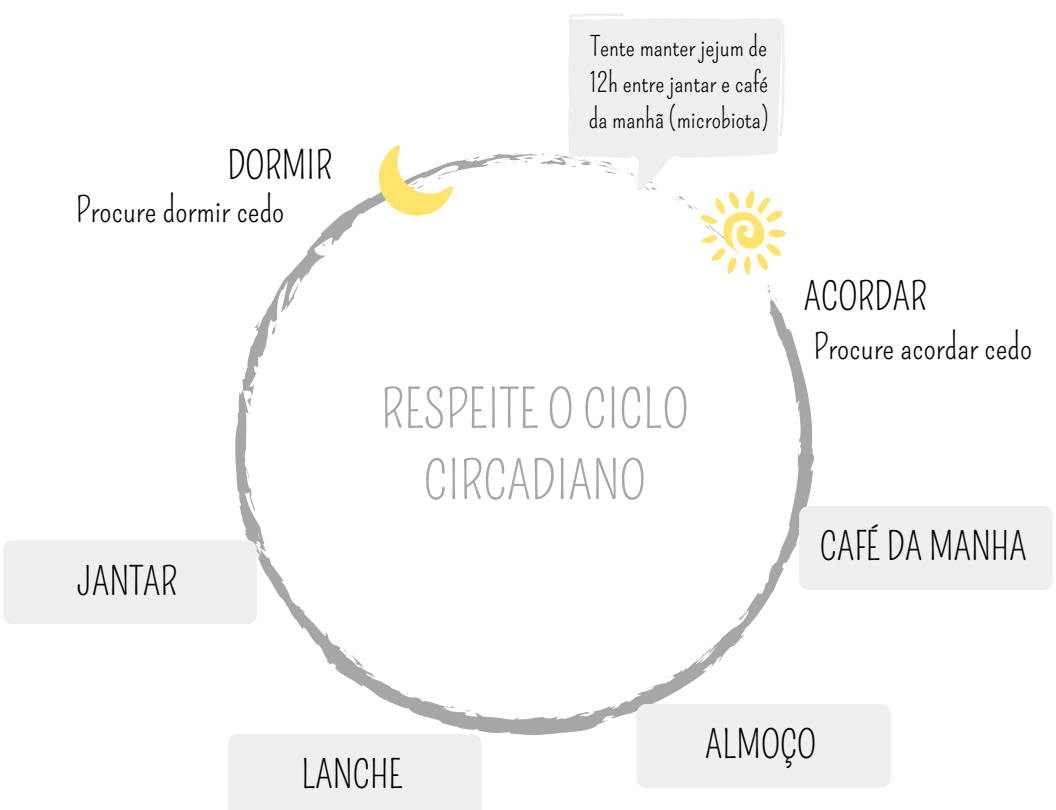
VANESSA MIGRAY
NUTRICIONISTA CLÍNICA E FUNCIONAL

DETOX

ROTINA



* HIDRATAÇÃO ADEQUADA

* EXERCÍCIO FÍSICO (corpo e mente)

ROTINA ALIMENTAR

REDUZA A CARGA TÓXICA — Reduza o consumo de álcool, alimentos industrializados, processados e empacotados, aditivos químicos, excesso de café e alimentos alergênicos.

AUMENTE A HIDRATAÇÃO — A água participa ativamente no processo de desintoxicação do organismo eliminando tóxicos na urina, fezes e suor

CONSUMO DE FIBRAS — Fibras se ligam a tóxicos e auxiliam sua eliminação. Consuma mais folhas cruas, frutas e grãos integrais para aumentar o teor de fibras da dieta.

MELHORE A MASTIGAÇÃO — A boa mastigação melhora a saúde intestinal e a absorção de nutrientes favorecendo a detox e reduzindo processos inflamatórios.

