



Semana Limpa

MÉTODO **corpo limpo**

Sumário



PASSO A PASSO	03
LISTA DE ALIMENTOS	07
CARDÁPIO	15
EXERCÍCIO FÍSICO	17
REGISTRE SUAS MEDIDAS	18
REGISTRE SUA ALIMENTAÇÃO	20
RECEITAS EXTRAS	26
ENCERRAMENTO	41

SIGA O PASSO A PASSO:

PASSO 1

Você deve evitar nessa semana, os alimentos inflamatórios abaixo, porém eles já devem ser retirados aos poucos na semana anterior, para que seu corpo esteja preparado para o Detox Inteligente.

ALIMENTOS INFLAMATÓRIOS

- Bebidas que contém cafeína: café preto, chá verde, mate, preto, bebida energética, chimarrão, refrigerantes de cola.
- Alimentos que contém soja
- Alimentos contendo açúcar
- Adoçantes artificiais
- Molho pronto para salada
- Alimentos fritos
- Carne vermelha
- Alimentos que contém glúten: pão, bolo, massas, pizza, farinha branca
- Leite de vaca e derivados: creme de leite, requeijão, manteiga, queijos
- Álcool, refrigerante, sucos e chás industrializados
- Industrializados em geral (incluindo os processados e embutidos)



PROTOCOLO ALIMENTAR **SEMANA LIMPA**

PASSO 2

Fique atento aos antioxidantes que devem ser consumidos durante essa semana.

Eles são representados por cores e formas relacionadas aos grupos alimentares.

 VEGETAIS	 FRUTAS
 PROTÉINAS	 SEMENTES
 CARBOIDRATOS	 ÓLEOS E PASTAS
 GORDURAS BOAS	 ÁGUA (COPO DE 250ML)

PASSO 3

ATENÇÃO!

Você vai precisar de uma **xícara medidora** (150ml) e uma **balança de mesa**.



PROTOCOLO ALIMENTAR
SEMANA LIMPA**PASSO 4****GRUPOS DE ALIMENTOS****Escolha os alimentos e atente-se às porções!**

	1 PORÇÃO DE VEGETAIS: 1 xícara chá 
	1 PORÇÃO DE PROTEÍNAS: = 112,5g 
	1 PORÇÃO DE CARBOIDRATOS: = 75g 
	1 PORÇÃO DE GORDURAS BOAS: = 37,5g 
	1 PORÇÃO DE FRUTAS: = 75g 
	1 PORÇÃO DE SEMENTES:  = 1 colher de sopa
	1 PORÇÃO DE ÓLEOS E PASTAS:  = 1 colher de chá
	1 COPO DE ÁGUA:  = 250ml

PROTOCOLO ALIMENTAR

SEMANA LIMPA

PASSO 5

VERIFIQUE A QUANTIDADE DIÁRIA DE ALIMENTOS

Verifique a quantidade diária de alimentos que deve ser consumida em cada grupo, codificado pelas cores das bolinhas de antioxidantes.

Por exemplo, **se tiver 5 bolinhas verdes**, significa que **you deve consumir 5 alimentos** do grupo verde (vegetais), **POR DIA!** E assim por diante.

	VEGETAIS PORÇÃO DIÁRIA:  
	PROTEÍNAS PORÇÃO DIÁRIA:  = 337,5g 
	CARBOIDRATOS PORÇÃO DIÁRIA:  = 150g 
	GORDURAS BOAS PORÇÃO DIÁRIA:  = 75g 
	FRUTAS PORÇÃO DIÁRIA:  = 150g 
	SEMENTES PORÇÃO DIÁRIA:  4 colheres de sopa
	ÓLEOS E PASTAS PORÇÃO DIÁRIA:  3 colheres de chá
	ÁGUA PORÇÃO DIÁRIA: 

Vegetais



Abobrinha
Aipo
Alho poró
Aspargos
Brócolis
Brotos Germinados
Cogumelos
Chuchu
Couve
Couve-flor
Couve de Bruxelas
Espinafre
Nori (folhas de alga)
Pepino
Quiabo
Repolho Rabanete

Proteínas

Aves (112,5g):

Chester (1 filé médio)

Frango (1 filé médio)

Peru (1 filé médio)

Peixes (112,5g):

Atum (enlatado em óleo, descartar o óleo e espremer limão)

Linguado (1 filé médio)

Merluza (1 filé médio)

Sardinha (5 ½ unidades)

Tilápia (2 filés médios)

Ovos (2 unidades)

Dê preferência aos caipiras, orgânicos ou de galinhas criadas soltas, ao menos nesta semana de limpeza.

Ovo de codorna: 7 unidades

Proteínas vegetais (112,5g):

Tempeh (½ xícara / 7 colher de sopa)

Tofu orgânico (4 colher de sopa / 3 fatias)



Carboidratos

Batata Baroa (1 unidade grande)

Batata Doce (1 unidade pequena)

Batata Yacon (1 unidade média)

Inhame (1 unidade média)

Mandioca (1 unidade média)



Gorduras boas



Abacate (100g)
Coco (polpa, leite e farinha)
(7 colheres de sopa)

**Oleaginosas naturais (37,5g) ou em
forma de leite vegetal (200ml):**

Amêndoas (4 unidades)
(farinha de amêndoas (6 colheres de sopa)
Avelãs (23 unidades)
Castanha de caju (15 unidades)
Castanha do Pará (9 unidades)
Nozes (7 unidades)

Frutas



Abacaxi (1 fatia média)

Kiwi (1 unidade média)

Laranja (1 unidade pequena)

Lima (1 unidade pequena)

Limão (1 unidade grande)

Maçã (1 unidade pequena)

Melão (1 fatia pequena)

Melancia (1 pedaço pequena)

Tangerina (8 gomos médios)

Morango (6 unidades)

Preferência por alimentos orgânicos!

