

# COMO EMAGRECEMOS COM OS VERDADEIROS SUCOS DETOX

Os 10 Melhores Sucos para Atingir o seu Peso Ideal, Prevenir Doenças e Ter mais Energia

**BÔNUS EXCLUSIVO**

**TABELAS PARA  
MONTAR SEUS  
PRÓPRIOS  
SUCOS**

**Elias Pereira**



# ÍNDICE

- 4** O VERDADEIRO DETOX: A FORMA MAIS SIMPLES, EFICAZ E BENÉFICA DE CONQUISTAR O CORPO IDEAL
- 7** QUEM SOU EU?
- 10** COMO COMEÇAR?
- 12** DESAFIO DOS SUCOS DO VERDADEIRO DETOX
- 14** OS 5 DIFERENTES TIPOS DE SUCOS DO VERDADEIRO DETOX
- 17** ABC DO SUCO VERDE DETOX
- 27** 12 SINAIS DE QUE SEU CORPO PRECISA FAZER O DESAFIO DA DIETA DOS SUCOS
- 29** AS 10 MELHORES RECEITAS DOS SUCOS DO VERDADEIRO DETOX
- 30** 1- MANGA COM MARACUJÁ (NATURAL)
- 31** 2- UVAS COM MAÇÃ (NATURAL)
- 32** 3- DRENAGEM LINFÁTICA (FUNCIONAL)
- 33** 4- ACELERADOR METABÓLICO (FUNCIONAL)

- 34** 5- XÔ PREGUIÇA (TERAPÊUTICO)
- 35** 6- SHAKE DIGESTIVO DE BANANA COM MAMÃO (TERAPÊUTICO)
- 36** 7- VEG PROTEIN TOTAL C (NUTRITIVO)
- 37** 8- SUPER SMOOTHIE (NUTRITIVO)
- 38** 9- SUCO VERDE COM MELANCIA (DETOX)
- 39** 10- SUCO VERDE COM MAÇÃ (DETOX)
- 40** POTENCIALIZANDO SEUS SUCOS COM LEITES vegetais  
E SEMENTES HIDRATADAS E GERMINADAS
- 43** BÔNUS EXCLUSIVO: TABELAS PARA  
MONTAR SEUS PRÓPRIOS SUCOS
- 44** MONTE SEU PRÓPRIO SUCO FUNCIONAL COM SUPERALIMENTOS
- 46** MONTE SEU PRÓPRIO SUCO VERDE DETOX
- 48** AS MELHORES FOLHAS VERDES
- 49** ACELERANDO SUA DESINTOXICAÇÃO
- 51** E AGORA?



# O VERDADEIRO DETOX: A FORMA MAIS SIMPLES, EFICAZ E BENÉFICA DE CONQUISTAR O CORPO IDEAL

Em meio às centenas de perguntas que recebo todas as semanas sempre tem alguém querendo saber como emagrecer e ainda como ter mais disposição para as atividades diárias e ficar livre das doenças crônicas ou viroses oportunistas.

Pensando nisso, resolvi ensinar da forma mais simples, eficiente e objetiva possível, para que você obtenha um melhor estilo de vida e um corpo ideal.



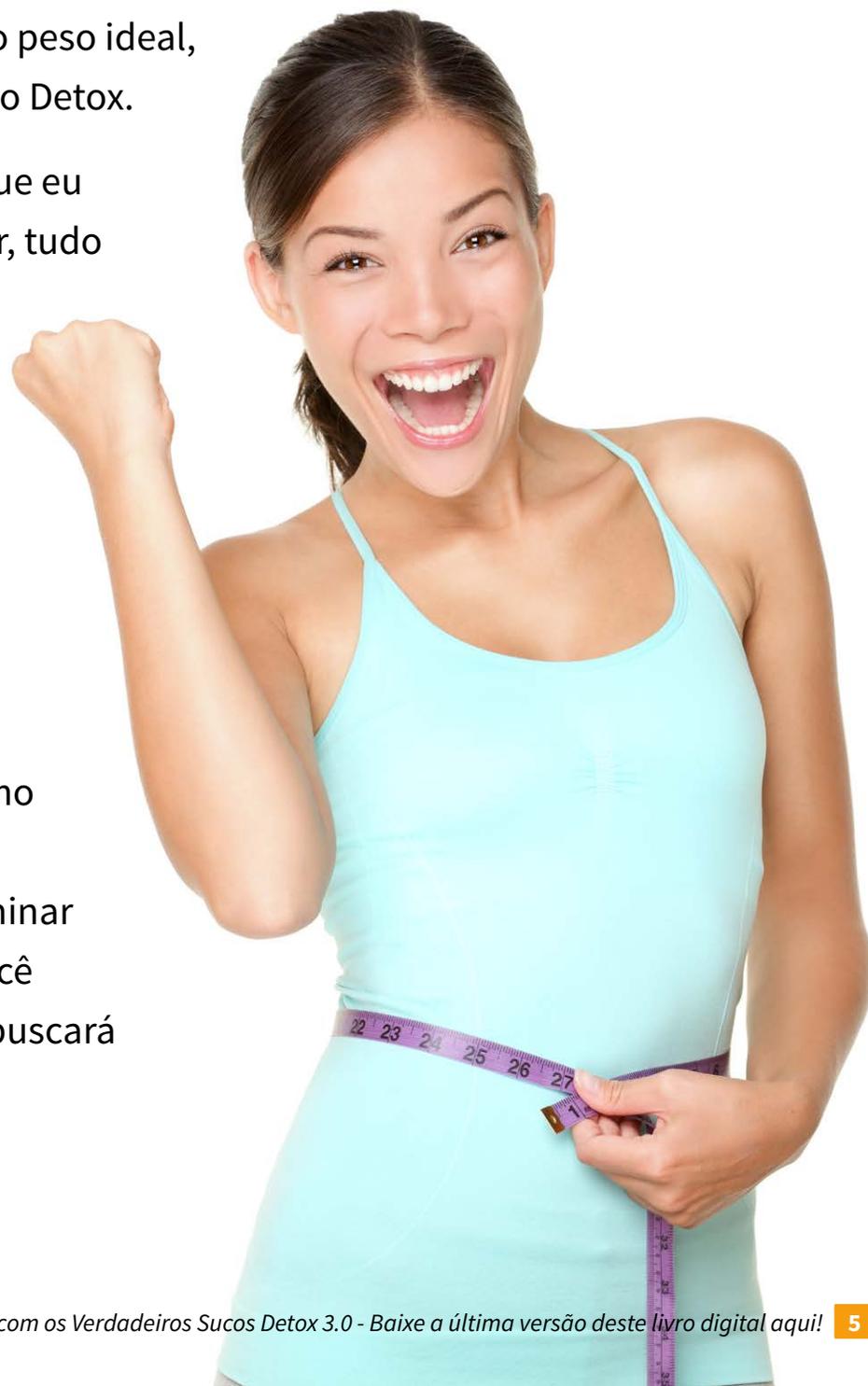
A forma mais rápida e eficaz de emagrecer e se manter no peso ideal, é se desintoxicando, ou melhor, praticando um Verdadeiro Detox.

