

DESAFIO
DESAFIO
DESAFIO

DESAFIO HIIT DETOX 7 DIAS

Perca gordura, diminua
medidas, e elimine
toxinas do seu corpo



@edupersonalonline



Sumário

• Introdução	4
• O Treino HIIT	6
• Capítulo 1 - Toxinas que entram no seu corpo....	8
• Capítulo 2 - O que é a desintoxicação de 7 dias?18	
•Capítulo 3 - Benefícios de um plano de desintoxicação de 7 dias	20
• Capítulo 4 - Comer no Detox de 7 dias	22
• Capítulo 5 - Exemplo de plano de menu	28
• Capítulo 6 - Planejador de Refeição Alternativo de Amstras Café da manhã	32
• Capítulo 7 - Receitas de desintoxicação de 7 dias	38
• Dia 1	38
• Dia 2.....	53
• Dia 3.....	68
• Dia 4.....	82
• Dia 5.....	96
• Dia 6.....	111
• Dia 7	123
• Conclusão	138



Introdução

Existem muitos tipos de exercícios, treinos e planos de dieta. Alguns prometem que vão ajudar você a perder peso, enquanto outros vão pedir para você seguir regras difíceis que são impossíveis de acompanhar.

Pensando nisso eu elaborei esse desafio para você perder gordura e medidas e preparar o seu corpo para você dar continuidade aos treinos depois.

Este guia terá um treino HIIT para você fazer essa semana e uma dieta DETOX com receitas.

Muitas vezes, quando ouvimos a palavra “dieta de detox” imaginamos imagens de pessoas consumindo sucos verdes e basicamente morrendo de fome. Esta imaginação é completamente errada.

Começo com uma introdução rápida sobre o que é a desintoxicação de sete dias. Este capítulo fala sobre como a dieta funciona, quem vai se beneficiar da dieta e por que você pode optar por seguir esta desintoxicação.



Este guia também contém informações detalhadas sobre a dieta de desintoxicação, quais são os benefícios que se pode obter ao seguir a dieta de desintoxicação, os efeitos colaterais comuns e as pessoas que não devem tentar seguir a dieta.

Você irá aprender quais alimentos são permitidos e quais evitar, para que você possa tomar as decisões certas ao seguir a desintoxicação.

Um dos mais úteis capítulos neste guia é o menu de amostra para a dieta de desintoxicação. Isso pode ajudá-lo a saber exatamente quais alimentos comer durante a semana e Compreenda quais os alimentos que estarão bem-vindos nesta desintoxicação.

Este guia também contém uma amostra de dieta de desintoxicação de 7 dias com as receitas dos pratos que você pode preparar.

Você vai notar que a maioria das receitas são sopas, saladas e smoothies (sucos de frutas, verduras, iogurtes, sorvetes e muitos outros ingredientes) que contêm uma grande quantidade de ingredientes frescos que ajudará seu corpo a liberar a toxina nociva acumulada no corpo e fornecerá ao seu corpo alguns nutrientes e fibras muito necessários.

Todas receitas contêm ingredientes fáceis de encontrar e você não precisa procurar em toda a cidade para encontrar um dos ingredientes mencionados nas receitas deste livro.

As receitas mencionadas neste guia são principalmente saladas, sopas e smoothies que podem ser preparados em um curto prazo e não precisam de muito tempo pra preparar ou cozinhar.



Eu quero ilustrar para você que esta dieta não é tão demorada como se acredita que seja e estar em uma dieta não significa que você precisa adicionar algum trabalho extra à sua rotina diária.

Use este guia para ajudá-lo a entender e começar o programa de desintoxicação. É uma ótima maneira de obter as toxinas necessárias para o seu corpo e pode fazer você se sentir melhor se usado da maneira certa.

Gostaria de aproveitar esta oportunidade para agradecer a compra deste livro e Espero que goste de ler!



O TREINO HIIT

Nos próximos capítulos deste livro você vai aprender como as toxinas entram no nosso corpo, e o passo a passo para fazer uma limpeza poderosa de 7 dias.

Mas sem exercícios nem o melhor detox do mundo vai funcionar bem.

Então faça os exercícios da próxima página durante essa semana para queimar muita gordura, diminuir medidas, e suar muito e ajudar o seu corpo a eliminar as toxinas.



Obs.: Você vai fazer este treino DIA SIM DIA NÃO durante esta semana.

O treino HIIT tem **3 exercícios** para você fazer com o peso do corpo, que são: **Polichinelo**, **Escalador**, e **Toque no Calcanhar**.

Num treino HIIT você deve alternar momentos de ESFORÇO MÁXIMO, com momentos de descanso.

Você faz os 3 exercícios alternando da seguinte forma:

- 1) **Polichinelo** – 10 segundos na sua máxima intensidade
Descansa 20 segundos
- 2) **Escalador** - 10 segundos na sua máxima intensidade
Descansa 20 segundos
- 3) **Toque no Calcanhar** – 10 segundos na sua máxima intensidade
Descansa 20 segundos

Volta para o primeiro exercício e repete esse bloco durante 20 minutos.

Segue link do treino em vídeo para você fazer acompanhando:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZdrTi2zkbn8>

Capriche na intensidade e bons treinos!



Capítulo 1

Toxinas que entram no seu corpo

Você sofre de problemas de saúde a longo prazo, como?

- Inflamação e cólicas estomacais, inchaço e desconforto e alguns casos de síndrome do intestino e outras condições médicas.
- Excesso de peso e obesidade. Você tem um histórico de seguir a moda dietas para perder peso, mas depois você recupera todo o peso que você tem perdido se não mais.
- Constipação regular ou diarreia.
- Comportamento emocional e conforto levando a lanches constantes entre refeições.



Então agora é a hora de realmente se familiarizar com esses problemas de forma segura e maneira saudável através de um programa de Detox.

Ao se comprometer com alimentos e bebidas saudáveis por um período de 7 dias, você poderá ver resultados importantes, como o seu corpo começara a eliminar as toxinas acumuladas que estão impactando no seu corpo.

De onde vêm essas toxinas?

- Água. Nossa água potável é notavelmente limpa e segura, mas cloro, flúor e outros poluentes devem ser adicionados durante o processo de tratamento. Muitas vezes, enquanto a água chega da purificação para nossas casas, ela é poluída nos tubos devido a limpeza insuficiente de tubulações ou vazamento de tubulações que expõem a água aos poluentes.
- Toxinas ambientais de poluição do ar e tabagismo. Herbicidas, pesticidas e produtos químicos em produtos domésticos de lavadeira, sprays e aerossóis fazem parte de um ataque diário em nossos corpos através de nossos pulmões e pele.
- Comida. Aroma artificial, aditivos químicos e corantes estão em toda parte, de refrigerantes a produtos de carne e fruta. Por exemplo, o meta bissulfito de sódio usado na produção de vinho e para preservar frutas secas é uma toxina muito comum que pode desencadear um ataque de asma em pessoas sensíveis. Muitas vezes nossos produtos são pulverizados com inseticidas, pesticidas e hormônios de crescimento. Esses produtos químicos acabam adicionando esses produtos químicos ao nosso corpo.



- Consumimos mais alimentos altamente processados e fast food contendo gorduras trans e aditivos insalubres. Comidas de conveniência e refeições prontas tem que conter conservantes para aumentar sua vida útil e aumentam gordura, açúcar ou adoçantes artificiais e sal para fornecer o sabor.

Como o corpo se defende contra essas toxinas?

- Todas essas toxinas atuam como desafios para o corpo entrar no processo de desintoxicação, tornando os órgãos e, especialmente, o fígado, a trabalhar mais para quebrá-los em produtos químicos inofensivos e removê-los do corpo através dos rins, evacuações e em suor.
- O resultado dessas agressões de toxinas é o aumento de doenças degenerativas tais como doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade e alguns precursores de cancro.
- Nosso vício em açúcar está se tornando um problema muito sério no mundo moderno. E não apenas bolos revestidos com cristais de açúcar. A maior parte do açúcar que comemos está escondida dentro de alimentos processados, café da manhã, cereais e assados. Xarope de milho e frutose, por exemplo, são dois ingredientes muito comuns em alimentos enlatados e processados.



•O nível de açúcar no nosso sangue controla a quantidade de insulina produzido em nosso corpo. O desequilíbrio dos níveis de açúcar no sangue estimula o corpo para armazenar este excesso de açúcar como gordura em vez de usá-lo para energia. Claro, quando temos essa queda de baixa energia após uma refeição pesada em carboidratos e açúcar, instantaneamente procuramos outro lanche açucarado e em pouco tempo desenvolvemos uma dependência física do açúcar.

•Houve uma explosão de doenças ligadas ao nosso sistema imunológico, incluindo um aumento muito preocupante das erupções cutâneas, asma, artrite, úlceras estomacais, problemas hepáticos e renais e Síndrome do intestino irritável.

O objetivo do programa de desintoxicação é restaurar o equilíbrio natural em seu corpo e ajudar as células a reparar e recuperar.

O que é desintoxicação?

Detox é a abreviação da palavra desintoxicação.

Desintoxicação é o processo de que o corpo reduz e elimina as toxinas produzidas no corpo. Toxinas podem ser definidas como sendo qualquer composto ou substância que possa prejudicar o corpo e possa ser gerado através das atividades normais do corpo ou ser introduzido no corpo através da comida e água que consumimos e do ambiente a que submetemos nosso corpo.

Os intestinos, fígado, pulmões, rins, sangue, pele e os sistemas linfáticos presentes em nosso corpo trabalham juntos para eliminar todas as toxinas do corpo e transformá-los de substâncias potencialmente nocivos em substâncias menos nocivos.

Eles também são responsáveis pela excreção desses compostos no corpo.

O que é uma dieta de desintoxicação?

Normalmente, só pensamos em desintoxicar o corpo com referência ao abuso de substâncias como o consumo de álcool ou drogas, mas a palavra desintoxicação também pode ser usada para obter o corpo desejado e livrar-se das toxinas dietéticas e ambientais em nosso corpo, por meio de consumo de produtos alimentares naturais, não tratados.

De um modo geral, uma dieta de desintoxicação é uma dieta de curto prazo que visa reduzir o número de produtos químicos que você consome, consumindo alimentos orgânicos e visa aumentar os nutrientes no corpo aumentando o consumo de produtos alimentares ricos em vitaminas e nutrientes.

A dieta de desintoxicação também exige um aumento no consumo de água e fibras produtos que auxiliam na redução de toxinas no corpo, aumentando a ocorrência de micção e evacuação. Este aumento na micção e a frequência do movimento do intestino ajuda na expulsão das toxinas do corpo.

O que é a necessário para seguir uma dieta de desintoxicação?

Pesquisas mostram que muitos dos produtos químicos que consumimos através de comida, água e através do ar que respiramos são depositados nas células adiposas do corpo.

Como mencionado anteriormente, esses produtos químicos entram em nosso sistema pesticidas, inseticidas e hormônios pulverizados na comida, os produtos químicos que são usados para embalar alimentos, e os produtos químicos de limpadores, detergentes, poluentes, fumaça de cigarro e drogas.

Quando seguimos uma dieta que não tem um certo nutriente, nosso corpo enfrenta dificuldade para expelir certos produtos químicos do corpo e desintoxicar o corpo. Isso só leva a uma grande acumulação desses produtos químicos no corpo.

Este aumento de carga é comumente conhecido como “carga corporal” e leva a uma grande quantidade de doenças. Este fenômeno foi conectado a um comprometimento do sistema imunológico, desequilíbrio hormonal, metabolismo ineficiente e deficiência nutricional no organismo.

Os sinais mais comuns são dores de cabeça, fadiga, indigestão, dores musculares, pele seca, baixos níveis de concentração e lentidão no pensamento e em ação.



Benefícios gerais de uma dieta de desintoxicação

Junto com a redução das toxinas no corpo, a dieta de desintoxicação tem uma variedade de benefícios.

Alguns dos benefícios mais notados são:

1. Níveis de energia aumentados
2. Pele saudável, clara e sem problemas
3. Movimento intestinal regular e saudável
4. Melhor digestão
5. Aumento dos níveis de concentração
6. Músculos fortes e sem dor

Efeitos colaterais gerais de uma dieta de desintoxicação

Um dos efeitos colaterais mais comumente observados na dieta de desintoxicação é o aumento de casos de dores de cabeça durante os primeiros dias após a dieta. Isto é devido à retirada de certos produtos químicos.

Para minimizar este efeito colateral, é aconselhável diminuir lentamente consumo de cafeína e produtos com cafeína. Além disso, é aconselhável começar a dieta no início do fim de semana ou tire um tempo de folga antes de começar a dieta.

Outro efeito colateral que enfrentamos como resultado da dieta de desintoxicação é a diarreia, maiores quantidades de consumo de fibras, levando ainda à perda de eletrólitos e desidratação. O oposto exato, constipação também pode ocorrer se as pessoas não aumentarem os níveis de líquido que consomem.

Alguns outros efeitos colaterais incluem fome, acne (durante os primeiros dias), cansaço, irritabilidade e perda de peso.

Se você sentir que seus sintomas estão piorando ou que seus sintomas não vão embora, é aconselhável que você visite seu médico, assim que você poder. Ele irá aconselhá-lo sobre um melhor curso de ação e irá ajudá-lo resolver os problemas que você está enfrentando.

Se a dieta de desintoxicação continuar por um longo período de tempo, ela pode criar deficiência nutricional grave, particularmente deficiência de proteína (como certas dietas chamam de omissão total de produtos de origem animal) e deficiência de cálcio, devido à falta de produtos lácteos.

Quem não deve tentar uma dieta de desintoxicação?

Qualquer um que deseja embarcar em uma dieta de desintoxicação deve primeiro consultar o seu médico antes de tentar qualquer coisa.

- 1.Crianças, mulheres grávidas e lactantes nunca devem embarcar na dieta de desintoxicação.
- 2.Pessoas que sofrem de certas doenças, tais como doenças do fígado ou rim devem seguir apenas a dieta de desintoxicação quando aconselhados a fazer pelo seu médico.
- 3.Pessoas que sofrem de qualquer outra doença metabólica ou autoimune.
- 4.Os doentes diabéticos não devem iniciar a dieta sem consultar o seu médico.



Capítulo 2

O que é a desintoxicação de 7 dias?

Com todos os planos de dieta disponíveis no mercado, pode ser difícil descobrir qual delas funcionará melhor para você. Alguns prometem fazer você perder peso enquanto outros podem trabalhar para fazer seu coração funcionar melhor ou sua saúde.

Uma opção saudável que você pode fazer é a desintoxicação de 7 dias. O motivo que muitas pessoas vão fazer uma dessas limpezas é porque elas estão tentando tirar muitas toxinas de seus corpos; se essas toxinas vêm de comer demais, comer os tipos errados de alimentos ou a exposição ambiental.

