



**ALEXANDRA
MOTTA**

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

SUCO VERDE/SUCO DE VEGETAIS E FRUTAS

DUAS FORMAS DE PREPARO E ARMAZENAMENTO:

Para ser prático monte as porções (folha + fruta + raiz + vegetal) e congele em saquinhos de congelar.



Ou, bata o suco e congele em formas para gelo, quando congelar solte os cubos e coloque em saquinhos de congelar, e vá retirando (com 15 min de antecedência para descongelar) os cubos no dia que for consumir na quantidade de dois a 4 cubos/dia.



Congele e retire 4 cubos/dia para tomar.

Se bater com água de coco fica mais palatável, se utilizar centrífuga de alimentos (Britânia, Mondial, Walita) não precisa utilizar água e fica mais concentrado e palatável (use 2 cubos/dia). Tomar pela manhã se torna uma excelente estratégia porque em jejum seu organismo vai absorver esses nutrientes sem a competição por absorção na primeira refeição, mas pode ser tomado em qualquer momento do dia. Pode coar, não pode adoçar.

INGREDIENTES PARA O SUCO VERDE:

Folhas cruas: folha de couve ou folha dos brócolis ou folha de mostarda ou folha de cenoura ou folha de beterraba ou folha de azedinha ou folha de espinafre ou folha de rúcula ou chicória ou acelga ou folha de almeirão ou folha de hortelã ou folha de salsinha ou salsão ou agrião. Pode utilizar mais de um tipo de folha.

Frutas: maçã verde ou vermelha, limão, abacaxi, acerola, melão, kiwi, tangerina, água de coco, maracujá, frutas vermelhas, caju.

Vegetais crus: cenoura, beterraba, pepino, nabo, rabanete, chuchu, repolho roxo ou branco, brócolis

Raiz: gengibre, cúrcuma



**ALEXANDRA
MOTTA**

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

SUCO VERDE



Congele e retire 4 cubos/dia para tomar.

Sugestão:

1 maçã verde

Suco de 1 limão

1 folha de couve

1 colher de linhaça dourada

Bater todos os ingredientes com 120ml de água no liquidificador, coar e beber em seguida.

SUCO DE MAMÃO E LARANJA



90g ¼ de mamão papaia ou formosa

Suco de 2 laranjas

1 pedaço de cenoura

1 colher de chá de linhaça ou chia

Bater todos os ingredientes no liquidificador e beber em seguida (não coar).



**ALEXANDRA
MOTTA**

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

SUCO DE BETERRABA COM CENOURA E LARANJA



Suco de 2 laranjas limas

1 pedaço de beterraba

1 pedaço de cenoura

Folhas de salsinha

Bater todos os ingredientes no liquidificador, coar e beber em seguida.

SUCO DE MELÃO COM KIWI E HORTELÃ



1 fatia de melão

1 kiwi

Folhas de hortelã

1 colher de chá de chia

5 unidades de uvas passas branca (para aumentar a doçura)

Bater todos os ingredientes no liquidificador e beber em seguida.



**ALEXANDRA
MOTTA**

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

SUCO DE MANGA COM MARACUJÁ



½ manga cortada em pedaços

Polpa de 1 maracujá maduro

5 unidades de uvas passas branca (para aumentar a doçura)

Folhas de hortelã

1 colher de chá de linhaça dourada

Coloque 120ml de água gelada no liquidificador e adicione a polpa de maracujá. Bata pulsando só para separar as sementes da polpa sem triturar as sementes. Coe e retorne o líquido para bater junto com o restante dos ingredientes. Bata muito bem por uns minutos e está pronto.

VITAMINA DE GOIABA COM LARANJA



1 goiaba madura

Suco de 2 laranjas

1 colher de chá de linhaça dourada

Bater todos os ingredientes no liquidificador por alguns minutos e beber em seguida.



**ALEXANDRA
MOTTA**

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

SUCO DE ACEROLA COM LARANJA



10 unidades de acerola

Suco de 2 laranjas

5 unidades de uvas passas branca (para aumentar a doçura)

1 colher de chá de chia

Bater todos os ingredientes no liquidificador, coar e beber em seguida

SUCO DE MANGA COM LARANJA



O suco de 2 laranjas

½ manga madura em pedaços

Folhas de hortelã

5 unidades de uvas passas branca (para aumentar a doçura)

1 colher de chá de linhaça dourada

Bata muito bem no liquidificador todos os ingredientes por alguns segundos e está pronto.



**ALEXANDRA
MOTTA**

NUTRIÇÃO FUNCIONAL

SUCO DE MARACUJÁ E LARANJA COM GENGIBRE



Suco de 1 limão

Suco de 2 laranjas

Polpa de 1 maracujá

1 colher de café de raiz de gengibre crua

Coloque o suco de limão e o de laranja no liquidificador e adicione a polpa de maracujá. Bata pulsando só para separar as sementes da polpa sem triturar as sementes. Coe e retorne o líquido para bater o gengibre. Bata muito bem por uns minutos, coe e está pronto.

SUCO DE GOJI BERRY



120 ml água gelada

2 colheres de sopa goji berry

4 uvas passas brancas para dar doçura (pode ser da preta mas altera a cor do suco)

1 colher de sopa limão (suco da fruta espremido na hora)

Morangos ou frutas vermelhas (3 a 4 und)

Colocar a goji berry e as passas dentro de uma jarra com a água gelada. Deixar as frutinhas hidratarem na água por 10 minutos.

Após esse período, despejar a mistura de água com goji berry no liquidificador. Bater por alguns minutinhos até o líquido ficar homogêneo.

Acrescentar o suco do limão (espremer da fruta na hora). Bater novamente para misturar tudo.

Adicionar os morangos e bater mais um pouco. Transferir o suco para um copo e tomar imediatamente sem coar para não desperdiçar as propriedades da bebida.