Eu falo VERDADEIRO, pois tem muito detox falso por aí, que eu chamo de Detox de prateleira. Para você entender melhor, tudo que você compra e no rótulo está escrito detox mas na descrição tem adição de conservantes, já é falso detox.

Agora você aprenderá como funciona seu organismo, do que precisa nutri-lo enquanto ele se encarrega de te ajudar a emagrecer e ele te agradecerá por isso.

Todo excesso de gordura corporal está relacionado com acúmulo de toxinas.

Então, perdendo toxinas através do método que eu mesmo desenvolvi e que te mostrarei uma parte dele agora, conseqüentemente você perde peso porque além de eliminar naturalmente devido a alguns ingredientes dos sucos, você queima a gordura corporal porque é nela que seu corpo buscará energia para se manter vivo e mais saudável.



O Verdadeiro Detox não se baseia em restrição calórica ou falta de nutrientes e por isso é tão eficiente: seu sucesso se deve a detoxificação.

Fazendo dessa forma você não corre o risco de ganhar peso novamente e passar pelo famoso “efeito sanfona”.

A mídia popularizou o termo, por isso me preocupo em corrigir e orientar corretamente as pessoas. Este é um assunto de saúde pública ao qual dediquei anos da minha vida com estudos aqui e no exterior. Mas não se preocupe, depois de ler esse livro você nunca mais será enganado com promessas de falsos detox.

O primeiro passo é entender que o melhor caminho para atingir o seu peso ideal é através de uma desintoxicação e não com uma dieta maluca ou da moda que coloca sua saúde em risco e depois ainda te faz ganhar peso novamente.

# QUEM SOU EU?

Antes de te falar tudo sobre como emagrecer de uma forma natural, deixa eu me apresentar.

Meu nome é Elias Pereira, e nos últimos 16 anos eu já ajudei milhares de pessoas a emagrecer através de um método capaz de prevenir e combater todo tipo de doença, com uma alimentação verdadeiramente saudável, proporcionando a elas uma vida com saúde e serem felizes com o próprio corpo, sem precisar recorrer ao consumo de remédios e tratamentos caros.

Também sou Naturopata especialista em Medicina Tradicional Chinesa e Chef Detox Internacional.

Quando eu estava na adolescência, era viciado em biscoitos recheados e cachorro-quente.

Você acredita que passei um ano inteiro só comendo isso na hora do almoço? Infelizmente, é verdade. Até chegar aos 15 anos, há exatos 22



anos atrás, quando sofri de uma diverticulite crônica que, por pouco, não me fez perder parte do intestino grosso.

Eu tinha dores de cabeça e abdominais fortíssimas todos os dias e achava normal sofrer com isso e com muitos outros desconfortos.

Por sorte, tive um excelente aconselhamento de um jovem médico residente, que orientou a mudar minha rotina alimentar urgentemente ou em menos de dois meses eu teria que me submeter a uma cirurgia.

Lembro-me de ter sido um médico de plantão, e é uma pena não ter anotado o nome dele, pois sou muito agradecido pelo seu conselho.

Com muito medo de ter que passar por uma cirurgia, decidi praticar uma alimentação mais natural e fui parar na macrobiótica, que era a moda do momento.

Parei com todos os alimentos industrializados, ou seja, dei fim aos biscoitos, salgadinhos, refrigerantes (tomava um litro de Coca-Cola por dia!), cachorro-quente, balas, chicletes e tudo mais.

De início, eu fiz um jejum dessas porcarias todas e me alimentei por um mês somente de arroz integral. Foi horrível, claro! Imagine você, ter de mudar de repente de dieta e ainda só comer arroz!?

Hoje sei que não foi o arroz que me curou da diverticulite crônica e me salvou de um possível câncer de intestino ou de reto. O que me curou, mesmo, foi parar de intoxicar meu corpo com produtos industrializados, nocivos à saúde.



Ao mesmo tempo, parei de consumir leites e derivados (queijo, requeijão e manteiga), causadores das três fortes pneumonias duplas que tive na minha infância, inclusive a última delas (poucos meses antes da diverticulite ser diagnosticada), em razão da qual fiquei 14 dias internado.

Analisando bem, e acompanhando a saúde dos meus filhos, percebo que até os meus 15 anos fui bem doente mesmo. Após o primeiro mês de desintoxicação e abstinência dos alimentos nocivos, começaram a aparecer o vigor, a disposição, a alegria e a melhora de raciocínio. Inclusive, me tornei um dos melhores alunos da escola.

Isso me fez não só querer continuar me informando cada dia mais sobre alimentação saudável e verdadeira, mas também me tornei, poucos anos depois, um atleta reconhecido em provas de atletismo. Imagine como eu estava radiante de felicidade! Saí de uma infância doente para uma fase de saúde e vitórias.

No meio desse processo de desintoxicação, conheci a Medicina Tradicional Chinesa, na qual sou formado desde 2002. Percebe como a doença me ensinou muitas coisas? Por isso, de algum modo, eu a agradeço, pois me fez mudar e ser a pessoa que sou hoje, saudável, vigorosa e com grande disposição.

