



PLANO

DIET TOX



**OCEAN
DROP**

YOUR SUPERPOWER.
OUR CAUSE

MONTAMOS UM **PLANO ALIMENTAR DE 3 DIAS** PARA AUXILIAR **SEU ORGANISMO A SE REEQUILIBRAR** PÓS FESTIVIDADE DE CARNAVAL.

UMA ÉPOCA COM ELEVADA INGESTÃO DE BEBIDAS ÁLCOOLICAS, POUCAS HORAS DE SONO, POUCA INGESTÃO DE ÁGUA PURA.

O OBJETIVO DESSE PLANO ALIMENTAR **É COLOCAR BONS NUTRIENTES PARA DENTRO DO CORPO E AUXILIAR O PROCESSO DE DESINTOXICAÇÃO DO ORGANISMO.**



Elaborado Por Nutricionista Priscila Berté

Nutricionista formada pela Universidade do vale do Itajaí (2010), Mestre em Ciências Farmacêuticas com enfoque em plantas medicinais e compostos bioativos.

Nutricionista clínica, professora e palestrante.

DESJEJUM

SUGESTÃO: 1 copo de água com meio limão expremido + 3-4 doses de chlorella (caso não tolere o limão de manhã cedo, pode optar somente pela clorella) – lembrar de tomar água pura junto da chlorella.

CAFÉ DA MANHÃ

Segue 2 opções onde você pode consumir
Nesses 3 dias o qual você preferir e poder
Variar:

OPÇÃO I:

1 copo de suco (2 folhas de couve (preferencia orgânico) ou outro folhoso como espinafre ou folhas de beterraba (ambos folhosos bem higienizadas)
+1 fatia de abacaxi
+ ½ unidade de maçã
+ Sumo de 1 limão
+ 1 raminho de hortelã ou gengibre em lascas a gosto
+ 300 ml de água.

Bater bem tudo no liquificador +1 a 2 fatias de pão (integral ou sem glúten) + fio de azeite de oliva ou amassar um pouco de abacate no pão.

Dica: aqueça o pão em frigideira ou sanduicheira e adicione o azeite de oliva ou o abacate em cima.

OPÇÃO II:

1 cumbuca de frutas picadas (mamão + abacaxi + morango ou kiwi)
+1 colher de chá de semente de chia ou linhaça
+2 colheres de sopa de aveia
+1 unidade de iogurte (de preferência sabor natural) ou 1 copo de 300ml de leite vegetal de sua preferência (opções: arroz, amêndoa).

Dica: Se sentir necessidade adicione 1 fatia pequena de pão ou 1 unidade de ovo (cozido, mexido) nessa refeição.

O importante nesses 3 dias é ficar sem cafeína e alimentos que agridem muito o estômago, então a sugestão é apostar em chás no lugar do café preto.

Seguem sugestões abaixo:

Chá de hortelã, matchá, gengibre, hibisco, camomila, erva doce, espinheira santa.

LANCHE DA MANHÃ

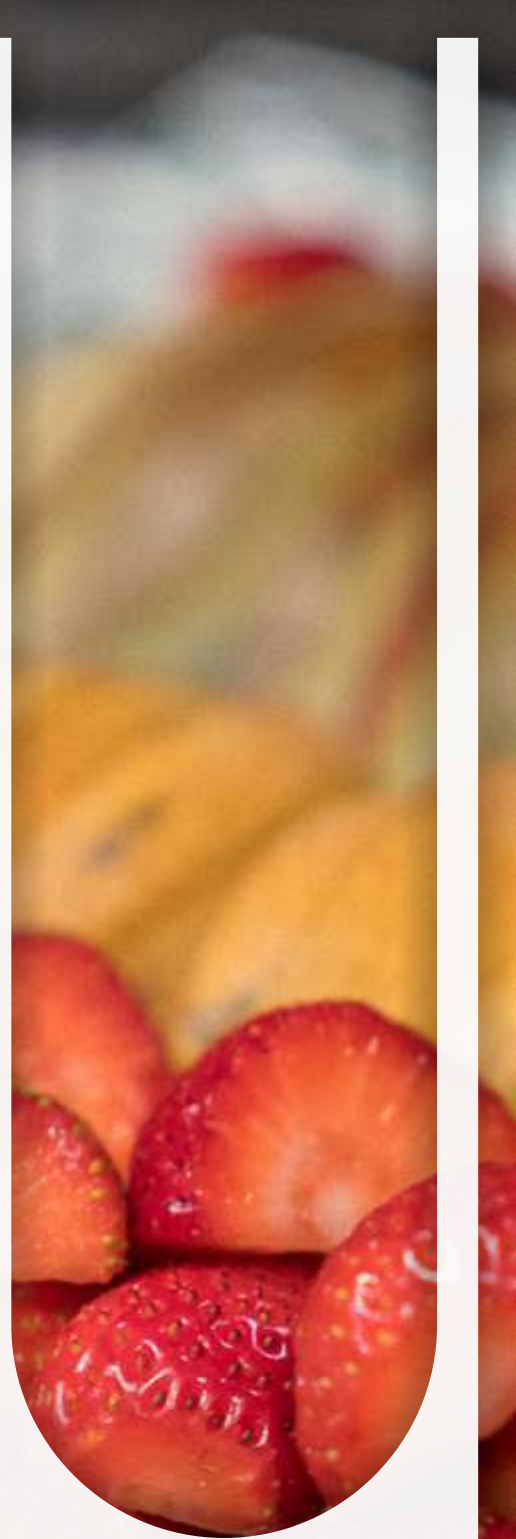
SUGESTÃO I: 2 castanhas do Pará + 6 unidades de amêndoas + 2 nozes

