

JÚLIA JÜNGER
NUTRIÇÃO INTEGRATIVA E TERAPIA ATURVEDA

BEM-VINDAS AO Gut Reset





FEITO PARA VOCÊ!

Um plano alimentar de 15 dias para você iniciar o ano desinflamada, com menos inchaço abdominal e mais energia.

JÚLIA JÜNGER

NUTRIÇÃO INTEGRATIVA E TERAPIA AYURVEDA

POR QUE CUIDAR DO INTESTINO É TÃO IMPORTANTE?

**Quando o intestino está inflamado
ou desequilibrado, o corpo entra em
“modo alerta”.**

Isso trava o emagrecimento,
aumenta o inchaço, piora a
retenção e gera cansaço constante.

Quando o intestino está bem, o
corpo flui. Quando ele está
inflamado, nada anda.

ROTINA INTESTINAL *AO ACORDAR*

1. Raspar a língua

- Remover toxinas e bactérias acumuladas durante o sono.

2. Vacuum abdominal + massagem abdominal

- Seguir vídeo de referência. Fazer a massagem no sentido horário.

[CLIQUE AQUI](#)

3. Hidratação inicial

- Beber 500 ml de água em temperatura ambiente.

4. Morning shot + creatina

- 1 dose de Morning Shot + 3 g de creatina.

5. Aguardar o desjejum conforme rotina a seguir.

DESJEJUM

- 1 dose de Supercoffee (ou chá de gengibre para quem não usa cafeína).
- Modo de uso: tomar em jejum e aguardar 1 hora antes do café da manhã.
- Se treinar pela manhã: usar como pré-treino.

CAFÉ DA MANHÃ

Receita Smoothie / Pós-Treino

• 1 dose de whey isolado
(ou proteína de colágeno, se houver intolerância à whey ou proteína vegana se for vegana).

- 1 xícara de frutas vermelhas congeladas
- 1 colher de sopa de chia
- 150 ml de leite de amêndoas
- Finalizar com isocrisp (vitafor)

(há vídeo explicativo nos destaques no Instagram)
OU

Opção vegetariana: 100g de tofu mexido (esfarelar e refogar em fio de azeite com cúrcuma, chia, sal marino e pimenta) + SUCO VERDE (receita em anexo) OU 60g de fatias de abacate/avocado

SUCO VERDE DETOX

INGREDIENTES:

- 1 fatia grande de abacaxi (190 g)
- 1/4 xícara de chá, em fatias de gengibre, cru (24 g)
- 2 xícaras de chá de espinafre, cru (60 g)
- 1 xícara de chá de água (200 ml)
- 1 unidade de suco de limão, cru (48 g)

MODO DE PREPARO:

1. O primeiro passo para preparar este suco verde é colocar todos os ingredientes necessários.
2. Prepare os ingredientes, retirando a casca do abacaxi e do gengibre. De seguida corte em pedaços pequenos.
3. Coloque o abacaxi, o gengibre, a água, o suco de limão e o espinafre em um liquidificador.
4. Eu usei o espinafre congelado, mas você pode usar fresco, colocando dois punhados de espinafre.
5. Bata bem, até obter um suco consistente. Se gostar do seu suco, mais líquido, coloque um pouco mais de água.

ALMOÇO

Antes do almoço: diluir 30 gotas da tintura digestiva (manipulada) em água antes da refeição.

Refeição principal:

EVITAR CONSUMIR FODMAPS: alho, brócolis, couve-flor, repolho, feijão, grão de bico, lentilha, ervilha...

- 130-140 g de proteína (ex: frango, carne magra, peixe, tofu)
- 70-80 g de carboidrato (ex: arroz integral, batata inglesa, mandioca, quinoa)
- 100-150 g de vegetais: abobrinha, chuchu, beterraba, cenoura, abóbora, vagem, espargos, espinafre, couve, cogumelos...
- Salada de folhas (1 prato de sobremesa)
- Molho ranch TASTE a gosto OU misturar 1 col sopa de mostarda + 1/2 limão espremido + 1 col sopa de iogurte Nestlé.

OBS: NÃO USAR AZEITE EM CIMA DA COMIDA. USAR O MÍNIMO SOMENTE NO COZIMENTO.

Estratégia "docinho":

- ½ dose de Supercoffee OU 1 bananinha sem açúcar

LANCHE DA TARDE

Opção 1:

- 1 dose de whey isolado ou proteína de colágeno (pode preparar em forma de creminho)
- 1 kiwi picado OU 5 morangos

Opção 2 (to go):

- 1 barrinha PINCBAR 14g (opção para dias corridos)

Opção 3:

- Fátia de pão temperado sem glúten (receita a seguir) 80g OU 3 bolachas de arroz grandes
- 40 g de Cottagy Yorgus

Opção 4:

- Panqueca de banana: 1 ovo inteiro + 1 banana (90g) + 15g de farelo de aveia + 1 scoop de whey/proteína de colágeno (pode usar o whey/collageno como caladinho)

Ou

- Panqueca salgada: 1 ovo + 10g de farelo de aveia + 5g de psyllium + 40g de frango desfiado + 30g de cottagy yorgus. Misture o ovo, a aveia, o psyllium e faça a panqueca. Recheie com o frango + o cottagy.