Inclusive, todo o conhecimento que eu passo para meus leitores e alunos de meus cursos, como o [\*\*Emagreça com o Verdadeiro Detox\*\*](#), é resultado das doenças que tive, somado às minhas pesquisas, estudos e testes comprovados.

A gratidão que tenho por ter ficado em desequilíbrio é imensa, pode acreditar, afinal, me fez despertar para a saúde, mudar minha vida para melhor e, nos últimos 16 anos, ajudar milhares de pessoas a se curar também.

## COMO COMEÇAR?

Para iniciar seu Verdadeiro Detox, a melhor forma é seguir o seu relógio biológico.

Segundo as medicinas milenares, nosso RELÓGIO BIOLÓGICO é dividido em três partes primárias:

**Eliminação: 4h às 12h**

**Nutrição: 12h às 20h**

**Assimilação: 20h às 04h**



O horário da Eliminação é o melhor para estimular o Detox, ou seja, se você consumir muitos líquidos nesse horário, sua desintoxicação ocorrerá diariamente.

Para entender melhor como seguir o relógio biológico veja o resumo abaixo:

### **Horário da Eliminação:**

Somente LÍQUIDOS, dentre eles, água morna com limão e sal rosa; suco verde; leites vegetais e os demais sucos do Verdadeiro Detox.

### **Horário da Nutrição:**

Como o próprio nome já diz, esse é o horário para nutrir o corpo, então vale líquidos, sólidos, pastosos e todos os tipos de consistências dos alimentos.

### **Horário da Assimilação:**

JEJUM, isso mesmo, esse é o horário para fechar a boca e deixar seu corpo cuidar da assimilação do que você comeu no horário anterior.

Nada de assaltar a geladeira. Mas não se preocupe, seguindo o que explicarei você não sentirá fome.



# DESAFIO DOS SUCOS DO VERDADEIRO DETOX

Sabia que, por um determinado período, você pode fazer uma dieta diária somente a base de líquidos?

Ao redor do mundo, são muitas as pessoas que já fizeram este tipo de dieta líquida que é baseada apenas em sucos.

Uma dessas pessoas é o australiano Joe Cross que ficou muito famoso após fazer um documentário (Fat, Sick and Nearly Dead) mostrando o seu dia-a-dia nesta dieta durante 60 dias. O resultado final que ele obteve foi a cura para sua doença rara e a perda de 38Kg!!!

A nossa proposta não é que você faça 60 dias desta dieta, mas sim por 1 semana apenas, pois assim fica mais fácil e simples de iniciar e ir progredindo aos poucos conforme os limites de seu próprio corpo.

Não precisa substituir todas as refeições do dia também, pode iniciar com apenas o café da manhã e depois ir substituindo mais refeições de acordo com o seu progresso individual.

O mais importante é que em apenas poucos dias você já vai perceber o grande potencial que esta dieta líquida tem em fazer com que seu corpo seja totalmente transformado para melhor!

Seguindo o relógio biológico, você já vai passar uma boa parte do dia ingerindo somente líquidos e isso será excelente para o Detox. Mas, atenção! Para ter uma desintoxicação real, deve fazer uma dieta líquida com sucos do Verdadeiro Detox.

Entenda que não é qualquer suco, muito menos industrializado ou com adoçantes.

São os sucos do Verdadeiro Detox! São 5 categorias de sucos, e aprendendo a distinguir um tipo do outro você nunca mais será enganado quando te oferecerem um suco rotulado de forma errada.



# OS 5 DIFERENTES TIPOS DE SUCOS DO VERDADEIRO DETOX

## 1- SUCO NATURAL

É aquele feito na hora, não é de polpa congelada, não contém açúcar ou adoçantes artificiais, é feito com a fruta in natura e que não tem muitas misturas de frutas ou vegetais. Pode ser feito com 1 ou até 3 frutas, acrescido ou não de água filtrada e gelo.

Como um suco de graviola, um suco de limão, ou um suco de manga com maracujá, por exemplo.

## 2- SUCO FUNCIONAL

É um suco com os mesmos princípios do suco natural, porém elaborado para funções determinadas e específicas do corpo, como: a aceleração do metabolismo ou da digestão, limpeza do organismo, equilibrar o pH, beneficiar



a pele, aumentar a diurese, ação antioxidante, repor nutrientes e combater o inchaço e a retenção de líquidos...

Em sua composição pode ter alguns tipos de frutas, legumes, verduras, temperos, raízes e hortaliças.

Esse suco sempre é confundido com o suco Detox. Mas NÃO É! E não chega nem perto do potencial de desintoxicação que o Suco Verde Detox de verdade proporciona. Esse suco tem funções específicas funcionais e também benéficas para o corpo, mas não promovem a detoxificação, como pode ler acima.

### **3- SUCO TERAPÊUTICO**

O objetivo desse suco é a sua função terapêutica, como um chá medicinal ou uma receita curativa.

Então, um suco com um pedaço de melancia, um pedaço de gengibre, suco de um limão e 3 ou 4 folhas de amora se enquadra como suco terapêutico, pois é um suco para controle de pressão arterial.

Pense assim, sempre que for um suco que contenha uma função medicinal específica como: controle de pressão, baixar colesterol, beleza da pele, melhorar o humor, combater a depressão, reduzir o diabetes, etc, é um suco terapêutico. Sua composição pode ser parecida com o suco funcional, mas com o acréscimo de plantas medicinais.

### **4- SUCO NUTRITIVO**

Esse é o suco também pode ser chamado de smoothie, batido ou vitamina e é mais completo nutricionalmente, pois tem tudo o que precisamos para substituir uma refeição completa.

Com a maior quantidade de nutrientes, vitaminas, minerais, antioxidantes, gorduras naturais, superalimentos, plantas medicinais, proteínas vegetais e fibras, ele se torna uma verdadeira refeição líquida.

Se tornando a melhor forma para absorção rápida de uma dieta completa, pois o seu estado hídrico facilita a digestão e a absorção de todos os seus componentes.

