

A close-up photograph of a woman's midsection. She is wearing a bright yellow sports bra with a mesh detail on the side and grey leggings. She is holding a white measuring tape around her waist, with her hands visible on the sides. The background is plain white.

# PROTOCOLLO

## ZERO BARRIGA

A decorative graphic at the bottom of the page consisting of several parallel diagonal stripes in a vibrant purple color, alternating with white space.

# Introdução

Há uma razão pela qual algumas pessoas desaprovam fortemente os sucos industrializados e refrigerantes durante a dieta.

Na maioria das vezes, essas bebidas são absolutamente cheias de açúcar.

E quando digo cheias, quero dizer, bebidas não saudáveis.

Vamos saber mais?

Basicamente, a maioria das bebidas disponíveis comercialmente são bombas de açúcar ou totalmente desprovidas de qualquer substância nutricional.

Além disso, as versões dietéticas não são necessariamente mais saudáveis - frequentemente, elas contêm adoçantes artificiais que são cancerígenos.

E por último, mas não menos importante, a maioria dos sucos industrializados também não são opções super saudáveis - uma vez que, sem as fibras da fruta, um suco é basicamente apenas muito açúcar e alguns nutrientes.

Além disso, o processamento pesado não deixa muitos nutrientes.

Portanto, é melhor evitar completamente a maioria deles.

No entanto, isso não significa que você só pode beber água, chá sem açúcar ou café!

Se você pode controlar o que coloca em seus chás, vitaminas e até mesmo alguns sucos;

você pode transformá-los facilmente em bebidas muito nutritivas. Além disso, em termos de perda de peso, você também pode controlar a quantidade de carboidratos (também conhecido como açúcar) que está neles.

É por isso que criamos este e-book especial para perder peso, contendo 25 bebidas fáceis, saborosas e nutritivas.

Além disso, alguns dos smoothies podem ser usados como substitutos de uma refeição (se for, será mencionado).

As receitas a seguir podem ajudá-lo a perder peso e, após atingir o objetivo desejado, também podem ajudar a manter a perda de peso.

Um dos principais benefícios dessas receitas é a praticidade e a facilidade de preparo.

Você pode preparar uma bebida nutritiva com nossas instruções e, então, voltar para sua vida.

Depois, você não será tentado por nada industrializado, pois sua barriga já está cheia de delícias saudáveis.

Porque essas receitas não são apenas ótimas para perder peso, mas também são guloseimas saborosas!

Não íamos fazer um e-book sobre bebidas com ingredientes saudáveis, sem considerar o seu sabor.

O prazer é muito importante ao fazer uma dieta.



Na verdade, deixa eu corrigir isso... é fundamental na hora de fazer dieta!

Você já está restringindo sua ingestão de calorias.

Consequentemente, a última coisa que você precisa restringir é o prazer ao se alimentar.

É assim que o efeito ioiô funciona: você faz uma dieta muito drástica por X vezes e depois recupera todo o peso que perdeu e mais um pouco!

Portanto, preparamos essas 10 bebidas maravilhosas, que irão ajudá-lo a perder peso sem estresse!

Finalmente, eles contêm ingredientes facilmente disponíveis e também não drenam sua conta bancária.

Aproveite!

# Sucos substitutos de refeição

A coisa mais importante a lembrar ao misturar um smoothie substituto de refeição é incluir proteínas e gorduras saudáveis. Esta combinação garantirá saciedade e lhe dará energia suficiente até a próxima refeição.

## 1 - Delicioso smoothie de banana com manteiga de amendoim

Ingredientes:

- 1 banana madura
- 1 colher de sopa de manteiga de amendoim natural
- ¼ xícara de aveia em flocos
- ~283g (10oz.) leite desnatado ou de soja
- 1 colher de chá de mel (cobertura)

Modo de fazer: Bata tudo no liquidificador por pelo menos um minuto até ficar homogêneo. Cubra com mel para adoçar. Sirva imediatamente!

## 2 - Smoothie de couve da tarde

Ingredientes:

- 2 xícaras de leite de coco, sem açúcar
- 2 xícaras de frutas vermelhas congeladas
- 1 xícara de folhas frescas de couve
- 1 banana madura
- 4 colheres de sopa de sementes de chia + 2 colheres de óleo de coco

Instruções: Primeiro remova as folhas de couve do caule central. Coloque as folhas e o leite de coco no liquidificador e bata até ficar homogêneo. Adicione os ingredientes restantes e misture mais uma vez até ficar homogêneo. Sirva imediatamente.

