



Aprenda como preparar em sua casa os SUCOS DETOX preferidos de celebridades como Jessica Athayde, Flávia Alessandra, Cameron Diaz, Deborah Secco, Giovanna Antonelli, Cléo Pires, Jessica Alba, Gwyneth Paltrow, Kim Kardashian, Dr. Oz, Ryan Seacrest, Blake Lively, Jennifer Aniston, entre outras.

[WWW.DIETAALCALINA.BIZ](http://WWW.DIETAALCALINA.BIZ)

## Jessica Athayde

Actriz



### Ingredientes

- 1 mão-cheia de espinafres
- 1 mão-cheia de agriões
- 1 pêra
- ½ maçã
- ¼ de abacaxi
- ½ banana
- ½ tomate
- 1 mão-cheia de cenoura ralada
- 1 colher de chá de sementes de chia
- 1 colher de chá de sementes de girassol
- 1 colher de chá de sementes de linhaça
- Sumo de ½ limão
- Água gelada a gosto

**Preparação** Coloque tudo no liquidificador e mexa.



O tomate é rico em vitamina C

### Ingredientes

- 2 bananas congeladas
- 1 mão-cheia de morangos frescos
- 1 mão-cheia de frutos silvestres, frescos ou congelados
- ¼ de ananás ou abacaxi
- 1 colher de chá de cacau em pó
- 1 colher de chá de camu-camu
- 1 colher de chá de mel

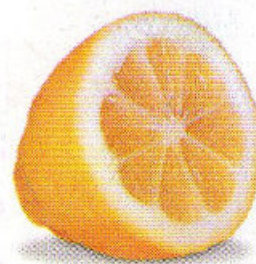
**Preparação** Coloque tudo no liquidificador e mexa.

**Gwyneth Paltrow**  
Actriz norte-americana



### Ingredientes

- ½ pepino
- Sumo de um limão
- 170 g de sumo de uva
- 1 pêra-abacate
- 1 mão-cheia de espinafres
- 115 g de leite de coco
- 1 colher de chá verde em pó
- 1 colher de soja em pó
- 4 ramos de hortelã
- 14 cubos de gelo



O limão  
é bom para  
purificar  
o sangue

**Preparação** Misture todos os ingredientes na máquina de sumos. Acrescente o gelo no fim e pique.

**Jennifer Aniston**  
Actriz norte-americana



### Ingredientes

- 6 pepinos
- 3 beterrabas
- 2 mãos-cheias de espinafres
- 1 mão-cheia de couve
- 1 dente de alho
- 1 pedaço de gengibre
- 2 cenouras
- 1 talo de aipo



O pepino  
tem poucas  
calorias

**Preparação** Misture tudo com água fresca a gosto (para ficar mais ou menos denso).

**Deborah Secco**  
Actriz brasileira



### Ingredientes

- 2 ou 3 folhas de couve
- Salsa
- Hortelã
- 1 caule de aipo (sem folhas)
- 1 pedaço pequeno de gengibre
- 1 maçã
- 1 cenoura
- 1 copo e meio de água gelada



O aipo ajuda a perder peso

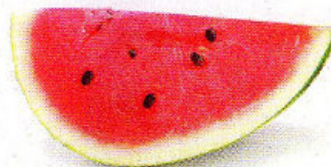
**Preparação** Bata todos os ingredientes na misturadora.

**Jessica Alba**  
Actriz norte-americana



### Ingredientes

- 1 pepino descascado e picado
- 2 mãos-cheias de couve picada
- 2 caules de aipo picados
- Sumo de 2 limões
- 2 maçãs sem caroços
- 1 colher de chá de gengibre fresco picado
- Melancia congelada



A melancia é uma boa fonte de água

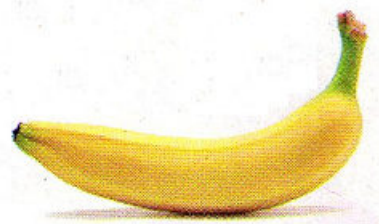
**Preparação** Misture tudo num robô de cozinha.

**Cameron Diaz**  
Actriz



### Ingredientes

- 1 copo e meio de água
- 1 mão-cheia de espinafres
- ½ banana congelada
- ½ maçã verde
- ½ abacate
- Sumo de 1 limão
- 1 pitada de canela



A banana dá energia

**Preparação** Junte todos os ingredientes na misturadora até obter uma bebida cremosa. Junte água se preferir o sumo mais líquido.