## 5- SUCO DETOX

Também chamado de Suco Verde, Suco Vivo, Suco de luz do Sol ou Suco Verde com Sementes Germinadas.

O que diferencia este dos outros sucos não é somente o seu nome, ele tem 3 regras básicas. Aprendendo, será fácil de identificar se é o suco do Verdadeiro Detox ou não.



# ABC DO SUCO VERDE DETOX

**A)** A quantidade de FOLHAS VERDES que são usadas para o seu preparo deve ser bem abundante e variada. Nada de duas folhas de couve ou uma xícara de hortelã. Isso não é Suco Detox.

Nele terá que colocar uma quantidade de folhas que não conseguiria comer, pois o objetivo do Suco Verde Detox é a ingestão da maior quantidade possível de Clorofila (verdes), eu diria um maço mesmo. E sempre com folhas variadas, no mínimo 4 tipos de folhas diferentes.

Exemplo: Couve, Chicória, Espinafre e Acelga.

Isso faz com que você tenha uma variedade maior de nutrientes, minerais e vitaminas em seus sucos. Portanto vale também variar as folhas sempre. Procure fazer em uma semana com alguns tipos de folhas e na outra semana com outras variedades.



**B)** Todo Verdadeiro Suco Detox, deve ser sempre COADO. Devido a grande quantidade de folhas, sem coar, ele fica com um volume excessivo de fibras que atrapalham seus reais objetivos que são proporcionar uma quantidade maior de clorofila, minerais e antioxidantes.

As fibras você já estará consumindo em outros sucos ou quando comer uma fruta. A melhor forma de coar seu suco verde é pela famosa “panela furada”, um coador de tecido fino, feito normalmente de voil (um tecido sintético usado para fazer cortinas).

**C)** Suco Detox de verdade NÃO VAI ÁGUA. Seu líquido vem do sumo dos vegetais, da água estruturada dos legumes, folhas e frutas. Por isso devemos usar uma base que contenha muita água. Como é o caso da melancia e do pepino, as duas bases principais dos nossos Sucos do Verdadeiro Detox.

# QUAL A SUA MELHOR COMPOSIÇÃO?

## **UMA BASE:**

Melancia, Pepino, Chuchu, Abobrinha (Curgete) ou Aipo.

## **UMA FRUTA DESINTOXICANTE:**

Maçã, Pêra ou Abacaxi.

Só usar uma fruta caso a base seja Aipo, Pepino, Chuchu ou Abobrinha.

A Melancia tem tripla função no suco verde: Base, Fruta e Semente. Quando usamos a base de melancia, só podemos usar as folhas e a raiz.

## **SEMENTE GERMINADA:**

Um ou dois tipos de sementes hidratadas ou germinadas.

Girassol, Linhaça e Chia são as mais indicadas para começar.

## **UMA RAÍZ CURATIVA:**

Gengibre, Cúrcuma (Açafrão da Terra) ou Inhame Japonês.

## QUATRO OU MAIS VARIEDADES DE FOLHAS (VERDURAS)

### VERDES:

Uma grande quantidade de folhas, superior ao tamanho da salada de uma família inteira.

Uma forma simples é usar o diâmetro de um copo comum como base de medida:

Segure um copo e perceba que seus dedos formam a letra “C”, mantenha seus dedos rígidos nessa posição, observe, preste bastante atenção ao tamanho, retire e guarde o copo. Agora já aprendeu a medida para seu maço de verduras (folhas verdes): Precisa segurar as verduras na mão com o diâmetro desse “C”.



## QUANTO TEMPO DURA O SUCO E QUAL O MELHOR EQUIPAMENTO PARA PREPARAR?

O ideal é sempre preparar e tomar logo em seguida, mas caso não tenha como fazer toda hora, nada impede de preparar pela manhã, acondicionar em garrafinhas de 500ml (procure não usar as de plástico ou PET, dê preferência para as garrafas térmicas ou as de vidro) e guardar na geladeira.

Os Sucos Nutritivos geralmente duram mais tempo e podem ser tomados até 8h depois do preparo.

O equipamento mais prático para o preparo é o liquidificador (de preferência com no mínimo 800W) pois tritura tudo rapidamente e é mais fácil de limpar do que a centrífuga, além de ser o único equipamento indicado para preparar todos os 5 tipos de sucos.

Mas caso queira fazer em um dia para tomar no outro, o ideal é que tenha uma Slow Juicer (prensa para extração à frio), ela usa o processo de mastigação para extrair o suco, fazendo com que ele não oxide rápido e assim dure mais tempo.

Em todo o mundo já encontramos com facilidade esse equipamento. Basta fazer uma busca no Google pelo nome de “Slow Juicer”.

Agora veja quais são as características e diferenças de se preparar os sucos em cada um dos equipamentos:

## Liquidificador:

Permite fazer todos os 5 tipos de sucos do Verdadeiro Detox. Não separa as fibras do suco, portanto permite uma maior absorção de nutrientes se for consumido sem coar. Permite fazer smoothies, que são sucos totalmente naturais, só que mais encorpados, por conterem frutas mais densas, como manga, abacate e banana.



- **Vantagens:** rápido no preparo de sucos, fácil de limpar, faz todos os tipos de sucos, modelos básicos são baratos.
- **Desvantagens:** alto custo por equipamentos melhores, tem ruído alto, precisa adicionar água ou água de coco em algumas receitas para conseguir bater.

## Slow Juicer:

É a nossa máquina preferida, funciona por esmagamento ou método de prensagem a frio para produzir um suco de qualidade superior. Pelo fato de utilizar uma pressão lenta a frio, similar a mastigação, ela permite guardar em vida as enzimas, produzindo os verdadeiros “sucos vivos”.

- **Vantagens:** gera menos calor (até 42X menos que uma centrífuga), preservando da oxidação e obtendo mais nutrientes, vitaminas e enzimas. Produz uma maior quantidade de suco, tem menor desperdício e mantém a integridade enzimática por até 72 horas, podendo ser guardado por mais tempo





sem perder qualidade. Pouco ruído e consome menos energia (até 10x menos que as centrífugas).

