

A vibrant green smoothie in a glass jar, surrounded by fresh ingredients like kiwi, lemon, and spinach. The smoothie is thick and has a bright green color. The ingredients are arranged around the jar, with a slice of kiwi, a slice of lemon, and a bunch of spinach leaves in the foreground. The background is a soft, out-of-focus green.

Saber Comer & Ser Feliz

PROGRAMA DETOX

ANA PINTO- NUTRIAGING

PROGRAMA DETOX



01 DETOX ?



02 DURANTE O DETOX



03 NUTRIENTES
ESSENCIAS



04 3- 7 -15 DIAS
PLANO DETOX



05 APÓX DETOX



06 RECEITAS

SIGA-ME

facebook.com/Ana Pinto - Nutriaging

instagram/ anapinto_nutriaging

www.nutriaging.com

apinto@nutriaging.com



SABER COMER

PROGRAMA DETOX

Nesta viagem vamos aprender a Nutrir, Hidratar, Rejuvenescer e Equilibrar o nosso organismo.

Durante este processo irá remover através da sua dieta todos os alimentos intolerantes, processados e difíceis de digerir.

Enquanto nutrimos o nosso organismo com frutas e legumes altamente alcalinos, ajudamos o nosso corpo a ter mais energia e a melhorar a nossa saúde.

Neste processo é importante termos consciência e sermos responsáveis, pois não é a melhor escolha para determinados problemas de saúde.

A personalização do seu plano alimentar é o caminho para uma longevidade saudável e consistente.

*“Somos o que fazemos todos os dias.
A excelência não é um ato, mas um Hábito”*

01

O que é Detox ?

Quais os Benefícios do detox?

Como podemos saber se precisamos de desintoxicar?

É importante percebermos que o Detox é um processo normal que todas as nossas células fazem todos os dias, e a toda hora...

Um corpo saudável processa toxinas através da pele, pulmões, fígado e rins e excreta através do suor, urina e fezes.

As dietas detox são os melhores aliados para fazermos um “reset” ao organismo e para começarmos hábitos mais saudáveis.

Neste processo o nosso fígado foca-se a 100% no seu próprio processo de depuração e regeneração das suas próprias células que auxiliam a limpeza de todo o organismo.

Os outros órgãos, naturalmente, como o intestino (cólon), rins, pulmões e pele também são capazes de expulsar os resíduos do corpo de forma eficaz.

Uma nutrição inadequada e hábitos desequilibrados podem acumular toxinas no nosso corpo e criar um ambiente favorável para o surgimento de doenças.

Uma Dieta detox não é só beber sumos verdes durante 1 semana e o resto do ano não fazermos nada.

A nossa alimentação deve ser cronicamente desintoxicante...

O que é Detox ?

A importância do nosso órgão "detox"- o fígado

O nosso órgão detox necessita de 2 fases para o processo de desintoxicação.

Fase I e Fase II, para transformar as toxinas em formas excretáveis.

Para este "trabalho" são necessários vários nutrientes e sem eles o nosso fígado não fará o seu detox adequado.

FASE I, nutrientes necessários e fundamentais:

- B2- Riboflavina
- B3- Niacina
- B6- Piridoxina
- B9- Ácido fólico
- B12
- Glutathione
- Aminoácidos de cadeia ramificada
- Ácidos flavonóides
- Fosfatidilcolina
- Molibdénio

Numa FASE 2, os nutrientes necessários e fundamentais são:

- Glicina
- Taurina
- Glutamina
- N-acetilcisteína
- Cisteína
- Metionina
- Sulfato
- B5- Ácido Pantoténico

Veja a importância de todos estes nutrientes essenciais para o seu fígado poder "desmontar" e eliminar as toxinas diárias que ingere e/ou respira.

A nossa alimentação deve ter alimentos de verdade e ser rica em nutrientes essenciais ...

Onde encontrar as toxinas?

As toxinas são substâncias químicas que têm efeitos nocivos sobre o nosso corpo.

As Toxinas interferem com a função de órgãos vitais, acidificam o sangue e não permitem que o nosso corpo esteja a 100%.

Infelizmente, hoje em dia estamos expostos a grandes quantidades de toxinas, substâncias químicas, nocivas que intoxicam o nosso corpo:

- toxinas ambientais (poluição, plástico, metais tóxicos...)
- excessos alimentares (alimentos processados, fastfood, gorduras trans, farinhas refinadas)
- excessos de álcool, refrigerantes, bebidas açucaradas

Na realidade a maioria das toxinas vêm através dos alimentos, junk food e alimentos processados cheios de conservantes, corantes, aromas, espessantes ... e uma série de produtos químicos com nomes impronunciáveis que falsamente prolongam a vida útil destes produtos, dão-lhes sabores intensos e tornam-nos "mais atraentes"



COMO PODEMOS SABER SE PRECISAMOS DE DESINTOXICAR?

Tenha atenção ao seu corpo, ele dá sempre sinal, a maioria dos sinais comuns de uma sobrecarga de toxinas são:

- Inflamação
- Indigestão
- obstipação
- excesso de peso
- dores de cabeça
- fadiga
- Inchaço
- Urina ácida
- Problemas de pele
- Alergias



Quais os Benefícios do detox?

- Mais energia
- Alerta mental
- Melhora a pele
- Sistema imunológico
- Melhor funcionamento do sistema digestivo
- Diminui a inflamação

Quem não deve fazer o Detox Líquido ?

- Intolerantes ou alérgicos a algum alimento
- Grávidas ou a amamentar
- Crianças
- Diabéticos
- Pessoas com doenças Hepáticas ou Renais Graves
- Pessoas que sofram de hipoglicemia
- Pessoas que estejam em recuperação de uma cirurgia
- Se fizer terapêutica anticoagulante



02

Durante o Detox

Quais os sintomas durante o processo de Detox?

Quando o nível de toxinas no sangue aumenta, pode causar algum desconforto, como dores de cabeça, tonturas ou falta de humor, é normal ficar mais irritável.

A sua pele pode reagir e aparecer algumas “borbulhas”, os poros da pele são uma forma de expulsar impurezas.

É natural sentir fome nos primeiros dias, principalmente devido à eliminação do açúcar na dieta.

Se apresenta algum destes sintomas e reacções, é sinal de que o seu corpo está a fazer uma boa limpeza, beba água, durma bem, faça uma boa exfoliação, pratique exercício físico suave (yoga, pilates, alongamentos, caminhadas) e continue o seu foco...

Todos estes sintomas vão diminuindo e passando.

