

# **Semana 2 – Desintoxicação e Ajuste**

**Agora que seu corpo começou a desinchar, é hora de eliminar toxinas acumuladas e regular o funcionamento do intestino.**

## **Orientações Gerais para a Semana**

- Continue com a água morna + limão em jejum.
- Aumente o consumo de folhas verdes e alimentos ricos em fibras.
- Reduza o consumo de sal, mesmo o “do bem”.
- Evite carnes vermelhas e derivados de leite, para facilitar a digestão.
- Chás como cavalinha, hibisco e chá verde são indicados entre as refeições.
- Prefira métodos simples de preparo: cozido, assado ou grelhado.



# Cardápio Diário – Opções Rotativas

As opções foram pensadas para ajudar na limpeza do fígado e no equilíbrio da flora intestinal. Pode repetir receitas e montar suas combinações.

## Café da Manhã

### **Opção 1 – Tapioca com recheio funcional**

- 2 colheres (sopa) de goma de tapioca
- Recheio: pasta de grão-de-bico com cúrcuma
- Acompanhe com chá verde ou água com limão

### **Opção 2 – Mamão com farelo de aveia e sementes**

- 1/2 mamão papaia
- 1 colher (sopa) de farelo de aveia
- 1 colher (sopa) de linhaça ou chia

### **Opção 3 – Smoothie verde detox**

- 1 copo de água de coco
- 1 fatia de abacaxi
- 1 punhado de couve
- 1 colher (sopa) de semente de linhaça
- Gengibre e hortelã a gosto



# Cardápio Diário – Opções Rotativas

As opções foram pensadas para ajudar na limpeza do fígado e no equilíbrio da flora intestinal. Pode repetir receitas e montar suas combinações.

## Almoço

### **Opção 1 – Arroz 7 grãos + lentilha + vegetais assados**

- Arroz integral ou 7 grãos
- Lentilha cozida com cebola e alho
- Abobrinha, cenoura e brócolis assados no azeite e cúrcuma

### **Opção 2 – Prato leve com proteína vegetal**

- Purê de batata-doce
- Tofu grelhado ou grão-de-bico temperado
- Salada de folhas + pepino + cenoura

### **Opção 3 – Arroz integral com frango desfiado e abóbora**

- Refogue frango com cebola, alho, açafrão e pimenta caiena
- Sirva com arroz integral e abóbora cozida no vapor



# Cardápio Diário – Opções Rotativas

As opções foram pensadas para ajudar na limpeza do fígado e no equilíbrio da flora intestinal. Pode repetir receitas e montar suas combinações.

## Jantar (leve e digestivo)

### **Opção 1 – Caldo de legumes com ervas**

- Utilize talos e folhas: espinafre, couve, alho-poró
- Tempere com manjeriço, cúrcuma e um fio de azeite

### **Opção 2 – Crepioca recheada com legumes refogados**

- 1 ovo + 2 colheres (sopa) de tapioca
- Recheio: abobrinha, cebola e cenoura com curry

### **Opção 3 – Sopa de inhame com alho e gengibre**

- Refogue alho + gengibre + inhame + sal marinho
- Cozinhe e bata até formar um creme. Finalize com salsa



# Cardápio Diário – Opções Rotativas

As opções foram pensadas para ajudar na limpeza do fígado e no equilíbrio da flora intestinal. Pode repetir receitas e montar suas combinações.

## Sobremesas saudáveis

### **Opção 1 – Doce de banana com canela (sem açúcar)**

- Cozinhe banana nanica com canela até virar uma pasta cremosa
- Pode guardar na geladeira e comer gelado

### **Opção 2 – Mousse de maracujá detox**

- 1 pote de iogurte vegetal
- Polpa de maracujá + 1 colher (chá) de melado
- Misture e leve à geladeira

### **Opção 3 – Maçã + pasta de amendoim 100% integral**



# **Cardápio Diário – Opções Rotativas**

As opções foram pensadas para ajudar na limpeza do fígado e no equilíbrio da flora intestinal. Pode repetir receitas e montar suas combinações.

## **Snacks saudáveis (intermediários, se necessário)**

- Chips de couve assada (forno com azeite e sal rosa)
- Mix de sementes (girassol, abóbora, chia)
- Pepino cortado + limão + pimenta rosa
- Bolinho de aveia e banana (assado)
- Chá gelado de hibisco com limão (sem adoçar)



## Dica extra da semana:

*“Intestino limpo, mente limpa.”*

Nesta semana, além de ver seu corpo mais leve, você pode perceber mais clareza mental, menos irritação e até melhora no sono.

A desintoxicação é silenciosa, mas poderosa.