- **Desvantagens:** possui preço elevado e os alimentos terão de ser cortados em pedaços menores antes de preparar o suco. Modelos nacionais só produzem sucos coados.

## Centrífuga (juicer):

Ela tritura os alimentos com uma lâmina de alta rotação e separa as fibras do suco dos alimentos processados.

- **Vantagens:** preço baixo, menor tempo de preparação dos sucos, uma vez que pode colocar pedaços de frutas e vegetais maiores sem precisar cortar antes.
- **Desvantagens:** produz menos suco pois tem um desperdício maior. Faz muito barulho e o suco tem menor qualidade, pois causa oxidação nos sucos, destruindo as enzimas dos alimentos pelo calor produzido pela alta rotação das lâminas. Só produz sucos coados.

## POSSO ADOÇAR OS SUCOS?

Essa é uma pergunta bem recorrente. Então, quero deixar claro que muitos desses sucos já são doces o suficiente.

Caso faça uma combinação que não fique doce eu recomendo colocar alguma fruta doce, frutas secas como uvas passas, tâmaras ou ameixas (exceto nos Sucos Detox\*).

A quantidade varia de pessoa para pessoa, mas já te adianto que no início, quando está deixando de consumir os açúcares artificiais pode ser que mesmo adoçado com essas frutas secas, o suco ainda pareça pouco doce.

Mas com o tempo praticando o Verdadeiro Detox seu paladar mudará e passará a sentir o sabor real das frutas, legumes e vegetais. Chegando ao ponto de sentir a doçura de uma deliciosa mordida em um lindo pimentão vermelho.

\*Os Sucos Detox não podem ser adoçados, exceto se usar folhas de stevia natural.

Mas por enquanto, se sentir necessidade, recomendo que sejam usados apenas os adoçantes 100% naturais, não transgênicos e com baixa carga glicêmica.



E já que falei em natural, não se engane com essa palavra em rótulos. Mesmo quando dizem 100% natural você deve verificar bem o rótulo para ver o quanto isso é verdadeiro.

Não se deve utilizar açúcares de cana, seja branco refinado, cristal, demerara, mascavo ou melado, nem açúcar de beterraba, glucose de milho ou xarope de agave. Muito menos adoçantes dietéticos contendo sacarina, ciclamato ou aspartame. Estudos indicam que estas substâncias podem estar relacionadas a diversos tipos de cânceres.

## E mel? Pode usar?

Existe uma frase que se encaixa muito bem nesse momento:

*“Muitas coisas são permitidas, mas nem tudo lhe convém.”*

Esse é o caso do mel, alimento produzido pelas abelhas para que elas possam se alimentar o ano todo, principalmente no inverno, quando trabalham com menor frequência devido à pouca quantidade de flores para coletar matéria prima.

Além disso, o mel tem alta carga glicêmica e você tem outras opções melhores como verá agora.

Abaixo vou listar as melhores opções de açúcares ou adoçantes naturais, para quem quer emagrecer, diabéticos, pacientes com câncer ou outra doença crônica. Qualquer opção que não estiver nessa lista abaixo NÃO é saudável e já está mais que provado que vêm causando grandes estragos em nossa população.



### **As melhores opções são:**

Stevia, Polióis (Xilitol, Eritritol e Maltitol), Xarope de Yacon, Açúcar de Coco, Néctar de Coco e Açúcar de Tâmaras.

Mas lembre-se, isso não será sempre necessário, seu paladar ficará cada dia mais apurado e assim você garante que os seus sucos sejam 100% naturais e benéficos à sua saúde de verdade.

# 12 SINAIS DE QUE SEU CORPO PRECISA FAZER O DESAFIO DA DIETA DOS SUCOS

- Excesso de peso ou gordura localizada
- Dificuldades de concentração
- Letargia ou lentidão para raciocinar
- Falta de energia
- Dores abdominais ou de cabeça frequentes
- Problemas de pele
- Insônia, dificuldade para dormir e cansaço ao acordar
- Indigestão ou estômago inchado e com gases
- Prisão de ventre, constipação ou intestino preso
- Estado de depressão e tristeza
- Disfunção sexual ou falta de apetite sexual
- Irritabilidade e falta de paciência

Se você se identificou com 3 ou mais sinais, comece já o Desafio da Dieta dos Sucos do Verdadeiro Detox.

## VAMOS MIGRAR PARA UMA VIDA MAIS LEVE E FELIZ?

Te convido a fazer 1 semana se alimentando apenas de sucos. Fique tranquilo que já fiz várias vezes esse procedimento, ele é super seguro, qualquer pessoa pode fazer, e além de ser a melhor forma de se desintoxicar, emagrecer e ficar livre das doenças crônicas, é a forma mais eficiente de nutrir seu corpo.

Então, vamos nessa?

Seguindo as 10 RECEITAS que verá a seguir, ficará bem fácil para você passar por essa transformação.

Para iniciar, compre os alimentos das receitas abaixo em uma quantidade maior do que está acostumado, pois na dieta líquida você irá consumir mais nutrientes!



# AS 10 MELHORES RECEITAS DOS SUCOS DO VERDADEIRO DETOX





# 1- MANGA COM MARACUJÁ (NATURAL)

## Ingredientes

- Um copo de água de coco
- Duas mangas maduras
- Suco de um maracujá com as sementes

## Modo de Preparo:

#LIQUIDIFICADOR#

Liquidifique todos os ingredientes e beba sem coar.

Rende 1 porção.

## 2- UVAS COM MAÇÃ (NATURAL)

### Ingredientes

- Um copo de água filtrada ou de coco
- 250g de uvas (qualquer tipo)
- Uma maçã (qualquer tipo)

### Modo de Preparo:

#LIQUIDIFICADOR# CENTRÍFUGA# SLOW JUICER#

Com a ajuda de um liquidificador, centrífuga ou slow juicer, bata todos os ingredientes e beba em seguida. Se fizer no liquidificador, beba sem coar. Se fizer em slow juicer ou centrífuga, devolva as fibras ao suco, mexa e beba.

Rende 1 porção.