## 3 - Smoothie de pêra e banana

Ingredientes:

- 1 xícara de folhas de espinafre frescas
- 1 xícara de folhas de couve picadas
- ½ Pêra
- 1 banana fresca
- 1 ½ xícaras de leite de soja frio
- ½ xícara de aveia em flocos
- 1 colher de sopa de mel

Instruções: Primeiro remova as folhas de couve do caule central. Coloque-os no liquidificador com folhas de espinafre e leite de soja. Bata por alguns minutos até ficar homogêneo. Adicione a pêra, a banana, o mel e a aveia em flocos. Misture mais uma vez até ficar homogêneo.

## 4 - Bomba de frutas

Ingredientes:

- 1 ½ xícara de mirtilos congelados
- ½ xícara de framboesas congeladas
- ½ xícara de morangos congelados
- 1 colher de sopa de mel
- 2 colheres de sopa de manteiga de amêndoa natural
- 1 colher de sopa de sementes de chia
- 1 xícara de leite de amêndoas naturais

Modo de fazer: Coloque tudo no liquidificador e bata por alguns minutos até ficar homogêneo. Polvilhe com alguns flocos de aveia e sirva.

## 5 - Snack Saudável

Ingredientes:

- ¾ xícara de iogurte grego
- 1 xícara de espinafre fresco
- ¼ xícara de água
- ½ abacate (sem caroço)
- 1 colher de sopa de suco de limão fresco
- 1 colher de chá de mel

Modo de fazer: Coloque tudo no liquidificador e bata por alguns minutos até ficar homogêneo. Se estiver muito grosso, adicione mais um pouco de água.

# Sucos substitutos de refeição

Mesmo que você não seja um fisiculturista, seu corpo precisa de proteína e você se beneficiará desses deliciosos smoothies de proteína! O seu corpo necessita de proteínas para uma pele e cabelo saudáveis e para o crescimento muscular após um treino intenso.

## 1 - Smoothie de proteína de soro de leite

Ingredientes:

- 1 xícara de iogurte grego desnatado
- 1 xícara de leite de amêndoa natural frio
- ½ xícara de gelo
- 1 banana inteira
- 2 colheres de sopa de proteína em pó (soro de leite, ervilhas)

Modo de fazer: Bata tudo no liquidificador por pelo menos um minuto até ficar homogêneo. Aproveite imediatamente.



## 2 - Smoothie de bomba de proteína matinal

Ingredientes:

- 1 kiwi, descascado e fatiado
- 1 pêra sem caroço
- ½ abacate sem caroço
- 1 xícara de mirtilos congelados
- 1 colher de sopa de aveia em flocos
- ½ colher de chá de sementes de linhaça
- ~85g (3oz.) de iogurte grego (sem gordura)
- 2 xícaras de água fria

Modo de fazer: Bata tudo no liquidificador por pelo menos um minuto até ficar homogêneo. Aproveite imediatamente.

## 3 - Smoothie de proteína de tofu

Ingredientes:

- ½ xícara de tofu macio
- ¼ de abacate sem caroço
- 1 xícara de leite frio de soja ou amêndoa (baunilha)
- 1 banana fresca
- 1 colher de sopa de manteiga de amendoim

Modo de fazer: Bata tudo no liquidificador por pelo menos um minuto até ficar homogêneo. Aproveite imediatamente.

## **4 - Smoothie de proteína de banana e maçã**

Ingredientes:

- 6 amêndoas cruas, picadas
- 1 maçã, picada e sem caroço
- 1 banana fresca
- ½ xícara de iogurte grego (sem gordura)
- ¼ xícara de leite frio (sem gordura)
- ¼ xícara de água fria
- 1 colher de chá de mel

Instruções: Se o seu liquidificador não for poderoso o suficiente, certifique-se de cortar as amêndoas e a maçã em pedaços pequenos antes de começar a bater. Em seguida, coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata tudo até ficar homogêneo. Aproveite imediatamente.

## **5 - Smoothie de proteína fit**

Ingredientes:

- ~85g (3oz) de iogurte grego desnatado
- ½ colher de chá de extrato de baunilha
- ¼ xícara de framboesas congeladas
- ¼ xícara de amoras congeladas
- 2 colheres de sopa de manteiga de amêndoa
- ¼ xícara de abacaxi congelado
- ½ xícara de couve fresca
- ½ xícara de água

Instruções: Primeiro remova as folhas de couve do caule central. Coloque-os no liquidificador e adicione água. Bata por alguns minutos até ficar homogêneo. Adicione todos os outros ingredientes. Misture mais uma vez até ficar homogêneo.