DICA

“Faça o seu DIÁRIO ALIMENTAR, ajuda a estar mais consciente das suas mudanças.”

O que eu tenho comido?

Como me estou a sentir?

Que emoções estou a experimentar?

Como está a funcionar o meu intestino?

Refleta e escreva as respostas a estas perguntas, irão ajudá-la a estar atenta e estar presente durante todo o processo de tratamento. Deve escrever tudo o que fez de errado e tudo o que está a mudar no seu corpo. No final do programa leia e verifique a evolução.

"Um processo de purificação
pode ser um desafio quando não
está acostumado a usar
este estilo de vida ou hábitos
alimentares mais saudáveis."



A importância dos alimentos crus?

Uma dieta livre de produtos de origem animal e rico em alimentos crus, promove a reparação da mucosa intestinal, aumenta a absorção de nutrientes, fortalece o sistema imunológico, reduz a inflamação, reduz a irritabilidade e rejuvenesce o corpo durante o processo de vitalidade e energia ...

FRUTAS E VEGETAIS CRUS:

possuem naturalmente enzimas ativas que ajudam na digestão e na absorção de nutrientes. As enzimas, vitaminas, fitoquímicos, antioxidantes e minerais aceleram o processo de detox.



Curiosidade:

Você sabia que o ananás tem uma enzima chamada bromelina, excelente para a sua digestão?

Você sabia que um vegetal simples como aipo ajuda a eliminar os metais pesados do nosso corpo?





DURANTE O DETOX

O QUE PODE FAZER DURANTE O DETOX

- Praticar um jejum de 12-14-16h, damos oportunidade ao nosso corpo para repor e energia e rejuvenescer;
- Em jejum beber água morna com sumo de $\frac{1}{2}$ limão;
- Substituir o café por chá ou infusões;
- Não ingerir açúcar, caso necessite utilize stevia;
- Beber sumos verdes durante o período da manhã e se gostar faça também no snack da tarde;
- Elimine carnes vermelhas, alimentos processados/embalados;
- Tenha atenção aos rótulos e evite alimentos com ingredientes difíceis de pronunciar, "E-"... e se tiverem mais de 4 ingredientes desconhecidos;

- Veja bem a lista de ingredientes de um produto, ela é sempre ordenada do maior para o menor;
- Ingira nos snacks, frutos secos sem sal, pudim de chia, legumes crus aos palitos;
- Use ervas aromáticas para o tempero dos seus pratos (alecrim, salva, orégão, salsa, coentros, erva provençal, alecrim, manjerição...), bem como especiarias (pimenta, curcuma, cominho, noz moscada, canela...), oferecem grandes propriedades antibacterianas, anti-inflamatórias e alcalinizantes;
- Substitua o sal refinado, por rosa dos himalaias, salicórnia, ervas aromáticas e especiarias;
- Beba bebidas vegetais de amêndoa, aveia, arroz, coco, kefir, iogurtes de preferência orgânicos, de soja ou vegan;
- Utilize mais sementes, algas, cogumelos, legumes verdes escuros...;
- Evite o glúten, ele está presente nos produtos, farinhas e derivados;
- Ingira mais vegetais crus, devemos ingerir 500g/dia, em saladas, sumos, smoothies...



COM GLÚTEN E S/GLÚTEN

Nesta fase de Detox o ideal será evitar a ingestão de alimentos com glúten.

Para que saiba quais os alimentos que tem ou não glúten poderá verificar na embalagem a presença de uma espiga cortada ou então ter em consideração a informação que lhe apresento abaixo.

GLÚTEN



O glúten está presente nos produtos, farinhas e derivados dos seguintes cereais: trigo, triticale, kamut, bulgur, espelta, cevada, centeio, aveia, assim como farelo, gérmen de trigo, amido de trigo, couscous, sêmola de trigo duro, seitan.

SEM GLÚTEN



Não contém glúten os seguintes alimentos:

Arroz, Milho, Millet, Quinoa, Soja, batata doce, batata, cenoura, mandioca, tapioca, polvilho doce, amaranto, trigo Sarraceno, sorgo, Teff, farinha de amêndoa, noz, castanha..., alfarroba, sementes de chia, girassol, abóbora, linhaça, aveia sem glúten, araruta, farinha de leguminosas (grão, feijão, lentilhas...) além da fruta e farinhas de fruta em geral.

03

NUTRIENTES ESSENCIAIS

Qual o poder dos nutrientes essenciais do detox?

Com alimentos específicos, nutrientes necessários e essenciais conseguimos ajudar o nosso fígado (o nosso órgão detox) a "desmontar as toxinas" de forma mais eficaz e rápida.

- Água, água de coco, chá drenante = Hidratação
- Micronutrientes: vitaminas e minerais
- Antioxidantes: que nos defendem dos radicais livres
- Enzimas Ativas: essenciais nas reações químicas do nosso corpo, que ajudam na digestão e absorção
- Fitoquímicos OU FITONUTRIENTES- substâncias protectoras que estão presentes nos alimentos vegetais e são responsáveis pela sua cor.

"É necessário investirmos em alimentos de verdade o mais próximo do natural"

O truque é fazer sempre o seu sumo detox com 5 ingredientes..



QUAL A FÓRMULA
MÁGICA PARA O
FAZER?

Smoothies/Sumos

Escolha 1 ingrediente de cada

1 Base

Bebidas vegetais (soja, amêndoa, coco, aveia, arroz), água de preferência alcalina, água de coco, chá/tisanas.

2 Verduras

aipo, pepino, alface, espinafre, couve ...

3 Fruta

maçã, abacaxi, pera, papaia, laranja, limão, lima, toranja, frutos vermelhos... (fruta da época)...

4 Raiz

beterraba, gengibre, curcuma, cenoura, nabo, rabanete..

5 Tempero

salsa, coentros, hortelã, alecrim, manjeriçã, salvia, tomilho, canela, aipo, cebolinho, orégãos..

Extras

Superalimentos: (1colh/café) de maca, spirulina, moringa, cacau, clorela, açai em pó, ashwaganda, erva trigo, lucuma, matcha...

Sementes: 1 colh/chá de girassol, abóbora, chia, sésamo, cânhamo, papoila, aveia, linhaça (1 colh/sopa)...

Proteína: whey protein, proteína de cânhamo, proteína de soja, mix de proteínas vegetais, proteína de ervilha...



SUPERALIMENTOS

Os Superalimentos e a suplementação que podem acelerar o seu detox...



