

DIETA DETOX DE 2 DIAS

Dieta DETOX é uma dieta que desintoxica e retira excesso de líquido do seu organismo, além de ajudar na perda de alguns quilinhos.

Pode ser realizada em apenas 2 dias, é de fácil preparo e você pode repeti-la a cada 2 semanas.

1º. DIA

Café da manhã: Vitamina de frutas com leite 1 copo (240 ml)

Preparo: Bata no liquidificador: 1 copo de leite ½ banana prata, ½ fatia de mamão, ½ maçã, 1 colher de sopa de mel.

Lanche da manhã: Suco de melão: 1 copo (240 ml)

Preparo: Bata no liquidificador: 1 copo de água, 1 fatia de melão e adoçante.

Almoço: Sopa de creme de champignon: 1 prato

Ingredientes: 125 g de champignon, 1 dente de alho, ½ colher (sobremesa) de azeite, ½ colher (sopa) de hortelã picada, 100 g de queijo branco light,

½ xícara (chá) de leite desnatado, ½ colher (sopa) de farinha de trigo, ½ colher (sopa) de salsa picada, 750 ml de caldo de galinha, sal a gosto.

Modo de fazer: Em uma panela, coloque o azeite e frite o alho.

Acrescente o champignon e a hortelã e refogue-os. Junte o caldo e deixe ferver.

À parte, bata no liquidificador o queijo, o leite, a farinha e o sal.

Acrescente essa mistura ao caldo com champignon e deixe engrossar.

Sirva quente e com salsa polvilhada.

Suco de limão com adoçante.

Lanche da tarde: Vitaminas de frutas: 1 copo (240 ml)

Bata no liquidificador: 1 copo de suco de laranja/ ½ banana prata, 1 fatia de mamão e adoçante.

Jantar: Sopa de brócolis

Ingredientes: ½ maço de brócolis cozido no vapor, ½ tomate picado (sem pele), 1 dente de alho, ½ cebola picada, ½ colher (sobremesa) de azeite, 100 g de queijo branco light, ½ xícara (chá) de leite desnatado, ½ colher (sopa) de farinha de trigo, ½ litro de água, 3 colheres (sopa) de ricota, ervas e sal a gosto.

Modo de fazer: Em uma panela, coloque o azeite e refogue o tomate, cebola e o alho.

Junte os brócolis, a água e deixe ferver. Bata no liquidificador o queijo, o leite, a farinha e o tempero.

Acrescente essa mistura ao caldo de brócolis e deixe engrossar. Sirva quente e se preferir com ricota polvilhada.

Ceia: Vitamina de frutas: 1 copo (240 ml)

Bata no liquidificador: 1 copo de suco de laranja, ½ banana prata, 1 fatia de mamão, adoçante.

2º. DIA

Café da manhã: Idem ao café da manhã do 1º. Dia

Lanche da manhã: Iogurte com ameixas secas (1 unidade)

Bata no liquidificador: 1 copo de iogurte natural desnatado, 4 ameixas secas, adoçante.

Almoço: Sopa de tomate: 1 prato

Ingredientes: ½ kg de tomates, 1 dente de alho, 1 cebola, 1 litro de água, ½ xícara (chá) de leite desnatado, ½ colher (sopa) de maisena, ½ colher (café) de noz- moscada, ½ colher (chá) de orégano, ½ colher (sopa) de salsa picada, sal a gosto.

Modo de fazer: Em uma panela, coloque o tomate, a cebola, o alho.

Deixe ferver por 40 minutos e bata no liquidificador. Reserve.

Misture a maisena dissolvida no leite e junte ao caldo de tomate.

Acrescente a noz - moscada, o orégano, o sal e deixe ferver até engrossar. Sirva quente com salsa polvilhada.

Suco de abacaxi com hortelã: 2 copos (240 ml)

Bata no liquidificador: 2 copos de água, 2 fatias de abacaxi, 8 folhas de hortelã, adoçante.

Lanche da tarde: Vitamina de frutas

Bata no liquidificador: 1 copo de suco de laranja, ½ cenoura, ½ beterraba, adoçante.

Jantar: Sopa de legumes.

Ingredientes: 1 cenoura em rodela, 1 chuchu em cubos, 1 abobrinha em cubos, 1 xícara de vagem picada, 1 tomate (sem pele) em cubos, ½ cebola em cubo, 1 talo de salsa (alho) em cubos, 1 litro de água, ½ colher de sobremesa de azeite, 1 colher (sopa) de salsa picada, 4 folhas de hortelã, ervas e sal a gosto.

Modo de fazer: Em uma panela, coloque o azeite e refogue os legumes dissolvidos na água dentro da panela e deixe cozinhar por trinta minutos. Caso prefira a consistência de um creme, bata no liquidificador. Sirva quente e polvilhe salsa e folha de hortelã.

Suco de melancia: 1 copo (240 ml)

Bata no liquidificador: 1 copo de água, 1 fatia de melancia, adoçante.

Ceia: Vitamina de frutas com leite: 1 copo (240 ml)

Bata no liquidificador: 1 copo de leite, 1 fatia de mamão, 1 colher (sopa) de mel.