Campinas, Dezembro de 2021.

Cardápio detox para 5 dias (pós festas)

Considerações iniciais:

- ✓ Esse cardápio não substitui uma prescrição nutricional personalizada;
- ✓ Beba em média 2 litros de água mineral por dia para melhores resultados;
- ✓ Possíveis sintomas durante o seguimento do cardápio: dor de cabeça, alteração da função urinária e intestinal e perda do apetite;
- ✓ Mantenha a sua rotina de exercícios durante o período de detox, mas se preciso reduza a intensidade;
- ✓ Beba de 2 a 3 xícaras/chá durante seu dia (não adoce): hortelã, gengibre, cavalinha, chá verde e canela;
- ✓ Antes de dormir, beba 1 xicara/chá de camomila (não adoce);
- ✓ Os chás podem ser consumidos quentes ou gelados;
- ✓ Se você está grávida, não realize o detox e nem consuma os chás;
- ✓ Se possível, faça sauna durante a realização do detox;
- ✓ Não faça consumo de bebida alcoólica e evite consumir café e produtos que contenham cafeína;
- ✓ Para cozinhar utilizar azeite de oliva ou óleo de coco;
- ✓ Para temperar utilize: sal, vinagre de maçã, limão, orégano, hortelã, manjericão, cúrcuma, páprica, lemon Pepper, tomilho, erva doce;
- ✓ Evite: alho, cebola, brócolis, couve-flor, vagem, couve, repolho, repolho roxo, banana, abacate/avocado;
- ✓ Para melhores resultados, não inclua no cardápio alimentos que não estejam relacionados nesse material.

Raquel Pupo Murari
Nutricionista
CRN 3 | 8962

Antônio Lapa, 178, Sala 903, Cambuí - Campinas/SP (19) 97404-8707 raquel@nutriraquelpupo.com.br @nutriraquelpupo nutriraquelpupo.com.br

RAQUEL PUPO
NUTRIÇÃO CLÍNICA FUNCIONAL E ESPORTIVA
CRN 3-8962

	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5
Café da manhã Bata os ingredientes (sem cascas) com água no liquidificador e beba sem coar.	**Suco verde I** Meio pepino caipira Suco de 1 limão 1 kiwi Meia maçã verde Folhas de hortelã 1 colher/chá de chia em grão	**Suco amarelo** 1 xícara/chá de cenoura ralada Suco de 1 laranja lima 1 xícara/chá de abacaxi picado 1 pitada de cúrcuma em pó Gengibre – a gosto	**Suco vermelho I** 6 a 7 morangos 1 xícara/chá de framboesa congelada Suco de 1 limão Folhas de salsinha	**Suco verde II** Meio pepino caipira Suco de 1 limão 1 xícara/chá de melão Folhas de hortelã 1 colher/chá de chia em grão	**Suco vermelho II** 1 xícara/chá de beterraba crua picada Suco de 1 laranja lima 1 xícara/chá de melancia picada 1 colher/chá de chia em grão Gengibre – a gosto
Durante a manhã e durante a tarde	Chá do dia Água	Chá do dia Água	Chá do dia Água	Chá do dia Água	Chá do dia Água
Almoço/Jantar	Folhas verdes Tomate e cenoura ralada Salmão grelhado/assado	Folhas verdes Pepino e beterraba ralada Omelete	Folhas verdes Chuchu e Abóbora Tilápia grelhada/assada	Folhas verdes Abobrinha e palmito Ovos mexidos	Folhas verdes Tomate e berinjela Merluza grelhada/assada

OBS – Não há quantidades de alimentos recomendadas. Coma com consciência conforme sua fome e pare de comer quando se sentir saciado.

Raquel Pupo Murari
Nutricionista
CRN 3 - 8962

Antônio Lapa, 178, Sala 903, Cambuí - Campinas/SP
(19) 97404-8707
raquel@nutriraquelpupo.com.br
@nutriraquelpupo
nutriraquelpupo.com.br

Após concluir o período de 5 dias:

- ✓ Se sentir necessidade, siga mais 2 dias de detox. Nesse caso, escolha as preparações que mais lhe agradaram para concluir o período de 7 dias;
- ✓ Retome a sua alimentação saudável! Havendo equilíbrio e moderação, não há necessidade de grandes restrições;
- ✓ Mantenha os chás sugeridos, se desejar, por até 30 dias pós detox;
- ✓ É importante evitar: açúcares, adoçantes artificiais, produtos industrializados, farinha refinada e bebida alcoólica;
- ✓ Mantenha uma boa hidratação com água;
- ✓ Mantenha sua rotina de exercícios físicos.

Desejo que obtenha ótimos resultados com esse cardápio detox! Boa sorte!

Raquel Pupo Murari
Nutricionista
CRN 3 - 8962