Sementes



Abóbora

Chia

Gergelim

Girassol

Linhaça dourada
(farinha)

Óleos e Pastas

Pasta de sementes:

Abóbora

Gergelim (tahine)

Girassol

Pasta de Nuts:

Castanhas

Amêndoas

Nozes

Azeite de oliva extra
virgem (até 0,5% de
acidez)

Manteiga clarificada

Óleo de coco extra
virgem



Bebidas e

ALIMENTOS LIVRES

ALIMENTOS:

(CONSUMA COM MODERAÇÃO)

Temperos, ervas e especiarias – salsa, manjeriço, orégano, hortelã, coentro, cebola, cebolinha, alecrim, gengibre, canela em pó, pimenta caiena e pimenta do reino ou preta, erva-doce e açafrão (cúrcuma).

ÁGUA SABORIZADA:

Água com gelo hortelã/limão + folhas de manjeriço fresco e uma fatia de limão.

Água com gelo hortelã/limão + duas fatias de laranja. Polvilhar canela em pó.

Água com gelo hortelã/limão + um raminho de alecrim.

Água com gelo hortelã/limão + duas fatias finas de manga e abacaxi.

Água com gelo hortelã/limão + 1 fatia de melão picado e um raminho de alecrim.

**Gelo hortelã/limão: faça o suco de um limão com água filtrada ou mineral + 5 folhinhas de hortelã. Bata no liquidificador e encha bandejas de gelo.*

Cardápio

Seja o seu próprio Chef e monte seu cardápio, de acordo com a sua preferência. Mas para te ajudar, segue sugestões de refeições.

Escolha uma das opções apresentadas.



MODELO DE PLANO ALIMENTAR**CAFÉ DA MANHÃ****PORÇÕES****Ao acordar: 100ml de água morna + ½ limão.**

Smoothie Verde Limpo (consultar receita); 2 ovos mexidos ou batidos como omelete + temperos naturais a gosto.

**LANCHE DA MANHÃ****PORÇÕES**

Porção de 37,5g de castanha de caju. Preferência in natura. 1 colher de sopa de semente de girassol para acompanhar como snack.

**ALMOÇO****PORÇÕES**

Salada de folhas verdes, LIVRE (alface, rúcula, agrião); 1 colher de chá de azeite de oliva; 75g de batata doce cozida; 112,5g de filé de frango grelhado; 1 xícara chá de brócolis assado e 1 xícara chá de tomates picados e cebola.

1 xícara de chá de hortelã (consultar a receita) (30 minutos após).**LANCHE DA TARDE****PORÇÕES**

37,5g de coco in natura + 75g de maçã + 1 colher de sopa de semente de chia

**JANTAR****PORÇÕES****30 minutos antes 50ml de água + 1 colher de sopa de vinagre de maçã, orgânico e garrafa de vidro;**

Entrada: salada de folhas verdes, LIVRE (alface, rúcula, agrião); 1 col sopa de semente de chia; 2 col chá de azeite de oliva; 112,5g de patinho moído; 75g de macaxeira assada para acompanhar a preparação; 1 xícara chá de cenoura picada.

1 xícara de chá de hortelã (consultar a receita) (30 minutos após).

PASSO 6

EXERCÍCIO FÍSICO

É fundamental que você se exercite durante a Semana Limpa.

Então escolha uma modalidade de exercício que mais te agrada. Nessa fase você deve priorizar:

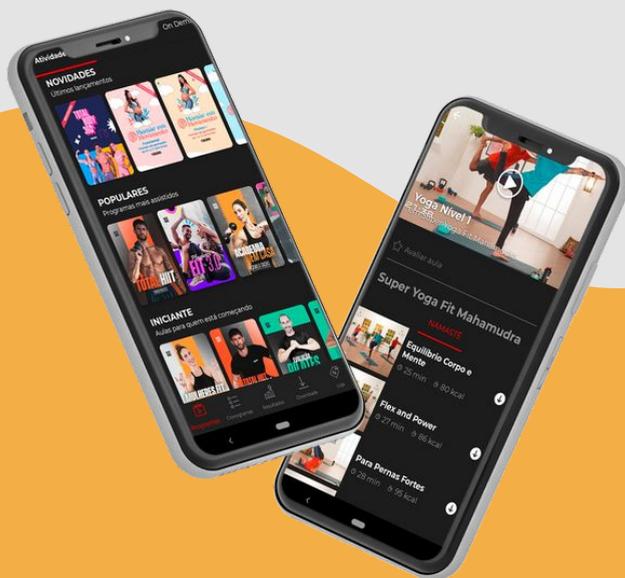
15 minutos de exercício de força + 15 minutos de exercício

aeróbico + 15 minutos de exercício para a mente.

Ex: Localizados + Dança + Wellness.

Todas essas modalidades estão disponíveis no app Weburn Play.

Se sentir cansaço nos primeiros dois, três dias, pode optar apenas por exercícios como yoga e pilates.



PASSO 7

CONTROLE DE MEDIDAS

ANOTE AS MEDIDAS DA CINTURA E TIRE FOTOS CIRCUNFERÊNCIA DA CINTURA NA ALTURA DO UMBIGO

DIA 1	→	DIA 2	→	DIA 3
DIA 4	→	DIA 5	→	DIA 6
				DIA 7

Tire uma foto do dia 1 e do dia 7, usando roupas que mostrem o corpo para você ver a diferença.

Homem: sem camisa, com bermuda.

Após tirar a medida da cintura, tome 50 a 100ml de água morna com 1/2 limão.