CHIA

1/colher de chá destas sementes por dia num copo grande de água irá ajudar a aumentar a saciedade. São ricas em antioxidantes, fortalecem o sistema imunológico e têm uma importante acção anti-cancerígeno.

LINHAÇA

1 colher de sopa destas sementes por dia, num copo grande de água irá ajudar a prevenir a obstipação. As suas atividades antioxidantes e anti-inflamatórias são ótimas para fortalecer o sistema imunológico.



SPIRULINA

É uma microalga azul-verde rica em antioxidantes tem um efeito de limpeza maravilhoso. O seu grande teor de clorofila vai ajudar a purificar o sangue e acelerar o processo de desintoxicação. Pode tomar em cápsulas pela manhã ou em pó, misturado nos sumos, chá...



SUPERALIMENTOS

Os Superalimentos e a suplementação que poderão acelerar o seu detox...



INFUSÕES

Infusões depurativas de cardo mariano ou alcachofra, cavalinha, centelha Asiática. Ajudam a limpar e tonificar o fígado, e o seu efeito diurético acelera a expulsão de toxinas, pode beber as infusões que desejar por dia, sem qualquer açúcar.

MACA

Raiz Peruana, contém aminoácidos essenciais. Aumenta a libido, fertilidade e função sexual, aumenta a resistência física e mental. 1 colh/cafê todos os dias no seu sumo da manhã dá-lhe energia para todo dia...



MORINGA

Árvore Indiana com folhas alcalinizantes, energizantes e antioxidantes. As suas raízes e folhas secas contêm mais de 90 nutrientes diferentes, incluindo antioxidantes e aminoácidos. É igualmente rica em vitaminas, minerais, fitonutrientes e proteínas.



SUPERALIMENTOS

Os Superalimentos e a suplementação que poderão acelerar o seu detox...



CURCUMA

É um rizoma amarelo alaranjado, que irá ajudar a proteger o seu fígado e a regular a função da sua vesícula. É bem conhecido pelas suas propriedades anti-inflamatórias, pode adicionar $\frac{1}{2}$ colher de chá em pó aos seus sumos verdes, saladas ou sopas.

GENGIBRE

É um antibiótico e anti-inflamatório natural e aumenta a produção de enzimas digestivas. Possui um forte poder termogénico, aumenta a temperatura corporal, é vasodilatador, aumentando a oxigenação.



HORTELÃ OU MANJERICÃO

Ambos anti-inflamatórios e digestivos, rico em vitaminas, minerais, flavonóides e antioxidantes. Excelente opção de ervas para sumos.



SUPERALIMENTOS

Os Superalimentos e a suplementação que poderão acelerar o seu detox...



ERVA DE TRIGO

Um dos alcalinizantes mais potente que regula o pH do nosso sangue. Ele contém uma grande quantidade de clorofila. Limpa o corpo de toxinas, e ajuda na eliminação de metais pesados. E é um grande desintoxicante do fígado.

SEMENTES DE CÂNHAMO

São uma importante fonte de proteína vegetal, destaca-se pela assimilação, digestibilidade e biodisponibilidade, pois contêm todos os aminoácidos essenciais. Excelente antioxidante.



LUCUMA

Originária dos Andes, esta fruta tem uma grande concentração de vitamina C, compostos fenólicos e carotenoides. Devido à sua ação antioxidante, pode contribuir para o fortalecimento do sistema imunitário e proteger o organismo do stress.



SUPERALIMENTOS

Os Superalimentos e a suplementação que poderão acelerar o seu detox...



PIMENTA -PIRIPIRI

Tem um princípio ativo, a capsaicina substância que favorece o aumento da quebra de gorduras no tecido adiposo. Aumenta até 20% a atividade metabólica se ingerida 3g/dia, podendo ser adicionada em saladas como tempero.

BAOBAB

A polpa deste fruto oriundo de África possui um teor de vitamina C cerca de quatro vezes superior ao da laranja. Importante para a imunidade e para combater os sinais de envelhecimento porque promove a formação de colagénio. Excelente fonte de fibra.



GUARANÁ

Atenção (em pó) não o refrigerante cheio de açúcar.. As bagas deste arbusto tropical possuem um elevado teor de cafeína, pode afectar benéficamente o metabolismo e o controlo do peso, além de melhorar a performance desportiva. 2 g de guaraná em pó (1 colher de café) podem fornecer até 79 mg de cafeína.

04

3 -7- ou 15 DIAS DE DETOX

É hora de colocar em prática uma alimentação purificada e desintoxicante.

Lembre-se que...

A dieta Detox consiste em smoothies desintoxicantes e anti-inflamatórios, sumos e sopas/caldos, eventualmente algum alimento saudável sólido caso necessário, até 6 refeições por dia.

Antes de iniciar o Detox deverá ter aconselhamento sobre se existe alguma condição que não aconselhe o seu seguimento.

Durante o Detox:

- Pode beber Água e Chá sem açúcar
- Deve reduzir o consumo de café (ideal 1 por dia, s/ açúcar)
- Deve fazer exercício físico moderado (actividades relaxantes)
- Deve beber 1,5L de água por dia para melhor obtenção dos Objectivos



COMIDA DE VERDADE

PLANO 3 DIAS

PLANEAMENTO DETOX

ANA PINTO- NUTRIAGING



MENU 3 DIAS DETOX

MENU PLANEAMENTO DIÁRIO

2ª Feira

jejum: água + gotas de limão

PA: sumo Kale Detox

Snack: 1 fruta (maçã)

Almoço: salada

Snack : sumo Kale Detox

jantar: Salada



MENU PLANEAMENTO DIÁRIO

3ª Feira

jejum: chá de cavalinha

PA: sumo Abacaxi Detox

Snack: 1 fruta (1 rodela de abacaxi)

Almoço: sopa detox

Snack : sumo Abacaxi Detox

jantar: Sopa detox



MENU PLANEAMENTO DIÁRIO

4ª Feira

jejum: chá de centelha asiática comcasca de limão

PA: sumo Antiox

Snack: fruta (10 mirtilos ou 6 morangos)

Almoço: salada

Snack : sumo Antiox

jantar: Sopa de tox



COMIDA DE VERDADE

PLANO 7 DIAS

PLANEAMENTO DETOX

ANA PINTO- NUTRIAGING



Como fazer a dieta de 7 dias Detox?

Pequeno-almoço: sumo verde

Snack da manhã: 1 fruta

Almoço: uma salada verde (cheia de legumes)

Snack da tarde: sumo verde

Jantar: uma salada verde ou creme de legumes.