**Flávia Alessandra**  
Actriz brasileira



### Ingredientes

- 2 amoras (ou morangos ou ameixas vermelhas)
- 1 fatia de melão (150 g)
- 1 pêsego com casca
- 2 damascos secos
- 1 mão-cheia de espinafres
- 1 colher de sopa de leite de soja
- 1 colher de sopa de sementes de linhaça
- 2 cubos de gelo



O melão é diurético

**Preparação** Bata todos os ingredientes no robô de cozinha.

## Giovanna Antonelli

Actriz brasileira



### Ingredientes

- 3 ramos de hortelã
- 1 mão-cheia de sementes de girassol
- 3 folhas de espinafres
- 1 cenoura picada
- 1 inhame picado
- 1 pedaço de gengibre
- 1 limão



As sementes de girassol ajudam a ter um trânsito intestinal saudável

**Preparação** Centrifugue todos os ingredientes. Finalize com o sumo de limão.

## Cléo Pires

Actriz brasileira



### Ingredientes

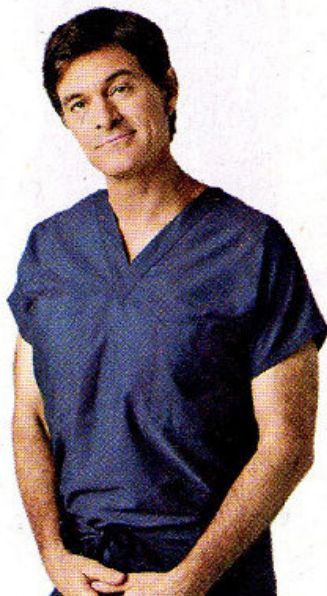
- ½ batata-doce sem casca
- 1 pepino com casca
- 1 maçã com casca
- 1 mão-cheia de rebentos de soja
- 3 folhas de couve
- 1 pedaço de gengibre sem casca
- 2 cubos de gelo



A batata-doce faz bem à pele

**Preparação** Corte o pepino aos bocados e bata-os no liquidificador. Acrescente os outros ingredientes um a um, adicionando um pouco de água se necessário.

**Dr. Oz**  
Médico norte-americano  
e estrela de televisão



### Ingredientes

- 2 chávenas de espinafres
- ½ pepino
- ½ talo de aipo
- ½ ramo de salsa
- 1 ramo de hortelã
- 3 cenouras
- 2 maçãs
- ¼ de laranja
- ¼ de lima
- Sumo de ½ limão
- ¼ de ananás

**A cenoura  
combate o  
colesterol**



**Preparação** Junte todos os ingredientes na misturadora.

**Kim Kardashian**  
Socialite norte-americana



### Ingredientes

- 2 maçãs verdes
- ½ pêra
- 1 pepino
- 1 mão-cheia de folhas de espinafres
- 4 talos de aipo sem folhas
- ½ limão descascado
- 1 pedaço de gengibre fresco



**O gengibre  
ajuda a  
queimar  
gordura**

**Preparação** Coloque todos os ingredientes num liquidificador. Junte água a gosto.

**Ágata  
Roquette**  
Nutricionista

A fruta  
adoça os  
sumos

**Ingredientes**

- 1 maçã descascada
- 1 cenoura
- 3 folhas de couve
- 1 raminho de hortelã
- Sumo de limão
- 1 colher de chá de sementes de chia
- 1 copo de água