LANCHE DA TARDE

Receita pão temperado (sem glúten) - 10 a 12 porções

- 3 ovos
- ½ xícara de farinha de arroz
- 1 xícara de farinha de aveia
- ½ xícara de azeite
- 150g de iogurte ou ½ xícara de leite vegetal
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de orégano e tomilho (pode não colocar)
- 1 colher de bicarbonato de sódio
- 2 colheres de chá de vinagre de maçã
- 2 colheres de sopa de gergelim para o topo do pão

Modo de preparo:

Já ligar o forno e separar uma forma inglesa (25 a 27cm). No liquidificador, bater os ovos, azeite, sal e iogurte. Depois, ir misturando as farinhas, depois os temperos. Por último o bicarbonato e o vinagre por cima fazendo aquele barulhinho do papel do fermento. Misturar. Levar pra forma inglesa, salpicar o gergelim e assar por 40min, fogo 180 graus. Fazer o teste do palito antes. Cortar em fatias e congelar já fatiado.

- Vegetarianos e Veganos – Usar proteína vegana no lugar do whey.

JANTAR

Repetir o almoço ou seguir uma das receitas abaixo.

Antes do jantar: diluir 30 gotas da tintura digestiva (manipulada) em água antes da refeição.

Omelete de claras com espinafre e cogumelos (ovo-lacto vegetariano)

Ingredientes:

- 3 claras + 1 gema
 - Espinafre e cogumelos salteados
 - Um toque de cúrcuma e pimenta-do-reino
- Leve, proteica e de digestão fácil.

"Macarrão" de abobrinha com molho de tomate e tofu grelhado

Ingredientes:

- 1 abobrinha média em tiras (espaguete)
 - Molho de tomate caseiro com ervas
 - Cubos de tofu grelhado ou defumado (150g)
- Baixíssimo em calorias e carboidratos, alto em proteína.

JANTAR

Wrap LOW FODMAP com Frango e Abacate

Ingredientes:

- 1 folha de wrap sem glúten (marca: jasmine) ou folha de alface grande
- 100 g de frango desfiado grelhado
- 2 colheres (sopa) de abacate amassado
- Raspas de limão e ervas a gosto
- Folhas de espinafre ou rúcula

Modo de preparo:

Monte o wrap com os ingredientes e aqueça rapidamente na frigideira.

Rico em proteína, gordura boa e fibras leves.

JANTAR

Hambúrguer de frango: 150g de hambúrguer de frango + 100-150g de vegetais picados e refogados.

Ingredientes:

- 500g de frango moido
- 1 colher de sopa de chia hidratada (sementes de chia cobertas com água e inchadas)
- 4 colheres cheias de aveia em flocos
- Temperos a gosto (1 colher de chá de lemon pepper, gersal, gengibre, açafrão, use ervas como orégano, tomilho, manjericão, salsinha, cebolinha...).

Modo de preparo:

Coloque o frango moido em uma vasilha e adicione os outros ingredientes, misture tudo muito bem com as mãos. Molde com um molde ou faça bolinhas achatadas. Leve a frigideira antiaderente com um fiozinho de azeite em fogo médio com a tampa fechada, depois vire. Ou asse em forno alto pré aquecido por 10 a 15 minutos.

CEIA



- 1 dose de Koala Sleep
- 1 dose de Collagen Protein Essential (neutro ou de chocolate)
- 150 ml de leite de amêndoas a tal da castanha
tomar quentinho



SUPLEMENTAÇÃO



1) SUPERCOFFEE CAFFEINE ARMY (*cupom: jujunger*)

- 1 dose pela manhã em jejum / no pré-treino.

2) MORNING SHOT SUBLYME (*cupom: nutrijulia*)

- 1 scoop pela manhã em jejum.

3) CREATINA (dicas de marcas: essential, vitafor, pura vida..)

- 3g ao dia pela manhã junto com o shot.

4) COLLAGEN PROTEIN – ESSENTIAL (sabor chocolate ou neutro)

- 1 dose na ceia.

5) KOALA SLEEP (*cupom: jujunger*)

- 1 dose antes de dormir.