CONTROLE DE PESO

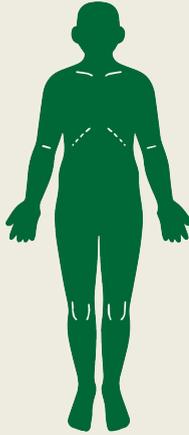
PESO NO DIA 1

PESO NO DIA X

Nessa fase, não necessariamente você perde peso, mas reduz medidas da cintura/região abdominal e passa a ter novas sensações de alguma forma. **Por favor, evite a balança!**

FOTOS DE AVALIAÇÃO

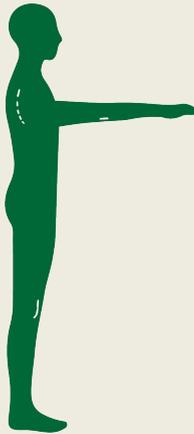
TIRE FOTOS NESSAS POSIÇÕES
ENVIE FOTOS COM BOA ILUMINAÇÃO E POSICIONAMENTO DE
ACORDO COM AS IMAGENS ABAIXO



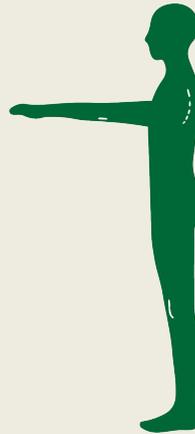
FRENTE



COSTAS



LADO DIR.



LADO ESQ.

FOTOS DE AVALIAÇÃO

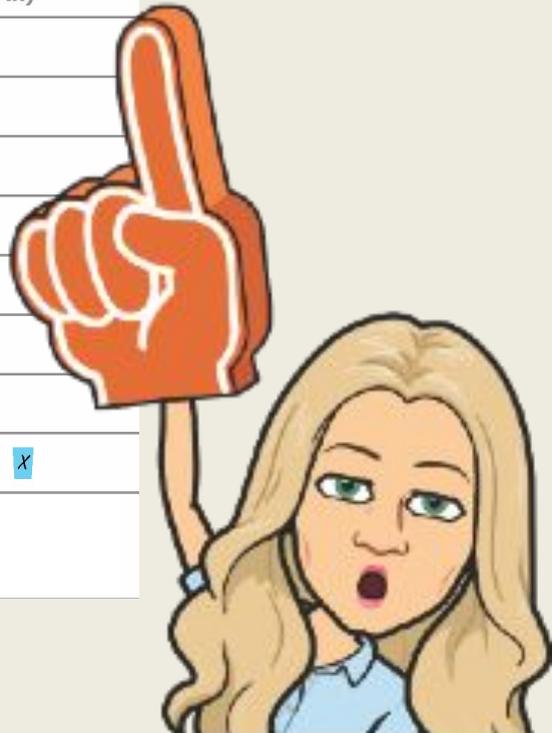
PASSO 8

O último passo é para te ajudar a ter disciplina durante o Semana Limpa, para isso oferecemos planilhas de registro alimentar diário. Se preferir, imprima e assinale as bolinhas de antioxidantes e as colheres consumidos ao longo do dia.

É muito importante que ao final do dia, todos os itens estejam assinalados.

EXEMPLO DE MARCAÇÃO:

PLANO SEMANA LIMPA	
GRUPO	PORÇÕES (ASSINALAR)
	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
	<input checked="" type="checkbox"/>
	<input checked="" type="checkbox"/>
	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
	<input checked="" type="checkbox"/>
	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
	<input checked="" type="checkbox"/>
QUAL TREINO FIZ?	<u>Treino Hit</u>
HORAS DE SONO:	<u>7h35</u>



FAÇA SEUS REGISTROS

Se desejar, imprima o material e assinale as bolinhas de antioxidantes, as colheres e os copinhos consumidos ao longo do dia, e registre suas refeições.

É muito importante que ao final do dia, todos os itens estejam assinalados.

DIA 1 - PREENCHER	
GRUPO	PORÇÕES (ASSINALAR)
	
	
	
	
	
	
	
	
QUAL TREINO FIZ? _____ HORAS DE SONO: _____	

Nessa semana, você precisa eliminar o máximo de toxinas, COM SEGURANÇA, portanto, quanto mais água, melhor. Ande sempre com uma garrafa de vidro, de no mínimo 500ml e procure enchê-la 6 vezes ao dia, durante os sete dias. Isso vai te ensinar, que às vezes, as tarefas mais simples, podem ser as mais difíceis de fazer.

Evite refrigerantes, sucos prontos, bebidas açucaradas, bebidas contendo cafeína como: café preto, chá verde, branco ou preto, chá mate, chimarrão, energéticos e pré-treino com cafeína.

BEBA ÁGUA



IMPRIMA E REGISTRE

GRUPO	PORÇÕES (ASSINALAR)
	
	
	
	
	
	
	
	
QUAL TREINO FIZ? _____ HORAS DE SONO: _____	

GRUPO	PORÇÕES (ASSINALAR)
	
	
	
	
	
	
	
	
QUAL TREINO FIZ? _____ HORAS DE SONO: _____	

IMPRIMA E REGISTRE

GRUPO	PORÇÕES (ASSINALAR)
	
	
	
	
	
	
	
	
<p>QUAL TREINO FIZ? _____</p> <p>HORAS DE SONO: _____</p>	

GRUPO	PORÇÕES (ASSINALAR)
	
	
	
	
	
	
	
	
<p>QUAL TREINO FIZ? _____</p> <p>HORAS DE SONO: _____</p>	

PASSO 6

EXERCÍCIO FÍSICO

É fundamental que você se exercite durante o Detox Inteligente.