## 3- DRENAGEM LINFÁTICA (FUNCIONAL)

### Ingredientes

- Um copo de água de coco
- Uma maçã (qualquer tipo)
- Uma cenoura de tamanho médio
- Meia xícara de salsa ou salsinha picada
- Uma xícara de funcho picado (raiz da planta erva-doce)
- Uma pitadinha de pimenta caiena em pó

### Modo de Preparo:

#LIQUIDIFICADOR# CENTRÍFUGA# SLOW JUICER#

Com ajuda de um liquidificador, centrífuga ou slow juicer, bata todos os ingredientes e beba em seguida. Se fizer no liquidificador, beba sem coar. Se fizer em slow juicer ou centrífuga, devolva as fibras ao suco, mexa e beba.

Rende 1 porção.



## 4- ACELERADOR METABÓLICO (FUNCIONAL)

### Ingredientes

- Uma fatia grande de melancia sem casca
- Um pedaço pequeno de gengibre descascado
- Uma colher de café de matcha em pó (folhas jovens de chá verde)
- Uma colher de café de vinagre de maçã medicinal

### Modo de Preparo:

#LIQUIDIFICADOR#

Liquidifique todos os ingredientes e beba sem coar.

Rende 1 porção.

## 5- XÔ PREGUIÇA (TERAPÊUTICO)

### Ingredientes

- Um copo de água filtrada
- Uma banana (nanica, caturra ou prata) maduras sem casca
- Uma colher de sobremesa de cacau em pó
- Um pedaço de abacate
- De 4 a 6 tâmaras secas hidratadas de 1h até 12h
- Uma colher de sopa de linhaça hidratada em 5 colheres de sopa de água filtrada (vide pág. 40)
- Suco de uma tangerina

### Modo de Preparo:

#LIQUIDIFICADOR#

Liquidifique todos os ingredientes e beba sem coar.

Rende 1 porção.

## 6- SHAKE DIGESTIVO DE BANANA COM MAMÃO (TERAPÊUTICO)

### Ingredientes

- 300ml de água filtrada
- Meio mamão papaia picado
- Uma banana (nanica, caturra ou prata) maduras sem casca
- Meia xícara de ameixas secas sem caroços
- Uma pitadinha de pimenta preta em pó
- Uma pitadinha de cúrcuma em pó
- Uma pitadinha de canela em pó

### Modo de Preparo:

#LIQUIDIFICADOR#

Liquidifique todos os ingredientes e beba sem coar.

Rende 1 porção.



# 7- VEG PROTEIN TOTAL C (NUTRITIVO)

## Ingredientes

- Leite de 1 coco verde (veja pág. 42)
- Duas bananas (nanica, caturra ou prata) maduras sem casca
- Meia xícara de amêndoas cruas com pele hidratadas (veja como fazer na pág. 41)
- Duas colheres de sopa de chia hidratadas em meio copo de água filtrada (veja pág. 40)
- Uma colher de sopa de Camu-camu em pó
- Suco de um limão (qualquer tipo)
- Uma colher de sopa de spirulina em pó
- Uma pitadinha de sal rosa do Himalaia

## Modo de Preparo:

#LIQUIDIFICADOR#

Na noite anterior deixe a chia e as amêndoas de molho (veja pág. 40). No liquidificador, coloque o leite de coco e todos os ingredientes e liquidifique bem. Depois de bem batido, beba sem coar.

Rende 2 porções.



## 8- SUPER SMOOTHIE (NUTRITIVO)

### Ingredientes

- 300ml de água filtrada
- Uma fatia de abacaxi ou ananás sem casca
- Uma colher de sopa de óleo de coco
- Uma colher de chá de óleo de chia prensado à frio
- Uma colher de chá de maca peruana em pó
- Uma colher de sobremesa de cacau puro em pó
- Meia xícara de macadâmia crua (pode substituir por castanha-de-caju crua ou semente de girassol sem casca hidratadas)
- Uma colher de chá de spirulina em pó
- Uma pitada de sal rosa do Himalaia

### Modo de Preparo:

#LIQUIDIFICADOR#

Liquidifique todos os ingredientes e beba sem coar.

\*Importante: Caso opte por castanhas-de-caju ou sementes de girassol no lugar das macadâmias, elas devem ser hidratadas, veja como fazer na pág 41.



## 9- SUCO VERDE COM MELANCIA (DETOX)

### Ingredientes

- Uma fatia grande de melancia com casca e sementes.
- Um pedaço pequeno de gengibre descascado.
- Suco de um limão (qualquer tipo)
- Um maço grande de folhas verdes variadas, de 4 a 15 variedades diferentes de folhas alimentícias.

### Modo de Preparo:

#LIQUIDIFICADOR# CENTRÍFUGA# SLOW JUICER#

Com ajuda de um liquidificador, centrífuga ou slow juicer, bata todos os ingredientes, coe e beba em seguida.

Rende 2 porções.



## 10- SUCO VERDE COM MAÇÃ (DETOX)

### Ingredientes

- Duas maçãs com casca e sementes
- Dois pepinos médios com casca
- Meio inhame descascado
- Suco de um limão (qualquer tipo)
- Duas colheres de sopa de linhaça hidratadas em meia xícara de água filtrada (vide pág. 40)
- Um maço grande de folhas verdes variadas, de 4 a 15 variedades diferentes de folhas alimentícias

### Modo de Preparo:

#LIQUIDIFICADOR# CENTRÍFUGA# SLOW JUICER#

Com ajuda de um liquidificador, centrífuga ou slow juicer, bata todos os ingredientes, coe e beba em seguida.

Rende 2 porções.

# POTENCIALIZANDO SEUS SUCOS COM LEITES VEGETAIS E SEMENTES HIDRATADAS E GERMINADAS

Você pode utilizar leites vegetais de diversas sementes em seus sucos para potencializar seus efeitos e também para criar novos sabores.

Além de leites, você também pode utilizar as sementes hidratadas ou germinadas.

A seguir, você irá ver como fazer isso de forma prática para ganhar tempo e conseguir sucos ainda mais saborosos.

