

A person is sitting at a desk, writing in a small, spiral-bound notebook with a silver pen. The person is wearing a brown shirt. In the foreground, there is a glass of green juice with a straw. To the left, there is a black camera. The background is a bright, out-of-focus room with a window and a small potted plant. A green brushstroke overlay is positioned across the middle of the image, containing the word "SUCOS" in bold, black, sans-serif capital letters.

SUCOS

SUCO VERDE

INGREDIENTES:

- 1 FOLHA DE COUVE
- ½ LIMÃO ESPREMIDO
- 3 FATIAS DE ABACAXI
- 150 ML DE ÁGUA DE COCO (OU ÁGUA, SE PREFERIR)

MODO DE PREPARO: BATER TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR. BEBER A SEGUIR, DE PREFERÊNCIA SEM AÇÚCAR.

OBS: NÃO COAR, POIS ELIMINA FONTES DE FIBRAS



SUCO DETOX DE BETERRABA

INGREDIENTES:

- 2 FOLHAS DE COUVE
- 1 COLHER DE SOPA DE FOLHAS DE HORTELÃ
- 1 BETERRABA
- 1/2 PEPINO
- 1 COLHER DE CAFÉ DE GENGIBRE RALADO
- 1 COPO DE ÁGUA

MODO DE PREPARO: BATER TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR. BEBER A SEGUIR, DE PREFERÊNCIA SEM AÇÚCAR.



SUCO LARANJINHA

INGREDIENTES:

- 1 FOLHA DE COUVE
- ½ LIMÃO ESPREMIDO
- 3 FATIAS DE ABACAXI
- 150 ML DE ÁGUA DE COCO (OU ÁGUA, SE PREFERIR).

MODO DE PREPARO: BATER TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR. BEBER A SEGUIR, DE PREFERÊNCIA SEM AÇÚCAR.



SUCO DETOX DE DE MELANCIA

INGREDIENTES:

- 2 FATIAS MÉDIAS DE MELANCIA
- ½ LIMÃO ESPREMIDO
- HORTELÃ
- 1 TALO DE AIPO COM AS FOLHAS
- 1 COPO DE ÁGUA
- 1 COLHER DE CHÁ DE GENGIBRE RALADO

MODO DE PREPARO: BATER TODOS OS INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR. BEBER A SEGUIR, DE PREFERÊNCIA SEM AÇÚCAR.



SUCO DETOX DA DESINCHÁ

INGREDIENTES:

- 3 SACHÊS DE DESINCHÁ (SABOR DA SUA
PREFERÊNCIA)
- 1 PIRES DE ESPINAFRE
- HORTELÃ A GOSTO
- 3 FATIAS DE ABACAXI
- 150 ML DE ÁGUA DE COCO
- CUBOS DE GELO

MODO DE PREPARO: PREPARAR O DESINCHÁ
COMO INSTRUÍDO NA CAIXINHA E DEIXAR ES-
FRIAR. DEPOIS É SÓ BATER TODOS OS INGRE-
DIENTES NO LIQUIDIFICADOR. BEBA A SEGUIR,
DE PREFERÊNCIA SEM AÇÚCAR.



SUCO DETOX REFRESCANTE

INGREDIENTES:

- SUCO DE 1 LIMÃO
- SUCO DE 2 LARANJAS-LIMA
- 6 FOLHAS DE ALFACE
- ½ COPO DE ÁGUA
- 1 COLHER DE CHÁ DE GENGIBRE RALADO
- CUBOS DE GELO

MODO DE PREPARO: BATER TODOS OS
INGREDIENTES NO LIQUIDIFICADOR. BEBER A
SEGUIR, DE PREFERÊNCIA SEM AÇÚCAR.

SUCO CÍTRICO

INGREDIENTES:

- 2 XÍCARAS DE MELÃO EM CUBOS
- 1 E 1/2 XÍCARA DE ABACAXI EM CUBOS
- 1 MAÇÃ VERDE EM CUBOS SEM SEMENTES
- SUCO DE 1/2 LIMÃO
- 1 COLHER SOPA GENGIBRE RALADO
- 6 FOLHAS DE COUVE COM O TALO
- 1 XÍCARA ÁGUA DE COCO OU ÁGUA FILTRADA
- PEDRAS DE GELO A GOSTO

MODO DE PREPARO: BATA OS INGREDIENTES E TOME SEM COAR.



SUCO AMARELO DETOX

INGREDIENTES:

- 250 ML ÁGUA GELADA
- 1 PÊSSEGO PEQUENO
- 1/2 PERA
- SUCO DE MEIO LIMÃO
- LASCAS DE GENGIBRE

MODO DE PREPARO: BATA OS INGREDIENTES E TOME SEM COAR.



SUCO DETOX MARACUJÁ

INGREDIENTES:

- 2 FOLHAS DE COUVE MINEIRA (PICADO)
- SUCO DE 1 LARANJA
- 1 MARACUJÁ
- 1 COLHER (SOBREMESA) DE LINHAÇA
- ADOÇANTE (OPCIONAL)
- GELO A GOSTO

MODO DE PREPARO: BATA OS INGREDIENTES
E TOME SEM COAR.



SUCO DETOX DE TOMATE

INGREDIENTES:

- 150 ML DE SUCO DE TOMATE PRONTO;
- 25 ML DE SUCO DE LIMÃO;
- ÁGUA COM GÁS.

MODO DE PREPARO: MISTURAR EM UM COPO
OS INGREDIENTES E ADICIONAR GELO NA
HORA DE BEBER.