Então escolha uma modalidade de exercício que mais te agrada. Nessa fase você deve priorizar:

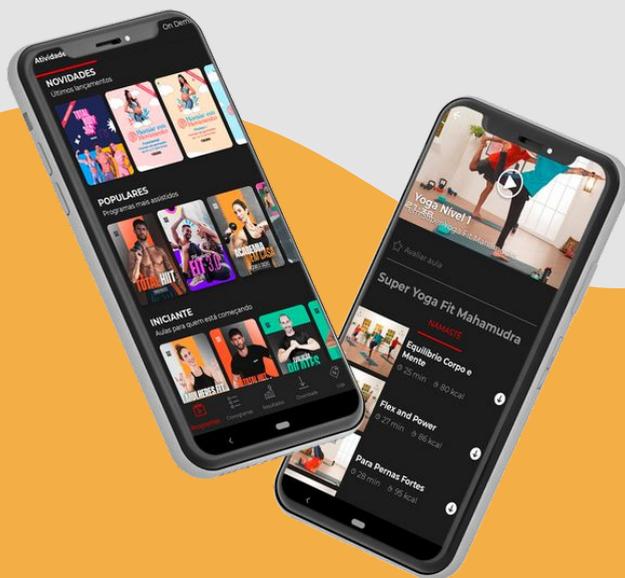
15 minutos de exercício de força + 15 minutos de exercício

aeróbico + 15 minutos de exercício para a mente.

Ex: Localizados + Dança + Wellness.

Todas essas modalidades estão disponíveis no app Weburn Play.

Se sentir cansaço nos primeiros dois, três dias, pode optar apenas por exercícios como yoga e pilates.



PASSO 7

CONTROLE DE MEDIDAS

ANOTE AS MEDIDAS DA CINTURA E TIRE FOTOS CIRCUNFERÊNCIA DA CINTURA NA ALTURA DO UMBIGO

DIA 1	→	DIA 2	→	DIA 3
DIA 4	→	DIA 5	→	DIA 6
				DIA 7

Tire uma foto do dia 1 e do dia 7, usando roupas que mostrem o corpo para você ver a diferença.

Homem: sem camisa, com bermuda.

Após tirar a medida da cintura, tome 50 a 100ml de água morna com 1/2 limão.

CONTROLE DE PESO

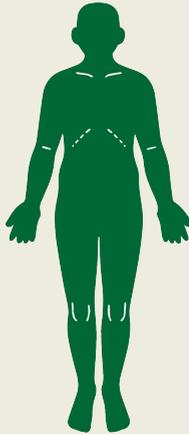
PESO NO DIA 1

PESO NO DIA X

Nessa fase, não necessariamente você perde peso, mas reduz medidas da cintura/região abdominal e passa a ter novas sensações de alguma forma. **Por favor, evite a balança!**

FOTOS DE AVALIAÇÃO

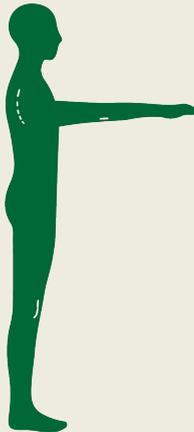
TIRE FOTOS NESSAS POSIÇÕES
ENVIE FOTOS COM BOA ILUMINAÇÃO E POSICIONAMENTO DE
ACORDO COM AS IMAGENS ABAIXO



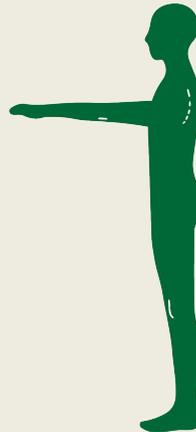
FRENTE



COSTAS



LADO DIR.



LADO ESQ.

FOTOS DE AVALIAÇÃO

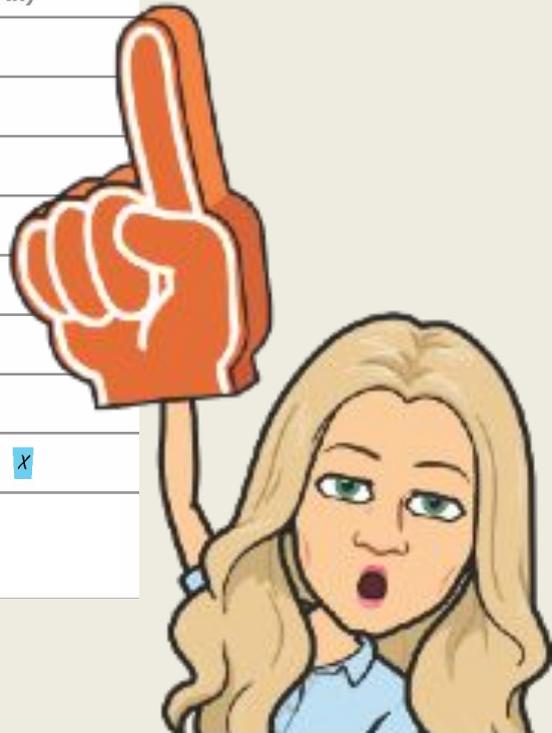
PASSO 8

O último passo é para te ajudar a ter disciplina durante o Semana Limpa, para isso oferecemos planilhas de registro alimentar diário. Se preferir, imprima e assinale as bolinhas de antioxidantes e as colheres consumidos ao longo do dia.

É muito importante que ao final do dia, todos os itens estejam assinalados.

EXEMPLO DE MARCAÇÃO:

PLANO SEMANA LIMPA	
GRUPO	PORÇÕES (ASSINALAR)
	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
	<input checked="" type="checkbox"/>
	<input checked="" type="checkbox"/>
	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
	<input checked="" type="checkbox"/>
	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
	<input checked="" type="checkbox"/>
QUAL TREINO FIZ?	<u>Treino Hit</u>
HORAS DE SONO:	<u>7h35</u>



FAÇA SEUS REGISTROS

Se desejar, imprima o material e assinale as bolinhas de antioxidantes, as colheres e os copinhos consumidos ao longo do dia, e registre suas refeições.

É muito importante que ao final do dia, todos os itens estejam assinalados.