# Receitas de smoothie verde

Se você não é fã de vegetais ou sabe que não consome vegetais suficientes durante o dia, a melhor maneira de resolver esse problema é se familiarizar com os smoothies verdes. Eles são fáceis de fazer e levarão apenas alguns minutos do seu tempo.

## 1 - Suco Verde Cereja

Ingredientes:

- 1 xícara de cerejas frescas congeladas (sem caroço)
- 1 xícara de leite de amêndoa natural (sem açúcar)
- 1 Colher de Sopa. manteiga de amêndoa natural
- 1 colher de chá. sementes de linhaça
- 1 Colher de Sopa. aveia em flocos
- 4 folhas frescas de couve
- 1 colher de chá. extrato de baunilha

Instruções: Primeiro remova as folhas de couve do caule central. Coloque-os no liquidificador e adicione o leite de amêndoa. Bata por alguns minutos até ficar homogêneo. Adicione todos os outros ingredientes. Misture mais uma vez por pelo menos um minuto até ficar homogêneo.

## 2 - Smoothie de salsa verde

Ingredientes:

- ¼ xícara de salsa fresca (picada)
- 2 mangas frescas ou congeladas (sem caroço e fatiadas)
- ½ pepino fresco
- 1 xícara de água de coco sem açúcar
- 1 Colher de Sopa. suco de limão (espremido na hora)
- 1 Colher de Sopa. flocos de coco

Modo de preparo: Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo. Polvilhe com alguns flocos de coco extra.

## 3 - Suco de Gengibre Verde

Ingredientes:

- 1 punhado de espinafre fresco (picado)
- 1 polegada de gengibre fresco (picado)
- 1 ¼ xícara de pêssegos frescos ou congelados
- ½ xícara de cerejas frescas ou congeladas (sem caroço)
- ½ xícara de água fria
- 1 xícara de suco de laranja (espremido na hora)

Modo de preparo: Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo.

## 4 - Smoothie básico de mirtilo

Ingredientes:

- 1 xícara de mirtilos frescos ou congelados
- ½ xícara de espinafre fresco
- ½ xícara de morangos
- 5 folhas de manjeriço fresco
- 1 ½ xícara de leite de amêndoa natural (sem açúcar)
- 1 Colher de Sopa. manteiga de amêndoa natural

Modo de preparo: Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo.

## 5 - Café da Manhã Verde

Ingredientes:

- 1 xícara de espinafre fresco
- ½ xícara de couve picada (os talos removidos)
- ½ xícara de pepino fresco (picado)
- punhado de salsa fresca (picada)
- ½ abacate (sem caroço)
- 1 pêra (com caroço)
- 1 Colher de Sopa. suco de laranja fresco
- 1 Colher de Sopa. suco de limão fresco

Modo de preparo: Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo.

# Smoothies não lácteos

Algumas pessoas não gostam de leite ou outros produtos lácteos, e outras simplesmente não os suportam (os motivos são diferentes: alergias ou intolerância à lactose). Mais e mais cientistas apontam que o consumo frequente de leite e produtos lácteos não é muito saudável. As seguintes receitas de smoothie não incluem leite e produtos lácteos, no entanto, ainda são muito gostosas!

## 1 - Delicioso smoothie matinal de pêra

Ingredientes:

- 1 banana madura
- ½ pêra (sem caroço)
- ½ xícara de espinafre
- ½ xícara de água fria
- ½ xícara de leite de amêndoa (sem açúcar)
- 1 Colher de Sopa de sementes de chia
- 1 Colher de Sopa de linhaça (terra)

Modo de preparo: Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo.



## **2 - Smoothie de manga da manhã Refresh-Me**

Ingredientes:

- ½ xícara de leite de amêndoa
- ½ colher de sopa. manteiga de amêndoa natural
- ½ xícara de água fria
- 1 banana madura
- ½ xícara de manga (fresca ou congelada, em cubos)
- ½ limão, espremido na hora
- ½ colher de chá. Pimenta em pó

Instruções: Primeiro esprema ½ limão para fazer suco de limão fresco. Coloque no liquidificador e acrescente todos os outros ingredientes. Misture até ficar homogêneo.