A desintoxicação de sete dias pode realmente ajudar. Aqueles que fazem uma desintoxicação como essa poderão obter melhor saúde, sentir-se leve e cheio de energia, experimentar menos gástrico desconforto e menos inchaço.



A melhor maneira de usar a desintoxicação de sete dias é usá-la para começar o salto em uma nova dieta para que você possa comer mais saudável.

É possível ver alguma perda de peso quando você faz uma limpeza de sete dias, mas o principal ponto de fazer uma dessas limpezas é perder as toxinas que estão presente em seu corpo.

Toxinas são encontradas no corpo e atacam diariamente. Você pode obter toxinas como conservantes, ingredientes artificiais, gordura extra, cigarros, pesticidas e poluentes.

Você pode obtê-los através da comida que você come e o ar que está ao redor. Todas as partes da sua saúde podem ser afetadas por essas toxinas, fazendo você se sentir lento, bem como uma variedade de outros problemas de saúde.

Uma dieta de desintoxicação de sete dias será capaz de livrar o corpo destas toxinas, dando-lhe a energia e bom começo que precisa para começar um novo plano de dieta.



Capítulo 3

Benefícios de um plano de desintoxicação de 7 dias

A desintoxicação não é uma ideia nova. O processo de eliminar toxinas do seu corpo, nutrir as células e restaurar o equilíbrio, é uma parte fundamental das práticas medicinais alternativas e tradicionais, como a medicina Ayurveda, que esta em uso há milhares de anos.

No mundo moderno, os médicos holísticos oferecem a desintoxicação como parte de um conjunto de tratamentos médicos aceitáveis. Seu objetivo é estimular o próprio sistema de filtragem do corpo, que usa o fígado, baço, linfáticos e trato digestivo.

Este plano de desintoxicação de 7 dias fornece uma maneira simples de proceder e se beneficiar de um processo de desintoxicação em sua própria casa de uma maneira que combina com você e seu estilo de vida.

É seguro, eficaz e tem muito poucos efeitos colaterais.



Em essência, o que você está fazendo é pressionar o botão Reset no seu aparelho digestivo.

Ao comer alimentos muito simples durante 7 dias, você está tentando reequilibrar as bactérias do intestino e as enzimas e hormônios que ajudam a manter um trato digestivo saudável.

Estes alimentos simples são chamados de alimentos “limpos”, uma vez que não foram processados. É por isso que o café e o álcool não são recomendados, por exemplo.

A desintoxicação de 7 dias deve levar a:

- Redução da inflamação e, portanto, inchaço.
- Aumento dos níveis de energia e vitalidade.
- Padrões de sono melhorados.
- Atitudes positivas e humor.
- Processos de pensamento mais claros.
- Perda de peso.

Como você pode ver, há benefícios evidentes para uma desintoxicação de sete dias.



Capítulo 4

Comer no Detox de 7 dias

Quando você está em um novo plano de dieta, é importante aprender todos os alimentos que você tem permissão para comer e quais você deve evitar.

Isso permitirá que você entenda como funciona o plano de dieta e se funcionará para você.

Alimentos para comer

Existem vários alimentos que você deve incluir em sua desintoxicação de sete dias. Todos estes irão fornecer-lhe os nutrientes que você precisa enquanto ajuda a limpar as toxinas que estão em seu corpo.

Alguns alimentos que você deve incluir são:

Substitutos de laticínios: incluem leites de nozes e arroz, como leite de coco e amêndoa.

Grãos que não são glúten: isso pode ser qualquer tipo de grão que é considerado não-glúten. Isso inclui aveia sem glúten, quinoa, batata farinha, trigo mourisco, tapioca, amaranto, painço e arroz integral.

Legumes e frutas: são ótimos porque você pode comê-los de forma líquida na dieta de desintoxicação. Estes incluem assados, legumes cozidos no vapor e sucos de frutas diluídos ou frescos ou congelados.

Proteínas animais: se você estiver em uma desintoxicação que permita proteínas animais, você deve escolher aqueles que são frescos e orgânicos. Estes incluiriam peru e frango orgânicos, pato selvagem, cordeiro e peixe fresco.

Proteína vegetal: proteínas vegetais são incluídas em um período de sete dias de desintoxicação. Você pode desfrutar de legumes, lentilhas e ervilhas.

Nozes e sementes: se você estiver em uma desintoxicação que não seja completamente líquida, você pode saborear um pouco de nozes e sementes. Escolha algumas opções, como manteiga de amêndoa, castanha de caju, amêndoas, nozes, avelãs, sementes de girassol e abóbora, sementes de gergelim e nozes.

Óleos: alguns dos óleos que você pode desfrutar nesta desintoxicação incluem abóbora, noz, girassol, amêndoa, gergelim, cártamo, linho, e azeite.

Bebidas: os tipos de bebidas que você pode desfrutar em uma desintoxicação de sete dias são limitados. As opções incluem água mineral, chás de ervas descafeinados e água destilada ou filtrada. Adoçantes: se você quiser adicionar sabor às suas refeições escolha opções como melaço, adoçante de frutas, néctar de agave e xarope de arroz integral.

Condimentos: opções para condimentos incluem açafrão, tomilho, estragão, alecrim, salsa, orégano, mostarda, gengibre, alho, cominho, canela, alfarroba, manjerição, pimenta e sal.

Alimentos para Evitar

Existem alguns alimentos que você precisará evitar para estar na desintoxicação de 7 dias. Se você comer esses alimentos, você não será capaz de obter as toxinas do seu corpo e estará estragando o ponto de desintoxicação.

Certifique-se de evitar comer esses alimentos, tanto quanto possível, se você gostaria de ver os melhores resultados. Alguns dos alimentos que você deve evitar na desintoxicação de sete dias incluem:

Ovos e laticínios: você deve evitar todos os ovos e laticínios nesta desintoxicação. Maionese e manteiga: é melhor evitar estes alimentos enquanto estiver na desintoxicação.

Grãos: há muitos grãos que você deve evitar, especialmente se eles têm glúten neles. Alguns exemplos de grãos que você deve evitar incluem a maioria aveia, centeio, cevada, milho e trigo.

Legumes e frutas: há algumas frutas e legumes que você precisa evitar na desintoxicação ou você vai aumentar as toxinas em seu corpo. Alguns exemplos são legumes desnatados, milho, suco de laranja, laranjas.

Proteínas animais: algumas das proteínas animais que você deve evitar incluem marisco, salsichas, carnes enlatadas, carnes frias, salsichas, vitela, carne de vaca e porco.

Proteínas vegetais: todos os produtos de soja precisam ser evitados na desintoxicação. Estes incluem proteína vegetal tais como, iogurte de soja, leite de soja, tofu, óleo de soja que é processado e soja molho.

Sementes e nozes: embora estas geralmente sejam seguras para você consumir, É melhor evitar opções como manteiga de amendoim e amendoim.

Óleos: não consuma pastas, molhos de salada, óleos processados e encurtamentos.

Bebidas: qualquer bebida que não esteja listada na seção acima precisa ser evitado neste plano de dieta. Estes incluem refrigerantes ou qualquer bebida com cafeína e álcool.

Adoçantes: o açúcar é ruim para o seu corpo durante uma desintoxicação. Evitar adoçantes como suco de cana evaporado, xarope de milho rico em frutose, xarope de bordo, mel e açúcar refinado marrom e branco.

Condimentos: condimentos que contêm açúcares não são permitidos na desintoxicação de sete dias. Estes incluem molho teriyaki, molho de churrasco, chutney, saborear, ketchup e chocolate.

Alguns dos desafios que você pode enfrentar durante a sua desintoxicação

- Viagens extras para o banheiro a cada hora por causa da quantidade de alimentos líquidos e ricos em fibras que você estará consumindo.
- Se você não está acostumado a comer muitos feijões e lentilhas ou dieta à base de vegetais, o gás pode ser um problema por alguns dias.
- Usar comida e bebida como apoio emocional. A ânsia de comer confortavelmente não desaparecerá instantaneamente. Pode ser difícil reconhecer a diferença entre a fome real e o desejo de compensar uma situação stressante comendo petiscos gordurosos e açucarados, que têm pouco valor nutricional.

Esse círculo vicioso é difícil de quebrar e pode demorar mais do que um programa de sete dias para acabar com os desejos.

Você realmente não deve seguir um programa de desintoxicação se:

- Está grávida ou amamentando - você precisa dessas calorias.
- Você tem menos de 18 anos.
- Você tem problemas médicos, como diabetes tipo 1, doença hepática ou hepatite, câncer ou medicamentos para um transtorno bipolar.
- São alérgicos a qualquer um dos alimentos ou ingredientes dos planos de refeição.



Capítulo 5

Exemplo de plano de menu

Se você está pronto para começar um novo plano de desintoxicação, é uma boa ideia fazer menus antes do tempo. Isso ajuda a garantir que você saiba quais refeições vai comer todos os dias para evitar a tentação durante a dieta.

Se você é novo na dieta de desintoxicação, aqui estão refeições de uma semana para ajudar você a começar.

Segunda-feira

Café da manhã: aveia em corte de aço, torta de abóbora

Almoço: faça um embrulho de alface com peito de frango, tomate fatiado, cogumelos e pimentas. Jantar: feijão e sopa de legumes (faça alguns extras para que você possa tê-lo para o dia seguinte).

Opção de lanche: 12 castanhas de caju ou uma castanha de sua escolha (faça-as castanhas cruas), ou 1 maçã.

Terça-feira

Café da manhã: quiche de legumes sem crosta

Almoço: sobra feijão e sopa de vegetais (use o extra que você fez da noite anterior. Jantar: lentilha Francesa Herbie e Salada de Limão

Opções de lanche: 12 amêndoas cruas com uma laranja.

Quarta-feira

Café da manhã: panquecas de trigo-sarraceno com molho de frutas (apenas uma porção) Almoço: Milho Mediterrâneo e salada de três feijões

Jantar: Sopa de Superalimento Salgado (certifique-se de fazer o suficiente para ter para almoço no dia seguinte)

Opção de lanche: Aipo varas com manteiga de amêndoas (se você quiser amendoim manteiga, use uma opção natural).

Quinta-feira

Café da manhã: Espinafre (pequena quantia) e ovos

Almoço: Restos da sopa saborosa de superalimento (o que sobrou do jantar noite anterior) Jantar: Salada de Quinoa do Mediterrâneo (guarde um pouco para o dia seguinte)

Lanche: 1 maçã fatiada com uma colher de sopa de manteiga de amendoim natural ou amêndoa manteiga.

Sexta-feira

Café da manhã: batido superalimento (1 ou 2 porções)

Almoço: Restos de Salada de Quinoa do Mediterrâneo (o que você salvou da noite antes) Jantar: Frango Balsâmico (guarde um pouco para o dia seguinte)

Lanche: 1 banana com cerca de 12 metades de noz (você pode substituir em bruto amêndoas para as nozes se você quiser)

Sábado

Café da manhã: Smoothie verde

Almoço: Sobras de frango balsâmico (o que você salvou da noite anterior) Jantar: Feijão preto e sopa vegetariana (guarde um pouco para o dia seguinte)

Lanche: Smoothie de leite de coco ou outra opção de Smoothie



Domingo

Café da manhã: Smoothie de maçã e canela

Almoço: Sobras de feijão preto e sopa vegetariana (o que você salvou da noite antes) Jantar: Quinoa e peito de frango

Opções de lanche: 1 maçã com 12 amêndoas cruas ou outra opção de nozes com baixo teor de gordura.



Capítulo 6

Planejador de Refeição Alternativo de Amostras Café da manhã

Este é o melhor momento para desfrutar de frutas frescas, por isso certifique-se de que você tem uma cesta de frutas muito tentadora disponível em vez de uma alternativa açucarada ou chocolate.

Bagas como mirtilos, morangos e framboesas são sempre tentadoras e podem ser combinadas com frutas como maçãs e peras, bananas, kiwi e abacaxi e frutas cítricas, como toranja.



Varie estes ao longo da semana.

- Frutas frescas com iogurte natural. Adicione canela para doçura extra e sabor.
- Se você está com pressa ou não costuma tomar café da manhã, prepare um smoothie rápido com frutas frescas e sucos que você preparou a noite anterior, com iogurte a seu gosto.
- Mingau ou seu muesli favorito feito com água e amêndoa ou leite de coco com frutas para doçura.
- Algumas deliciosas panquecas de desintoxicação com um xarope de bordo, faça também um deleite delicioso do pequeno-almoço.
- Muffins frescos cobertos com mel, iogurte ou frutas frescas também ser uma opção deliciosa de café da manhã.

Beba muita erva ou chá verde ou chá indiano fraco sem leite ou açúcar, bem como suco e água. Café descafeinado é processado e é melhor evitar.

Almoço

- Filé de peixe fresco grelhado com salada de folhas de limão molho de suco. Agrião e hortelã ou bulbos de erva-doce em fatias finas são particularmente delicioso com peixe.
- Filé de peito de frango ou peru fatiado frito com adição, fatiado chalotas, ervas secas como orégano e estragão e um pouco de vinagre balsâmico para terminar. Sirva com ervilhas ou feijões-verdes.
- Vegetais assados. Fatias de pimenta, discos de batata-doce e batatas vermelhas cortadas em quartos são fáceis de assar. Basta jogar azeite e adicionar uma pitada de ervas antes de assar até ficarem macias.
- Uma grande batata assada é deliciosa com uma cobertura de feijão ou legumes jogados com especiarias ou ervas e milho doce.
- Uma salada de vegetais crus cortados em fatias e picados contendo vegetais como cenoura ralada, cebolinha, florzinhas de couve-flor, tiras finas de pimenta vermelha, repolho, aipo e pêra.
- Fatias de cogumelos com cebolinha picada ou cebola e alho e muitas ervas e salsa. Sirva no vapor ou fervido com arroz castanho.
- Sopa fresca é sempre deliciosa. Frite a cebola finamente picada em azeite até dourar e, em seguida, adicione uma coleção de vegetais de raiz, como cenoura, nabo ou sueco, nabo e batata-doce com uma pitada de cominho em pó e orégano. Quando eles são amolecidos, adicione frango ou caldo de legumes e deixe ferver até ficar macio.

Variações:

- Whiz feito no liquidificador com peito de frango cozido picado.
- Use presunto na receita e adicione ervilhas frescas ou congeladas nos últimos cinco minutos antes de misturar. Em seguida, adicione o presunto cozido picado para uma saborosa sopa de ervilha e presunto.

Você pode preparar uma grande quantidade de sopa com antecedência e congelar porções extras. Escolheu fruta fresca para a sobremesa, como peras, kiwis e uvas.

Beba muita erva ou chá verde ou chá indiano fraco, bem como suco e água durante o dia para ajudar no processo de desintoxicação.

Jantar

Saladas quentes ou frias são refeições leves perfeitas que são muito fáceis de digerir.