DIA 1 - PREENCHER	
GRUPO	PORÇÕES (ASSINALAR)
	
	
	
	
	
	
	
	
QUAL TREINO FIZ? _____ HORAS DE SONO: _____	

Nessa semana, você precisa eliminar o máximo de toxinas, COM SEGURANÇA, portanto, quanto mais água, melhor. Ande sempre com uma garrafa de vidro, de no mínimo 500ml e procure enchê-la 6 vezes ao dia, durante os sete dias. Isso vai te ensinar, que às vezes, as tarefas mais simples, podem ser as mais difíceis de fazer.

Evite refrigerantes, sucos prontos, bebidas açucaradas, bebidas contendo cafeína como: café preto, chá verde, branco ou preto, chá mate, chimarrão, energéticos e pré-treino com cafeína.

BEBA ÁGUA



IMPRIMA E REGISTRE

GRUPO	PORÇÕES (ASSINALAR)
	
	
	
	
	
	
	
	
QUAL TREINO FIZ? _____ HORAS DE SONO: _____	

GRUPO	PORÇÕES (ASSINALAR)
	
	
	
	
	
	
	
	
QUAL TREINO FIZ? _____ HORAS DE SONO: _____	

IMPRIMA E REGISTRE

GRUPO	PORÇÕES (ASSINALAR)
	
	
	
	
	
	
	
	
<p>QUAL TREINO FIZ? _____</p> <p>HORAS DE SONO: _____</p>	

GRUPO	PORÇÕES (ASSINALAR)
	
	
	
	
	
	
	
	
<p>QUAL TREINO FIZ? _____</p> <p>HORAS DE SONO: _____</p>	

IMPRIMA E REGISTRE

GRUPO	PORÇÕES (ASSINALAR)
	
	
	
	
	
	
	
	
<p>QUAL TREINO FIZ? _____</p> <p>HORAS DE SONO: _____</p>	

GRUPO	PORÇÕES (ASSINALAR)
	
	
	
	
	
	
	
	
<p>QUAL TREINO FIZ? _____</p> <p>HORAS DE SONO: _____</p>	



Receitas Extras

MÉTODO **corpo limpo**

Chá de Hortelã

INGREDIENTES:

¼ xícara de folhas frescas de hortelã 1
xícara de 240 ml de água filtrada

MODO DE PREPARO:

Rasgue as folhas com as mãos e coloque-as em um pequeno coador colocado sobre um bule. Leve a água para ferver e despeje sobre as folhas. (A água deve cobrir as folhas no coador). Cubra e deixe por pelo menos 5 minutos. Aperte delicadamente as folhas de hortelã com para soltar os óleos, em seguida, remova o coador pressionando as folhas para extrair o máximo de líquido possível. Se preferir gelado: basta seguir as instruções acima, e acrescentar gelo ou armazenar na geladeira até estar pronto para servir. Sirva com um ramo adicional de hortelã fresca.



Biomassa de Banana Verde

INGREDIENTES:

Bananas Verdes

MODO DE PREPARO:

Lave bem as bananas e coloque inteiras na panela de pressão, cubra com água e feche a tampa. Cozinhe em fogo médio (170 °C a 190 °C), e quando a panela pegar pressão, deixe mais 10 min. Desligue o fogo e deixe a pressão sair. Abra a panela e com auxílio de um pegador, retire a polpa da banana e coloque-a no liquidificador ou processador. Acrescente um pouco de água filtrada e processe até ficar uma pasta cremosa e lisa. Dica: A biomassa de banana verde dura de 3 a 5 dias na geladeira e no freezer por até 3 meses. Congele em forminhas de gelo. Retire a polpa, leve ainda bem quente no liquidificador e bata com o mínimo de água até virar uma pasta bem cremosa. Guarde na geladeira ou congele em forminhas de gelo.



Manteiga Clarificada

INGREDIENTES:

Manteiga Sem Sal

MODO DE PREPARO:

Coloque $\frac{1}{2}$ kg de manteiga sem sal de qualidade em uma panela com fundo bem grosso para não deixar fritar a manteiga. Em fogo baixo, deixe a manteiga derreter e ir fervendo bem devagarinho (sem fritar). Com uma colher ou escumadeira, vá retirando toda a espuma branca que vai aparecendo por cima. Quando não houver mais espuma e o líquido estiver totalmente transparente e amarelo, está pronto. Se desejar, coloque sal rosa ou marinho a gosto. Desligue o fogo e deixe a manteiga descansar por pelo menos 30 minutos, para que os demais resíduos decantem para o fundo da panela. Coe o líquido usando uma peneira fina e armazene a manteiga limpa e clarificada em recipiente de vidro com tampa, mas só tampe quando esfriar. Guarde em local fresco e sem a incidência de luz solar. Ela fica como líquido no calor e sólido no frio.



Leite vegetal de amêndoas ou castanha

INGREDIENTES:

Amêndoas ou castanhas.

MODO DE PREPARO:

Deixar de molho 1 xícara de amêndoas OU castanha de um dia para o outro, escorrer, colocar no liquidificador, completar com 1 litro de água, bater e coar. Armazene na geladeira por até 5 dias.



Maionese de Abacate

INGREDIENTES:

½ xícara de chá de salsa ou coentro grosseiramente picada 2 talos de cebolinha grosseiramente picada 1 dente de alho bem picadinho Suco de 1 limão Sal a gosto 4 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem ½ colher de chá de açafreão em pó Pimenta do reino a gosto



MODO DE PREPARO:

No liquidificador, bata todos os ingredientes, exceto o azeite. Depois de tudo batido, vá adicionando o azeite aos poucos até ficar na textura que desejar. Simples assim!

Maionese Funcional

INGREDIENTES:

1 xícara de biomassa de banana verde 2 colheres de azeite de oliva 2 dentes pequenos de alho 1 colher de sopa de vinagre de maçã Suco de limão a gosto Salsinha a gosto Sal.

