

The image features two glass bottles filled with a vibrant green juice, topped with a white foam. The bottles are set on a light-colored wooden surface. Surrounding the bottles are fresh ingredients: a whole green lime, a sliced orange, and a bunch of leafy greens tied with a string. Two metal straws are inserted into the bottles. The overall aesthetic is clean and natural, emphasizing health and wellness.

# Sucos detox para emagrecer

Provavelmente você neste momento está procurando formas de emagrecer, mas se não for dá sua vontade não faça isso. Antes de tudo é necessário ter amor próprio, a opinião de outras pessoas sempre vai ser o menor dos seus problemas.

# Suco verde de couve, limão e pepino

Ingredientes:

1 folha de couve;

suco de ½ limão;

1/3 de pepino com casca;

1 maçã vermelha com casca;

150 ml de água de coco.

Modo de preparo:

Lavar bem a couve, o pepino e a maçã. Cortar a maçã e o pepino em cubos e colocar no liquidificador.

Adicionar os demais ingredientes ao liquidificador e bater por 2 minutos. Coar e beber a seguir, de preferência sem açúcar. Este suco pode ser preparado e armazenado em garrafa ou outro pote bem vedado e mantido sob refrigeração por até 6 horas.

A couve e o pepino possuem propriedades diuréticas e cada copo de 250 ml desse suco tem aproximadamente 125 calorias.

# Suco de couve, beterraba e gengibre

Ingredientes:

2 folhas de couve;

1 colher de folhas frescas de hortelã;

1 beterraba pequena;

1/2 pepino com casca;

1 colher de café de gengibre fresco ralado

1 copo de água.

Modo de preparo:

Lavar bem as folhas de couve, as folhas de hortelã, a beterraba e o pepino. Descascar a beterraba. Cortar a beterraba e o pepino em cubos e levar ao

liquidificador. colocar os demais ingredientes no

liquidificador e bater por 3 minutos. Coar e beber a

seguir. É recomendado tomar esse suco sem adicionar

açúcar ou adoçante. Este suco pode ser armazenado

em um recipiente bem vedado e mantido sob

refrigeração por até 6 horas.

O pepino e a couve ajudam a eliminar o excesso de líquido corporal e o gengibre acelera o metabolismo, ajudando na queima de gordura e no emagrecimento. Cada copo de 250 ml desse suco contém aproximadamente 100 calorias.

# Suco detox de tomate

Ingredientes:

150 ml de suco de tomate pronto e natural;

25 ml de suco de limão;

Água com gás.

Modo de preparo:

Misturar os ingredientes em um copo, adicionar pedras de gelo a gosto e servir. Por conter vitamina C, este suco pode ser preparado e armazenado em um recipiente bem vedado e mantido sob refrigeração por até 6 hora.

O limão é uma fruta com propriedades diuréticas, que auxilia na perda de peso. Cada copo de 250 ml desse suco tem aproximadamente 30 calorias.

# Suco de limão, laranja e alface

Ingredientes:

Suco de 1 limão;

Suco de 2 laranjas;

6 folhas de alface;

1/2 copo de água.

Modo de preparo:

Bater no liquidificador todos os ingredientes, coar e beber a seguir, de preferência sem utilizar açúcar ou adoçantes. Este suco pode ser preparado e armazenado em garrafa ou outro pote bem vedado e mantido sob refrigeração por até 6 horas.

Este suco é rico em água e fibras, que favorece a eliminação do excesso do líquido corporal e o controle da fome, evitando a ingestão excessiva de alimentos e ajudando no emagrecimento. Cada copo de 250 ml desse suco contém aproximadamente 110 calorias.

# Suco de melancia e gengibre

Ingredientes:

2 fatias de melancia sem caroço;

1 colher de chá de linhaça triturada;

1 colher de chá de gengibre fresco ralado.

Modo de preparo:

Bater no liquidificador todos os ingredientes, coar e beber a seguir, sem adoçar. Este suco detox pode ser armazenado em um recipiente bem vedado e mantido sob refrigeração por até 6 horas.

A melancia é rica em água e a linhaça é rica em fibras, ajudando a desinchar e controlar o apetite.

Cada copo de 250 ml desse suco tem aproximadamente 130 calorias.



# Suco de abacaxi e couve

Ingredientes:

100 ml de água gelada;

1 rodela de pepino;

1 maçã verde com casca;

1 fatia de abacaxi;

1 colher de chá de gengibre ralado;

1 colher de sobremesa de sementes de chia;

1 folha de couve.

Modo de preparo:

Bater no liquidificador todos os ingredientes, coar e beber a seguir, de preferência sem adoçar. Este suco pode ser preparado e armazenado em garrafa ou outro pote bem vedado e mantido sob refrigeração por até 6 horas.

Por ser rico em água e frutas com propriedades diuréticas, este suco detox é uma ótima opção para incluir em uma dieta de emagrecimento. Cada copo de 250 ml desse suco contém aproximadamente 156 calorias.

# Suco de melancia, caju e canela

Ingredientes:

1 fatia de média de melancia;

Suco de 1 limão;

150 ml de água de coco;

1 colher de café de canela;

1 castanha de caju.

Modo de preparo:

Bater no liquidificador todos os ingredientes, coar e beber a seguir, de preferência sem adoçar. Este suco detox pode ser preparado e armazenado em garrafa ou outro pote bem vedado e mantido sob refrigeração por até 6 horas.

A canela tem função termogênica que acelera o metabolismo e aumenta a queima de gordura corporal. Cada copo de 250 ml desse suco tem aproximadamente 83 calorias.

# Suco de hibisco com morango

Ingredientes:

1 copo de chá de hibisco;

5 morango.

Modo de preparo:

Lavar os morangos, retirar as folhas, picar e colocar no liquidificador. Adicionar o chá de hibisco frio e bater tudo no liquidificador. Servir em um copo e beber em seguida, de preferência sem adoçar. Este suco pode ser preparado e armazenado em garrafa ou outro pote bem vedado e mantido sob refrigeração por até 6 horas.

O chá de hibisco é um potente diurético, facilitando a eliminação do excesso de líquido corporal e ajudando no emagrecimento. Cada copo com 250 ml desse suco contém aproximadamente 21 calorias.