É recomendável que você não saia muito tarde à noite para jantar, já que o corpo precisa de pelo menos oito a doze horas para se desintoxicar após o jantar antes de tomar o café da manhã.

- Camarão refogado e legumes chineses com gengibre fresco fatiado raiz, pó de cinco especiarias e alho fresco. Adicione um pouco de soja no final e nozes picadas para crunch, mas não amendoim. Sirva com macarrão de arroz.
- Fatias de frango assado ou peru, em tanta salada mista quanto você pode comer. Escolha uma abundância de folhas verdes e ervas com sabor e crunch para adicionar variedade. Folhas de espinafre e foguete adicionam um sabor picante.



- As batatas-doces assadas são cheias de fibras e deliciosas servidas com molho leve de cebola frita ou um molho quente de tomate e ervas.

- Feijão-verde, ervilha, brócolis, couve, aipo, alho-poró, cenoura, doce batatas, couves de Bruxelas, repolho e couve-flor são excelentes. Eles podem ser cozidos no vapor ou cozidos e vestidos com o seu molho favorito. Experimente um molho de tomate e manjerição ou um teriyaki oriental ou indiano molho temperado engrossado com puré de legumes e coco. Sirva no arroz integral cozido no vapor.

- Cunhas de pimentão vermelho, amarelo e verde podem ser fritas rapidamente na panela antiaderente com cebola picada e tiras finas de frango cru ou peito de peru fatiado até que estejam bem douradas. Adiciona cinco especiarias em pó e um caldo de galinha e deixe ferver até que o frango esteja bem macio. Sirva com batata-doce cozida ou feijão-verde.

- Feijões e ervilhas podem ser servidos de várias maneiras. Tente feijão misturado chill com pimentas fritas e legumes picados mistos e um pouco pimenta em pó.

- Escolha frutas frescas para a sobremesa. Tente trazer variedade em suas escolhas com frutas doces exóticas e deliciosas, como manga e abacaxi.

Beba ervas ou chá verde ou chá indiano fraco depois do jantar, mas em menor quantidades para evitar muitas viagens de casa de banho durante a noite.



Petiscos

- Um punhado de nozes e sementes.
- Pipoca simples - sem sal nem manteiga ou caramelo.
- Smoothie de frutas frescas sem açúcar adicional
- Qualquer fruta fresca.

Como você pode ver, isso lhe dá toda uma variedade de alimentos para brincar!



Capítulo 7

Receitas de desintoxicação de 7 dias

Dia 1

Café da manhã

- Aveia, Espinafre e Panquecas de banana Ingredientes
- 2/3 xícara de aveia em flocos
- 4 colheres de sopa de linhaça moída
- 1 colher de chá de fermento sem sódio
- 1 colher de chá de canela
- 4 xícaras de espinafre cru
- 4 grandes claras de ovos
- 1 banana madura média
- 1 colher de chá de extrato de baunilha

Instruções

1. Pulverize uma frigideira antiaderente com um pouco de spray de cozinha e aqueça em fogo médio baixo até que a panela esteja fumando quente.
2. Deite a aveia no copo do liquidificador e misture para formar uma farinha lisa e sem grumos.
3. Despeje esta farinha de aveia em uma tigela média e adicione no chão linhaça e canela. Misture bem.
4. Combine o espinafre, a banana, as claras de ovo e baunilha juntos no pote de um processador de alimentos e misture até bem combinado.
5. Deite o conteúdo do frasco do processador de alimentos na aveia farinha e farinha de linhaça misturar e manter a mistura até que todos os ingredientes estejam bem incorporados.
6. Coloque um pouco da massa na frigideira quente e mexa a frigideira ao redor para espalhar a panqueca em uma camada fina.
7. Cozinhe por cerca de 6 minutos ou até as bordas da panqueca começar a ficar um pouco marrom.
8. Vire a panqueca e cozinhe por mais 4 minutos ou um pouco mais.
9. Remova a panqueca da frigideira e coloque em um prato.
10. Repita com a massa restante.
11. Sirva as panquecas cobertas com um pouco de iogurte, nozes ou frutas frescas.

Almoço

Salada de kale de cuscuz com molho de Mostarda de Mel

Ingredientes

- 10 xícaras de folhas de couve picada
- 2/3 xícara de cuscuz
- 1 xícara de água
- 2 colheres de azeite
- 2 mangas
- 1 pimenta vermelha média
- 2 latas de feijão preto
- 1/2 xícara de sementes de girassol

Para o vestir

- 6 colheres de sopa de azeite
- 1/2 xícara de suco de limão
- 3 colheres de sopa de vinagre de maçã
- 1 1/2 colheres de sopa de mel
- 2 colheres de chá de mostarda Dijon
- Sal a seu gosto
- Pimenta, a seu gosto

Instruções

1. Coloque a couve em uma peneira e passe água fria sobre a couve para limpá-lo completamente. Escorra e seque em uma toalha de cozinha até estar completamente seco.
2. Enquanto a couve seca, cozinhe o cuscuz de acordo com as instruções da embalagem. Use a água e o azeite para preparar isto.
3. Descasque as mangas e retire o caroço. Corte as mangas, não se preocupe se você não os cortar muito finamente.
4. Retire as hastes das pimentas vermelhas e descarte as sementes. Pique o pimentão vermelho finamente.
5. Escorra o feijão preto do líquido e dê-lhe uma enxaguadura.
6. Combine azeite, suco de limão, vinagre de maçã, mel, sal e pimenta da mostarda de Dijon em uma bacia. Bata bem até que todos os ingredientes combinem.
7. Transfira a couve seca para uma tigela grande.
8. Colhe um pouco do molho preparado sobre o picado e couve seco. Usando os dedos, esfregue lentamente o molho na couve. Tome cuidado para ser gentil ou então você acabará rasgando a couve.
9. Uma vez feito, despeje o molho restante nas folhas de couve e jogue bem. Adicione no cuscuz preparado, mangas picadas, picadas pimenta vermelha e o feijão preto escorrido e lavado e misture bem.
10. Pouco antes de servir, adicione metade das sementes de girassol e misture mais uma vez.
11. Polvilhe as sementes de girassol restantes na salada e sirva imediatamente.

Notas

Se você estiver pré-preparando a salada com antecedência, não a mergulhe no molho. O curativo só fará com que a couve deixe o membro empapado e encharcado e pode até acabar estragando tudo.

Prepare todos os componentes com antecedência, mas junte a salada no momento final para obter o melhor sabor e textura.

Sopa de gengibre, cominho e cenoura

Ingredientes

- 1 cebola grande, fatiada finamente
- 2 botões de 1 polegada de gengibre, descascados e finamente picados
- 2 colher de sopa de azeite
- 4 libras cenouras, descascadas e picadas em pedaços pequenos
- 2 colheres de chá de cominho em pó
- Vegetal de 2 quartos ou caldo de galinha
- 2 colheres de sopa de sementes de cominho para guarnecer

Instruções

- 1.Despeje o azeite em uma panela grande. Calor em um meio chama alta até que o óleo seja aquecido. Adicione o gengibre e cebola para a panela e refogue até a cebola ficar translúcida.
- 2.Adicione as cenouras picadas e cozinhe por mais 5 a 7 minutos, mexendo constantemente.
- 3.Adicione o caldo de legumes ou frango (o que você estiver usando) para a panela. Polvilhe o cominho em pó e misture bem. Diminuir o chama e deixe o líquido ferver por cerca de uma hora ou mais ou até que o a cenoura é extremamente macia.
4. Prove e ajuste o tempero de acordo com sal e Pimenta.
- 5.Deite a sopa no copo do liquidificador e bata até formar um purê suave. Cubra com as sementes de cominho e sirva imediatamente.

Nota

Você pode assar as sementes de cominho por alguns segundos antes de enfeitar a sopa com elas, uma vez que dá à sopa um delicioso sabor de fumaça e terra.

Petiscos

Gergelim e Bolachas de desintoxicação de algas marinhas

Ingredientes

- 1 1/2 xícara de farinha de trigo mourisco
- 1 xícara de farinha de amêndoa
- 1/2 xícara de algas secas wakame cortadas
- 1 colher de chá de sal
- 4 colheres de sopa de sementes de gergelim
- 1 xícara de água

Instruções

1. Ligue o seu forno a 375 graus F (180 graus C) o forno para pré-aquecer durante pelo menos 15 minutos.
2. Peneire a farinha de trigo mourisco, sal e farinha de amêndoa juntos. Coloque no processador de alimentos junto com as algas e blitz até que a alga seja picada.
3. Transfira o conteúdo do processador de alimentos para uma tigela.
4. Adicione as sementes de gergelim e misture bem.
5. Despeje a água e prepare uma massa macia e firme. Tampa a tigela com um pano de prato húmido e reserve por pelo menos 20 minutos.
6. Enrole a massa entre duas folhas de pergaminho e Enrola o mais fino possível sem rasgá-lo. Se o rasga a massa, coloque-a no congelador juntamente com as folhas de pergaminho.
7. Retire a folha superior de pergaminho e corte a massa em formas desejadas usando uma faca afiada ou cortadores de biscoito. Cutucar cada biscoito com um garfo para que eles não inchem.
8. Coloque as bolachas (juntamente com a folha de pergaminho inferior) em uma assadeira.
9. Coloque no forno pré-aquecido e asse por cerca de 30 a 40 minutos ou até as bordas das bolachas ficarem douradas. Fique de olho neles depois da marca de 20 minutos enquanto eles queimam facilmente.

Retire a assadeira do forno e deixe esfriar completamente.

Sirva imediatamente ou guarde em uma tigela aberta.

Hortelã Saudável e Batido De Maçã Com Sementes De Chia

Ingredientes

- 2 colheres de chá de sementes de chia
- 8 colheres de chá de água
- 2 maçãs verdes, cortadas e picadas
- 20 folhas de hortelã fresca
- 2 punhados grandes de espinafre ou couve, de stemmed e rasgado em mordida
- 1 xícara de suco de maçã

Instruções

Combine as sementes de chia e a água em uma tigela pequena e deixe as sementes de chia de molho por cerca de 20 minutos.

Combine as maçãs, folhas de hortelã e folhas de espinafre (ou pedaço) no liquidificador e misture para formar uma pasta robusta.

Adicione o suco de maçã e misture até ficar homogêneo.

Adicione as sementes de chia embebidas e misture em velocidade baixa até combinar. Deite em um copo alto e sirva imediatamente.

Jantar

Melancia Gelada e Gaspacho de pepino

Ingredientes

- 3 xícaras de melancia - reserva ½ xícara
- 1 pimenta laranja doce - reserva ½ pimenta laranja doce
- 1/2 pepino, descascado - reserva ¼ pepino
- 1/4 salsa, picada
- 1/4 de coentro, picado
- 1/4 shallot
- 1 colher de cebola crua
- 1/4 jalapeno, sementes e costelas removidas
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1/2 colher de chá de vinagre de maçã
- Sal marinho, a seu gosto
- Pimenta, a seu gosto

Instruções

1. Pique finamente a melancia reservada, a pimenta laranja doce e o pepino. Combine todas as frutas e legumes em uma pequena tigela e reserve.
2. Adicione os restantes 2 ½ xícaras de melancia, ½ laranja doce pimentas, pepino e a chalota na jarra do liquidificador. Blitz até que todos os ingredientes tenham uma consistência granulosa.
3. Deite o azeite, o vinagre de maçã, a pimenta e o sal e Dê-lhe outra blitz para combinar bem.
4. Despeje o gaspacho preparado em uma tigela grande. Adicione as frutas e legumes em cubos reservados, jalapeno, coentro picado e salsa picada. Misture bem.
5. Refrigere na geladeira por pelo menos 5 - 6 horas ou, se possível durante a noite.
6. Sirva gelado.

Pepino fresco e Salada de Endro com um ácido e Molho Picante

Ingredientes

- 2 pepinos ingleses
- 1 limão
- 4 colheres de sopa de vinagre de maçã
- 4 colheres de sopa de salsa fresca picada
- 4 colheres de sopa de coentro fresco picado
- 4 raminhos frescos de endro, picados
- 4 talos de cebola verde, finamente picada
- 2 colheres de sopa de xarope de bordo orgânico
- 2 colheres de chá de pimenta caiena
- ½ colher de chá de sal

Instruções

1. Usando uma faca ou um fatiador corta fatias finas dos pepinos. (O espessura das fatias de pepino depende de você.)
2. Coloque as fatias de pepino em uma tigela e reserve.
3. Combine o xarope de bordo, sal, vinagre de maçã, suco de limão e pimenta caiena juntos. Bata até bem combinado. Deixou de lado.
4. Combine a salsa, o coentro, o endro e o verde cebola em uma tigela grande.

5. Deite o vinagre de maçã preparado e a mistura de sumo de limão nas ervas.

6. Adicione as fatias de pepino e misture levemente.

7. Refrigere na geladeira por pelo menos 6 horas antes de servir.

Nota

Você também pode adicionar fatias de outros legumes, como algumas cebolas ou pimentões vermelhos para a salada também! Esta salada é o companheiro perfeito para pescar pratos!

Sobremesa

Desintoxicação de Cereja e Sorvete De Leite De Coco

Ingredientes

- 4 xícaras de leite de coco gordo, dividido
- 1 xícara de xarope de bordo ou sal de pitada de mel cru
- 3 colheres de sopa de amido de milho
- 2 xícaras de cerejas picadas
- 8 cerejas para base, cavidades removidas
- 1 xícara de chocolate picado

Instruções

1. Combine 3 e ½ xícaras de leite de coco, maple xarope (ou mel cru) e sal juntos em um fundo grande e pesado panela. Aqueça uma chama média alta até que a mistura esteja borbulhando levemente.
2. Combine o amido de milho e o restante ½ xícara de leite de coco juntos em uma tigela pequena e misture bem.
3. Deite a mistura de amido de milho e leite de coco na panela e mexa constantemente até a mistura ficar espessa o suficiente para cobrir as costas a colher.
4. Retire a panela do fogo e deixe a panela esfriar até atingir temperatura do quarto.
5. Deite o conteúdo da panela no copo do liquidificador e adicione nas 8 cerejas. Misture até que a base de sorvete tenha um bom rosa tinge para ele.
6. Deite o sorvete em um recipiente hermético e leve à geladeira pelo menos 4 horas ou, se possível, por cerca de 24 horas.
7. Despeje a mistura em uma sorveteira e misture de acordo para as instruções. Nos últimos 2 minutos da agitação adiciona picado de chocolate e as cerejas picadas para ele.
8. Se você não tiver uma sorveteira: Despeje a base resfriada em um recipiente seguro para congelamento e congelar por cerca de 2 horas. Remover o recipiente do freezer e misturar o conteúdo do recipiente até formar uma mistura suave como slushee.

9. Deite a mistura de novo no recipiente seguro do congelador e congele novamente por mais 2 horas. Remova a mistura do congelador e adicione o chocolate picado e as cerejas picadas à mistura.