MODO DE PREPARO:

No liquidificador coloque todos os ingredientes e bata até obter um creme espesso, experimente e ajuste os temperos de acordo com o seu paladar.



Molhos

MÉTODOS **corpo limpo**

Molho de tomate funcional

INGREDIENTES:

1 cebola média picada 1 cenoura média ralada ½ talo de salsão picado ½ beterraba ralada ½ kg de tomate bem vermelho 1 colher de sopa de azeite extravirgem 1 colher de sopa de salsinha

MODO DE PREPARO:

Corte os tomates no meio, retire as sementes e reserve. Refogue a cebola com o azeite e acrescente o salsão, a cenoura e a beterraba e refogue em fogo baixo. Acrescente os tomates e deixe cozinhar até eles se desmancharem. Bata no liquidificador e depois acrescente a salsinha. Leve ao fogo novamente e deixe quase em ponto de polpa.



Vinagrete de Limão e Manjeriçã

INGREDIENTES:

¼ de xícara de sumo de limão fresco ¼ de xícara de cebola picada 6 folhas de manjeriçã fresco picadas ¼ de colher de chá de sal marinho ou sal rosa ¼ de colher de chá de pimenta do reino 6 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem.

MODO DE PREPARO:

Misture o sumo do limão, cebola, manjeriçã, sal e pimenta em uma tigela pequena. Misture bem. Adicione o azeite lentamente, mexendo sem parar, até misturar. Rende 6 porções.

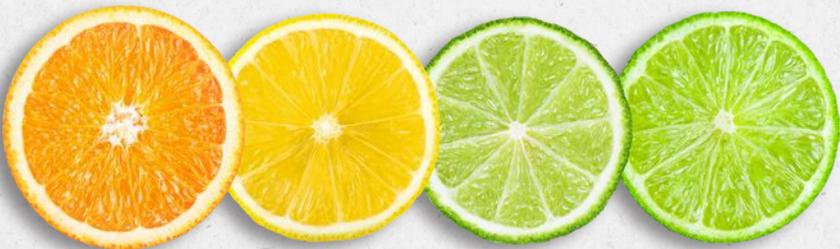
Vinagrete de Laranja e Limão

INGREDIENTES:

¼ de xícara de suco de laranja 100% natural ¼ de xícara de sumo de limão fresco 2 colheres de chá de mel puro (cru) ¼ de xícara de azeite de oliva extra virgem.

MODO DE PREPARO:

Misture o suco de laranja, sumo do limão e o mel em uma tigela pequena. Misture bem. Adicione o azeite lentamente, mexendo sem parar, até misturar. Rende 6 porções



Creme de Hortelã

INGREDIENTES:

1 abacate médio picado ½ xícara de iogurte natural desnatado (sem conservantes) ¼ xícara de sumo de limão fresco ¼ de xícara de cebola picada 6 folhas de manjeriço fresco picadas ¼ de colher de chá de sal marinho ou sal rosa ¼ de hortelã fresca picada 3 colheres de sopa de vinagre de maçã (orgânico) ¼ de colher de chá de sal marinho ou sal rosa Uma pitada de pimenta do reino moída 1/3 de xícara de azeite de oliva extra virgem

MODO DE PREPARO:

Coloque o abacate, iogurte, hortelã, vinagre, sal e pimenta do reino no liquidificador. Misture até obter uma preparação homogênea. Adicione o azeite lentamente, mexendo sem parar, até ficar bem misturado

DICA EXTRA:

Guarde o restante do molho em um recipiente com tampa, na geladeira. Se o molho engrossar quando esfriar, mantenha-o em temperatura ambiente por 30 minutos e mexa antes de servir. Rende 12 porções.



Pesto de Ervas

INGREDIENTES:

1 xícara de manjericão fresco picado 1/2 xícara de castanha de caju (pode ser castanha do Pará, pinhão, nozes ou amêndoas) 100 ml de azeite extra-virgem 1 colher (café) de sal

MODO DE PREPARO:

Em um liquidificador ou processador, coloque as folhas de manjericão e castanha para processar. Após isso, adicione o sal, e o azeite aos poucos, até adquirir a consistência que deseja, mais densa ou mais líquida e continue processando. Não bata demais para não virar uma "maionese". Use, de preferência, nas finalizações das saladas (ou outras preparações) para não perder suas propriedades nutricionais.

DICA EXTRA:

Armazenar por até 7 dias na geladeira, se for em tigela de vidro. Bata com uma pedra de gelo, para ter no resultado final, uma coloração mais intensa.



MÉTODO **corpo limpo**

Smoothies



Smoothie de Espinafre

- 1 Pera
- 1 xícara de espinafre
- 37,5g de abacate
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 1 colher de sopa de chia (15g)
- 1 scoop de proteína
- 150ml de água ou água de coco

Bata tudo no liquidificador.

Frapê de Morango

- 1 scoop proteína
- 1 xícara de leite vegetal sem açúcar ou leite animal desnatado ou água de coco ou água
- 1 xícara de morangos frescos ou congelados
- 2 colheres de chá de manteiga de castanha ou amendoim

Coloque gelo e bata



Chá de Hortelã

INGREDIENTES:

¼ xícara de folhas frescas de hortelã
1 xícara de 240 ml de água filtrada

MODO DE PREPARO:

Rasgue as folhas com as mãos e coloque-as em um pequeno coador colocado sobre um bule. Leve a água para ferver e despeje sobre as folhas. (A água deve cobrir as folhas no coador). Cubra e deixe por pelo menos 5 minutos. Aperte delicadamente as folhas de hortelã com para soltar os óleos, em seguida, remova o coador pressionando as folhas para extrair o máximo de líquido possível. Se preferir gelado: basta seguir as instruções acima, e acrescentar gelo ou armazenar na geladeira até estar pronto para servir. Sirva com um ramo adicional de hortelã fresca.