## HIDRATAÇÃO DE SEMENTES DE CHIA E LINHAÇA

Com ajuda de uma peneira comum, lave bem as sementes. Depois coloque as num recipiente de vidro e acrescente água filtrada, 4 ou 5 vezes a quantidade de sementes. Exemplo: duas colheres de sopa de linhaça e 10 colheres de sopa de água filtrada.

Deixe de molho durante a noite, ou por pelo menos por 4h. Ela formará uma mucilagem, um gel. Liquidifique esse gel junto com as sementes, e use em receitas de sucos.

## GERMINAÇÃO DE SEMENTES

Com ajuda de uma peneira comum, lave bem as sementes em água corrente. Depois coloque-as em um recipiente de vidro e cubra com água filtrada, deixe de molho por 8h a 12h, depois desse tempo, escorra a água e deixe as sementes descansarem na peneira por mais 8h ou 12h, molhando de vez em quando. Assim que sair um “narizinho” da semente, ela germinou e está prontinha para ser usada nos seus sucos!! Exemplo de sementes que podem ser germinadas assim: girassol, quinoa, gergelim...

## HIDRATAÇÃO DE NOZES, CASTANHAS E AMÊNDOAS

Com a ajuda de uma peneira comum, lave-as bem em água corrente. Coloque-as em um recipiente de vidro, cubra com água filtrada e deixe de molho durante uma noite inteira, no mínimo 8h e no máximo 15h. Depois desse período, com ajuda de uma peneira, escorra a água e lave as castanhas em água corrente. Então, é só usar na receita de algum suco ou leite vegetal.

## COMO FAZER LEITE VEGETAL

Para cada medida de castanhas sementes hidratadas ou germinadas, use 2 ou 3 medidas de água filtrada ou água de coco. Liquidifique e beba.

Se quiser coar, use a “panela furada”, que é uma peneira de tecido (voil) e aproveite o resíduo que ficou nela para fazer receitas como uma deliciosa ricota vegana.



## COMO FAZER LEITE DE COCO VERDE

Pegue 1 coco verde, fure-o e despeje sua água no liquidificador. Parta o coco ao meio e retire com cuidado a polpa branca (evite raspar a pele do coco, uma membrana de cor bege que é amarga).

Acrescente a polpa à água e liquidifique.  
Beba puro ou use no preparo de algum suco.



# **BÔNUS EXCLUSIVO: TABELAS PARA MONTAR SEUS PRÓPRIOS SUCOS**



# MONTE SEU PRÓPRIO SUCO FUNCIONAL COM SUPERALIMENTOS

PEGUE UM LIQUIDIFICADOR E ACRESCENTE UM COPO DE ÁGUA FILTRADA OU ÁGUA DE COCO + OS INGREDIENTES A SUA ESCOLHA DA TABELA ABAIXO

**ÁGUA FILTRADA ou ÁGUA DE COCO + A + B + C + D\* = SUCO**

<b>FRUTAS (A)</b> (escolha até 3 opções) Usar de 2 a 3 xícaras de chá no total.	<b>+ FIBRAS NUTRITIVAS (B)</b> (escolha até 3 opções) Usar ½ xícara no total	<b>+ SUPERALIMENTOS (C)</b> (escolha 2 opções) Usar 2 colheres de sopa no total	<b>+ ADOÇANTES NATURAIS (D)* (opcional, a gosto, conforme o seu paladar e até 1/3 de xícara de chá)</b>
abacaxi, amora, morango, maçã, goiaba, tangerina, maçã verde, pêsego, tomate, banana, pêra, manga, uvas, caqui, romã, framboesas, figo e mamão.	beterraba, cenoura, qualquer folha verde da tabela de suco verde (neutras, amargas e picantes, temperos, medicinais e temperos) brócolis, couve-flor, babosa, aspargos, repolho, pimentões, berinjela, abobrinha, abóbora, funcho e batata yacon	mirtilos, cacau em pó, abacate, cereja, nibs de cacau, goji berrie, noz de tiririca (chufa ou tiger nut) linhaça hidratada, spirulina, chlorella, açaí natural (sem açúcar ou xarope), castanhas, nozes, amêndoas, maca peruana, chia hidratada, semente de abóbora, couve de bruxelas, kiwi, cebola e óleo de coco	tâmaras, damasco seco, ameixa seca, uva passa, banana passa, estévia, xilitol, maltitol, eritritol, açúcar de coco, açúcar de tâmaras

*\*Adoçantes naturais são opcionais*

## **MODO DE PREPARO:**

Bata bem no liquidificador e beba sem coar. (rende 2 porções)

## **Dica Extra:**

Para ficar mais alcalinizante, pode acrescentar o suco de um limão.

## **Exemplo do meu suco de hoje:**

Um copo de água de coco + um pedaço de abacaxi, algumas amoras, ½ xícara folhas verdes (beldroegas e caruru), uma colher de sopa de maca peruana, uma colher de sopa de abacate e duas tâmaras.

# MONTE SEU PRÓPRIO SUCO VERDE DETOX

## ESCOLHA: A + B + C + D + Folhas Verdes

### (A) 1 BASE (uma peça ou fatia)

- Melancia ou Melão (se usar uma dessas duas como base, não pode usar outra base ou fruta junto)
- Pepino
- Abobrinha
- Chuchu
- Aipo

### (B) Até 2 FRUTAS (uma peça de cada)

- Maçã
- Abacaxi ou Ananás
- Maçã Verde
- Pêra
- Batata Yacon

### (C) 1 RAIZ (Um pedaço)

- Gengibre
- Inhamé
- Cúrcuma ou Açafrão da Terra
- Cenoura
- Beterraba
- Alcaçuz

### (D) 2 colheres de SEMENTES Hidratadas

- Linhaça Marrom ou Dourada
  - Chia
  - Gergelim cru integral e com casca
- Obs. As duas colheres da semente escolhida devem ficar de molho na água filtrada por uma noite (8h à 12h)

## Agora Escolha Seu Maço de Folhas Verdes (Verduras e PANC) (Mínimo de 4 tipos de folhas)

### (N) NEUTRAS (Use em MAIOR quantidade)

Acelga, Espinafre, Couve (qualquer tipo), Folhas do Brócolis, Folhas da Couve-Flor, Repolho, Folhas de Beterraba, Folhas de Abóbora, Caruru, Bredo, Folhas de Cenoura, Beldroegas, Bertalha, Capim Cidreira, Capim-Limão, Ora-pro-nóbis, Trapoeraba e Tiririca.