Pode fazer 2 dias de Semi-Jejum

14-16h de jejum

1 copo de água alcalina com gotas de limão

Pequeno-almoço: sumo verde

Almoço: creme de legumes ou sumo verde

Snack da tarde: sumo verde

Jantar: creme de legumes ou sumo verde

- poderá beber água e tisanas durante todo dia



MENU 7 DIAS DETOX

MENU PLANEAMENTO DIÁRIO

jejum 12h

jejum: água + sumo de 1/2 limão

PA: sumo verde

Snack: 1 fruta

Almoço: salada

Snack : sumo verde

jantar: Salada

2ª Feira



MENU PLANEAMENTO DIÁRIO

jejum 14-16h

jejum: água + sumo de 1/2 limão

PA: sumo verde

Almoço: salada

Snack : sumo verde

jantar: Sopa

3ª Feira



MENU PLANEAMENTO DIÁRIO

jejum 12-14h

jejum: água + sumo de 1/2 limão

PA: sumo verde

Snack: 1 fruta

Almoço: salada

Snack : sumo verde

jantar: legumes salteados

4ª Feira

MENU 7 DIAS DETOX

5ª Feira

MENU PLANEAMENTO DIÁRIO

12-14h

jejum: água + sumo de 1/2 limão

PA: sumo verde

Snack: sumo verde

Almoço: sumo verde ou creme de legumes

Snack : sumo verde

jantar: caldo ou creme de legumes ou sumo verde

Semi- Jejum



6ª Feira

MENU PLANEAMENTO DIÁRIO

12-14h

jejum: água + sumo de 1/2 limão

PA: sumo verde

Snack: sumo verde

Almoço: sumo verde ou creme de legumes

Snack : sumo verde

jantar: caldo ou creme de legumes ou sumo verde

Semi- Jejum



Sábado

MENU PLANEAMENTO DIÁRIO

14h

jejum: água + sumo de 1/2 limão

PA: sumo verde

Snack: 1 fruta

Almoço: salada

Snack : sumo verde

jantar: caldo ou sopa de legumes

MENU 7 DIAS DETOX

MENU PLANEAMENTO DIÁRIO

14-16h

jejum: água + sumo de 1/2 limão

PA: sumo verde

Almoço: salada

Snack : sumo verde

jantar: Salada ou sopa ou caldo de legumes

Domingo



Muito importante, escrever o que sente
após estes dias de detox

Que mudanças e reacções sentiu no seu corpo?

Como se sente a nível emocional e a nível energético?

Como estão as suas digestões e como funcionam os seus intestinos ?

De 0 a 10 qual a possibilidade de voltar a fazer esta experiência?



COMIDA DE VERDADE

PLANO 5-10-15 DIAS

PLANEAMENTO E RECEITAS DETOX

ANA PINTO- NUTRIAGING



PLANO 5-10 OU 15 DIAS DETOX



PLANO A-B-A

5 DIAS DE PLANO A

+

5 DIAS DE PLANO B

+

5 DIAS DE PLANO A



PLANO 5-10 OU 15 DIAS DETOX



PLANO A-B-A

FASE A

- Frutas
- Verduras e legumes
- Leguminosas 1x dia
- Cereais integrais (arroz integral, quinoa)
- Frutos secos / sementes
- Ovos biológicos
- Peixe (mar)
- Óleo extra virgem (azeite, óleo de sésamo, óleo de coco)

FASE B

- Frutas
- Verduras e legumes
- Leguminosas 1x dia
- Cereais integrais (arroz integral, quinoa)
- Frutos secos/ sementes
- Óleo extra virgem (azeite, óleo de sésamo, óleo de coco)

PLANO 5-10 OU 15 DIAS DETOX



CONSELHOS DURANTE OS PLANOS

- Beber drenante e chá detox durante o dia (cavalinha, centelha asiática, Verde, alecrim..) Ou limonadas (lima ou limão) + stevia
- Mastigar os alimentos muito devagar;
- Todas as leguminosas devem ser demolhadas entre 12-24h e depois cozinhadas;
- Actividade física diária (fase A, aulas, corrida, caminhadas, na fase B, yoga, pilates, caminhadas)
- Ingerir produtos biológicos;
- fase A - Proteína magra;
- Alimentos ricos em antioxidantes.

Evitar:

- Café, bebidas alcoólicas, fumar
- Beber à refeição se necessário um chá morno (pouca quantidade)
- Alimentos ricos em aditivos e Gorduras trans
- Adoçantes artificiais

PLANO 5-10 OU 15 DIAS DETOX



EXEMPLO PLANO A

PEQUENO- ALMOÇO:

Smoothie detox (1raiz + 1 verdura + 1 fruta + tempero)

MEIO-MANHÃ:

10 amêndoas ou sementes de abóbora ou avelãs ou 3 castanhas do brasil.

Ou

1maçã ou 1rodela de abacaxi

ALMOÇO:

Salada crua (alface+ rúcula+ cenoura+ brócolos ou couve partida + orégãos + 1 colh/chá de sementes de chia + temperado com azeite extra virgem ou óleo de sésamo ou de coco

+

Arroz integral(vermelho, selvagem) ou batata-doce (no forno) ou quinoa + legumes cozidos (de preferência ao vapor)

+

Peixe do mar ou tofu

LANCHE 1 OU 2:

Ovo cozido biológico

Ou

Sumo funcional verde

Ou

1 maçã ou abacaxi

Ou

Chá detox + sementes de abóbora

JANTAR:

Peixe com legumes cozidos ao vapor

Ou

quinoa com legumes

ou

Sopa com leguminosas (demolhadas em 12-24h)

Ou

Salada verde com frutos secos (amêndoa ou noz ou sementes de abóbora/ girassol)

PLANO 5-10 OU 15 DIAS DETOX



EXEMPLO PLANO B

PEQUENO- ALMOÇO:

smoothie detox (1 raiz + 1 verdura + 1 fruta + tempero)

MEIO-MANHÃ:

10 amêndoas ou sementes de abóbora ou avelãs ou castanhas do brasil.

ou

1 maçã ou 1 rodela de abacaxi com canela ou frutos vermelhos ou 2 kiwis

ALMOÇO:

Salada crua (alface+ rúcula+ cenoura+ brócolos ou couve partida + orégãos + 1 colh/chá de sementes de chia + temperado com azeite extra virgem ou óleo de sésamo ou de coco

+

Arroz integral (vermelho, selvagem) ou batata -doce (no forno) ou quinoa em grão+ legumes cozidos (de preferência ao vapor)

ou

Arroz integral + leguminosas (ervilhas, feijão, grão, lentilhas..)

