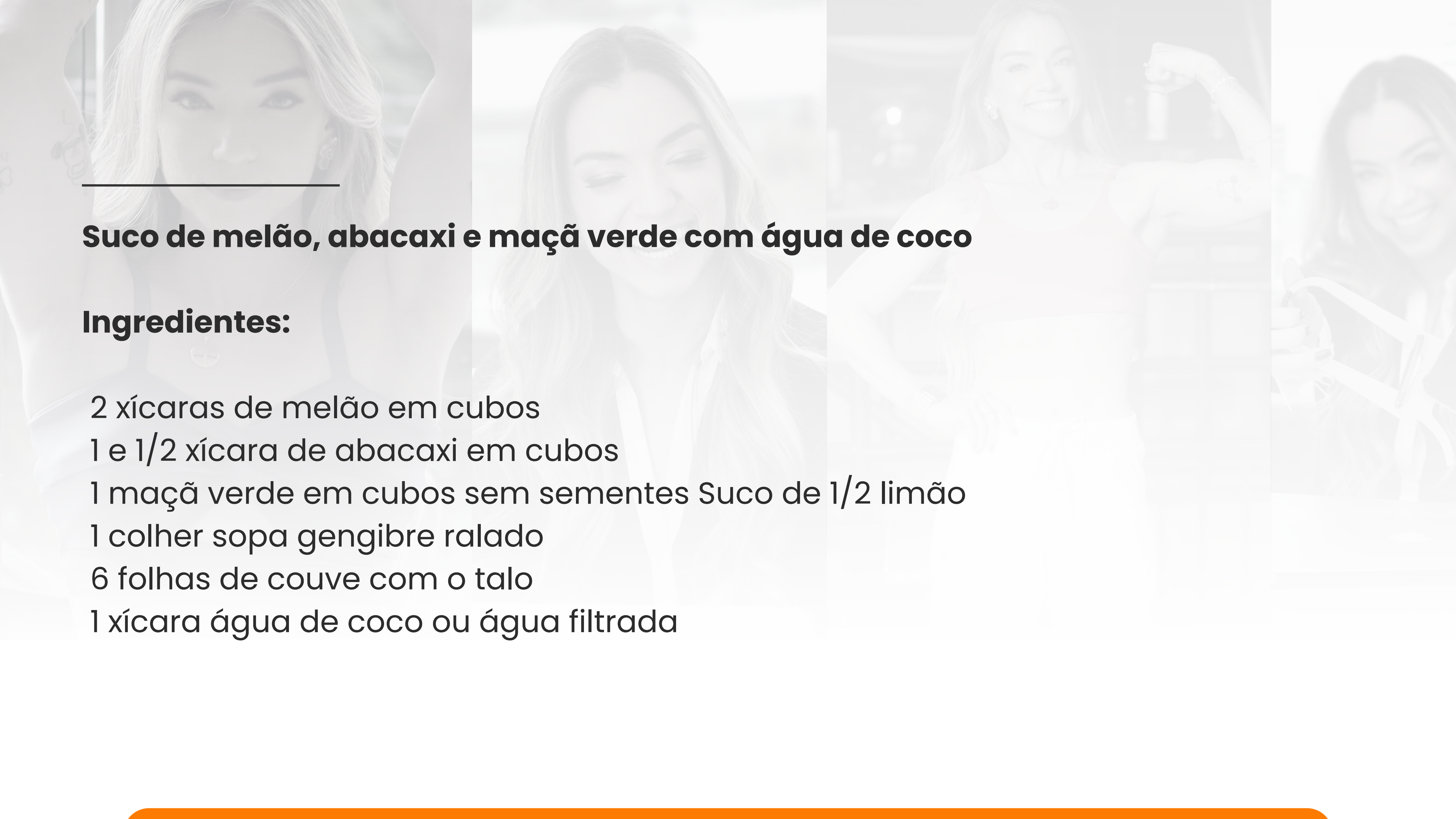


SUCOS DETOX



Lud Tripodi | Nutricionista
@ludtripodi





Suco de melão, abacaxi e maçã verde com água de coco

Ingredientes:

2 xícaras de melão em cubos

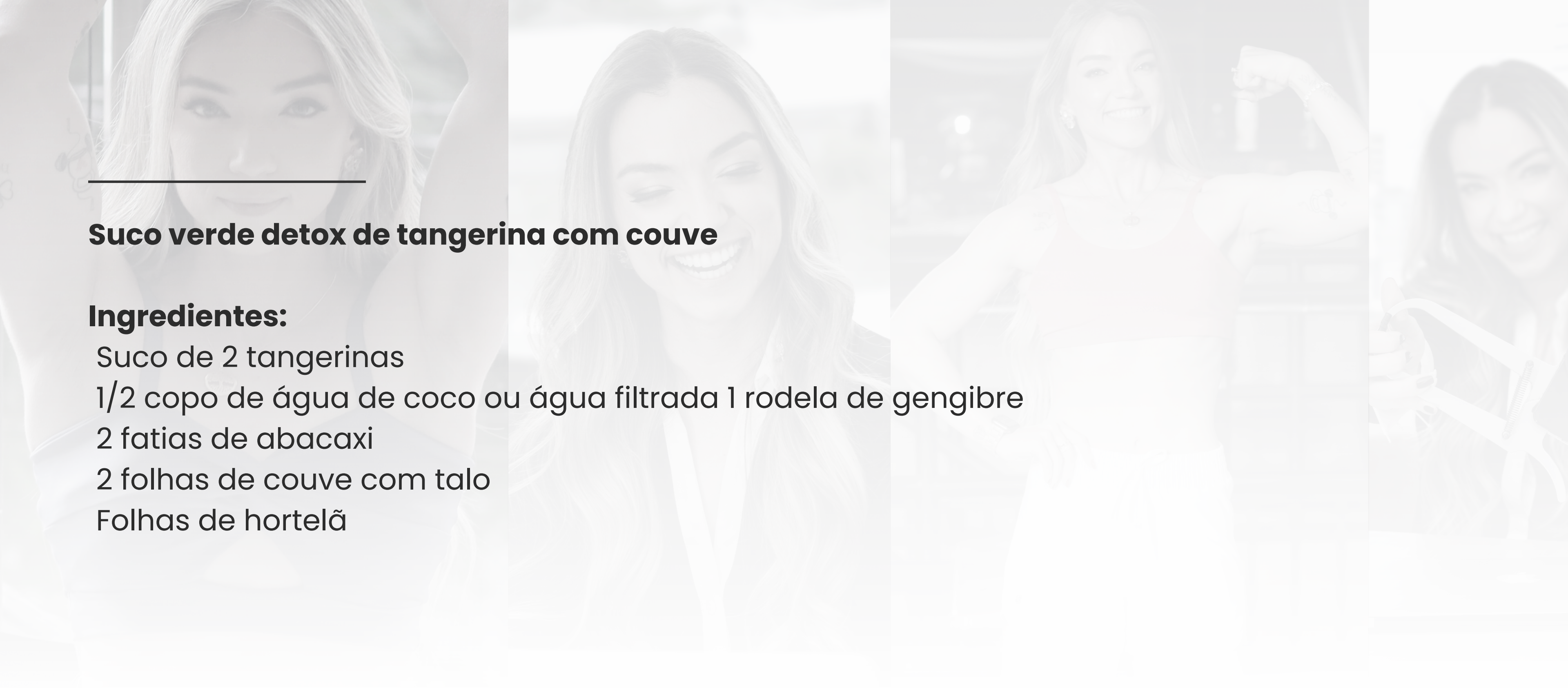
1 e 1/2 xícara de abacaxi em cubos

1 maçã verde em cubos sem sementes Suco de 1/2 limão

1 colher sopa gengibre ralado

6 folhas de couve com o talo

1 xícara água de coco ou água filtrada



Suco verde detox de tangerina com couve

Ingredientes:

Suco de 2 tangerinas

1/2 copo de água de coco ou água filtrada 1 rodela de gengibre

2 fatias de abacaxi

2 folhas de couve com talo

Folhas de hortelã

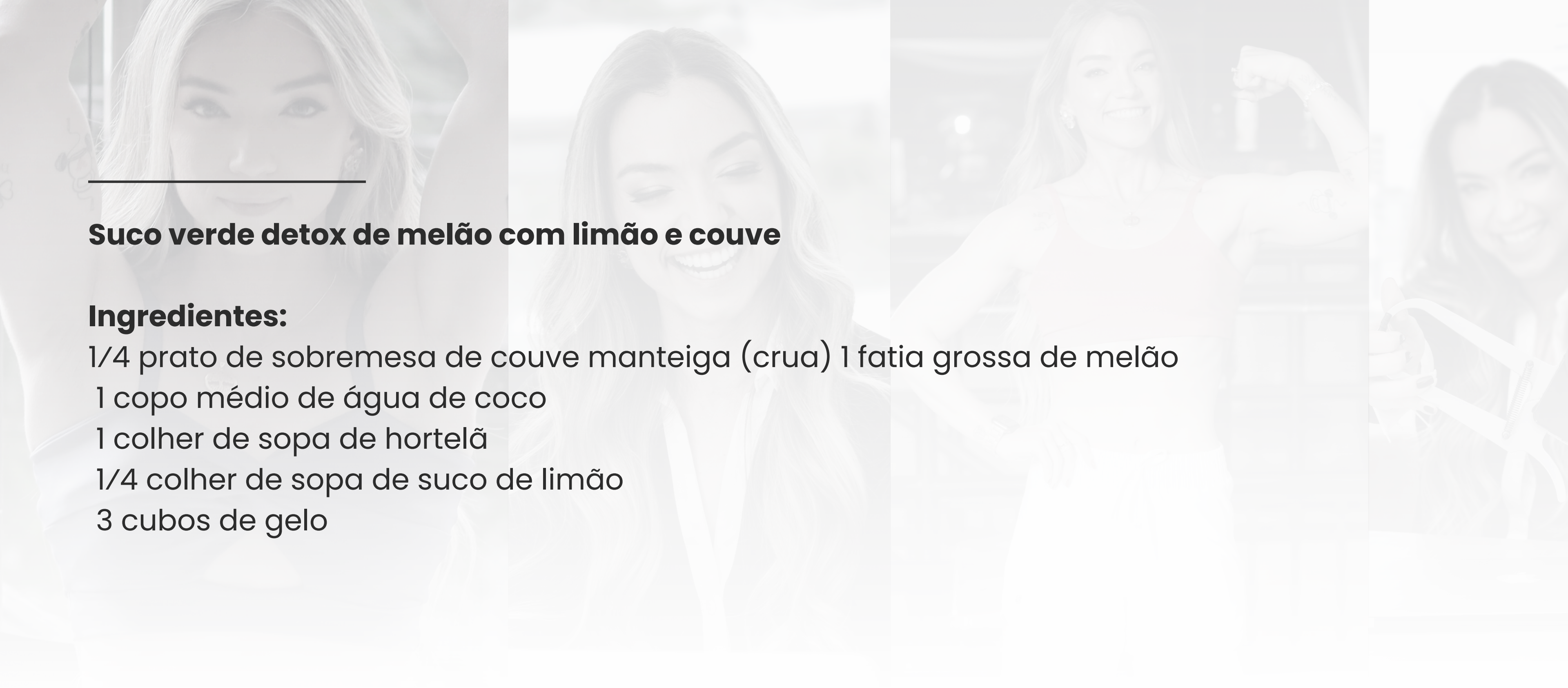


Suco de beterraba com maçã e gengibre

Ingredientes:

1 beterraba média

1 maçã pequena sem casca 3 raspas de gengibre



Suco verde detox de melão com limão e couve

Ingredientes:

1/4 prato de sobremesa de couve manteiga (crua) 1 fatia grossa de melão

1 copo médio de água de coco

1 colher de sopa de hortelã

1/4 colher de sopa de suco de limão

3 cubos de gelo



Suco de hibisco e morango

Ingredientes:

1 copo de chá de hibisco gelado; 5 morangos.
1 laranja.