Biomassa de Banana Verde

INGREDIENTES:

Bananas Verdes

MODO DE PREPARO:

Lave bem as bananas e coloque inteiras na panela de pressão, cubra com água e feche a tampa. Cozinhe em fogo médio (170 °C a 190 °C), e quando a panela pegar pressão, deixe mais 10 min. Desligue o fogo e deixe a pressão sair. Abra a panela e com auxílio de um pegador, retire a polpa da banana e coloque-a no liquidificador ou processador. Acrescente um pouco de água filtrada e processe até ficar uma pasta cremosa e lisa. Dica: A biomassa de banana verde dura de 3 a 5 dias na geladeira e no freezer por até 3 meses. Congele em forminhas de gelo. Retire a polpa, leve ainda bem quente no liquidificador e bata com o mínimo de água até virar uma pasta bem cremosa. Guarde na geladeira ou congele em forminhas de gelo.



Manteiga Clarificada

INGREDIENTES:

Manteiga Sem Sal

MODO DE PREPARO:

Coloque $\frac{1}{2}$ kg de manteiga sem sal de qualidade em uma panela com fundo bem grosso para não deixar fritar a manteiga. Em fogo baixo, deixe a manteiga derreter e ir fervendo bem devagarinho (sem fritar). Com uma colher ou escumadeira, vá retirando toda a espuma branca que vai aparecendo por cima. Quando não houver mais espuma e o líquido estiver totalmente transparente e amarelo, está pronto. Se desejar, coloque sal rosa ou marinho a gosto. Desligue o fogo e deixe a manteiga descansar por pelo menos 30 minutos, para que os demais resíduos decantem para o fundo da panela. Coe o líquido usando uma peneira fina e armazene a manteiga limpa e clarificada em recipiente de vidro com tampa, mas só tampe quando esfriar. Guarde em local fresco e sem a incidência de luz solar. Ela fica como líquido no calor e sólido no frio.



Leite vegetal de amêndoas ou castanha

INGREDIENTES:

Amêndoas ou castanhas.

MODO DE PREPARO:

Deixar de molho 1 xícara de amêndoas OU castanha de um dia para o outro, escorrer, colocar no liquidificador, completar com 1 litro de água, bater e coar. Armazene na geladeira por até 5 dias.



Maionese de Abacate

INGREDIENTES:

½ xícara de chá de salsa ou coentro grosseiramente picada 2 talos de cebolinha grosseiramente picada 1 dente de alho bem picadinho Suco de 1 limão Sal a gosto 4 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem ½ colher de chá de açafreão em pó Pimenta do reino a gosto



MODO DE PREPARO:

No liquidificador, bata todos os ingredientes, exceto o azeite. Depois de tudo batido, vá adicionando o azeite aos poucos até ficar na textura que desejar. Simples assim!

Maionese Funcional

INGREDIENTES:

1 xícara de biomassa de banana verde 2 colheres de azeite de oliva 2 dentes pequenos de alho 1 colher de sopa de vinagre de maçã Suco de limão a gosto Salsinha a gosto Sal.

MODO DE PREPARO:

No liquidificador coloque todos os ingredientes e bata até obter um creme espesso, experimente e ajuste os temperos de acordo com o seu paladar.



Molhos

MÉTODO **corpo limpo**

Molho de tomate funcional

INGREDIENTES:

1 cebola média picada 1 cenoura média ralada ½ talo de salsão picado ½ beterraba ralada ½ kg de tomate bem vermelho 1 colher de sopa de azeite extravirgem 1 colher de sopa de salsinha

MODO DE PREPARO:

Corte os tomates no meio, retire as sementes e reserve. Refogue a cebola com o azeite e acrescente o salsão, a cenoura e a beterraba e refogue em fogo baixo. Acrescente os tomates e deixe cozinhar até eles se desmancharem. Bata no liquidificador e depois acrescente a salsinha. Leve ao fogo novamente e deixe quase em ponto de polpa.



Vinagrete de Limão e Manjeriçã

INGREDIENTES:

¼ de xícara de sumo de limão fresco ¼ de xícara de cebola picada 6 folhas de manjeriçã fresco picadas ¼ de colher de chá de sal marinho ou sal rosa ¼ de colher de chá de pimenta do reino 6 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem.

MODO DE PREPARO:

Misture o sumo do limão, cebola, manjeriçã, sal e pimenta em uma tigela pequena. Misture bem. Adicione o azeite lentamente, mexendo sem parar, até misturar. Rende 6 porções.

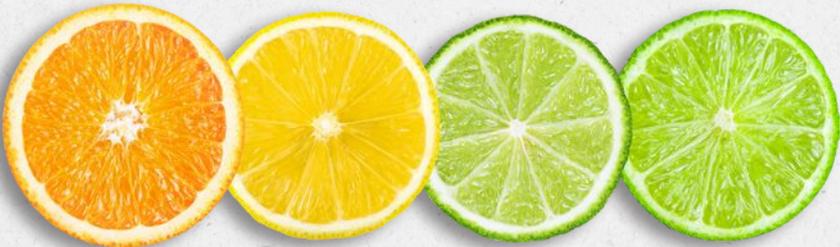
Vinagrete de Laranja e Limão

INGREDIENTES:

¼ de xícara de suco de laranja 100% natural ¼ de xícara de sumo de limão fresco 2 colheres de chá de mel puro (cru) ¼ de xícara de azeite de oliva extra virgem.

