



Cardápio *Detox*

Detox da Tentante: *O Desafio*

OFERECIMENTO:



Querida tulipa,

Seja muito bem-vinda à sua semana do Detox da Tentante 🌷
Este cardápio foi pensado com todo carinho para apoiar você e seu marido, dia após dia, nesse momento tão especial da jornada rumo à formação de uma nova família. Cada sugestão que você encontrar aqui (do café da manhã ao chá da noite) foi cuidadosamente escolhida para ajudar o corpo a eliminar toxinas, reduzir processos inflamatórios e preparar o terreno, com equilíbrio e amor, para a concepção do seu bebê.

Eu e toda a equipe Conceber estamos aqui, prontas para tirar dúvidas, apoiar e comemorar cada conquista dessa jornada. Desejo que você tenha uma semana leve, nutritiva e cheia de propósito. Uma semana para olhar com carinho para você mesma, para o seu corpo, e para o sonho que pulsa forte dentro do seu coração.

Conte comigo!

**Com carinho,
Gabi França.**



Dia 1

Shot da manhã:

1 limão espremido + 1 colher de café de cúrcuma + 1 pitada de pimenta-do-reino + 50 ml de água.

Café da manhã:

Tapioca com ovo mexido + suco de abacaxi com hortelã e gengibre.

Almoço:

Frango grelhado, arroz, feijão, abobrinha refogada + salada colorida (mínimo de 3 cores).

Jantar:

Sopa de legumes com frango desfiado.

Chá da noite:

Camomila (calmante e digestivo).

Lanches:

Castanhas e fruta fresca.





Dia 2

Shot da manhã:

3 colheres de sopa de vinagre de maçã + 50 ml de água + raspas de limão + 1 pitada de canela em pó

Café da manhã:

Bolacha de arroz com abacate e ovos mexidos + suco de couve com maracujá

Almoço:

Peixe grelhado, purê de mandioquinha, brócolis cozido + salada colorida (mínimo de 3 cores)

Jantar:

Omelete com espinafre + salada verde

Chá da noite:

Chá de gengibre (antioxidante e termogênico)

Lanches:

Iogurte com 2 ingredientes + 1 a 2 colheres de sopa de aveia em flocos e um fio de mel





Dia 3

Shot da manhã:

Gengibre fresco ralado + limão + água morna

Café da manhã:

Panqueca de banana + suco de couve com abacaxi

Almoço:

Sobrecoxa assada, arroz, feijão, beterraba e salada colorida (mínimo de 3 cores)

Jantar:

Sopa de legumes com frango desfiado

Chá da noite:

Hortelã (digestivo e refrescante)

Lanches:

Fruta + amêndoas ou castanhas





Dia 4

Shot da manhã:

3 colheres de sopa de vinagre de maçã + 50 ml de água + gengibre fresco ralado

Café da manhã:

Crepioca + suco de couve com beterraba crua e laranja

Almoço:

Frango grelhado, arroz, feijão, abobrinha refogada e salada colorida (mínimo de 3 cores)

Jantar:

Espaguete sem glúten com molho de tomate e manjeriço fresco

Chá da noite:

Erva-doce (ajuda com cólicas e gases)

Lanches:

Iogurte com 2 ingredientes + sementes de abóbora e girassol





Dia 5

Shot da manhã:

Cúrcuma + gengibre em pó + água morna + limão

Café da manhã:

Overnight oats com leite de aveia, chia e morangos

Almoço:

Frango ao curry, arroz, feijão, chuchu cozido e salada colorida (mínimo de 3 cores)

Jantar:

Sopa de abóbora com frango desfiado + 2 colheres de sopa de sementes de abóbora

Chá da noite:

Cúrcuma (anti-inflamatório e antioxidante)

Lanches:

Castanhas e maçã





Dia 6

Shot da manhã:

1 limão espremido + 1 colher de café de cúrcuma + 1 pitada de pimenta-do-reino + 50 ml de água

Café da manhã:

Cuscuz ou tapioca com ovo mexido + suco de frutas vermelhas com limão

Almoço:

Peixe grelhado, purê de mandioca, feijão e salada de rúcula com manga

Jantar:

Omelete de forno com vegetais

Chá da noite:

Chá de gengibre (efeito aquecedor e anti-inflamatório)

Lanches:

Pipoca com tempero anti-inflamatório





Dia 7

Shot da manhã:

Suco de limão + vinagre de maçã + 1 colher de café de canela em pó + água

Café da manhã:

Panqueca de banana

Almoço:

Frango ensopado, arroz, feijão, brócolis cozido e salada colorida (mínimo de 3 cores)

Jantar:

Crepioca de frango com cenoura

Chá da noite:

Capim-santo (calmante e relaxante)

Lanches:

Pudim de chia com iogurte de 2 ingredientes





BOM

Bom

Detox

DETOX