LANCHE 1 OU 2:

Smoothie detox igual ao pequeno almoço

ou

1 peça de fruta

ou

Chá detox + 2 tortitas de arroz + sementes de sésamo ou canela

JANTAR:

prato de sopa com leguminosas (demolhadas em 12-24h)

ou

Salada verde com oleaginosas (amêndoa ou noz ou sementes de abóbora)

ou

Arroz integral com legumes cozidos ao vapor

05

PÓS DETOX

É hora de refletir, identificar e ouvir o seu corpo, sobre as alterações, sintomas e mudanças sentidas ao longo do detox e as mais valias que trouxe para o seu organismo

Dicas para uma continuação saudável...

- Em jejum beber a água com limão, só água ou tisanas;
- Continue a beber sumos verdes ao pequeno-almoço e snacks;
- Coma fruta (maçã, pera, laranja, tangerina, kiwi, abacaxi, frutos vermelhos ou papaia), 20min antes da refeição ou em horário de snacks fora das refeições, pois durante as refeições podem sofrer fermentação e causar inchaço ou inflamar o estômago;
- Diga adeus a uma dieta com alimentos processados com sal, óleos e açúcares refinados, são ingredientes concentrados que criam dependência e acabam por gerar doenças degenerativas.

As Dicas continuam...

- comece a apreciar alimentos totalmente naturais e descubra novos sabores, aromas de comida de verdade;
- continue a evitar alimentos processados, refinados, glúten, lactose;
- sempre que possível compre ingredientes de origem orgânica livres de pesticidas e conservantes;
- aproveite para criar rotinas de exercício físico, cuidar do corpo e ouvi-lo;
- beba chá verde e infusões sempre que quiser, muitas vezes sacia e evitamos ingerir alimentos de forma emocional;
- Aconselho a introduzir alimentos com equilíbrio e nunca dois alimentos intolerantes no mesmo dia.
- Variar o mais possível de alimentos, o corpo não gosta de ingerir sempre os mesmos alimentos;
- Inclua vegetais a todas as refeições;
- Beba 1-2 cafés dia, de preferência biológicos;
- Se optar por beber leite, queijo ou iogurte aconselho de cabra ou de ovelha;





ATENÇÃO

Introduza gradualmente, se assim o desejar alimentos de origem animal (atenção para alterações extremas de alimentação sem orientações de profissionais de saúde e sem monitorização de análises clínicas);

- Inicialmente comece com peixe branco e gradualmente, ovo, carne branca, peixe azul e finalmente a carne vermelha(1-2xsem);

Resistir às guloseimas por vezes é uma missão quase impossível, no entanto voltar às rotinas saudáveis ou criar novos hábitos saudáveis para a sua vida é possível, basta querer...

Preparados para uma vida mais saudável?

Preparados para uma rotina sem excessos?

Vamos orientar e ajudar no sentido do Equilíbrio Saudável.

O efeito inicial do detox funcional é garantido e a melhor notícia é que à medida que vai eliminando toxinas vai emagrecendo.

Foque-se:

- na sua vida;
- nos seus hábitos saudáveis;
- nos seus objetivos.





APÓS O DETOX

5 IDEIAS FUNDAMENTAIS PARA INICIAR UMA ROTINA ALIMENTAR SAUDÁVEL:

1. Planeie o seu dia alimentar (organize e prepare as suas refeições e o seu lunch box)
2. Regresse ao Treino;
3. Pare de dar desculpas, só se prejudica a si própria;
4. Se precisar de relaxar e descomprimir faça-o com música ou com leitura, não com comida (Keep Calm & Drink Tea)
5. Ajuste o seu cronograma (defina metas e objetivos diários).

MENU 7 DIAS APÓS DETOX

2ª Feira

MENU PLANEAMENTO DIÁRIO

12h jejum

jejum: água + gotas de limão

PA: smoothie com bebida vegetal

Snack: 1 mão de sementes de abóbora

Almoço: salada mista + frango + cogumelos

Snack : 1 maçã + 1 tortita de arroz

jantar: Sopa de legumes s/ batata + mix legumes salteados com cogumelos



3ª Feira

MENU PLANEAMENTO DIÁRIO

12h jejum

jejum: chá de cavalinha com casca de limão

PA: ovo mexido com ervas aromáticas

Snack: palitos de pepino ou aipo com 4 nozes

Almoço: mix de legumes com quinoa

Snack : 2 castanhas do Pára + 10 mirtilos

jantar: pescada cozida com puré de brócolos



4ª Feira

MENU PLANEAMENTO DIÁRIO

14h jejum

jejum: água morna com gotas de limão

PA: Panqueca de aveia com whey Protein

Snack: 1 cenoura aos palitos

Almoço: Carne branca ou tofu (com curcuma e pimenta) + salada mista

Snack : 1 gelatina 10kcal com sementes

jantar: Sopa de legumes sem batata com peixe desfiado

MENU 7 DIAS APÓS DETOX

MENU PLANEAMENTO DIÁRIO

12h jejum

jejum: água

PA: smoothie de frutos vermelhos com bebida vegetal

Snack: 10 amêndoas

Almoço: curgette espiralizada com coentros e camarão

Snack: pudim de chia com morangos

jantar: sopa de legumes s/ batata com ovo cozido picado

5ª Feira



MENU PLANEAMENTO DIÁRIO

14-16h jejum

jejum: chá de cavalinha com casca de limão

PA: papa de aveia com canela e raspas de limão

Almoço: omelete com cogumelos e ervas aromáticas + salada

Snack: palitos de legumes com guacamole

jantar: Peixe com mix de legumes no forno

6ª Feira



MENU PLANEAMENTO DIÁRIO

12-14h jejum

jejum: água morna com gotas de limão

PA: ovo mexido com 1 fatia de pão sem glúten pachamama

Almoço: Peixe ou Carne branca ou tofu + salada mista + 1-2 colh/sopa de arroz integral ou quinoa

Snack: 2 colh/sopa de kefir ou iogurte grego 0% com sementes

jantar: Sopa de legumes sem batata com peixe desfiado

Sábado

MENU 7 DIAS APÓS DETOX

MENU PLANEAMENTO DIÁRIO

12-14h jejum

jejum: água com gotas de limão

PA: panqueca de aveia com whey

Almoço: salada mista + (frango ou atum ou salmão ou tofu ou ovo + 1 colh/sopa de sementes + cogumelos + húmus ou abacate + 1 colh/sopa de quinoa ou arroz integral ou millet)

Snack : sumo verde

jantar: queques de ovo com cogumelos ou frango ou atum + salada

Domingo



Lembre-se de escrever no seu diário alimentar:

- as suas emoções
- as suas conquistas
- as suas intolerâncias Alimentares
- a saúde do seu intestino
- a sua atividade física
- os seus objetivos

06

TODAS AS RECEITAS DETOX

RECEITAS DOS 3 DIAS DETOX

- Sumo Kale Detox
- Sumo Abacaxi Detox
- Sumo Antiox
- Sopa Detox
- Como fazer uma salada para a fase 3 dias

RECEITAS DOS 7 DIAS DETOX

- Como fazer Sumos Verdes
- Como fazer uma salada para a fase 7 dias

RECEITAS APÓS DETOX

- Algumas receitas para o seu dia a dia...