MODO DE PREPARO:

Misture o suco de laranja, sumo do limão e o mel em uma tigela pequena. Misture bem. Adicione o azeite lentamente, mexendo sem parar, até misturar. Rende 6 porções



Creme de Hortelã

INGREDIENTES:

1 abacate médio picado ½ xícara de iogurte natural desnatado (sem conservantes) ¼ xícara de sumo de limão fresco ¼ de xícara de cebola picada 6 folhas de manjeriço fresco picadas ¼ de colher de chá de sal marinho ou sal rosa ¼ de hortelã fresca picada 3 colheres de sopa de vinagre de maçã (orgânico) ¼ de colher de chá de sal marinho ou sal rosa Uma pitada de pimenta do reino moída 1/3 de xícara de azeite de oliva extra virgem

MODO DE PREPARO:

Coloque o abacate, iogurte, hortelã, vinagre, sal e pimenta do reino no liquidificador. Misture até obter uma preparação homogênea. Adicione o azeite lentamente, mexendo sem parar, até ficar bem misturado

DICA EXTRA:

Guarde o restante do molho em um recipiente com tampa, na geladeira. Se o molho engrossar quando esfriar, mantenha-o em temperatura ambiente por 30 minutos e mexa antes de servir. Rende 12 porções.



Pesto de Ervas

INGREDIENTES:

1 xícara de manjericão fresco picado 1/2 xícara de castanha de caju (pode ser castanha do Pará, pinhão, nozes ou amêndoas) 100 ml de azeite extra-virgem 1 colher (café) de sal

MODO DE PREPARO:

Em um liquidificador ou processador, coloque as folhas de manjericão e castanha para processar. Após isso, adicione o sal, e o azeite aos poucos, até adquirir a consistência que deseja, mais densa ou mais líquida e continue processando. Não bata demais para não virar uma "maionese". Use, de preferência, nas finalizações das saladas (ou outras preparações) para não perder suas propriedades nutricionais.

DICA EXTRA:

Armazenar por até 7 dias na geladeira, se for em tigela de vidro. Bata com uma pedra de gelo, para ter no resultado final, uma coloração mais intensa.



MÉTODO **corpo limpo**

Smoothies



Smoothie de Espinafre

- 1 Pera
- 1 xícara de espinafre
- 37,5g de abacate
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 1 colher de sopa de chia (15g)
- 1 scoop de proteína
- 150ml de água ou água de coco

Bata tudo no liquidificador.

Frapê de Morango

- 1 scoop proteína
- 1 xícara de leite vegetal sem açúcar ou leite animal desnatado ou água de coco ou água
- 1 xícara de morangos frescos ou congelados
- 2 colheres de chá de manteiga de castanha ou amendoim

Coloque gelo e bata



Smoothie Tropical

- 1 scoop proteína
- 1 xícara de leite vegetal sem açúcar ou leite animal desnatado ou água de coco ou água
- 1 xícara de abacaxi congelado
- ¼ xícara de coco ralado sem açúcar

Coloque gelo e bata.

Smoothie Energético

- 1 scoop proteína
- 1 xícara de leite vegetal sem açúcar ou leite animal desnatado ou água de coco ou água
- 1 banana média
- 3 colheres de sopa de aveia sem glúten

Coloque gelo e bata.

Chocolate Cru

- 1 scoop proteína
- 1 xícara de leite vegetal sem açúcar ou leite animal desnatado ou água de coco ou água
- 1 colher de sopa de cacau cru
- 1 colher de semente de abóbora
- 1 banana
- Canela em pó para finalizar

Coloque gelo e bata.



Immune-C

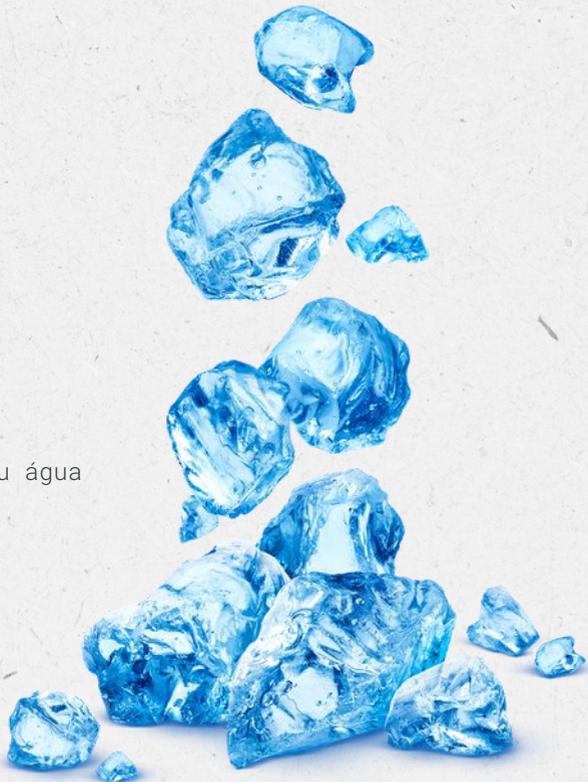
- 1 scoop proteína
- 1 xícara de leite vegetal sem açúcar ou leite animal desnatado ou água de coco ou água
- ½ xícara de manga
- Sumo de uma laranja
- ½ limão
- ½ beterraba
- ¼ colher de chá gengibre
- ½ colher de chá cúrcuma

Coloque gelo e bata

Verde Limpo

- 1 scoop proteína vegana
- 1 xícara de água de coco ou água
- 1 xícara de acelga
- 1 xícara de salsaõ
- 40g de abacate
- ½ pera

Coloque gelo e bata



Parabéns!

Continue na sua jornada de transformação e nunca desista.



AVISO LEGAL

Este ebook foi criado por Diane Leal, nutricionista Webburn, e todos os seus direitos são reservados. É proibida a cópia, reprodução, distribuição ou venda deste

material, sob qualquer pretexto, sem prévia autorização da autora e dos responsáveis envolvidos no projeto. A autora não se responsabiliza direta ou indiretamente pela utilização de qualquer dica nele contida e, tampouco, pelos resultados obtidos com sua aplicação.

É aconselhável consultar o seu médico ou profissional da área da saúde antes de fazer mudanças no seu estilo de vida.