10. Misture novamente e congele novamente. Repita até obter a textura que você gosta.

11. Sirva imediatamente ou guarde em um recipiente seguro para freezer.

Dia 2

Café da manhã

Beterraba Deliciosa, Abacate e Batido de queijo Smoothie

Ingredientes

- 1 xícara de queijo cottage, cortado em pedaços grandes
- 1/2 beterraba crua grande, cortada em cubos de 1 polegada
- 2 punhados de folhas de beterraba cruas ou caules, rasgados em pedaços pequenos
- 1 abacate pequeno, cova removida
- 2 bananas pequenas, congeladas durante a noite e cortadas em pedaços grandes
- 1 xícara de leite de amêndoa sem açúcar
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 2 colheres de sopa de xarope de bordo ou mel cru
- 1 colher de chá de canela
- 10 cubos de gelo e Pontas de cacau para guarnecer

Instruções

1. Coloque os pedaços de queijo cottage, cubos de beterraba crua, beterraba rasgada verduras ou caules, polpa de abacate, pedaços de banana congelada, leite de amêndoa sem açúcar, cacau em pó, xarope de bordo ou cru mel (o que você está usando) e canela no pote de um liquidificador.
2. Blitz até obter uma consistência suave.
3. Adicione o gelo e faça um giro curto para esmagar os cubos de gelo.
4. Deite em um copo alto e sirva imediatamente, coberto com algumas pontas de cacau.

Nota

Se você não quiser usar gelo, refrigere o smoothie na geladeira durante a noite e sirva.

Almoço

Repolho Vermelho, Feijão Preto e Salada De Cogumelos Portobello Com Um Molho Balsâmico

Ingredientes

- 1 ramo de couve, hastes removidas e rasgadas em pedaços pequenos
- 1 xícara de mix de primavera orgânica
- 1/2 cabeça de repolho vermelho de tamanho médio, cortada em pedaços pequenos
- 2 cenouras grandes, picadas em fitas finas
- 2 xícaras de feijão preto cozido
- 4 tampas Portobello, picadas (pré preparar o molho e marinar o picado Portobello durante a noite)
- 2 grandes beterrabas assadas, cortadas em cubos
- 1 xícara de pimenta vermelha picada
- 2 xícaras de couves de Bruxelas, assadas
- 1/2 xícara de sementes de girassol
- 1 abacate fatiado

Para o molho balsâmico

- 1/2 xícara de vinagre balsâmico
- 4 colheres de sopa de azeite
- 4 colheres de sopa de xarope de bordo
- 2 colheres de chá de alho picado
- 2 colheres de chá de mostarda Dijon
- Suco de 1 limão
- 1 colher de chá de sal grosso
- 1 colher de chá de pimenta preta moída na hora

Instruções

1. Para preparar o molho balsâmico, coloque o vinagre balsâmico em uma tigela pequena. Adicione o azeite e bata até combinado. Adicione o xarope de bordo, alho picado, mostarda Dijon, suco de limão, sal e pimenta do reino moída e misture bem. Adicione o picado de cogumelo Portobello e deixe-os marinar durante a noite, mexendo ocasionalmente.

2. Adicione a couve, mistura orgânica de primavera, cenoura, repolho roxo, preto feijão, beterraba assada e pimenta vermelha para uma tigela grande. Derrame o molho nos cogumelos marinados e o molho restante. Misture bem até que todos os legumes estejam bem cobertos pelo molho.

3. Coloque a tigela na geladeira e leve à geladeira por cerca de uma hora.

4. Sirva a salada coberta com as couves de Bruxelas torradas e fatias de abacate. Polvilhe as sementes de girassol e sirva imediatamente.

Notas

1. Você pode pular refrigerando a salada e servir imediatamente se você gosta de sua couve ser fresca e crocante e não macia.

2. As sobras podem ser armazenadas por até 3 dias, desde que sejam armazenados em um recipiente hermético na geladeira.

Deliciosa Sopa de Miso Desintoxicante

Ingredientes

- 2 colheres de sopa de azeite
- 2/3 xícara de cebola amarela picada
- 2/3 xícara de aipo picado
- 2 xícaras de beterraba, descascadas e cortadas em cubos
- 1 xícara de cenoura picada
- 2 xícaras de espargos, base removida, pontas deixadas inteiras e picadas
- 3 cebolinha fresca picada
- 6 colheres de sopa de pasta de miso
- 2 punhados grandes de salsa picadinha
- 2 colheres de sopa de gengibre picado
- 10 xícaras de água
- Sal a seu gosto
- Jalapenho ou pimenta, a seu gosto

Instruções

1. Deite o óleo numa panela de tamanho médio e aqueça sobre um meio chama alta. Quando o óleo estiver quente, adicione a cebola amarela picada e refogue por cerca de 5 minutos ou até a cebola começar a ficar tonalidade acastanhada.
2. Adicione a cebolinha e o aipo picado e metade da salsinha. Continue cozinhando por mais um minuto, até que as cebolinhas estejam concurso.
3. Adicione a água, cenoura, sal, beterraba, gengibre e pimenta ou jalapenho para o pote. Aumente a chama para um nível alto e mantenha o aquecimento até a água começa a borbulhar. Quando a água começar a ferver, reduza a aqueça a uma chama média baixa e cubra a panela com uma tampa. Permitir a sopa para ferver por cerca de 15 minutos.
4. Em uma tigela pequena, coloque a pasta de miso e coloque um pouco da sopa na tigela. Misture com uma colher e assegure-se de que o miso pasta se dissolve na sopa e não há aglomerados.
5. Deite o conteúdo da tigela na panela e misture bem.
6. Adicione o aspargo picado à panela e cozinhe em fogo baixo chama por mais 5 minutos. Pegue a panela do fogo e aguarde que os espargos não perdem sua cor brilhante ou se tornam muito mancando.
7. Adicione a salsa restante e misture bem.
8. Sirva quente.

Petiscos

Ameixa e Batido de data com açafrão

Ingredientes

- 6 ameixas amarelas, covas removidas e cortadas em pedaços
- 2 bananas, cascas removidas e cortadas em pedaços
- 4 morangos
- 4 medjool datas
- 2 colheres de sopa de xarope de bordo ou mel cru
- 1/2 colher de chá de açafrão em pó
- Leite de amêndoa ou leite de arroz, conforme necessário.

Instruções

1. Coloque as datas medjool em água morna o suficiente para cobrir eles. Deixe as datas de molho por um tempo.
2. Uma vez que as datas estejam macias, remova as covas.
3. Coloque as ameixas amarelas picadas, bananas picadas, morangos e medjool sem caroços no jarro de um liquidificador. Blitz para formar uma pasta suave.
4. Adicione o açafrão e blitz novamente.
5. Sirva gelado, coberto com um pouco de xarope de bordo.

Jantar

Sopa de urtiga, menta e couve-flor

Ingredientes

- 2 libras urtigas
- 1 xícara de folhas de hortelã
- 4 alho-porro picado
- 2 cenouras, descascadas e finamente picadas
- 2 erva-doce, finamente picada
- 2 xícara de florzinhas de couve-flor, cortadas em pedaços de tamanho de mordida
- 8 dentes de alho finamente picados
- 8 xícara de caldo de legumes (pode ser substituído por água normal)
- 4 colheres de sopa de azeite (pode ser substituído por óleo de coco)
- Sal a seu gosto Pimenta, a seu gosto

Instruções

1. Deite a água numa panela grande. Adicione um pouco de sal e deixe ferver. Adicione as urtigas e folhas de hortelã e escale-os na água fervente por cerca de 4 minutos. (Ao manusear as urtigas cruas, certifique-se de estar usando luvas)
2. Escorra as urtigas e as folhas de hortelã da água e coloque no liquidificador. Adicione cerca de ½ xícara de água fria e misture até formar uma pasta lisa. Mantenha de lado.
3. Despeje o azeite em uma panela grande e aqueça em fogo médio alto. Adicione as cenouras, alho, alho-porro e erva-doce ao pote. Abaixar a chama para um baixo e cozinhe os legumes por cerca de 20 minutos ou até que os vegetais são macios e macios.
4. Adicione o caldo de legumes (ou água, se estiver a usar) e as couves-flores aos legumes. Aumente a chama um pouco mais e aqueça até que o caldo comece a ferver.
5. Abaixar a chama e aqueça em fogo baixo por cerca de 20 minutos. Pegue o pote da chama e deixe esfriar por pelo menos meia hora.
6. Despeje a sopa no liquidificador e bata até que a mistura esteja lisa e cremosa. Adicione o purê de urtiga e menta e misture bem. Gosto e tempere de acordo com pimenta e sal.
7. Despeje em uma tigela e sirva quente.

Delicioso Espinafre, Quinoa e Salada de Baga com Vinagrete Doce de Chalota

Ingredientes

Para o molho

- 1/2 xícara de chalotas em cubos
- 2 colheres de chá de azeite
- 2 colheres de chá de manjeriço seco
- 2 colheres de sopa de mel
- 1/2 xícara de vinagre de vinho tinto
- 1 xícara de azeite
- Sal a seu gosto Pimenta, a seu gosto

Para a salada

- 2 ½ xícaras de espinafre
- 1 xícara de queijo de cabra desintegrado
- 4 xícaras de amoras
- 4 xícaras de morangos cortadas em quartos
- 2 xícaras de nozes cruas
- 2 xícaras de quinoa cozida

Instruções

- 1.Despeje o azeite em uma panela pequena e aqueça em fogo alto chama. Quando o óleo estiver suficientemente quente, adicione as cebolas em cubos.
- 2.Reduza a chama para médio alto e cozinhe as cebolas para cerca de 5 minutos ou até as chalotas ficarem translúcidas. Mantenha as chalotas de lado.
- 3.Combine o manjericão seco, vinagre de vinho tinto, mel, pimenta e sal juntos em uma tigela pequena. Bata juntos até combinado.
- 4.Adicione as cebolas salteadas à mistura de vinagre e mel e continue batendo enquanto despeje o azeite na tigela.
- 5.Combine o espinafre, amoras, nozes, morangos, quinoa cozida e queijo de cabra juntos em uma tigela grande. Misturar levemente ao combinador.
- 6.Deite o vinagrete preparado sobre a salada e sirva imediatamente.

Sobremesa

Aveia Deliciosa e Quadrados De Morango

Ingredientes

Para o enchimento

- 4 colheres de sopa de amido de milho
- 4 colheres de sopa de água morna
- 4 xícaras de morangos finamente picados
- Xarope de bordo de 1/2 xícara
- 2 colheres de sopa de açúcar granulado

Para a base de aveia e a cobertura

- 4 e 1/2 aveia rápida, não toda a variedade laminada
- 2 colheres de chá de canela em pó
- 2 xícaras de manteiga de amêndoa sem sal (ou manteiga de semente de girassol ou amendoim manteiga)
- Xarope de bordo de 1/2 xícara
- 1/2 xícara de manteiga de maçã
- 2 ovos grandes, batidos
- 1 xícara de amêndoas fatiadas

Instruções

1. Prepare o recheio de morango combinando o amido de milho e água morna juntos. Misture bem até todo o amido de milho dissolve-se na água morna e não há grumos na mistura de amido de milho. A mistura deve se parecer com leite, mas tem uma consistência fina. Mantenha de lado

2. Em uma panela pequena, misture o xarope de bordo, morangos e açúcar juntos. Aqueça-o em fogo médio e deixe a mistura ferver, mexendo sempre.

3. Quando a mistura estiver borbulhando, retire o fogo e misture a mistura de amido de milho preparada. Misture bem até as misturas estarem bem combinados e não há nódulos formados. Mantenha de lado para esfriar e engrossar.

4. Ligue o seu forno a 325 graus F (165 graus C) e deixe o forno pré-aquecer por cerca de 15 a 20 minutos. Pulverize um 8 x Panela de 8 polegadas com algum spray de cozinha. Forre a assadeira com alguma folha de alumínio e deixar cerca de uma polegada e meia de saliência em todos os lados da assadeira.

5. Para preparar a crosta ou a cobertura, misture a aveia rápida, manteiga de amêndoa, manteiga de maçã, canela, xarope de bordo e espancado ovo juntos em uma tigela grande porte.

6. Continue misturando até que todas as aveias estejam húmidas e a mistura esteja bem combinada. Separe cerca de 1 xícara dessa mistura.

7. Transfira a mistura de aveia restante para o fermento preparado folha e pressione a mistura na parte inferior da panela usando o nosso dedos. Certifique-se de que a mistura esteja devidamente pressionada nos cantos do prato.

8. Deite o recheio de morango preparado na mistura de aveia e espalhe uniformemente sobre a mistura de aveia usando uma espátula.

9. Adicione as amêndoas de prata à mistura de aveia reservada e misture bem combinar. Colher a mistura no recheio de morango e espalhe em uma camada uniforme, pressionando levemente para que ele fique na camada de morango.

10. Coloque a assadeira no forno pré-aquecido e asse durante cerca de 30 minutos ou até a cobertura ficar com uma tonalidade castanha clara.

11. Uma vez feito, retire a assadeira do forno e deixe a assadeira esfriar completamente.

12. Corte em quadrados usando uma faca afiada e sirva imediatamente.

Notas

1. Armazene os quadrados em um recipiente hermético à temperatura ambiente.

2. Quando armazenados no refrigerador, os quadrados duram cerca de 5 dias e, quando armazenados no congelador, os quadrados duram cerca de 2 meses.

Dia 3

Café da manhã

Amêndoa doce e Muffins de mirtilo

Ingredientes

- 2 xícaras de farinha de arroz integral
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- ½ colher de chá de sal 16 grandes tâmaras secas
- 1 xícara de leite de amêndoa sem açúcar ou leite de soja sem açúcar
- 3 colheres de sopa de sementes de linho moídas grosseiramente
- 2 colheres de sopa de suco de limão 4 colheres de chá de casca de limão
- 2/3 de compota de maçã
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 1 copo de mirtilos frescos
- 1/2 xícara de amêndoas torradas, em fatias finas

Instruções

1. Ligue o seu forno a 400 graus F (200 graus C) e deixe o forno pré-aquecer por cerca de 15 a 20 minutos.
2. Pulverize uma lata de muffin com um pouco de spray de cozinha e alinhe-a com forros de muffin.
3. Coloque as datas no pote de um liquidificador e blitz até as datas são finamente picados.
4. Deite a compota de maçã no copo e bata até obter uma pasta suave como a consistência.
5. Combine o leite de amêndoa (ou leite de soja), suco de limão, limão raspas, extrato de baunilha e a mistura de maçã e data em conjunto e misture bem até combinado. Mantenha de lado.
6. Peneirar juntos a farinha de arroz integral, fermento em pó, cozimento refrigerante e sal. Faça um bem nos ingredientes e coloque a data, mistura de leite de maçã e amêndoa. Misture bem para combinar.
7. Adicione as fatias de amêndoas torradas e mirtilos e misture gentilmente, para que os mirtilos não fiquem confusos.
8. Colher a massa nas forminhas preparadas, enchendo até cerca de a meio caminho. Polvilhe algumas fatias de amêndoa no topo do Massa.
9. Coloque a lata do muffin no forno pré-aquecido no suporte central e asse por cerca de 25 a 30 minutos ou até que um palito picado em o centro do muffin sai limpo. Em torno dos 15 minutos, gire a panela para que os queques assem uniformemente.

