



DETÓX
INFLAMATÓRIO E HEPÁTICO

Plano :1 a 2 vezes na primeira semana

Café da Manhã	CHO	LIP	PTN	Kcal
Laranja (pera, seleta, lima, da terra, etc.) - 1 unidade pequena	10,575g	0,108g	0,846g	42,3
Mamão formosa - 25 Grama	2,075g	0,025g	0,125g	8
Ameixa seca, cozida, sem açúcar - 5 Grama	1,404g	0,008g	0,048g	5,35
Morango - 50 Grama	3,84g	0,15g	0,335g	16
Semente de chia - 5 Grama	1,923g	1,539g	0,769g	23,1
Água, encanada - 1 copo	0g	0g	0g	0
Total	19,817g	1,829g	2,123g	94,75

Observação

Suco desintoxicante Bater todos os ingredientes no liquidificador e beber em seguida.

Lanche da Manhã	CHO	LIP	PTN	Kcal
Couve, manteiga, crua - 1 Folha média	0,86g	0,1g	0,58g	5,4
Maçã Orgânica - 1 unidade pequena	12,429g	0,153g	0,234g	46,8
Gengibre - 3 Grama	0,45g	0,025g	0,05g	2,125
Salsa, crua - 2 Grama	0,114g	0,012g	0,066g	0,66
Hortelã, fresco - 5 Grama	0,421g	0,037g	0,165g	2,2
Semente De Linhaça - 1 colher de sopa	4,332g	6,324g	2,743g	80,1
Água De Coco - 150 Grama	5,64g	0,3g	1,095g	28,92
Suco de limão, cru - 20 Grama	1,38g	0,048g	0,07g	4,4
Total	25,626g	6,998g	5,003g	170,605

Observação

Suco Verde Bater todos os ingredientes no liquidificador e beber em seguida. A salsa, hortelã, e o gengibre colocar à gosto.

Almoço	CHO	LIP	PTN	Kcal
Abóbora Cozido(a) - 1 Coher de sopa cheia picada	1,764g	0,025g	0,259g	7,2
Batata (não Especificada) Cozido(a) - 1 colher de sopa cheia picada	6,003g	0,03g	0,513g	25,8
Cenoura Cozido(a) - 1 Colher de sopa cheia picada	2,055g	0,045g	0,19g	8,75
Cebola - 1 Colher de sopa cheia picada	0,934g	0,01g	0,11g	4
Gengibre - 2 Grama	0,3g	0,017g	0,033g	1,417
Gergelim, semente - 1 Colher De Sopa	1,944g	4,536g	1,908g	52,56
Filé De Frango - 50 Grama	0g	2,255g	15,455g	86,5
Total	13g	6,918g	18,468g	186,227

Observação

Sopa Energizante Refogar o filé de frango com a cebola e depois acrescentar os demais ingredientes. Cozinhar em fogo baixo com 300 ml de água. Se necessário, liquidificar após o cozimento. Na momento de servir, colocar o gergelim por cima.

Lanche da Tarde	CHO	LIP	PTN	Kcal
Banana (ouro, prata, d'Água, da terra, etc.) - 1 unidade	13,704g	0,198g	0,654g	53,4
Morango - 60 Grama	4,608g	0,18g	0,402g	19,2
Semente de abóbora, assado, sem sal - 8 Grama	1,177g	3,924g	2,387g	45,92
Abacaxi - 1 fatia grande	12,63g	0,12g	0,54g	48
Total	32,119g	4,422g	3,983g	166,52

Observação

Smoothie Funcional Bater no liquidificador, a banana, os morangos e o abacaxi congelados. Depois de pronto, colocar uma colher de sopa rasa de semente de abóbora por cima.

Jantar	CHO	LIP	PTN	Kcal
Batata (não Especificada) Cozido(a) - 1 unidade	12,006g	0,06g	1,026g	51,6
Brócolis Cozido(a) - 100 Grama	7,18g	0,41g	2,38g	35
Couve, manteiga, refogada - 1 Folha média	2,175g	1,65g	0,425g	22,5
Cebola - 1 Colher de sopa cheia picada	0,934g	0,01g	0,11g	4
Salsinha - 1 colher de sopa	0,951g	0,119g	0,447g	5,4
Ovo De Galinha Cozido(a) - 1 unidade média	0,504g	4,775g	5,661g	69,75
Total	23,75g	7,022g	10,049g	188,25

Observação

Sopa Reconfortante Cozinhar todos os ingredientes e se necessário, liquidificar. Servir com a salsinha e ovo picadinho por cima.

Ceia	CHO	LIP	PTN	Kcal
Chá, erva, camomila, ebulição - 1 Xícara	0,474g	0g	0g	2,37
Total	0,474g	0g	0g	2,37

Observação

Sugestão: Prefira chás calmantes, como: melissa, erva doce, maracujá.

Dados Nutricionais Totais
VET (kcal) 0

	g
Carboidratos	114,79
Lipídios	27,19
Proteínas	39,63