### (P) AMARGAS E PICANTES (Use ao seu gosto)

Dente de Leão, Rúcula, Agrião, Serralha, Penicilina ou Terramicina, Tanchagem ou Tansagem, Malva, Folhas e Flores de Margaridas, Radíchio, Endívia, Folhas de Mostarda, Folhas de Rabanete, Folhas de Pepino, Folhas de Chuchu, Saião, Folha da Fortuna, Almeirões, Quiabo d' Angola ou Vinagreira e Folhas de Morango.

### (M) MEDICINAIS (Use pouca quantidade)

Equinácea, Aloe Vera ou Babosa, Hortelã, Folhas de Amora, Folhas de Uva, Brotos de alfaça, de girassol, de brócolis e de beterraba, Folha de Abacateiro, Erva-Doce, Funcho, Borrageira, Mil-Folhas, Alcachofra, Folhas de Figo, Folhas e Flores de Calêndula, Cavalinha, Trevo, Malva-Rosa, Capuchinha.

### (T) TEMPEROS FRESCOS (Use pouca quantidade)

Coentro, Salsa, Salsinha, Alho poró, Cebolinha, Alecrim, Tomilho, Orégano, Urtiga, Cerefólio, Stévia, Guaco, Língua-de-sogra, Folhas de Maracujá, Folhas de Pitanga, Folhas de Limão e de Laranja, Menta, Alfavaca, Manjerição, Cidreira, Melissa, Boldos, Lavanda, Endro ou Dill, Angélica, Sálvia, Confrei, Novalgina e Louro.

## **MODO DE PREPARO:**

Escolha de acordo com as TABELAS, bata no liquidificador, na centrifuga ou passe na Slow Juicer e beba coado. (rende 2 porções)

## **Dica Extra:**

Para ficar mais alcalinizante, pode acrescentar o suco de um limão. O importante é variar os tipos de folhas sempre. As neutras devem ser a maior quantidade e as outras um pouco.

## **Exemplo do meu suco de hoje:**

Hoje eu escolheria para o meu suco a combinação de folhas de brócolis (N), tiririca (N) ora-pro-nóbis (N), beldroegas (N), dente de leão (P), funcho (M), folhas de pitanga (T) e menta (T), batidas com melancia (BASE e FRUTA), gengibre (RAIZ) e chia (Semente Hidratada).

# AS MELHORES FOLHAS VERDES

As melhores opções de folhas para os sucos verdes detox são:

Couve, Chicória, Hortelã, Acelga, Repolho e as folhas dos seguintes vegetais: do Brócolis, do Chuchu, das Abóboras, da Couve-flor, da Cenoura e da Beterraba.

Para turbinar mais ainda seu Suco Verde Detox pode usar as plantas espontâneas e as PANC (Plantas Alimentícias Não Convencionais).

As melhores e mais fáceis de serem encontradas são:

Dente de Leão, Mentrasto, Tiririca, Trapoeraba, Folhas de Moringa, Serralha, Picão e Beldroegas.

Lembre-se sempre, suco verde tem que ter muitas folhas. Então coloque um pouco de cada tipo e ao final terá um maço farto.



# ACELERANDO SUA DESINTOXICAÇÃO

E agora outro bônus para você. Sei que este livro e o nosso desafio são de sucos, mas vou te apresentar alguns chás que irão potencializar seu detox e acelerar primeiro na eliminação do inchaço e depois na perda de peso.

Eles são um recurso importante pra quem quer perder peso mais rápido. Por exemplo, para ir a um evento específico, e usar determinada roupa que está apertada. Utilize essas receitinhas simples e você se surpreenderá com o quanto elas funcionam.



## Os 3 melhores chás da Medicina Tradicional Chinesa

Alguns chás usados na Medicina Tradicional Chinesa são excelentes purificadores do nosso corpo.

Dentre os principais benefícios, podemos listar:

- Elimina toxinas;
- Acalma a mente;
- Promove maior concentração;
- Desperta os sentidos e aumenta a inteligência;
- Faz com que o corpo pareça mais leve;
- Clareia os olhos;
- Beneficia o cérebro;
- Diminui a irritabilidade e o estresse;
- Elimina estagnações, move a energia nos meridianos de acupuntura e o sangue e;
- Estimula o metabolismo, favorecendo a perda e a manutenção do peso.

### Os 3 melhores são:

- **Tie Guan Yin**
- **Shou pu'er**
- **Genmaicha**

Todos podem ser encontrados em lojas de produtos orientais e devem ser preparados seguindo as especificações de cada fabricante.

Lembrando que nenhum chá pode ser tomado por mais do que 14 dias seguidos.

O ideal é sempre intercalar os chás para não ficar com excesso do princípio ativo da planta no corpo.

## E AGORA?

Bom, agora que você já conhece o Verdadeiro Detox, tenho uma ótima notícia: nós somos a Família Detox, com milhares de membros espalhados por todo o mundo, e agora você também faz parte desta família!

Caso queira se aprofundar no estudo da metodologia de emagrecimento do Verdadeiro Detox, aprendendo todos os detalhes para se alimentar de uma forma incrível, eu recomendo que clique abaixo e veja mais informações:



Também há muito mais receitas e informações gratuitas no meu site e nas redes sociais, você pode acessar por esses links e me acompanhar por esses canais também:



Tenha uma ótima desintoxicação e um abraço de AMOR e ALEGRIA.

**Elias Pereira**

---

### **Aviso Legal**

Este livro é uma obra de consulta e esclarecimento. As receitas e técnicas aqui descritas têm o objetivo de complementar - e não substituir - o tratamento ou cuidados médicos e/ou nutricionais. Os resultados tendem a variar, pois cada organismo responde individualmente.