10. Retire a lata do muffin do forno e deixe os muffins esfriarem por cerca de 10 minutos antes de transferir os muffins para uma grade para esfriar completamente.

11. Deixe esfriar completamente os muffins e sirva com um pouco de iogurte ou frutas frescas. Os muffins fazem um delicioso café da manhã!

Almoço

Beterraba Rápida e Fácil, Abacate, Pepino e Salada de chalota com vinagre de vinho tinto

Ingredientes

- 2 beterrabas grandes, cozidas, descascadas e cortadas em metades
- $\frac{3}{4}$ abacate, cortado em pedaços pequenos
- 1 pepino pequeno, cortado em fatias
- 1 cebola pequena, finamente fatiada
- 2 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto
- Sal a seu gosto
- Pimenta, seu a gosto

Instruções

1. Coloque as metades de beterraba, abacate picado, fatias de pepino e fatias de cebola juntos em uma tigela grande.
2. Despeje o vinagre de vinho de arroz sobre os legumes e deixe-o ficar intocado por cerca de meia hora.
3. Polvilhe o sal e pimenta sobre ele e misture bem.
4. Sirva imediatamente.

Nota

1. Você pode adicionar um pouco mais de tempero à salada adicionando uma pitada de pimenta de Caiena ou mostarda de Dijon.

Pepino Frio e Sopa de Abacate

Ingredientes

- 2 abacates, poço removido
- 1 pepino, casca removida raspa de
- 1 limão
- suco de limão inteiro

Instruções

1. Coloque o abacate e o pepino no copo do liquidificador e dar uma blitz até obter um purê como consistência.
2. Adicione as raspas de limão e dê outro giro.
3. Coe o conteúdo do copo misturador através de um filtro se prefira uma sopa clara de todos os sólidos.
4. Coloque a sopa na geladeira por cerca de 6 horas ou se possível, durante a noite.
5. Pouco antes de servir, adicione o suco de limão e misture bem.
6. Sirva gelado.

Petiscos

Bula do Aloe Vera e Smoothie de Morango

Ingredientes

- 1/2 xícara de gel de aloe fresco
- 2 xícara de água
- 2 colher de sopa de suco de limão
- 3 xícaras de morangos congelados
- 3 colheres de sopa de xarope de bordo puro

Instruções

1. Coloque os morangos congelados e gel de aloe no jarro de um liquidificador e blitz até ficar homogêneo.
2. Adicione a água, o suco de limão e o xarope de bordo e misture novamente até bem combinado.
3. Despeje o batido em um copo e sirva gelado.

Notas

1. O aloe gel pode ser armazenado em um recipiente hermético por pelo menos semana.
2. Enquanto retira o gel de aloe vera das folhas de aloe, evite raspar a pele amarela ou verde, já que a parte da folha um efeito laxante no corpo.

Rápido e Porca fácil, Semente e Mistura de Lanche de Frutas

Ingredientes

- 2 xícaras de amêndoas orgânicas
- 1 xícara de bagas de goji orgânico
- 2 xícaras de castanha de caju orgânica
- 1 xícara de mirtilos secos orgânicos
- 1 xícara de amoras secas orgânicas
- 1 xícara de sementes de cacau orgânico
- 1 xícara de sementes de girassol orgânicas
- 1 xícara de flocos de coco orgânico

Instruções

1. Coloque as amêndoas orgânicas, feijão goji orgânico, orgânicas castanhas de caju, mirtilos secos orgânicos, amoras secas orgânicas, nibs de cacau orgânicos, sementes de girassol orgânicas e coco orgânico flocos juntos em uma tigela grande.
2. Misture bem até que todos os ingredientes estejam bem combinados.
3. Armazene em um recipiente hermético à temperatura ambiente.

Jantar

Alho-porro Saudável, Lentilha e Sopa de aipo

Ingredientes para a Sopa

- 3 ½ xícaras de alho-porro, ambas as porções verdes e brancas
- 1/2 xícara de azeite
- 2 colheres de chá de suco de limão
- 1 xícara de talo de aipo picado
- 2 folhas de louro
- 2 colheres de chá de salsa italiana
- 10 xícaras de água engarrafada
- 2 1/2 xícaras de alazão picado
- 2 1/2 xícaras de couve toscana picada, hastes e costelas removidas
- 4 punhados de espinafre
- 1 xícara de lentilhas Puy
- Sal marinho grosso, a seu gosto
- Pimenta preta moída na hora, a seu gosto

Para enfeitar

- Salsa italiana, picada Cebolinha picada
- Talo de aipo pequeno, cortado em cubos Creme fraiche

Instruções

1. Aqueça uma panela grande em fogo médio. Adicione a azeitona óleo e manter o aquecimento até que o óleo esteja quente.
2. Adicione o alho-porro, aipo e suco de limão ao óleo. Adicionar cerca de 2 pitadas do sal grosso do mar para ele. Continue cozinhando até o aipo e alho-porro são macios.
3. Uma vez que o aipo e o alho-porro estejam macios, acrescente as folhas de louro e a salsa italiana. Continue fervendo por mais 20 minutos.
4. Adicione o espinafre e couve à panela e cozinhe por cerca de 5 minutos ou até a couve ficar macia e macia.
5. Agora, adicione a azeda à panela e deixe ferver por outra alguns minutos até que todos os componentes estejam cozidos.
6. Retire a folha de louro da panela e despeje o conteúdo da panela no pote de um processador de alimentos. Permitir que a sopa legal antes de misturar.
7. Blitz a sopa de refrigeração por alguns minutos, até que fique um bom purê como consistência.
8. Limpe a panela.
9. Coe o purê de sopa preparado na caçarola agora limpa. Usando uma colher de pau ou uma espátula, pressione os sólidos do purê para esticar o máximo do líquido através do filtro.
10. Descarte todos os sólidos de fibra deixados no filtro.
11. Coloque a panela em fogo médio e aqueça até ficarem através. Adicione as lentilhas puy à sopa e cozinhe em um meio chama baixa por cerca de 30 minutos ou até que as lentilhas estejam macias.
12. Sirva a sopa quente, coberta com a guarnição de sua escolha.

Frango, Mirtilo e Salada de morango com mel mostarda e Molho de Caju

Ingredientes

- 2 colheres de sopa de azeite extra-virgem
- 2 quilos de peito de frango, sem pele, sem ossos e picados em 1 polegada cubos
- Sal a seu gosto Pimenta, a seu gosto
- 2 colheres de chá de pimenta em pó
- 1 colher de chá de alho em pó
- 1 colher de chá de cominho
- 8 xícaras de espinafre baby, hastes removidas e rasgadas em pedaços pequenos
- 2 xícara de morangos finamente picados
- 2 xícara de mirtilos
- 1 1/2 xícara de cenouras descascadas e picadas
- 2 pepinos em cubos
- 2 xícaras de feijão-de-ló em lata, escorrido, enxaguado e seco
- 3 xícaras de tomate uva, cortado em metades
- 2 xícaras de repolho roxo, desfiado
- 8 onças de queijo de cabra, desintegrado
- 1 xícara de amêndoas torradas.

Para o molho

- 1 xícara de manteiga de caju (pode substituir com manteiga de amendoim ou manteiga de amêndoa)
- 4 colheres de sopa de azeite extra-virgem
- 1/2 xícara de água de coco
- 4 colheres de sopa de mostarda
- 1/2 xícara de mel
- 1 colher de chá de alho em pó
- 1/2 colher de chá de Caiena
- 1/2 colher de chá de sal.

Instruções

1. Aqueça o azeite extra-virgem numa frigideira grande e aqueça uma chama alta média.
2. Adicione os cubos de frango, sal, pimenta em pó, pimenta, cominho e alho em pó para a panela. Continue cozinhando, enquanto mexendo constantemente e cozinhe até que o frango esteja bem dourado. Isso deve levar cerca de 10 minutos. Retire a panela do fogo e deixe de lado.
3. Uma vez que o frango tenha esfriado, adicione os morangos, espinafre, cenouras, mirtilos, grão-de-bico, pepino, repolho roxo, tomates de uva, amêndoas torradas e queijo de cabra ao cozido frango e mexa bem. Mantenha de lado.

4. Combine a manteiga de caju, a água de coco, a azeitona extra-virgem óleo, mostarda, alho em pó, mel, sal e pimenta caiena em um Vasilha pequena. Mexa até ficar bem combinado. Se o curativo não emulsifica bem, despeje os ingredientes do molho no pote do processador de alimentos e misture até combinado.

5. Deite o molho preparado sobre a salada preparada e misture bem para revestir.

6. Sirva imediatamente.

Sobremesa

Deliciosos Chocolates “Bounty”, estilo Detox

Ingredientes

- 8 colheres de sopa de óleo de coco
- 80 gramas de cacau em pó sem açúcar
- ½ colher de chá de canela em pó
- ½ colher de chá de sal marinho

Para o enchimento

- 8 colheres de sopa de leite de coco
- 80 g de coco ralado
- 2 colheres de chá de extrato de baunilha

Instruções

1.Despeje metade do óleo de coco em uma panela e aqueça em fogo baixo até apenas aquecido. Adicione metade do cacau em pó e metade a canela em pó. Misture bem e cozinhe por alguns minutos.

2.Deite o leite de coco numa panela grande e aqueça sobre chama baixa até bem aquecida. Adicione o coco desidratado e misture bem. Continue cozinhando em fogo baixo por cerca de 5 minutos.

3. Adicione o extrato de baunilha e misture bem. Cozinhe por mais alguns minutos e mexa constantemente enquanto cozinha.
4. Depois de cozido, retire a mistura da chama e deixe esfriar completamente. Transfira o recheio para uma tigela pequena e leve à geladeira algumas horas.
5. Deite a mistura de chocolate preparada em moldes de chocolate. Agite o molde ao redor para cobrir os lados do molde e gentilmente vire o molde e bata o excesso de chocolate.
6. Estourar a bandeja do molde de chocolate na geladeira por cerca de 30 minutos ou até o chocolate perder o brilho.
7. Enquanto o chocolate congela, prepare mais chocolate repetindo o primeiro passo.
8. Colher cerca de 1 colher de chá do recheio no molde de chocolate e congelar por cerca de 5 minutos.
9. Deite o chocolate preparado cuidadosamente sobre o recheio. Mesmo que com as costas de uma colher e bata suavemente a bandeja no balcão da cozinha para garantir que não haja bolhas de ar.
10. Leve à geladeira por mais 15 minutos ou até que o chocolate solidifica e perde seu brilho.
11. Para desmoldar, remova o molde da geladeira e deixe-o descansar por alguns minutos. Em seguida, inverta a bandeja e bata levemente nos moldes com as costas de uma colher.
12. Guarde em um recipiente hermético na geladeira.

Dia 4

Café da manhã

Deliciosa Laranja Sangue e Batido de Pêssego com Sementes de Chia

Ingredientes

- 4 laranjas de sangue, casca removida e cortada em pedaços 16 fatias de pêssego congeladas
- 2 xícaras de iogurte grego
- 2 colheres de sopa de sementes de chia
- 2 colheres de sopa de mel
- Leite não lácteo, como leite de amêndoa, leite de arroz, leite de soja ou água comum, para controlar a consistência.

Instruções

1. Coloque os pedaços de laranja de sangue, fatias de pêssego congeladas, grego iogurte e mel no pote de um liquidificador. Misture até obter uma consistência suave.
2. Adicione um pouco de leite de amêndoa, leite de soja, leite de arroz ou água para soltar a consistência se for muito grossa.
3. Adicione as sementes de chia e misture em uma velocidade baixa para que elas incorporado.
4. Despeje o smoothie em um copo alto e sirva gelado.

Almoço

Rúcula, Quinoa, Beterraba e Salada de Grão-de-bico com Tahine de Limão e/ou Vinagrete

Ingredientes

- 2 xícaras de rúcula, lavadas e rasgadas em pequenos pedaços
- 1/2 xícara de quinoa, cozida
- 1/2 xícara de beterraba, cozida e cortada em pedaços pequenos
- 1/2 (15 onças) pode grão-de-bico, escorrido, lavado e seco

Para o molho

- Suco de 1/2 limão
- 1 colher de sopa de tahine
- 1/2 colher de sopa de mostarda grossa
- 1/2 colher de sopa de água
- Sal a seu gosto Pimenta, a seu gosto

Instruções

1. Combine a rúcula, quinoa, beterraba e grão-de-bico em um grande tigela de mistura.
2. Despeje o suco de limão e a água juntos em uma tigela pequena e misture bem para combinar. Adicione o tahine e mostarda e misture bem. Prove e tempere de acordo com sal e pimenta.
3. Deite o molho vinagrete sobre a salada e misture bem.
4. Leve à geladeira por cerca de 30 minutos e depois sirva.

Sopa de Abóbora Assada com Tahini e Tamari

Ingredientes

- 2 polpa de abóbora
- 6 colheres de sopa de tahine
- 4 colheres de sopa de tamari
- Suco de 1 limão
- 2 colheres de sopa de vinagre de maçã
- 8 xícaras de água
- Azeite para escovar Sal a seu gosto
- Pimenta, a seu gosto

Instruções

1. Antes de começar a preparar, aumente o forno para 375 graus F (190 graus C) e deixe o forno pré- aquecer por pelo menos 15 minutos.
2. Descasque a polpa da manteiga tão finamente quanto puder e pique em picada pedaços de tamanho. Coloque esses cubos em uma assadeira. Escove o cubos de abóbora com generosas quantidades de azeite e entre no forno pré-aquecido por 35 a 40 minutos ou até assado.
3. Retire a polpa do forno e deixe esfriar completamente.
4. Coloque a abóbora assada, tahine, tamari, suco de limão, vinagre de maçã, água, sal e pimenta na jarra de um liquidificador.

5. Blitz até formar um purê suave.
6. Deite o purê em uma panela de fundo grosso e aqueça chama média alta por cerca de 30 minutos ou até que a sopa é muito quente.
7. Sirva imediatamente.