## **3 - Smoothie de chá verde de mirtilo antioxidante**

Ingredientes:

- 1 ½ xícara de chá verde (gelado)
- 1 xícara de mirtilos (frescos ou congelados)
- 1 banana madura
- 1 Colher de Sopa. sementes de chia

Modo de preparo: Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo.

## 4 - Smoothie de café energizante

Ingredientes:

- ¼ xícara de café (resfriado)
- ¼ xícara de cubos de gelo ou água fria
- 1 xícara de leite natural de coco ou amêndoa (sem açúcar)
- 1 banana madura
- ¼ xícara de caju (demolhado por pelo menos seis horas)
- 1 Colher de Sopa. pedacinhos de cacau
- 1 colher de chá. cacau em pó (como cobertura)

Modo de preparo: Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo. Cubra com cacau em pó e aproveite.

## 5 - Melhor smoothie de frutas vermelhas

Ingredientes:

- ½ xícara de suco morango
- ½ xícara de leite de coco ou arroz (sem açúcar)
- 1 banana madura
- ¼ xícara de morangos (frescos ou congelados)
- ¼ xícara de mirtilos (frescos ou congelados)
- ¼ xícara de morangos (frescos, secos ou congelados)
- ¼ xícara de framboesas (frescas ou congeladas)
- 2 colheres de sopa. manteiga de amêndoa natural
- ½ colher de sopa. mel (como adoçante, se necessário)

Modo de preparo: Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo. Adicione um pouco de mel se o smoothie não for doce o suficiente.

# Sucos Detox

Nosso corpo sofre diariamente com situações estressantes e toxinas do meio ambiente, razão pela qual a desintoxicação regular do corpo é a melhor maneira de se livrar do excesso de toxinas e restaurar nossa energia, brilho e bem-estar.

## 1 - Suco antioxidante de abacate

Ingredientes:

- 1 abacate (sem caroço)
- ½ xícara de framboesas frescas ou congeladas
- ½ xícara de mirtilos frescos ou congelados
- ½ xícara de água
- ¼ xícara de suco de laranja fresco

Modo de preparo: Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo.

## 2 - Batido antioxidante de mix de frutas vermelhas

Ingredientes:

- ½ xícara de mirtilos (frescos ou congelados)
- ½ xícara de morangos (frescos ou congelados)
- ½ xícara de iogurte grego
- ¼ xícara de água fria
- 1 Colher de Sopa. manteiga de amêndoa natural

Modo de preparo: Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo.

### 3 - Suco de Laranja Sol

Ingredientes:

- 1 banana madura
- ½ polegada de gengibre fresco
- ½ xícara de manga (fresca ou congelada, fatiada)
- ½ xícara de suco de laranja (espremido na hora)
- ¼ xícara de água
- ½ colher de chá. Pimenta em pó
- alguns cubos de gelo (opcional)

Modo de fazer: Primeiro descasque e pique o gengibre. Coloque no liquidificador e acrescente todos os outros ingredientes. Misture até ficar homogêneo.

### 4 - Suco Detox De Couve

Ingredientes:

- ½ abacate (sem caroço)
- ¼ de pepino fresco (fatiado)
- 1 xícara de couve fresca ou congelada
- 1 banana madura
- ½ xícara de água fria
- ½ limão
- ½ polegada de gengibre fresco
- 1 colher de chá de cacau em pó (como cobertura)

Instruções: Primeiro remova as folhas de couve do caule central. Esprema o limão para fazer suco de limão fresco. Descasque e pique o gengibre e coloque no liquidificador. Adicione todos os ingredientes restantes e misture até ficar homogêneo. Cubra com cacau em pó.

## 5 - Incrível smoothie de manga e menta

Ingredientes:

- ½ xícara de leite de amêndoa (sem açúcar)
- ¼ xícara de leite de coco (sem açúcar)
- ½ xícara de iogurte grego desnatado
- 2 colheres de sopa de manteiga de amêndoa natural
- 2 mangas (frescas ou congeladas, sem caroço)
- ½ xícara de mirtilos (frescos ou congelados)
- 2 colheres de sopa de folhas de hortelã fresca

Modo de preparo: Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo.

# Observação

Entre os próximos 7 a 15 dias, o restante do conteúdo será entregue.

Estamos fazendo o melhor possível para garantir seus resultados!



Mas se ainda sim, você quiser pedir o seu dinheiro de volta, sem problemas... [Clique aqui](#)