SUPLEMENTAÇÃO MANIPULADA

1) CACTIN ----- 400mg (30 CAPS)

- 1 cp ao dia pela manhã em jejum

2) TINTURA (MELHORA DIGESTIVA)

- Alecrim 30% + Alcachofra 20% + Espinheira Santa 50%

Tintura vegetal a 20% (100 ml)

- Pingar 30 gotas em água antes do almoço e do jantar. (Fazer uso contínuo).

3) IBS CARE 8 ----- 100mg (30 CAPS)

- 1 cp ao deitar. (Fazer uso por 60 dias).

4) NAC ----- 600mg (30 CAPS)

- 1 cp ao dia pela manhã. (Fazer uso por 15 dias)

Solicitar com:



Botane Pharma

(21) 99999-9927

DÚVIDAS FREQUENTES

1. Para quem faz jejum e não toma café da manhã, pode adicionar o café da manhã junto ao lanche da tarde?

- Não necessariamente porque aí você terá um volume grande de comida. Como você já está acostumada com o jejum, você pode manter ele na sua rotina e pular o café da manhã normalmente. Você pode adicionar + 1 dose de proteína ao longo do seu dia caso tenha fome além do lanche da tarde.

2. Tenho sensibilidade a whey isolado, o que posso usar para substituir?

- No Gut reset a gente usa o whey isolado justamente para evitar qualquer tipo de desconforto. Mas mesmo assim, algumas pessoas não digerem bem. Nesses casos, eu indico a proteína da carne (beef protein) OU a proteína de colágeno OU a proteína vegana.

3. Posso manter as suplementações que já faço uso na minha rotina?

- Sim. O GUT não interfere em nada na sua rotina. Pode manter o uso das suas suplementações normalmente.

4. Não moro no Brasil, como faço para comprar os suplementos?

- Nesse caso, a farmácia de manipulação consegue enviar para alguns lugares do mundo, dependendo de onde é. Os demais suplementos, indico comprar na Amazon ou iHerb.

5. Sou lactante/gestante. Posso seguir o protocolo normal?

- Não. A dieta você pode seguir 100%. Mas os suplementos você terá algumas restrições. Você só poderá usar se liberados pela sua médica.

6. Não consigo comer a noite. Posso substituir por um shake?

- Não seria o ideal. Damos preferência por comida de verdade. Mas se você realmente não consegue comer comida, pode usar a opção do smoothie no jantar.

7. Pode tomar o café comum no lugar do supercoffee de manhã?

- Pode! Eu dou a opção do supercoffee por ser um café super termogênico, ajudar no metabolismo, intestino e energia! Se for tomar café comum, adicione canela e uma colher de café de óleo de coco.

8. Posso tomar suco natural da fruta?

- Não. Prefira a fruta durante o Gut por conta do alto índice glicêmico do suco.

9. Posso tomar o supercoffee mais de 1x ao dia?

- Sim! Você pode usar até 300mg de cafeína ao dia. O supercoffee tem 100mg. OBS: não passar de 15h.

ALIMENTOS LOW FODMAPS



Verduras e legumes

- Cebola
- Alho
- Alho-poró
- Couve-flor
- Brócolis (em excesso)
- Cogumelos
- Ervilha
- Aspargos

Frutas

- Maçã
- Pera
- Manga
- Melancia
- Cereja
- Ameixa
- Pêssego
- Frutas secas (uva-passa, damasco)

Grãos e cereais

- Trigo e derivados (pão, macarrão, bolo)
- Centeio
- Cevada

Laticínios

- Leite comum
- Iogurte comum
- Sorvete
- Leite condensado
- Queijos frescos (ricota, cream cheese)

Leguminosas

- Feijão
- Lentilha
- Grão-de-bico
- Soja e derivados (em excesso)

ALIMENTOS LOW FODMAPS



Adoçantes e açúcares

- Mel
- Xarope de milho rico em frutose
- Sorbitol
- Manitol
- Xilitol
- Maltitol

Outros

- Bebidas alcoólicas (especialmente cerveja)
- Refrigerantes
- Produtos “diet” ou “sem açúcar” (com polióis)

Observação: a tolerância pode variar bastante de pessoa para pessoa e também depende da quantidade consumida. Esses alimentos são geralmente evitados na fase de exclusão da dieta Low FODMAP.

DICAS IMPORTANTES

- Mantenha boa hidratação ao longo do dia (mínimo 2,5-3 L de água).
- Prefira alimentos naturais, LOW FODMAP (seguir lista) e minimamente processados.
- Observe respostas do corpo (intestino, energia, sono, pele)
- Pratique atividades físicas regularmente, no mínimo, por 60 minutos.
- Aproveite esse momento de Detox para "limpar" outras áreas da sua vida. Relacionamentos, pensamentos negativos, hábitos nocivos...



DIVAS,

bora começar 2026
mais leve?

JÚLIA JÜNGER

NUTRIÇÃO INTEGRATIVA E TERAPIA AYURVEDA