Petiscos

Delicioso Maple Revestido de Roasted de Grão de Feijão

Ingredientes

- 4 xícaras de grão de bico ou grão de bico, embebido durante a noite
- 4 colheres de chá de óleo vegetal
- 2 colheres de chá de canela, moído
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo
- 2 colheres de sopa de xarope de bordo puro

Instruções

1. Ligue o seu forno a 375 graus F (190 graus C) e deixe-o para pré-aquecer durante pelo menos 15 a 20 minutos.
2. Escorra o grão-de-bico e enxágue-o bem. Você pode ou não pode remover a pele dos grãos. Seque os grãos em uma toalha absorvente e transferir para uma tigela de tamanho médio.
3. Combine o óleo, o açúcar mascava e a canela junto em uma pequena tigela. Bata bem para combinar e dissolver o açúcar.
4. Deite o óleo preparado e a mistura de açúcar no grão e misture bem para cobrir os feijões.
5. Espalhe os grãos revestidos em uma única camada em uma assadeira grande e plana Folha.
6. Coloque a assadeira no forno pré-aquecido e asse por aproximadamente 40 a 50 minutos ou até que os grãos estejam crocantes e crocantes e não macios no centro.
7. Para garantir que a textura seja adequada, a cada 5 minutos marca de minuto, retire um feijão e prová-lo. Repita até que a textura desejada seja alcançada.
8. Coloque o feijão quente em uma tigela de tamanho médio e despeje o bordo xarope. Atire o feijão para revesti-los uniformemente.
9. Espalhe os grãos revestidos de bordo em uma assadeira plana em uma única camada.
10. Depois de seco, transfira os grãos para um recipiente hermético e armazene a temperatura ambiental longe da luz solar.

Beterraba, Banana e manga Smoothie com gengibre e Açafrão

Ingredientes

- 1 beterraba dourada grande
- 4 bananas maduras, descascadas, cortadas em pedaços e congeladas
- 2 mangas maduras, descascadas e picadas em pedaços pequenos
- 4 colheres de chá de cúrcuma descascada e finamente ralada
- 4 colheres de chá de gengibre descascado e picado
- Raspas de 2 laranjas
- 3 xícaras de leite de amêndoa sem açúcar

Para servir

- Leite de coco gordo
- Sementes de Chia
- Nozes picadas

Instruções

1. Deite a água numa panela pequena e aqueça em fogo alto até começar a borbulhar.
2. Lave a beterraba com um pouco de água fria e esfregue para se livrar de tudo a sujeira. Descasque e pique a beterraba em cubos pequenos.
3. Coloque os pedaços de beterraba na água a ferver e cozinhe por cerca de 25 minutos ou até que os pedaços de beterraba estejam macios e moles quando cutucou com um garfo.
4. Drene a água da beterraba e permita que o Beterraba para esfriar. Coloque em um recipiente à prova de freezer e congele beterraba durante a noite.
5. Coloque os pedaços de beterraba congelados, pedaços de banana congelados e manga pedaços no pote de um liquidificador e misture para formar uma pasta lisa.
6. Adicione o leite de amêndoa, as raspas de laranja, açafrão e gengibre ao jarra liquidificador e blitz novamente até bem combinado.
7. Despeje em um copo alto e sirva coberto com algumas nozes e Chia sementes e regue cerca de uma colher de chá de leite de coco sobre ele.

Jantar

Cebola para desintoxicação, pimentão e sopa de repolho

Ingredientes

- 2 cebolas doces grandes em cubos
- 4 grandes pimentões verdes picados
- 4 dentes de alho picados
- 1 cabeça grande repolho vermelho picado (aproximadamente 6 xícaras)
- 1 cabeça grande cortou repolho verde (aproximadamente 6 xícaras)
- 8 cenouras descascadas e picadas
- 4 batatas doces descascadas e em cubos grandes
- 6 nabos descascados e em cubos
- 4 xícaras de caldo de legumes com baixo teor de sódio
- 2/3 xícara de água
- 2 colheres de sopa de suco de limão fresco
- 2 latas de tomate, fogo torrado e cortado em cubos
- 2 latas de tomate com baixo teor de sódio, em cubos
- 2 latas de feijão preto, escorrido, lavado e seco
- 4 colheres de sopa de pimenta em pó
- 2 colheres de chá de cominho
- 1 colher de chá de pimenta caiena
- 1 colher de chá de alho
- 1 colher de chá de canela Queijo Cheddar, para guarnecer

Instruções

1. Pulverize uma panela grande com um pouco de óleo de coco e aqueça em fogo médio alto. Adicione os pimentões picados, cebolas em cubos e alho picado para a panela e cozinhe por cerca de 7 a 10 minutos.
2. Adicione o repolho vermelho picado e repolho verde picado para o pote e misture bem até ficar bem combinado. Continue cozinhando por cerca de 5 a 7 minutos.
3. Adicione as batatas-doces picadas e as cenouras picadas ao pote e cozinhe por mais 5 a 7 minutos.
4. Adicione os tomates, nabos, feijão preto, caldo de legumes, pimentão pó, cominho, pimenta caiena, alho pimenta e canela para o pote. Misture bem e aqueça durante cerca de 5 a 7 minutos.
5. Abaixar o fogo para uma chama baixa e deixe a sopa ferver por cerca de 30 a 40 minutos ou até que todos os legumes e feijão preto são tenros e saborosos.
6. Sirva quente.

Salada picante de frutas cítricas e abacate

Ingredientes

Para a salada

- 1 couve crua, picada
- 1/2 laranja, cortada em fatias finas
- 1/4 de abacate, cortado em fatias finas
- 1/4 xícara de ervilhas verdes, sem casca
- 1/4 onça queijo feta
- 1 colher de sopa de sementes de cânhamo sem casca
- 1 colher de sopa de fatias de amêndoa
- Fatias de pepino para enfeitar

Para o vinagrete

- 1 colher de sopa de azeite extra-virgem
- 1 1/2 colher de sopa de suco de limão espremido na hora
- 1 colher de chá de alho em pó
- Sal a seu gosto Pimenta, a seu gosto

Instruções

Lave a couve completamente com água fria para se livrar de todas as sujeiras. Seque a couve e pique-a em pedaços pequenos. Coloque a couve em uma tigela grande.

Combine o suco de limão, alho em pó, azeite, pimenta e sal em uma tigela pequena e bata bem para combinar.

Deite cerca de 2 colheres de sopa deste vinagrete na taça com a couve e massageie suavemente a couve para amolecer.

Adicione as fatias de laranja, as fatias de abacate e as ervilhas à couve. Misture bem.

Pouco antes de servir, adicione o queijo feta, as sementes de cânhamo e amêndoas fatiadas. Misture levemente.

Sirva coberto com algumas fatias de pepino, suco de limão e algumas pimentas preta moída na hora.

Sobremesa

Delicioso Lascas de Chocolate para Desintoxicação

Ingredientes

- 4 xícaras de feijão cannellini enlatado, escorrido, enxaguado e seco
- 1 xícara de aveia moída em farinha
- 4 colheres de sopa de xarope de bordo
- 6 colheres de sopa de óleo de coco derretido
- ½ colher de chá de sal marinho
- 4 colheres de chá de baunilha
- ¼ colher de chá de mel cru
- 6 colheres de sopa de chocolate amargo

Instruções

1. Coloque os feijões canelino enlatados, aveia moída, xarope de bordo, óleo de coco, sal marinho, baunilha e mel cru juntos em um alimento processador e misture até a mistura ficar homogênea.
2. Adicione os pedaços de chocolate e misture bem.
3. Deite a massa de fudge preparada num pequeno prato plano.
4. Espalhe a massa uniformemente com as costas de uma colher de pau ou espátula.
5. Leve à geladeira por algumas horas até que o fudge retenha sua forma quando tocado.
6. Corte em pedaços e sirva ou guarde em um recipiente hermético.

Dia 5

Café da manhã

Espinafre ardente e picante, Mirtilo e Suco de desintoxicação de maçã

Ingredientes

- 4 xícaras de espinafre, rasgadas em pedaços pequenos
- 1 xícara de mirtilos congelados
- suco de 2 limão
- 1/2 colher de chá de flocos de pimenta (isto pode ser reduzido ou aumentado de acordo com gosto)
- 2 maçãs, cortadas e cortadas em quartos (não remova a pele)
- 2 xícaras de água fria (ou apenas água suficiente para cobrir os frutos e legumes).

Instruções

1. Coloque os pedaços de espinafre rasgados, blueberries congelados e maçãs em o frasco do liquidificador e despeje bastante água fria para cobrir o frutas e vegetais.
2. Bata até ficar homogêneo.
3. Adicione os flocos de pimenta e suco de limão e misture novamente até bem incorporado.
4. Sirva em um copo alto imediatamente.

Almoço

Guisado de Legumes Deliciosos

Ingredientes

- 2 colheres de sopa de azeite
- 2 colheres de chá de açafrão
- 2 colheres de chá de tempero italiano
- ½ colher de chá de pimenta preta
- 1 cebola amarela grande, em cubos
- 6 dentes de alho picados
- 8 xícaras de molho de tomate
- ½ repolho vermelho grande picado
- 1 batata-doce grande em cubos
- 2 cabeças de brócolis, picadas
- 1 grande abobrinha amarela picada
- 2 xícaras de cogumelos botão de bebê
- 8 tomates em cubos
- 4 xícaras de feijão, embebidas durante a noite, escorridas e lavadas.

Instruções

- 1.Despeje o óleo em uma panela grande e aqueça o óleo sobre chama baixa média. Quando o óleo estiver suficientemente quente, adicione açafrão, pimenta preta e tempero italiano para e refogue até perfumado ou por cerca de 40 segundos.
- 2.Adicione a cebola e o alho ao óleo temperado e refogue até que cebola fica translúcida e o aroma do alho enche a cozinha, ou por cerca de 5 a 7 minutos.
- 3.Adicione o molho de tomate, repolho roxo, batata-doce, brócolis floretes, squash de verão amarelo, cogumelos botão de bebê, tomates e feijão.
- 4.Cubra o pote com uma tampa e deixe o conteúdo do pote deixe ferver por cerca de 30 minutos ou até que a batata-doce esteja macia.
5. Sirva quente.

Couve colorida e Salada de pimentas com vinagrete de limão Tangy

Ingredientes

Para o vinagrete

- 1 xícara de suco de limão (suco de cerca de 6 limões)
- 4 colheres de chá de azeite extra-virgem
- 4 dentes de alho picados
- 1 colher de chá de açúcar, se desejar adicionar um toque doce Sal a seu gosto
- Pimenta preta

Para a salada

- 16 xícaras de couve, hastes removidas e picadinhas
- 2 pimentões vermelhos picados
- 2 pimentões laranja picados
- 2 pimentões amarelos picados
- 2 xícaras de cenoura desfiada
- 1 cebola roxa pequena picada
- 1 xícara de coentro picado
- 2/3 xícara de salsa picada
- 1/2 xícara de amêndoas, torrada a seco
- 1 abacate picado.

Instruções

1. Para preparar o molho: Combine o suco de limão, alho, sal, açúcar e azeite extra-virgem juntos em uma tigela pequena. Batedor bem para combinar e manter de lado.
2. Para preparar a salada: Misture a couve picada, pimentões picados vermelhos, laranja e amarelo e cenoura desfiada juntos em uma tigela grande.
3. Adicione o coentro e salsa e misture bem.
4. Deite o molho preparado na salada e massageie lentamente o molho para a couve usando os dedos.
5. Estourar a tigela na geladeira e deixe esfriar por cerca de uma hora para que os legumes podem absorver o sabor do molho.
6. Pouco antes de servir, misture bem a salada. Polvilhe o assado amêndoas e abacate picado na salada e sirva imediatamente.

Petiscos

Detox Estico Kale (Couve-de-folhas) e Abacate Pina Colada

Ingredientes

- 1 ¼ xícara de leite de amêndoa, sem açúcar e com sabor de baunilha
- 16 talos de couve, folhas removidas e rasgadas em pedaços pequenos
- 2/3 xícara de pedaços de abacaxi
- 1 abacate maduro
- 2 xícaras de cubos de gelo

Instruções

1. Coloque as folhas de couve, abacate e abacaxi em uma jarra de liquidificador. Misture até ficar homogêneo.
2. Lentamente, regue o leite de amêndoa com sabor de baunilha liquidificador e bata até ficar homogêneo.
3. Adicione os cubos de gelo e misture até o gelo ser esmagado.
4. Sirva imediatamente.

Nota

1. Embora para obter o máximo benefício das frutas e legumes no smoothie, o smoothie deve ser consumido assim que possível, este smoothie pode ser armazenado por até 2 dias em um hermético recipiente.

Chip de maçã canela assada

Ingredientes

- 1 grande maçã crocante
- 1 colher de chá de canela em pó

Instruções

1. Ligue o seu forno a 210 graus F (100 graus C) e deixe o forno pré-aquecer por cerca de 15 a 20 minutos.
2. Pulverize pelo menos 2 assadeiras com algum spray de cozinha. Linha com uma folha de pergaminho e spray levemente com spray de cozinha novamente.
3. Retire os núcleos das maçãs, mas deixe a pele permanecer.
4. Usando um fatiador, corte a maçã em fatias grossas de $\frac{1}{4}$ de polegada.
5. Coloque as fatias nas assadeiras untadas e alinhadas em um camada única e não sobreposta.
6. Levemente polvilhe a canela sobre as fatias de maçã.
7. Coloque as assadeiras no forno pré-aquecido e asse por menos uma hora ou até que as fatias de maçã estejam completamente secas.
8. Ao redor da marca de 30 minutos, gire a assadeira e vire a fatias de maçã.
9. Quando terminar, retire do forno e deixe esfriar completamente antes de armazenar.
10. Sirva com o Homus de batata picante Detox (receita mencionado após este!).

Notas

1. É melhor se você fizer uma maçã de cada vez.
2. Se o forno for pequeno e não puder acomodar as assadeiras, molhe levemente as fatias de maçã com um pouco de suco de limão. Este vai garantir que as maçãs não fiquem oxidadas enquanto você espera.

Homus de batata picante para Detox

Ingredientes

- 2 xícaras de batata-doce, pele e forno
- 3 xícaras de feijão em conserva, escorrido
- 4 colheres de sopa de vinagre de maçã
- 4 colheres de sopa de tahine
- 8 colheres de azeite (pode substituir com óleo de semente de uva ou óleo de noz também)
- 4 colheres de chá de agave ou xarope de bordo
- 1/2 xícara de suco de laranja Sal a gosto
- Tempero de escolha, a gosto (como tempero cajun).

Instruções

1. Coloque as batatas-doces assadas no forno, grão-de-bico, maçã vinagre de cidra, tahine, azeite (ou qualquer outro óleo que você esteja usando), xarope de agave (ou xarope de bordo) e suco de laranja juntos em um alimento processador.
2. Misture para formar um purê suave. Prove e tempere de acordo. Misture bem.
3. Sirva com acompanhamento de sua escolha.

