



Sucos aceleradores de Metabolismo

Obs: Receitas , informações e dúvidas , você encontra também em nosso blog .

Acesse:<https://cafemaritaduquedecaxias.wordpress.com/>

Ingredientes: leite em pó desnatado (01 COLHER DE SOPA) DISSOLVIDO EM 250 ML DE ÁGUA 1 colher de chá de CAFÉ MARITA solúvel – 1 colheres de sopa de cacau em pó (cheia) – 1 colheres de chá de bicarbonato bicarbonato 1 colher de chá de canela em pó Modo de preparo: Misture todos os ingredientes secos. Para adoçar, utilize adoçante , mel ou açúcar mascavo. Nesse frio, um capuccino é sempre uma boa pedida, em especial esse, que não contém açúcar e é preparado com leite desnatado.

Suco emagrecedor de morango com Café termogênico Marita

Receita : Ingredientes: 06 morangos maduros 01
Colheres de Chá de Café Solúvel (Marita) 250 ml de
água Gelo Adoçante ou açúcar mascavo . Modo de
Preparar : Coloque todos os ingredientes no
liquidificador ,bata tudo e beba em seguida. Adquira o
café termogênico (Marita) em nosso site
:<http://www.cafemarita.com.br/tatianedebrito>

Shake Emagrecedor 1

Receita : Ingredientes · 5 paus de canela · 2 pedaços pequenos de gengibre · 1 colheres (chá) de café Solúvel Marita e 200 ml de água . Modo de fazer Em uma panela, adicione a canela, o gengibre e a água. Ferva por 3 minutos. Desligue e adicione o café solúvel.

Receitinha nova com o café emagrecedor Marita .

Shake 2 : 1 pote de iogurte desnatado, meio copo de leite desnatado, 1 colher de café , meia banana ou outra fruta, bate no liquidificador com ou sem gelo.

Deixe seu verão ainda mais gostoso com café Marita.

<http://www.cafemarita.com.br/tatianedebrito>

Facebook: Shakes Emagrecedores Café Marita.

Suco Detox de Maracujá e Couve **INGREDIENTES:** 1 copo (250ml) de água gelada. Pupa de 1 Maracujá maduro. 1/2 xícara (chá) de Couve picada. Açúcar mascavo a gosto. **MODO DE PREPARO:** Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba em seguida.

1. Suco detox de cenoura, gengibre com Maçã: Este suco é rico em ácido cítrico e é ótimo para perda de peso. Peque alguns pedaço cenoura, Maçãs e um pequeno pedaço de Gengibre, corte-em cubos e Coloque-os no liquidificador. Despeje a mistura em um copo de vidro e desfrute!

2. Suco detox de limão com Couve: O suco detox de limão com couve ajuda a desintoxicar o organismo e emagrecer com saúde, pois ele é uma combinação do limão com couve e água de coco, ingredientes saudáveis que ajudam no emagrecimento. Saiba como montar uma rotina de sucos detox para emagrecer!

3. Suco detox de limão com Melancia: A Melancia é rica em água e fibras. Ela é um ingrediente eficaz em suprimir a fome e aumentar a saciedade. Adicione a melancia picada e o limão no liquidificador, coloque um pouco de gelo picado em um copo e despeje a mistura nele. Decore com folhas de hortelã e pronto, O seu segredo para a perda de peso está pronto.

4. Suco detox com espinafre e maçã: O Espinafre é uma das mais ricas fontes de vitamina E, ácido fólico, ferro e fibras alimentares. Para preparar este suco saudável e necessário uma maçã. adicionar um pouco de espinafre picado finamente junto com a maçã. Coloque-o no liquidificador por 40 segundos. depois, Despeje o suco em um copo e adicionar uma pitada de suco de limão e Pronto. Veja também receita do suco do amor!

5. Suco detox de couve e água de coco: Os sucos desintoxicantes ajudam a eliminar as toxinas do organismo e diminuir o inchaço. Além de promover a saciedade, a receita de suco detox de couve e Água de coco melhora o funcionamento do intestino.