COMIDA DE VERDADE

RECEITAS 3 DIAS DETOX

PLANEAMENTO E RECEITAS DETOX

ANA PINTO- NUTRIAGING





• NUTRIAGING •

SUMO KALE DETOX

ALIMENTOS CONSCIENTES

INGREDIENTES

- 1 maçã verde
- 2 palitos de aipo
- 1 folha de couve
- Salsa qb
- curcuma
(medido como a unha de um polegar)
- 1 colh/chá de moringa
- água q.b

PREPARAÇÃO

- 01 Cortar a maçã, retirar somente os caroços, deixe a casca;
- 02 coloque umas gotas de limão;
- 03 Misture o resto dos ingredientes;
- 04 Misture tudo e beba de seguida.



• NUTRIAGING •

SUMO ABACAXI DETOX

ALIMENTOS CONSCIENTES

INGREDIENTES

- 2 fatias de abacaxi
- 1/2 pepino
- 1 punhado de espinafres
- Hortelã ou manjericão qb
- Pedaco de gengibre
- 1 colh/café de maca
-  gua q.b

PREPARA O

- 01 Lavar bem os alimentos ;
- 02 cortar os alimentos e colocar no liquidificador;
- 03 Misture a maca;
- 04 Misture tudo e beba de seguida.



• NUTRIAGING •

SUMO ANTIOX

ALIMENTOS CONSCIENTES

INGREDIENTES

- 1 cháv de Frutos vermelhos congelados
- 1 cháv Espinafres
- 1colh/chá Sementes de sésamo
- gotas de limão
- água q.b

PREPARAÇÃO

- 01 Lavar bem os espinafres;
- 02 colocar os alimentos no liquidificador;
- 03 Misture tudo e beba de seguida.



• NUTRIAGING •

SOPA DETOX

ALIMENTOS CONSCIENTES

INGREDIENTES

- 2 cebolas grandes
- 200g tomate ou 2 nabos
- 1 brócolo
- ½ beringela
- 1 talo aipo
- salsa
- alho
- 1l água

PREPARAÇÃO

- 01** Descascar e Lavar bem os alimentos;
- 02** colocar os alimentos ao lume a cozer com água;
- 03** Triturar tudo até ficar em creme.

DICA DA NUTRI:

adicionar: flor de sal ou salicórnia, alecrim, curcuma, pimenta, gengibre, coentros.

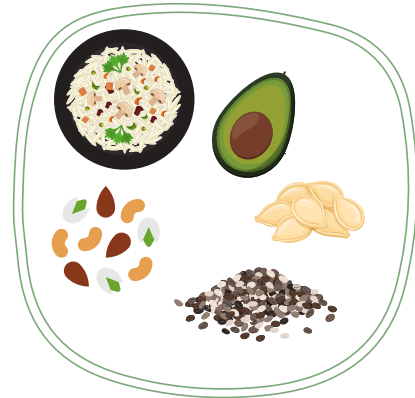
A FÓRMULA MÁGICA DAS SALADAS

INGREDIENTES

BASE FOLHAS VERDES: vários tipos de alfaces, rúcula, canónigos, agrião, espinafres, endívias, alfafa



+



+

OUTROS :

Escolha 1: 1 colh/sopa (quinoa, arroz selvagem, basmati ou integral ou trigo sarraceno ou millet)

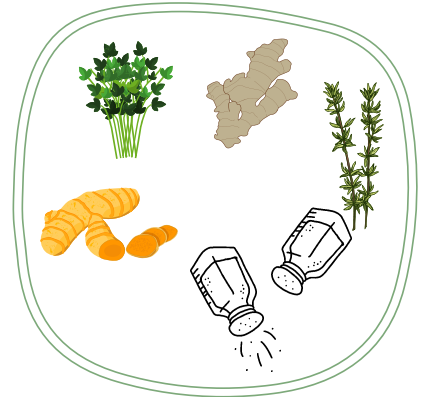
+

Escolha 2: húmus, abacate, sementes, frutos secos, cogumelos

LEGUMES COLORIDAS: Beringela, curgete, aipo, pepino, brócolos, couve-flor, tomate, cenoura ralada, abóbora assada, rabanete, espargos, beterraba..



+



TEMPERO: Ervas aromáticas + raspas de gengibre ou curcuma ou orégãos, pimenta moída, noz moscada, vinagre de maçã, limão, óleo de coco, azeite virgem extra, salicórnia...



COMIDA DE VERDADE

RECEITAS 7 DIAS DETOX

PLANEAMENTO E RECEITAS DETOX

ANA PINTO- NUTRIAGING



Os benefícios dos sumos verdes...

A incorporação de sumos verdes na alimentação tem um grande impacto sobre a nossa saúde e bem-estar, pois tem efeitos de rejuvenescimento, antioxidantes, enzimas e minerais essenciais para alimentar o nosso organismo.

Estes sumos são feitos com vegetais, vegetais folhosos (espinafre, alface, agrião, couve, rúcula, acelga, salsa ...) com um toque de doçura da fruta e um toque de superalimentos.

têm um efeito desintoxicante
um efeito alcalinizante
cocktail de vitaminas e minerais
oxigenação
regulam o intestino
anti-envelhecimento
energia e vitalidade



Os componentes principais são:

- Água
- Proteínas (aminoácidos facilmente absorvidos)
- Hidratos de Carbono (açúcares simples e amidos)
- Ácidos gordos essenciais
- Micronutrientes, uma bomba das vitaminas e minerais
- Enzimas
- Fitoquímicos, elementos que dão cor, cheiro e textura às plantas e têm um efeito protetor contra predadores. Reforçam as propriedades do sistema imunitário

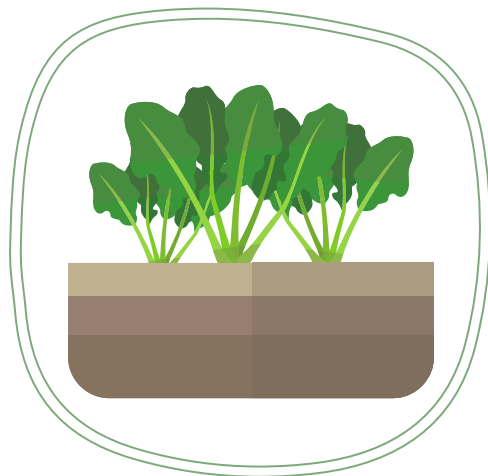
Como Fazer?