Uva com gengibre

Ingredientes:

200 ml de suco de uva integral

1 limão Gengibre



Suco Detox Vermelho

Ingredientes:

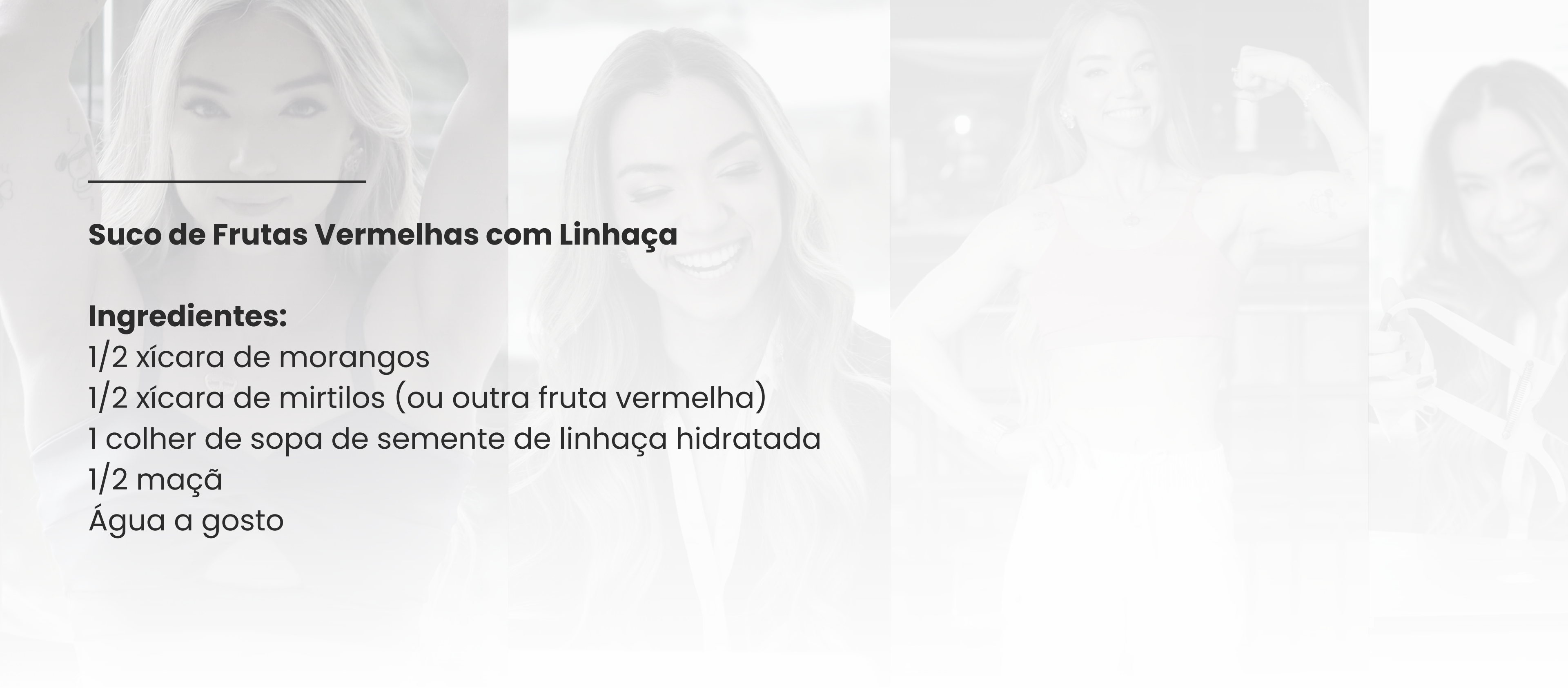
1/2 beterraba crua

5 morangos

1/2 maçã

Suco de 1 laranja

100 ml de água



Suco de Frutas Vermelhas com Linhaça

Ingredientes:

1/2 xícara de morangos

1/2 xícara de mirtilos (ou outra fruta vermelha)

1 colher de sopa de semente de linhaça hidratada

1/2 maçã

Água a gosto



Suco de Manga com Limão e Gengibre

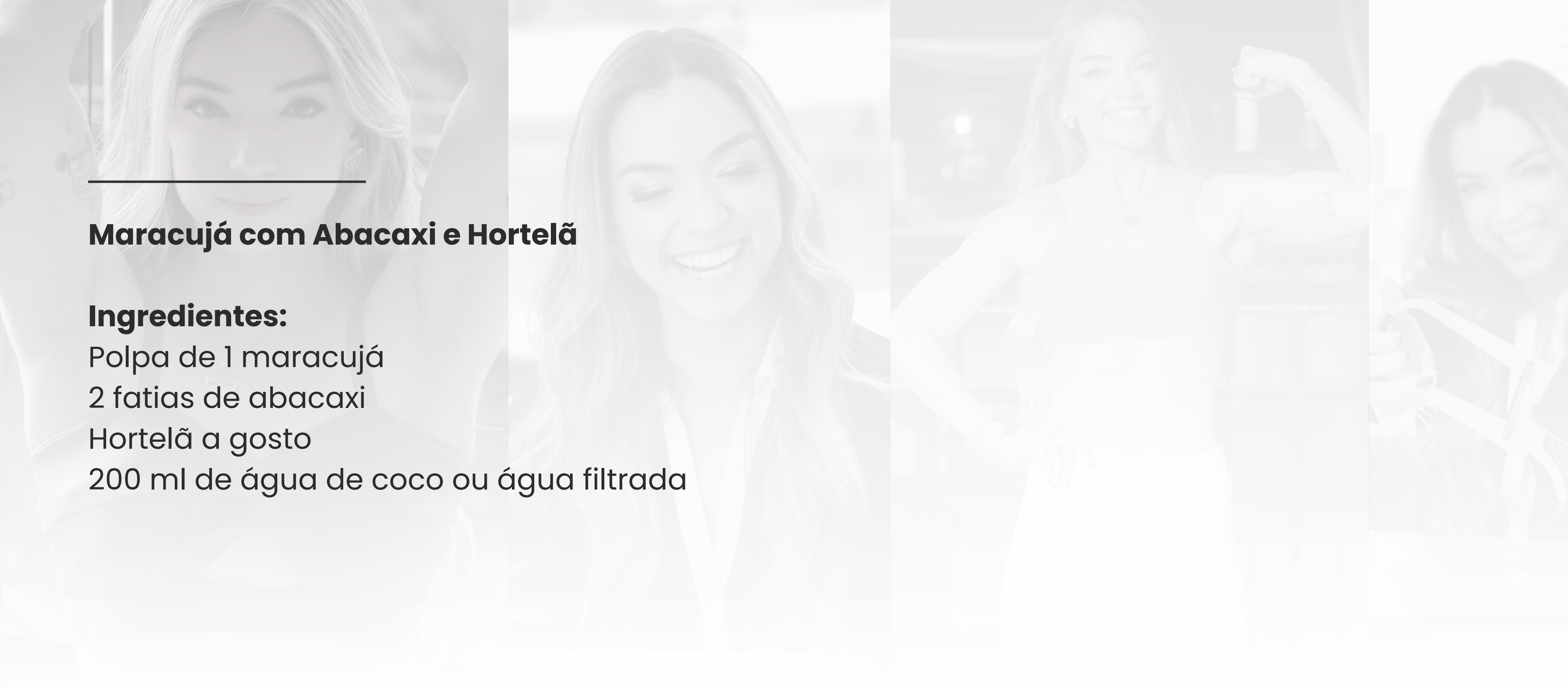
Ingredientes:

1/2 manga picada

Suco de 1 limão

1 pedaço pequeno de gengibre

200 ml de água



Maracujá com Abacaxi e Hortelã

Ingredientes:

Polpa de 1 maracujá

2 fatias de abacaxi

Hortelã a gosto

200 ml de água de coco ou água filtrada