SUPORTE NUTRICIONAL

NUTRIENTES — Todos são importantes para homeostase do organismo. Mas para os processos de detox se destacam:

Ferro: carnes, ovos, feijões
Magnésio: sementes de girassol e abóbora, nuts e feijões
Zinco: sementes de girassol e abóbora, carnes e nuts
Selênio: cogumelo, nuts e ovos
Molibdênio: folhas verdes, feijões, cereais integrais
Cobre: ovos, mariscos, feijões
Manganês: feijões, nuts, mariscos

Vitamina A: ovos, goiaba, abóbora
Vitamina C: acerola, goiaba, brócolos
Vitamina E: ovos, sem. abóbora
Vitamina D: ovos, peixes, ostras
Vitamina K: espinafre, brócolis, cenoura
Complexo B: ovos, carnes, cereais integrais

ANTIOXIDANTES

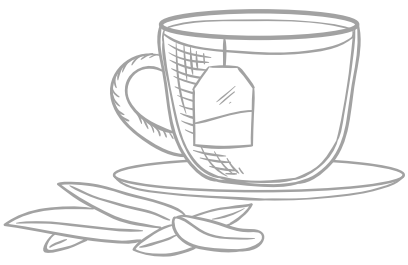
Quercetina: cebola roxa, maçã frutas cítricas
Catequinas: chá verde/preto
Antocianinas: frutas vermelhas

Resveratrol: uva, amendoim, cacau, amora
Curcumina: açafrão da terra
Isotilcianatos: crucíferas - rúcula, repolho, brócolis, agrião, couve.

SUPLEMENTOS

Coenzima Q10 - SAME - NAC - Vit E - Probióticos - Silimarina - Chlorella - Spirulina - Própolis

1 CHÁS



CHÁ VERDE (CAMELLIA SINENSIS)

ação antioxidante e anti-inflamatória

CHÁ DE CARDO MARIANO (SILYBUM MARIANUM)

estimula a regeneração das células do fígado.

CHÁ DE MAJERICÃO E ALECRIM

proteção hepática

CHÁ DE ALCACHOFRA

proteção hepática

CHÁ DE ALHO COM LIMÃO

ação antioxidante e anti-inflamatória

CHÁ DE GENGIBRE, CACAU E CANELA

ação antioxidante
anti-inflamatória
melhora enzima hepática

2 SHOTS

SHOT 1

- 1 limão + 1col (sopa) de vinagre de maçã
- 1 col (café) de gengibre em pó
- 1 colher (café) de açafrão-da-terra em pó
- 1 colher (chá) de glutamina
- 1 pitada de pimenta-do-reino ou caiena
- 5 col (sopa) de água filtrada
- canela para polvilhar.

Misture todos os ingredientes, polvilhe com a canela,beba em seguida.

SHOT 2

- 1 colher (chá) de cúrcuma ralada ou em pó
- 1 limão espremido
- 1 pitada de pimenta caiena
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1/2 colher (chá) de gengibre ralado

Misture todos os ingredientes e beba em seguida.

3 SUCOS

SUCO 1

- 1 colher (chá) de cúrcuma ralada ou em pó
- 1 limão espremido
- 1 fatia de abacaxi ou maçã ou água de coco
- 2 folhas de couve ou outra folha verde escuro
- 1/2 colher (chá) de gengibre ralado
- 1 copo de agua mineral e gelo a gosto

Bata todos os ingredientes e beba em seguida.

SUCO 2

- 1 fatia de melancia
- 1/2 limão espremido
- 10 morangos
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1/2 colher (chá) de gengibre ralado
- hortelã a gosto
- 1 copo de agua mineral e gelo a gosto

Misture todos os ingredientes e beba em seguida.

Bata todos os ingredientes e beba em seguida.

* QUE TAL UM PICOLÉ? VOCÊ PODE FAZER O SUCO BEM GROSSINHO E CONGELAR EM FORMINHAS DE PICOLÉ OU SACOLE. DELICIOSO, REFRESCANTE E SAUDÁVEL!

EXEMPLO DE CARDÁPIO

DESJEJUM	Shot 1
CAFÉ DA MANHÃ	Ovo orgânico mexido com cúrcuma e pimenta preta, com 1 col de mix sementes (chia, gergelim, semente de abóbora e girassol) + 1 maçã + 3 biscoitos de arroz integral
ALMOÇO	Folhas verdes à vontade + Brócolis + Pescada branca assada
LANCHE	Chá Verde
LANCHE	Suco Verde - Suco 1
JANTAR	Sopa de Abóbora com gengibre
CEIA	Chá Cardo Mariano