



E-BOOK GRÁTIS

15 RECEITAS DE SUCO DETOX PARA PERDER BARRIGA

Aprenda a Fazer

**DESFRUTE OS MELHORES MOMENTOS
AO LADO DE SUA SAÚDE.**



2. Receita de suco detox para perder barriga com couve

INGREDIENTES:

2 folhas de couve;
1/2 limão;
2 cm de gengibre;
100 ml de água de coco.

Modo de preparo:

Lave as folhas de couve e bata no liquidificador com o suco de limão, gengibre e água de coco.

Quando estiver bem homogêneo sirva com cubos de gelo. Se quiser adoçar adicione um pouco de mel.

DESCUBRA O MÉTODO DE EMAGRECIMENTO UTILIZADO
POR MILHARES DE MULHERES PARA PERDER DE
7 Á 12KG EM APENAS 30 DIAS SEM

[Clique aqui](#)



3. Receita de suco detox beterraba

INGREDIENTES:

1 beterraba média;
1 litro de água.

Modo de preparo:

Lave e descasque a beterraba. Corte em pedaços menores e leve para bater com água bem gelada. Sirva sem adoçar



4. Receita de suco detox melancia

INGREDIENTES:

1 fatia de melancia grossa;
raspas de gengibre a gosto;
100 ml de água filtrada.

Modo de preparo:

Leve a melancia sem sementes ao liquidificador e bata com a água e gengibre. Quando estiver homogêneo sirva com pedras de gelo. Não precisa adoçar, pois a melancia já é doce.



5. Receita de suco detox abacaxi

Ingredientes:

5 fatias de abacaxi;
3 folhas de hortelã;
2 folhas de couve;
suco de 1 limão;
2 rodelas de gengibre.

Modo de preparo:

Bata as rodelas de abacaxi com folhas de hortelã e couve lavadas, suco de limão e gengibre. Sirva o suco homogêneo com gelo. Se quiser adoce com um pouco de mel.



6. Receita de suco detox laranja e cenoura

INGREDIENTES:

1 cenoura média ralada;
suco de 3 laranjas.

Modo de Preparo:

Bata a cenoura descascada e ralada com o suco das laranjas. Sirva com pedras de gelo. Evite adoçar, mas se for muito necessário adicione um pouco de mel.



**PERCA 4 KG
EM 1 SEMANA**

7. Receita de suco detox com limão

INGREDIENTES:

1/2 limão espremido;
1 folha de couve;
1 copo de água filtrada bem gelada;
mel para adoçar.

Modo de preparo:

Bata a folha de couve higienizada com a água, mel a gosto e suco de limão. Sirva logo em seguida com pedras de gelo.

[clique aqui e adquira 50 sucos detox](#)



8. Receita de suco detox berinjela com limão

INGREDIENTES:

1 berinjela média ou grande;
suco de 1 limão;
200 ml de água gelada.

Modo de preparo:

Deixe a berinjela de molho em 100 ml de água gelada por 30 minutos. Esprema o suco de um limão inteiro no restante da água. Adicione o suco de limão à água de berinjela e beba em seguida. Use a berinjela para outros preparos e receita.



9. Receita de suco detox pepino

INGREDIENTES:

1 folha de couve;
1 pepino;
1 limão;
1 maçã;
folhas de hortelã;

Modo de preparo:

Pique a couve lavada e corte o pepino em rodela finas. Esprema o limão e leve para bater com a couve e o pepino. Corte a maçã em pedaços pequenos e coloque no liquidificador. Adicione folhas de hortelã e água bem gelada. Bata e sirva em seguida.



10. Receita de suco detox kiwi

INGREDIENTES:

300ml de água;

1 kiwi;

1 colher de sopa de linhaça;

1 colher de sopa de biomassa de banana verde;

1 colher de semente de girassol;

1 maçã vermelha;

½ folha de couve.

Modo de preparo:

Descasque o kiwi e pique em pedaços.

Pique a maçã com casca e retire sementes. Leve ambos para bater no liquidificador com o restante dos ingredientes. Quando estiver homogêneo, sirva com gelo sem adoçar.



11. Receita de suco detox com nectarina

INGREDIENTES:

1 colher de sopa de beterraba ralada;

1 colher de sopa de cenoura ralada;

2 nectarinas;

150 ml de água

Modo de preparo:

Descasque e rale a beterraba. Faça o mesmo com a cenoura. Leve ambas para bater com o suco das nectarinas e a água.

Sirva com gelo.



12. Receita de suco amarelo detox para perder barriga

INGREDIENTES:

200 ml de água gelada;
1 pera;
¼ de abacaxi sem casca;
1 colher de chá de gengibre.

Modo de preparo:

Bata a água com a pera, abacaxi e gengibre até ficar homogêneo. Sirva com pedras de gelo.

[Clique Aqui Para Mais Receitas Detox](#)



13. Receita de suco detox maçã verde

INGREDIENTES:

- 1 maçã verde;
- 1 colher de sopa de farinha de banana verde;
- 1 colher de sopa de linhaça;
- 1 colher de sopa de mel;
- 200 ml de água filtrada.

Modo de preparo:

Bata a maçã picada sem sementes e com casca com a farinha, linhaça, mel e água até obter um suco homogêneo. Adicione gelo e sirva.



14. Receita de suco detox pimenta caiena

INGREDIENTES:

- 1 pimenta caiena;
- 2 fatias de abacaxi;
- 1/2 suco de limão siciliano gelo a gosto;
- 200 ml de água de coco.

Modo de preparo

Bata no liquidificador todos os ingredientes e beba logo em seguida. Se seu liquidificador não conseguir bater o gelo, adicione após o preparo. Sirva



15.INGREDIENTES:

- 1 AMEIXA PRETA SECA SEM CAROÇO;
- 2 FATIAS DE ABACAXI;
- 3 FOLHAS DE HORTELÃ;
- 200 ML DE ÁGUA DE COCO;
- 1 COLHER DE SOPA DE SEMENTE DE LINHAÇA DOURADA.

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida com gelo e sem adoçar.

Obrigado por Adquirir o E-book Grátis

**ENTRE EM FORMA E PERCA BARRIGA ATRAVÉS DE
RECEITAS DE SUCOS DETOX SIMPLES, SAUDÁVEIS
E NUTRITIVAS**

CLIQUE AQUI PRA RECEBER 50 RECEITAS
DETOX