1. água ou chá ou água de coco
2. um vegetal verde folhoso
3. uma fruta
4. raízes (gingibre, curcuma, cenoura, beterraba) e/ou superalimentos (maca, matcha, spirulina, clorela, açaí, moringa, baobab, linhaça)



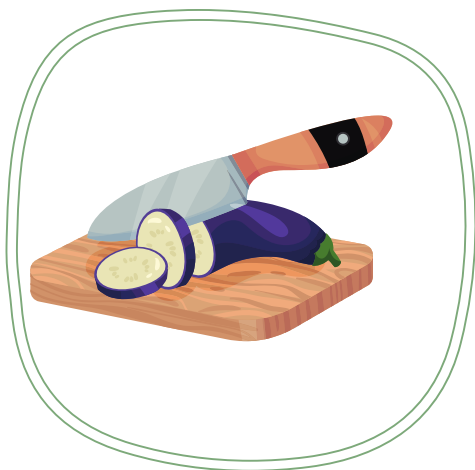
A FÓRMULA MÁGICA DOS SUMOS VERDES

PREPARAÇÃO



Limpe os legumes cuidadosamente
demolhe os vegetais numa mistura de água com duas colheres de sopa de vinagre de maçã, e deixe atuar 5-10min

Se não forem biológicos, aconselho retirar a casca, resíduos químicos (fertilizantes, herbicidas, pesticidas ...)



COMPRE PRODUTOS BIOLÓGICOS E SAZONAIS

ATENÇÃO

EVITE OU COZINHE BEM OS SEGUINTE VEGETAIS,
EM CASO DE....

É sempre aconselhável intercalar vários tipos de folhas verdes nas suas bebidas vegetais.

As principais razões são:

O organismo beneficia de uma maior ingestão de nutrientes essenciais caso varie o mais possível os alimentos.

Todas as folhas verdes contêm uma substância que serve como protecção contra predadores.

Por exemplo, os oxalatos são factores "anti nutricionais", substâncias que interferem na absorção do cálcio e do ferro, e a ingestão frequente de espinafres por exemplo pode ser problemática para as pessoas que têm tendência a desenvolver pedras nos rins.

Ideal: lavar bem o alimento, deixar de molho e finalmente cozinhar para diminuir o teor de oxalato solúvel da verdura. Descartar a água da cozedura.

No caso da família das Crucíferas (cruas ou mal cozinhadas), brócolos, couve-flor, repolho, couve- lombarda, couve-Bruxelas, nabo, bok choy, rabanete, contêm substâncias bociogénicas e podem interferir negativamente na produção das hormonas da tiróide,

Para neutralizar esse efeito potencialmente prejudicial à tiróide, basta cozinhar essas verduras, ligeiramente, no vapor ou em água (5min fervura).

A FÓRMULA MÁGICA DOS SUMOS VERDES

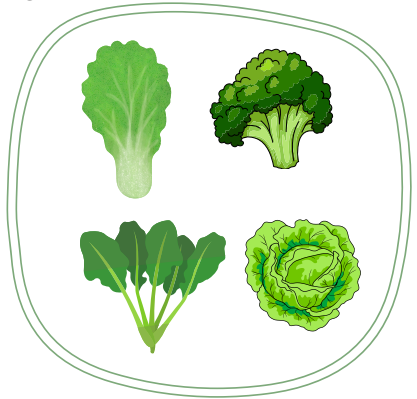
INGREDIENTES

BASE: água, água de coco, chá,
pepino ou aipo



+

Folhas e legumes verdes: 1 folha de
couve ou 1 chá/ alface ou espinafres
ou rúcula ou brócolos ,agrião, rúcula,
acelga.



+

+



+



1 FRUTA:
maçã ou pêra verde ou kiwi
ou abacaxi ou limão ou lima
ou frutos vermelhos ou
toranja

Ervas aromáticas + gengibre ou
curcuma ou 1 colh/café de
superalimento (maca, matcha,
spirulina, açai, moringa)

A FÓRMULA MÁGICA DAS SALADAS DOS 7 DIAS DETOX

INGREDIENTES

BASE FOLHAS VERDES: vários tipos de alfaces, rúcula, canónigos, agrião, espinafres, endívias, alfafa

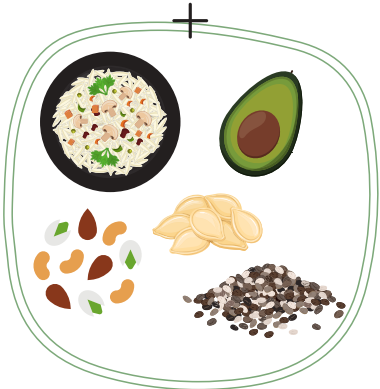
LEGUMES COLORIDAS: Beringela, curgete, aipo, pepino, brócolos, couve-flor, tomate, cenoura ralada, abóbora assada, rabanete, espargos, beterraba..



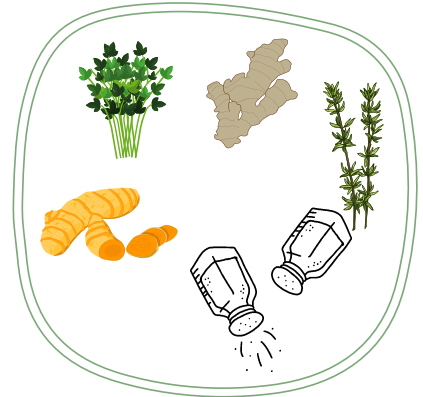
+



+



+



OUTROS :

Escolha 1: 1 colh/sopa (quinoa, arroz selvagem, basmati ou integral ou trigo sarraceno ou millet ou cubos de batata doce)

+

Escolha 2: húmus, abacate, sementes, frutos secos, cogumelos

Escolha 1: **tofu, ovo, peixe.**

TEMPERO: Ervas aromáticas + raspas de gengibre ou curcuma ou orégãos, pimenta moída, noz moscada, vinagre de maçã, limão, óleo de coco, azeite virgem extra, salicórnia...