Notas

1. Se você deseja um homus mais pesado, economize metade do grão-de-bico feijão e pique-os grosseiramente. Adicione ao homus para uma textura chunkier.
2. Adicione mais óleo ao homus se você quiser uma textura suave e sedosa.
3. Se você quiser fazer uma versão com pouca gordura, substitua o óleo com um pouco de suco de laranja extra ou um pouco de leite de soja.

Jantar

Salada leve de verão com um molho cremoso de gengibre e cenoura

Ingredientes

Para a salada

- 2 cachos de couve
- 2 rabanetes
- 2 abacates
- 1 cebola roxa pequena
- 1 pepino pequeno
- Caju cru de 1 copo
- 2 punhado de amoras frescas

Para o molho

- 2 xícaras de cenoura picada
- 1/2 xícara de mel cru
- 1/2 xícara de vinagre balsâmico
- 2 colheres de chá de mostarda
- 2 colheres de chá de gengibre fresco, descascado e ralado
- 2 colheres de chá de sal
- 1/2 xícara de água
- 6 colheres de sopa de óleo de coco
- 2 colheres de chá de açúcar de coco.

Instruções

1. Remova as hastes das folhas de couve e role as folhas juntos. Corte as folhas de couve em tiras finas e coloque as fitas de couve em uma tigela grande.
2. Cubra as fitas de couve com água suficiente para cobri-las e deixe as fitas de couve ficarem de molho por cerca de 5 minutos. Esfregue levemente o folhas, a fim de enxaguar qualquer sujeira que possa estar aderindo ao sai. Escorra, seque e transfira para uma saladeira.
3. Combine a cenoura, mel, vinagre balsâmico, mostarda, gengibre, sal, água, óleo de coco e açúcar de coco em um processador de alimentos. Blitz até que todos os ingredientes estejam bem combinados e eles consistência cremosa.
4. Deite cerca de 6 colheres de sopa do molho preparado no preparou fitas de couve e usando os dedos esfregar o molho em as fitas de couve. Isso suaviza as folhas de couve e reduz a amargura neles.
5. Pique a cebola e o abacate finamente. Fatie os rabanetes e pepino em fatias finas. Coloque todos os vegetais picados na tigela com a couve cremosa. Adicione as castanhas de caju e as bagas pretas e jogue bem.
6. Adicione o restante molho cremoso de gengibre e cenoura em cima a salada e sirva imediatamente.

Notas

1.O curativo será muito comparado com a quantidade de salada preparado, então adicione o curativo de acordo e salve o resto do vestir-se na geladeira.

2.Como este curativo contém óleo de coco, o curativo vai engrossar e solidificar a temperaturas frias. Esse problema pode ser facilmente resolvido apenas deixando o curativo em temperatura ambiente por cerca de 10 minutos.

Smoothie de Kale, Banana e Mirtilo

Ingredientes

- 2 bananas maduras, casca removida e congelada durante a noite, cortadas em pedaços grandes
- 1 xícara de mirtilos congelados
- 4 colheres de chá de gengibre, descascadas e finas finamente
- 4 xícaras de folhas de couve, caules removidos, enxaguados e escorridos
- 2 xícaras de leite de amêndoa sem açúcar
- 2 colheres de sopa de sementes de chia
- 1/4 colher de chá de canela, moído
- 4 colheres de sopa de mel cru.

Instruções

1. Coloque os pedaços de banana congelados, mirtilo congelados e couve folhas no jarro do liquidificador. Misture para formar uma pasta robusta.
2. Adicione o gengibre picado, sementes de chia, canela em pó, cru mel e leite de amêndoa. Misture novamente até ficar homogêneo.
3. Deite num copo e sirva imediatamente.

Sobremesa

Detox de Chá Verde, Banana e Gelado de Gengibre

Ingredientes

- 2 bananas, descascadas, cortadas em grandes pedaços e congeladas durante a noite
- 1/2 xícara de chá verde frio
- 1 xícara de leite sem leite não adoçado (como leite de coco, leite de amêndoa, leite de arroz, leite de soja, etc.)
- 1/2 polegada de gengibre descascado
- 1 colher de chá de sal marinho Lascas de amêndoa, para decorar
- Lascas de chocolate ou nibs de cacau, para decorar.

Instruções

1. Coloque os pedaços de banana congelados, gengibre e chá verde frio juntos no pote de um liquidificador. Misture em alta velocidade para formar um purê suave.
2. Adicione o leite não lácteo e misture novamente até que tenha textura suave e macia.
3. Adicione o sal e faça um giro.
4. O sorvete terá a textura de um saque suave.
5. Coloque em uma tigela e sirva coberto com prateado amêndoas e gotas de chocolate ou nibs de cacau.

Nota

1. Você pode aumentar a quantidade de chá e reduzir a quantidade de leite, se você quiser para ter um sabor mais forte de chá.

Dia 6

Café da manhã

Noz Saudável, Datas e Bolinhos de Chocolate

Ingredientes

- 3 xícaras de noz crua, dividida em metades
- 2 xícaras medjool datas, pits removidos (cerca de 24)
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 2 colheres de chá de extrato de baunilha
- 2 ovos de linho (6 colheres de sopa de água misturadas com cerca de 2 colheres de sopa de semente de chia ou semente de linhaça moída)
- 1 xícara de chocolate amargo.

Instruções

1. Ligue o seu forno a 350 graus F (175 graus C) e deixe o forno pré-aquecer por cerca de 15 a 20 minutos.
2. Pulverize uma assadeira com um pouco de spray de cozinha e alinhe-a com uma folha de pergaminho. Pulverize a folha levemente com um pouco de cozimento spray também.

3. Encaixe o processador de alimentos com a lâmina "S" e misture as datas medjool sem caroço e a noz pela metade até você obter uma mistura friável.

4. Adicione o sal, a baunilha, o bicarbonato de sódio e os "ovos" de linhaça a mistura e misture novamente até que a massa esteja lisa. A massa vai ser pegajoso, mais pegajosa do que a massa de biscoito normal.

5. Deite os pedaços de chocolate e pulse até que a massa esteja apenas combinado. Não mais de pulso ou as lascas de chocolate vai ficar esmagado.

6. Colher sobre uma colher de sopa da massa sobre o preparado assadeira. Coloque os cookies a uma distância de uma polegada de cada outro e suavemente achatar os cookies usando os dedos.

7. Coloque a assadeira no forno pré-aquecido e asse por cerca de 15 minutos ou até as bordas começarem a secar e obter tonalidade dourada.

8. Retire a assadeira do forno e deixe esfriar por cerca de 10 minutos. Em seguida, transfira os cookies preparados para uma gradinha e Deixe os cookies esfriarem completamente.

9. Sirva os cookies imediatamente ou guarde-os hermeticamente recipiente na geladeira por cerca de uma semana ou por um mês em o freezer.

Nota

1. Enquanto pressiona os cookies, molhe os dedos para que a massa de biscoito não cola nos dedos.

Smoothie de café da manhã saudável e saciante

Ingredientes

- 2 bananas, picadas em pedaços
- 2 maçãs, cortadas e cortadas em pedaços (não descasque)
- 2 peras, cortadas e cortadas em pedaços (não descasque)
- 1 a 2 xícaras de leite de amêndoa (você pode usar qualquer outro leite não lácteo)
- 2 xícaras de espinafre baby, rasgadas em pedaços pequenos.

Instruções

1. Coloque os pedaços de banana, pedaços de maçã, pedaços de pêra e pedaços de espinafre no pote de um liquidificador. Misture até formar uma massa grossa.
2. Adicione o leite de amêndoa (ou qualquer outro leite que você esteja usando) e misture até ficar homogêneo.
3. Refrigere e sirva imediatamente.

Almoço

Tomate Tangy e Salada de Espargos

Ingredientes

- 2 grandes cachos de espargos, lavados e extratos removidos
- 4 xícaras de tomates cereja, cortados em metades
- suco de 2 limões
- 6 colheres de sopa de azeite extra-virgem
- Sal a gosto
- Pimenta, a gosto
- 4 colheres de sopa de salsa fresca picada
- Queijo parmesão raspado para guarnecer.

Instruções

1. Corte os espargos longitudinalmente, cortando-os nem muito finos nem muito grosso.
2. Coloque as metades de espargos e tomate em fatias de tamanho médio na tigela.
3. Combine o suco de limão, azeite, pimenta e sal em uma pequena taça Bata até bem combinado.
4. Deite o molho de vinagre de limão preparado no tomate e espargos. Mexa bem para garantir que o curativo cubra legumes.
5. Depois serve coberto com alguns parmesão queijo e salsa picada.

Petiscos Pipoca de fogo

Ingredientes

- 1 xícara de grãos de milho
- 4 colheres de sopa de óleo vegetal
- 2 colheres de chá de páprica
- 2 colheres de chá de cominho
- 2 colheres de chá de pimenta em pó
- 1 colher de chá de sal marinho.

Instruções

1. Deite o óleo numa panela grande e aqueça em fogo médio chama. Adicione os grãos de milho à panela, mas certifique-se de que não adicionar muito milho ou então eles não cozinharão uniformemente.
2. Cubra a panela com uma tampa e agite-a para que os grãos de milho obter revestido com o óleo. Deixe a panela aquecer em fogo médio chama por cerca de 2 minutos.
3. Ligue o fogo a uma chama média baixa e adicione a paprica, canela em pó, pimenta em pó e sal marinho. Cubra com a tampa novamente e misture bem.
4. Deixe a panela aquecer na chama média baixa.
5. Sacuda a panela a cada poucos minutos, garantindo que você não fazer com que a tampa escorregue.
6. Uma vez que você ouvir os grãos de milho estourando, abaixe o mais e ligeiramente mudar a tampa para permitir que algum ar entre no pote.

7. Mesmo assim, continue agitando o conteúdo do pote. As especiarias queimam muito rápido e se você não sacudir muito, a pipoca pode acabar ficando um sabor queimado.
8. Uma vez que você ouvir os canis surgindo em um ritmo rápido, gire o esquentador, mas não tire a panela do fogão.
9. Uma vez que o estalo dos calos pare, retire a tampa do pote e transfira a pipoca para uma tigela grande.
10. Adicione um pouco de sal marinho e misture bem.
11. Sirva imediatamente.

Notas

1. Um truque para garantir que você não coloque muita pipoca na panela é para observar o fundo da panela.
2. Esta pipoca pode ser armazenada em um recipiente hermético para até semana.

Smoothie de Melão com Minty Rock

Ingredientes

- 2 xícaras de água de coco
- 3 xícaras de melão rock, em cubos
- 2 colheres de sopa de hortelã picada
- Suco de 2 limões
- Mel cru ou xarope de bordo, de acordo com o gosto
- 5 cubos de gelo grandes, esmagados.

Instruções

1. Coloque o melão de rocha picado e as folhas de hortelã grosseiramente picadas no jarro do liquidificador e misture para formar uma massa grossa.
2. Despeje a água de coco e o suco de limão em pequenas quantidades e misture até ficar homogêneo.
3. Prove e adicione o mel cru ou xarope de bordo em conformidade.
4. Adicione o gelo picado a um copo alto e despeje o smoothie.
5. Sirva imediatamente.

Jantar

Slaw delicioso e fresco

Ingredientes

- 1/2 repolho vermelho pequeno, finamente fatiado
- 2 limas
- 6 cenouras grandes
- 1/2 repolho verde pequeno, finamente fatiado
- 4 colheres de sopa de gengibre fresco, descascado e ralado
- 2 colher de sopa de pasta de miso branca
- 2/3 xícara de edamame em casca
- 2 colher de sopa de água
- 2 dentes de alho picados
- 6 rabanetes
- 4 colheres de sopa de vinagre de xerez
- 1 cebola, finamente picada
- 2/3 xícara de azeite pitada de sal

Instruções

1. Combine o repolho roxo em fatias finas e finamente repolho verde cortado. Fatia fina 4 de rabanetes e descascar e ralar 4 das cenouras. Adicione estes à mistura de repolho. Adicione no edamame e misture bem.
2. Para preparar o curativo, descasque e pique finamente os dois cenouras e dois rabanetes. Adicione o gengibre ralado, alho picado e alho picado.
3. Coloque esta mistura no liquidificador e blitz até que todos os ingredientes estejam super bem. Adicione o vinagre, miso e água ao liquidificador e continue misturando até ficar homogêneo.
4. Adicione o óleo e misture até combinado.
5. Despeje este molho preparado sobre o repolho, cenoura e rabanete mistura e misture bem até combinado.
6. Sirva imediatamente com um lado de limão fatiado.

Nota

1. Se você acha que o curativo é demais, guarde-o para uso posterior.

Aipo picante e sopa de espinafre

Ingredientes

- 8 talos de aipo
- 2 cebolas amarelas
- 2 pimentões verdes
- 10 punhados grandes de espinafre
- 4 dentes de alho
- 1 colher de chá de cardamomo
- 1 colher de chá de gengibre moído
- 1 colher de chá de cominho
- 2 colheres de chá de hortelã seca
- ½ galão de água
- Leite de coco, para guarnecer
- Sal marinho, a gosto
- Pimenta preta moída.

Instruções

1. Deite a água numa panela grande e adicione algumas pitadas de o sal do mar para ele. A água precisa ser levemente salgada e não muito salgado, então tome cuidado. Aqueça em fogo alto até que a água esteja borbulhando. Abaixar o fogo para ferver.
2. Pique os talos de aipo em pequenos pedaços. Finamente corte o amarelo cebola e pimentão. Rasgue o espinafre em pedaços pequenos.
3. Adicione os legumes picados na panela com a água quente e cubra o pote com uma tampa. Continue fervendo por cerca de 20 minutos ou até que os vegetais estejam macios.
4. Desligue a chama e retire a panela do fogão. Adicione o alho para a sopa e misture bem.
5. Sirva a sopa imediatamente, coberta com leite de coco e um pouco de pimenta preta recém-rachada.

Sobremesa

Chia Pudim

Ingredientes

- 2 xícaras de leite de coco sem açúcar, leite de amêndoa, leite de arroz ou leite de soja
- 4 colheres de sopa de sementes de chia
- 2 colher de sopa de xarope de bordo ou mel cru.

Instruções

1. Combine as sementes de chia, xarope de bordo (ou mel cru) e o leite de amêndoa (ou leite de coco, leite de arroz ou leite de soja) juntos em tigela de tamanho médio.
2. Misture bem e deixe a mistura repousar por cerca de 2 minutos antes de misturar novamente.
3. Repita este processo mais 2 vezes. Isso garante que não haja caroços no pudim.
4. Deite a mistura de pudim em taças e deixe o pudim ficar por pelo menos 6 horas ou mesmo durante a noite.
5. Sirva quando o pudim está definido para tocar.

Dia 7

Café da manhã

Delicioso Presunto e Pequeno-almoço com brócolis

Ingredientes

- 6 xícaras de quinoa cozida (cerca de 3 xícaras de quinoa cozida)
- 4 ovos
- 1 xícaras de presunto finamente picado
- 3 xícaras de brócolis, finamente picado e cozido no vapor
- 1 colher de chá de sal
- 1/2 colher de chá de pimenta preta
- 1 xícara de pão ralado
- 3 xícaras de queijo ralado.