SUCO EMAGRECEDOR:

1/2 beterraba pequena 1/2 maçã 1 cenoura pequena 1 pepino pequeno 4 folhinhas de hortelã 200 ml de água
Este é ótimo para diminuir a fome pois ele é rico em fibras. A maçã e a cenoura são excelentes auxiliadoras no processo da digestão e a beterraba é muito eficaz para melhor circulação do sangue. Você deve tomar este suco de jejum ao acordar, e não precisa coar, fazendo isto você terá maiores benefícios deste suco emagrecedor.

2. SUCO ELIMINADOR DE BARRIGA: 1 fatia de abacaxi suco de 1 limão pequeno 1 colher pequena de semente de abóbora sem casca 250 ml de água de coco Este suco é poderoso no combate as gorduras que ficam acumuladas na região da barriga. O abacaxi possui propriedades que facilitam o funcionamento do intestino, e o limão é termogênico melhora a digestão, diminui a celulite, o colesterol, o inchaço e a fome. Mas o campeão mesmo é a semente de abóbora pois ela possui uma substância chamada betasitosterol que potencializa esse efeito de eliminação da gordura abdominal. O ideal é toma-lo meia hora antes do almoço.

. SUCO PARA ACABAR COM O INCHAÇO: sucos-para-emagrecer 1 talo pequeno de salsaõ bem picado 1 talo de erva-doce picada 1 fatia grande de abacaxi 250 ml de água bem gelada O inchaço muitas vezes é causado pela retenção líquida no corpo. Os ingredientes presentes neste suco têm efeitos diuréticos, eliminam o excesso de líquido presente no corpo e também reduzem a fome.

SUCO PARA TIRAR CELULITE E REDUZIR MEDIDAS:
1 fatia grande de abacaxi 3 folhas grandes de couve
1/4 de laranja salsa algumas folhinhas de hortelã 250 ml de água de coco. Este suco é totalmente anti-celulite, pois ele favorece o emagrecimento devido ao bom funcionamento do intestino. A salsa e a água de coco são diuréticos pois aumentam o fluxo de urina. A couve faz a desintoxicação do corpo, misturando tudo isso sua pele vai melhorar muito combatendo assim a celulite

SUCO ACELERADOR DO METABOLISMO: 1 colher de mate solúvel 1/2 maçã 1/2 mamão papaia 1 banana prata 250 ml de leite de soja Este suco é energético , estimulante e muito protéico e isto faz o seu metabolismo funcionar a todo vapor. O mate garante maior gasto de calorias. É indicado tomar pela manhã para se ter maior disposição durante o dia ou tomar antes da academia.

SUCO DETOX: detox 2 laranjas 3 folhas de couve 1 gengibre 1 de água A couve é a base dessa receita de suco para emagrecer detox porque ela ajuda a detonar a gordura extra no organismo combate a celulite e eliminando todas as impurezas que ficam no sangue, mas o segredo mesmo está no gengibre, bastam apenas algumas pitadas deste ingrediente para turbinar o metabolismo e acelerar o processo de queima de gordura.

SUCO PARA DETONAR A TPM: Mas peraí... TPM engorda?. Sim. Quando as mulheres estão com TPM pode haver um ganho de 2 a 3 quilos devido a retenção de líquido. Por isso a ingestão de um suco diurético é essencial e ajuda muito a diminuir os incômodos, essa receita abaixo é ideal para estes momentos. 1 fatia grande de mamão 2/1 colher de chá de raspas de gengibre 1 fatia fina de abacaxi 200 ml de suco de laranja Este suco para detonar a TPM traz ótimos ingredientes que fazem o corpo desinchar e eliminar todo aquele líquido retido devido ao aumento do fluxo de sangue na mulher neste período. O mamão é excelente para combater o inchaço, junto com o abacaxi que também é muito rico em fibras e melhora o funcionamento do intestino, as laranjas combatem radicais livre e o gengibre ajuda a evitar enjoos, náuseas e outros sintomas causados pela TPM.