



# SUGOS NUTRITIVOS E SEUS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

Por Gyslaine Freiberg - Nutricionista



# RECEITAS



## DESINTOXICANTE

Ingredientes:

2 maçãs

2 talos de salsão

1 pepino médio

1 colher de sopa de folhas de hortelã

Modo de preparo: bata todos os ingredientes no liquidificador com um pouco de água. Adicione gelo e sirva

Rendimento: 1 porção



## PROTETOR DO SISTEMA IMUNOLÓGICO

Ingredientes

200 ml de suco de laranja

½ xícara de acerola

1 pedaço de 3 cm de gengibre

Um tufo de folhas de ervas frescas à escolha (salsinha, hortelã, cidreira ou manjericão)

Mel a gosto

Modo de preparo: bata tudo no liquidificador e coe. Sirva com gelo

Rendimento: 1 porção



## DIGESTIVO

A erva doce e a erva cidreira são suaves e têm poder digestivo.

Ingredientes

1 xícara de chá de erva doce ou camomila gelado

1 pedaço de 15 cm de erva cidreira

1 uma fatia de abacaxi

Modo de preparo: bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva com pedras de gelo



## TONIFICANTE

Ingredientes

200 ml de água de coco ou água

½ xícara de mamão papaia

½ xícara de abacaxi

1 folha de couve

Modo de preparo: bata tudo no liquidificador e sirva com pedras de gelo

Rendimento: 1 porção



# RECEITAS

## ANTIOXIDANTE

Ingredientes

¼ de xícara de polpa de açaí congelado

¼ de xícara de morango picado

¼ de xícara de uva escura

Modo de preparo: bata tudo no liquidificador e, se necessário, acrescente água.

Rendimento: 1 porção

## DIMINUIR COLESTEROL

ingredientes:

2 folhas de couve

5 uvas verdes

1 limão (suco)

200 ml de chá verde

Modo de preparo: bata os ingredientes no liquidificador. Coe. Sirva com gelo e só adoce se necessário.

## PREVENIR ACNE

ingredientes:

½ mamão papaia

6 morangos

1 pedaço médio de inhame (sem casca)

200 ml de água

Modo de preparo: bata os ingredientes no liquidificador. Coe. Sirva com gelo e só adoce se necessário.

## COMBATER DEPRESSÃO

ingredientes:

4 fatias de melão

1 banana

1 manga (sem casca)

100 ml de água

Modo de preparo: bata os ingredientes no liquidificador. Coe. Sirva com gelo e só adoce se necessário.

# REGEITAS

## DIABETES

ingredientes:

5 a 6 cm de batata yacon  
(aproximadamente)

1 maracujá

200 ml de água

1 colher (sopa) de fibra de maracujá

Modo de preparo: bata os  
ingredientes no liquidificador. Coe.

Sirva com gelo e só adoce se  
necessário.



## DIARRÉIA

ingredientes:

1 pote de iogurte desnatado

1 maçã sem casca

1 banana

100 ml de água

Modo de preparo: bata os ingredientes  
no liquidificador. Sirva com gelo.

## HIPERTENSÃO

ingredientes:

200 ml de chá de abacateiro (feito a  
partir da folha do abacateiro)

1 pera

1 xícara (chá) de capim cidreira picada

Modo de preparo: bata os  
ingredientes no liquidificador. Coe.

Sirva com gelo e adoce só se  
necessário



## OSTEOPOROSE

ingredientes:

200 ml de leite desnatado

2 colheres (sopa) de aveia

1 mamão médio

Modo de preparo: bata os  
ingredientes no liquidificador. Coe,  
se preciso. Sirva com gelo e adoce  
só se necessário.





# REGEITAS



## REUMATISMO

ingredientes:

1 xícara (de chá) de chá verde  
2 folhas de couve  
4 fatias de abacaxi  
½ limão (suco)

Modo de preparo: bata os ingredientes no liquidificador. Coe. Sirva com gelo e adoce só se necessário.



## TPM

ingredientes:

1 manga  
1 banana  
200 ml de água  
1/2 xícara (chá) de erva-doce picada

Modo de preparo: bata os ingredientes no liquidificador. Coe. Sirva com gelo e adoce só se necessário.



## DIGESTIVO

Ingredientes:

1 maçã com casca;  
1 pepino com casca;  
3 ramos de hortelã;  
2 folhas de couve;  
1 pedaço de gengibre sem casca;

Modo de preparo: bata os ingredientes no liquidificador. Coe. Sirva com gelo e adoce só se necessário



## HIDRATANTE

Ingredientes:

1 fatia de melancia;  
4 morangos;  
1 pedaço pequeno de gengibre;  
1 ramo de hortelã  
1 pitada de canela.

Modo de preparo: bata os ingredientes no liquidificador. Sirva com gelo e adoce só se necessário.