Instruções

1. Ligue o seu forno a 350 graus F (175 graus C) e deixe o forno pré-aquecer por pelo menos 15 a 20 minutos. Pulverize um mini muffin com algum spray de cozinha.
2. Coloque os ovos em uma tigela grande e bata bem até a luz e espumoso. Adicione o presunto finamente picado, brócolis finamente picado, sal, pimenta, pão ralado e queijo ralado e misture bem incorporar. A mistura terá uma consistência espessa e pastosa.
3. Adicione a quinoa cozido e misture bem para combinar.
4. Colher a mistura na bandeja de forminhas preparadas e pressione levemente para baixo usando a parte de trás da colher.
5. Estourar no forno pré-aquecido e assar por cerca de 20 minutos ou até obter uma tonalidade marrom dourada clara.
6. Remova a bandeja do mini-muffin do forno e reserve para legal.
7. Deixe esfriar completamente antes de removê-los da bandeja.
8. A maneira mais fácil de fazer isso é executando a faca plana ao redor do bordas e, em seguida, cuidadosamente soltando o fundo.
9. Estes sabores mais quentes.

Fácil de fazer:

Cookies de 3 ingredientes

Ingredientes

- 6 bananas maduras
- 1 xícara de manteiga de amêndoa sem açúcar
- 1 xícara de cacau em pó
- Sal marinho grosso, para guarnecer

Instruções

1. Descasque as bananas e coloque em um processador de alimentos. Purê até suave.
2. Ligue o forno a 350 graus F (175 graus C) e permita o forno para pré-aquecer durante pelo menos 20 minutos.
3. Combine as bananas purê, manteiga de amêndoa sem açúcar e cacau em pó juntos em uma tigela grande tamanho. Use um garfo para combine-os até que todos os ingredientes estejam bem incorporados.
4. Pulverize uma assadeira com um pouco de spray de cozinha e alinhe-a com algum papel de pergaminho.
5. Use uma colher para empilhar cerca de uma colher de sopa da massa sobre a assadeira preparada. Repita com a força restante.
6. Polvilhe um pouco de sal marinho em cada biscoito.
7. Coloque a assadeira no forno pré-aquecido e asse por menos 10 minutos, ou até que o cookie comece a parecer pronto.

8. Retire a assadeira do forno e deixe esfriar por cerca de 5 minutos antes de transferir os cookies para uma gradinha.

9. Sirva quente ou frio.

Nota

1. Os cookies podem ser armazenados até 5 dias se forem mantidos em Recipiente hermético, à temperatura ambiente, longe da luz solar direta.

Almoço

Sopa amigável de desintoxicação verde

Ingredientes

- 3 colheres de chá de óleo de coco ou azeite
- 2 cebolas doces picadas
- 6 dentes de alho esmagados
- 6 xícaras de cogumelos brancos finamente fatiados
- 2 xícaras de cenoura picada
- 4 xícaras de brócolis, picadas
- Sal marinho, a gosto
- Pimenta preta moída na hora, a gosto
- 3 a 6 colheres de chá de gengibre fresco, descascado e ralado
- 1 colher de chá de açafrão moída
- 4 colheres de chá de cominho, moído
- ¼ colher de chá de canela, moída
- 10 xícaras de caldo de legumes
- 4 xícaras de folhas de couve, divididas em pedaços pequenos
- suco de limão fresco, para servir.

Instruções

1. Aqueça uma panela grande em fogo médio alto. Despeje o óleo e calor através.
2. Adicione o alho e a cebola à panela e refogue até a cebola é macia e rosa e o alho é aromático ou por cerca de 5 minutos.
3. Adicione os cogumelos, brócolis e cenoura à panela e misture bem. Polvilhe a mistura com quantidades generosas de sal e pimenta e refogue por cerca de 5 minutos.
4. Agora, misture o gengibre, cominho, açafrão e canela e misture bem. Cozinhe por cerca de 3 minutos ou até que a liberação de especiarias seu aroma.
5. Deite o caldo de legumes e misture bem. Aumentar a chama para alta e aqueça até a mistura começar a borbulhar. Abaixar a chama para um meio baixo e deixe o caldo ferver até que todos os legumes são cozidos e macios. Isso deve levar cerca de 20 minutos.
6. Pouco antes de servir a sopa, acrescente as folhas de couve. Manter cozinhar até que a couve esteja visivelmente murcha. Prove e tempere adequadamente.
7. Sirva com uma pitada de suco de limão.

Nota

1. Se você quiser uma sopa mais espessa, reduza a quantidade do caldo, você pode adicionar ou ferver por um longo tempo até que a sopa atinge consistência desejada.

Baga rápida, fácil e smoothie verde

Ingredientes

- 2 xícaras mirtilos congelados
- 2 xícaras de espinafre ou couve baby, rasgadas em pedaços pequenos
- 1 xícara de banana, descascada, cortada em pedaços pequenos e congelada durante a noite
- 2 colheres de sopa de farinha de semente de linho
- 2 xícaras de suco de fruta de sua escolha (eu pessoalmente uso uma mistura de laranja e Suco de romã).

Instruções

1. Coloque os mirtilos congelados, espinafres-bebê rasgados (ou couve) e os pedaços de banana congelados no pote de um liquidificador e giro para Forme uma pasta suave.
2. Adicione a farinha de linhaça e misture por alguns minutos.
3. Deite o sumo e misture até obter um bom volume consistência.
4. Esmague um pouco de gelo e coloque em um copo alto. Despeje o preparado smoothie sobre ele e sirva imediatamente.

Petiscos

Deliciosa Desintoxicação de Semente de Linhaça, Cebola e Bolachas de Semente de Abóbora

Ingredientes

- 2 xícaras de semente de linho
- 2 colheres de sopa de pasta de data
- 1 xícara de água
- 8 xícaras de sementes de abóbora
- 1 xícara de cebola verde picada
- 8 xícaras de sementes de abóbora picadas
- 4 colheres de sopa de cebola em pó
- 3 colheres de chá de sal
- 1 colher de chá de pimenta preta

Instruções

1. Combine a semente de linhaça e a água em uma tigela e deixe Linhaça de molho por pelo menos uma ou duas horas. O resultado será uma mistura gelatinosa.
2. Adicione a pasta data à mistura de linhaça e água e misture bem. Mantenha de lado para ser usado mais tarde.
3. Blitz grosseiramente as sementes de abóbora em uma mistura robusta usando um processador de alimentos.

4. Combine as sementes de abóbora esmagadas, cebolinha, pimenta preta em pó, cebola em pó e sal juntos em uma grande mistura tigela. Misture bem para combinar.
5. Crie um poço no centro dos ingredientes secos e coloque a data preparada e mistura de linhaça na mesma. Misture bem para combinar.
6. Delicadamente, despeje esta mistura em uma assadeira coberta com folha de pergaminho e usando uma colher de pau ou uma espátula plana achatar a mistura até que seja cerca de $\frac{1}{4}$ de uma polegada de espessura.
7. Usando uma faca afiada ou alguns cortadores de biscoitos extravagantes, crie gentilmente as formas que você gostaria que suas bolachas fossem.
8. Ligue o forno e coloque-o na sua temperatura mais baixa. Mantenha o porta do forno ligeiramente aberta.
9. Coloque a assadeira no forno e deixe os biscoitos lentamente secar ao longo de um período de 2,5 a 3 horas.
10. Vire as bolachas e deixe secar por mais uma hora.
11. Armazene em um recipiente hermético.

Nota

1. Tenha uma pequena tigela de água à mão quando você achatar o biscoito misturar. Após cada "achatamento", mergulhe a colher ou a espátula na água. Isso impede que a mistura grude demais na colher ou espátula.

Smoothie de Menta, Iogurte e Papaia

Ingredientes

- 2 xícaras de mamão, descascadas e picadas
- ½ xícara de leite de amêndoa sem açúcar ou leite de arroz
- ¼ xícara de iogurte grego
- 2 colheres de sopa de gengibre, descascadas e finamente picadas
- 2 colheres de sopa de hortelã picada finamente

Instruções

1. Coloque o gengibre e a hortelã juntos em um copo e gire para formar uma mistura suave e não irregular.
2. Adicione os pedaços de mamão e misture novamente. Você pode misturar alta velocidade para uma consistência suave ou em uma velocidade baixa para uma textura granulada e ligeiramente robusta.
3. Deite o leite e bata por alguns segundos.
4. Esmague um pouco de gelo e coloque em um copo alto. Despeje o smoothie sobre ele e sirva imediatamente.

Jantar

Salada de aspargos e alface com vinagrete de azeite

Ingredientes

Para o vinagrete de azeite

- 3 colheres de sopa de azeite extra-virgem
- 2 colheres de sopa de vinagre de maçã
- 2 colheres de chá de mel
- 1/2 colher de chá de sal marinho
- 1 cebola vermelha pequena, finamente cortada

Para a salada

- Espargos de 2 grupos
- 4 ovos frescos criados em pasto
- Coentro fresco picado
- 4 folhas de alface (enfeite)

Instruções

1. Para preparar o vinagrete: Combine o azeite extra-virgem, mel, vinagre e sal marinho juntos. Bata vigorosamente até o sal marinho se dissolveu completamente.
2. Adicione a cebola finamente fatiada ao azeite preparado e mistura de vinagre e deixe as cebolas embeberem a mistura por pelo menos 15 minutos.
3. Para preparar a salada: despeje cerca de 1 e ½ xícara de água em uma panela pequena e aqueça em fogo alto até que a água esteja borbulhando. Com cuidado, empurre um pequeno alfinete para o lado arredondado do ovo. Repita com todos os ovos.
4. Adicione os ovos à panela e reduza a chama para um meio baixo. Cozinhe os ovos descobertos por cerca de 10 a 15 minutos. Drenar os ovos da água quente e enxaguar em água fria por alguns segundos. Seque com uma toalha de cozinha.
5. Enquanto os ovos estão cozinhando, encha uma panela grande com um pouco de água e coloque uma cesta de vapor no pote.
6. Elimine as extremidades dos espargos e coloque os talos de espargos na cesta de vapor. Cubra a panela com uma tampa e deixe ferver a água. Cozinhe os talos de espargos no vapor por cerca de 5 minutos.
7. Não cozinhe demais ou os aspargos perderão o verde brilhante cor e vire uma sombra marrom verde fosca.
8. Depois de cozidos os espargos, lave os espargos em água fria para interromper o processo de cozimento.

9. Para montar a salada: Em uma travessa, coloque a alface folhas, sobrepondo uma e outra. Coloque o aspargo no vapor as folhas de alface.

10. Polvilhe o coentro picado sobre o vapor espargos e colher o vinagrete preparado sobre o coentro e espargos.

11. Corte os ovos cozidos e coloque-os em cima do coentro e espargos.

12. Polvilhe um pouco mais de coentro picado sobre os ovos e crack alguma pimenta preta fresca neles. Polvilhe um pouco de sal e sirva imediatamente.

Nota

1. Esta salada é melhor quando servida com alguns tortilhas de milho ou um pão torrado.

Detox Blueberry, Smoothie de amora e banana

Ingredientes

- 1 xícara de mirtilos congelados
- 1/2 xícara de suco de cranberry sem açúcar
- 4 bananas

Instruções

1. Descasque as bananas e pique-as em pedaços pequenos. Colocar em um recipiente seguro para congelador e congelar durante a noite.
2. Coloque os pedaços de banana congelados e blueberries congelados no frasco do liquidificador e misture até formar uma pasta lisa.
3. Adicione o suco de cranberry ao liquidificador e misture até obter uma consistência suave.
4. Esmague um pouco de gelo e coloque em um copo alto. Despeje o preparado smoothie sobre ele e sirva imediatamente.

Sobremesa

Espetinhos deliciosos de Frutas com Mel e Canela

Ingredientes

- 2 abacaxis frescos, descascados, corados e os olhos removidos
- 12 nectarinas brancas, poço removido
- 12 ameixas, poço removido Suco da fruta
- 2 colher de sopa de mel
- 2 colheres de chá de canela

Instruções

1. Pique o abacaxi, nectarinas brancas e as ameixas em grande, pedaços pequenos. Pique estas frutas sobre ou em uma tigela, a fim de conservar todos os sucos excessivos que podem ser lixiviados da fruta.
2. Espete as frutas nos espetos.
3. Adicione a canela e o mel aos sucos de frutas reservados e misture bem.
4. Coloque os espetos de frutas preparados na churrasqueira e cozinhe em fogo baixo médio. Baste frequentemente com o alinhavo preparado "Molho" e vire com frequência.
5. Continue girando e regando até que as frutas tenham uma boa exterior marrom. Leva cerca de 30 minutos.
6. Retire da chama e sirva imediatamente com algum molho doce e picante.



Conclusão

A desintoxicação ou dieta de sete dias é um ótimo programa para você experimentar. Quando você começa a sentir-se mal ou fica com falta de energia, você pode achar que mudar os alimentos que está comendo e optar por fazer uma desintoxicação pode ser o caminho certo para fazer seu corpo se sentir melhor.

Você será capaz de eliminar as toxinas que são encontradas lá, perdendo algum peso e ganhando melhor saúde no processo.

Este guia destina-se a fornecer as informações que você precisa entender e começar a desintoxicação de sete dias.

Tem informações sobre o que este guia é sobre, bem como todas as informações sobre os alimentos que você deve comer e aqueles que você deve evitar se você estiver em uma desintoxicação de sete dias.

Às vezes, os alimentos a evitar são a parte mais importante, então ter essa lista com você na mercearia pode fazer toda a diferença. Se você está pensando em começar com essa desintoxicação, reserve um tempo para olhar o último capítulo deste guia;

Ele irá fornecer-lhe algumas grandes ideias para refeições em sua desintoxicação para que você seja capaz de fazer as escolhas certas, a fim de fazer a desintoxicação funcionar bem para você.

A dieta de desintoxicação visa limpar o corpo de todos os agentes tóxicos e prejudiciais substâncias. Mas, não deve ser esquecido que a dieta de desintoxicação deve ser um plano de dieta de curto prazo e não deve ser seguida por um período de tempo muito longo sem a consulta do seu médico.

Qualquer plano de dieta de desintoxicação que dure mais de 7 dias deve ser apenas continuado sob a orientação de um médico experiente.

É aconselhável que se faça uma dieta de desintoxicação de 7 dias a cada 6 meses, salvo sob indicação contrária do seu médico.

Feliz dieta e desintoxicação!



AGORA É COM VOCÊ!

Capriche no desafio e no final me conta seus resultados!

Ah, não esquece que você vai receber um prêmio pelo seu esforço, fica de olho no seu email!