COMIDA DE VERDADE

RECEITAS APÓS DETOX

PLANEAMENTO E RECEITAS DETOX

ANA PINTO- NUTRIAGING





BOWLS OU SMOTHIES NA TAÇA

ALIMENTOS CONSCIENTES

.....

Papas de fruta que se comem à colher, chamem o que quiserem o importante são os ingredientes saudáveis.

INGREDIENTES

- Bebida vegetal
- fruta
- toppings a gostoi

PREPARAÇÃO

Num liquidificador coloque banana, fruta congelada e o leite vegetal. Triture até ficar um líquido espesso e cremoso. Coloque o batido numa taça de pequeno-almoço e coloque os toppings que quiser, com fruta, granola, sementes, coco ralado (use a imaginação).



• NUTRIAGING •

GRANOLA CASEIRA

ALIMENTOS CONSCIENTES

.....

INGREDIENTES

- Flocos de Aveia integral (400-500gr)
- Embalagem de frutos secos mix (noz, amêndoa, avelã, castanha do Brasil) ou colocar os que gostar mais
- Sumo de 1 laranja ou Limão + raspas se gostar
- 2 colh/sopa de chia
- 2 colh/sopa de sementes mix (sésamo, abóbora ...)
- 2 colh/ sopa de mel ou xarope de arroz ou agave
- 1 colh/sopa de canela

PREPARAÇÃO

Triturar os frutos secos grosseiramente, misturar a Aveia, frutos secos, sementes, chia.

À parte misturar xarope de arroz ou de agave ou ácer, sumo de laranja, raspas, canela e após mistura colocar no preparado e misturar bem.



PANQUECAS DE AVEIA

ALIMENTOS CONSCIENTES

.....

INGREDIENTES

- 2 col/sp de farelo de aveia integral
- 1 col/sp de iogurte natural 0% ou vegetal ou Kefir
- 1 ovo
- Raspas de limão ou laranja
- Topping: pode colocar coco ralado biológico

PREPARAÇÃO

Triture todos os ingredientes. Aqueça uma frigideira e pincele com um pouco de óleo de coco ou azeite, quando estiver quente coloque a massa da panqueca e vire até ficar bem passado. No final coloquem o topping que quiser, coco, frutos vermelhos, sementes...



OVERNIGHT OATS

ALIMENTOS CONSCIENTES

.....

INGREDIENTES

- 2 col/ sopa de flocos de aveia integrais
- 1 col/sp de sementes de chia
- 1 col/ sob de canela em pó ou cacau magro
- biológico em pó
- 1/2 Banana ou frutos vermelhos ou kiwi...ou
- frutos secos +
- Leite vegetal a gosto (amêndoa, coco, arroz, aveia...)

PREPARAÇÃO

Colocar todos os ingredientes segundo ordem da lista de ingredientes num pote de vidro durante a noite e reservar no frigorífico para a manhã seguinte.



OMELETE CROCANTE

ALIMENTOS CONSCIENTES

.....

INGREDIENTES

- 1 ovo
- claras
- frutos secos triturados grosseiramente
- sementes
- cogumelos
- legumes à escolha

PREPARAÇÃO

Bater o ovo e claras e misturar sal, pimenta, curcuma, ervas aromáticas, cebola picada + cogumelos + espinafres ou espargos ou outros legumes a gosto + sementes e frutos secos.

Aquecer uma frigideira com óleo de coco ou azeite e cozinhar.



• NUTRIAGING •

QUEQUES DE OVO

ALIMENTOS CONSCIENTES

.....

INGREDIENTES

- ovos
- claras
- cogumelos
- legumes à escolha
- Proteína (carne ou peixe)

PREPARAÇÃO

Bater os ovos e claras e misturar sal, pimenta, noz moscada ervas aromáticas, cebola picada + cogumelos + espinafres ou outros legumes a gosto + atum ou camarão ou frango.

coloque a mistura numa forma de queques e leve ao forno.



• NUTRIAGING •

SOPA DE MISO

ALIMENTOS CONSCIENTES

.....

INGREDIENTES

- Miso de cevada ou
- de arroz (uma colher de sobremesa por
- taça de sopa)
- 1 cebola
- 1/4 de abóbora pequena
- Tiras ou cubinhos
- de cenoura, curgete, nabo..
- 1 tira de 3 cm de
- alga wakamé (demolhar 10 min.)
- 1 ft de gengibre
- Cebolinho

PREPARAÇÃO

Comece por demolhar a alga wakamé, durante cerca de dez minutos. Depois corte em pedaços pequenos e reserve. Coloque numa panela a água necessária para a quantidade de sopa que pretende obter e adicione a abóbora, a cebola e os legumes que quiser cortados em cubos pequenos. Deixe cozinhar até ferver e adicione a alga wakamé;

Ponha o miso numa taça, retire um pouco da água a ferver para essa taça e dissolva o miso suavemente;

Acrescente o miso já dissolvido à sopa. Rale o gengibre, pique o cebolinho e sirva.



• NUTRIAGING •

PUDIM DE CHIA COM MORANGOS

ALIMENTOS CONSCIENTES

.....

INGREDIENTES

- 2 col/ sopa de sementes de chia
- 4 morangos
- 100 ml de leite de coco ou amêndoa

PREPARAÇÃO

Coloque as sementes de chia misturadas com o leite de coco num frasco de vidro. e misture. corte os morangos e misture no frasco. coloque no frigorífico durante 6-8h. comer directamente do frasco.



• NUTRIAGING •

DOCE SAUDÁVEL DE MORANGOS

ALIMENTOS CONSCIENTES

.....

INGREDIENTES

- 250g de morangos
- 2 col/ sopa de sementes de chia
- sumo de 1/2 limão
- 2 colh/chá de xarope de arroz ou mel

PREPARAÇÃO

triture os morangos ou qualquer fruta que goste com sumo de 1/2 limão e o xarope de arroz ou mel. Coloque a mistura num frasco de vidro e misture as colh/sopa de chia e leve ao frigorífico até ficar com consistência de geleia.

PROGRAMA DETOX

Saber comer & Ser Feliz

" A Consciência e o equilíbrio alimentar são os melhores passos para uma longevidade saudável"



Ana Pinto - NutriAging