SUGESTÃO II: 3 a 4 pedaços de coco in natura + 1 xícara de chá (citados acima)

SUGESTÃO III: 3 damascos ou 1 goiaba vermelha

INTERVALOS ENTRE AS REFEIÇÕES:

Lembrar da hidratação e tomar muita água ao longo do dia.



ALMOÇO

O almoço requer Alimentos Nutritivos e de Fácil Digestão. Então aposte em saladas cruas, folhosos e verduras a vontade.

SALADAS COMO MONTAR

Salada 1: alface americana, agrião, cebolinha, brócolis, semente de abóbora, broto de alfafa, rabanete, uva passas ou cranberry

Salada 2: alface lisa, rúcula, manga, pepino, broto de feijão, repolho roxo

Salada 3: mix de folhas verdes, cenoura ou beterraba crua ralada, couve flor, sementes de girassol.

DICA: Utilize também muito tempero natural como salsinha, cebolinha, alho, assim não se faz necessário utilizar excesso de sal e temperos industrializados na preparação dos alimentos.

FONTE PROTEÍCA:

Frango, Peixe e ovo cozido.

Sem ingestão de carnes vermelhas e embutidos em geral (presunto, linqüiça, salsicha, defumados, peito de peru, entre outros).

Para o público veggie ou se você preferir, segue as opções de hambúrguer de grão de bico ou de lentilha ou berinjela, os quais são nutritivos, saborosos e são diversificados.

FONTE DE CARBOIDRATO:

5-6 colheres de Arroz integral ou arroz negro ou 1 pedaço médio de batata doce ou batata baroa ou mandioquinha cozida ou inhame ou aipim. Se optar consumir macarrão (que também faz parte do grupo dos carboidratos) existe uma grande variedade para a escolha de macarrão: integral, sem glúten, Low carb, escolha a opção que mais condiz com sua realidade e sua preferência.

GRUPO DE LEGUMINOSAS:

escolha 1 conha ou 1 colher de servir de lentilha ou feijão ou ervilha ou grão de bico, uma ótima opção é deixar o feijão de molho em água antes de cozinhar.



LANCHE DA TARDE

A opção aqui é ser fácil, prática e nutritiva

OPÇÃO I: Shake de proteína vegetal (proteína vegetal de arroz ou ervilha ou amendoa ou 6 cápsulas abertas de spirulina) batido com 300 ml água de água gelada ou leite vegetal + uma fruta de sua preferência (banana é uma opção interessante).

OPÇÃO II: Vitamina de abacate com banana e mel (bater no liquidificador ou processador) 2 bananas geladas picadas médias maduras
+ 4 colheres de sopa de abacate
+ 1 copo de leite de vegetais - se achar necessário adicione uma colher pequena rasa de mel.

OPÇÃO III: bater mix de frutas vermelhas congeladas com 1 banana + 250 ml de água no liquidificador.

INTERVALOS

Alternativa:

colocar mais 2 cápsulas de chlorella aqui no meio da tarde e tomar muita água ao longo do dia.

JANTAR

No jantar você pode optar por uma fonte proteica (shitaki + shimeji) + mix de saladas de sua preferência (como o almoço) OU frango em cubos temperados ao curry OU filé de peixe de sua preferência grelhado+ mix de salada.

ANTES DE DORMIR: Chá de camomila ou erva doce.





Esse plano alimentar irá te ajudar a realizar um detox, mas para manter sempre seu corpo livre de toxinas, é preciso **incluir um detox diário em sua rotina.**

A **Spirulina** e principalmente a **Chlorella** podem ser grandes aliados em sua purificação contínua.

Você pode conferir mais informações sobre os superfoods Spirulina e Chlorella em nosso site clicando no botão abaixo:

[IR PARA O SITE](#)