**Preparação** Misture tudo na liquidificadora. Acrescente água se for necessário.



**Ingredientes**

- 2 kiwis
- 1 mão-cheia de espinafres
- 50 ml de água

**Preparação** Junte todos os ingredientes na máquina de sumos e misture.



## Hilary Swank

Actriz



### Ingredientes

- 5 cenouras
- ¼ pepino
- 1 maçã
- 1 pedaço de gengibre
- ½ limão descascado

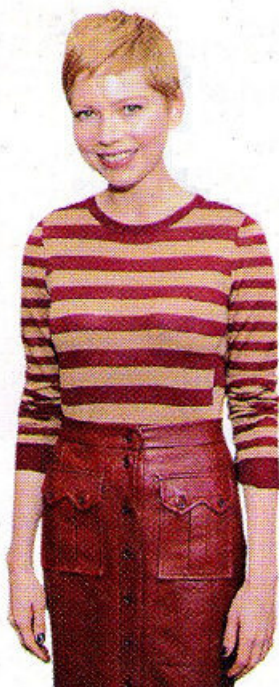


A cenoura  
é muito  
doce

**Preparação** Coloque tudo no robô de cozinha e ligue no turbo.

## Michelle Williams

Actriz



### Ingredientes

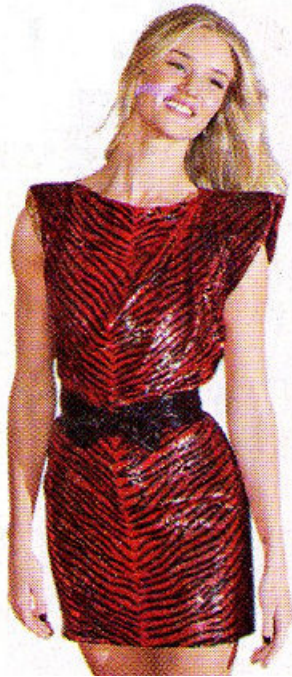
- 3 folhas de couve
- 1 mão-cheia de espinafres
- 2 folhas de acelgas
- 4 maçãs médias
- ½ limão descascado



A couve é  
benéfica para  
o cérebro

**Preparação** Misture tudo na máquina de sumos.

**Rosie Huntington-Whitely**  
Modelo



### Ingredientes

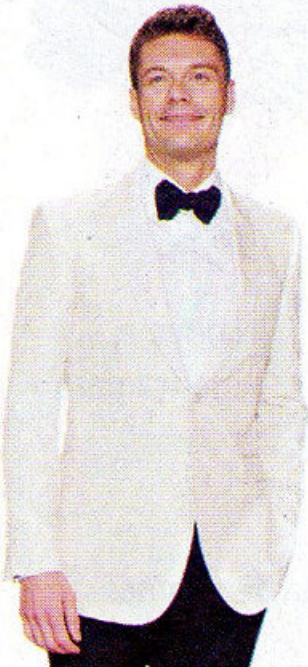
- 2 folhas de couve
- 1 mão cheia de espinafres
- 1 maçã descascada
- 1 pêra
- ½ banana
- Sumo de ½ limão
- 1 copo e meio de água



A água hidrata o organismo

**Preparação** Misture os ingredientes no robô de cozinha e acrescente água no caso de ficar demasiado espesso.

**Ryan Seacrest**  
Apresentador de televisão



### Ingredientes

- 3 folhas de couve
- 3 folhas de espinafres
- Água de coco
- 1 pedaço de gengibre
- 1 pitada de canela
- Sumo de ½ limão



A água de coco não engorda

**Preparação** Junte tudo na máquina de sumos e misture durante um minuto.

**Blake Lively**  
Actriz



### Ingredientes

- 1 mão-cheia de couve
- 2 folhas de acelga
- ½ chávena de salsa
- ½ beterraba
- ¼ de ananás
- 2 maçãs verdes médias
- Sumo de meio limão

**A salsa ajuda a retardar o envelhecimento**



**Preparação** Juntar tudo na liquidificadora e misturar com água gelada a gosto.

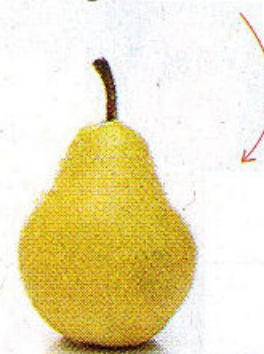
**Kimberly Snyder**  
Nutricionista de Drew Barrymore, Olivia Wilde e Dita Von Teese



### Ingredientes

- 3 folhas de alface
- 1 mão-cheia de espinafres
- 1 pêra
- 1 maçã
- 3 caules de aipo
- ½ ramo de coentros
- ½ ramo de salsa
- 1 banana
- Sumo de meio limão
- 1 copo e meio de água gelada

**A pêra é uma fonte de energia**



**Preparação** Depois da água, coloque os ingredientes no liquidificador aos poucos, sempre a misturá-los. A salsa e os coentros devem ser os últimos a ser adicionados. Junte gelo a gosto.

**Maria  
Cerqueira Gomes**  
Apresentadora  
de televisão



### Ingredientes

- 1 mão-cheia de framboesas
- 1 maçã
- 1 ramo de hortelã
- 1 colher de chá de sementes de chia
- Chá verde frio a gosto



As framboesas  
previnem  
o cancro

**Preparação** Junte tudo na misturadora.  
Deixe repousar cinco minutos antes de ingerir.

**Rita Ferro Alvim**  
Blogger e ex-jornalista



### Ingredientes

- 1 mão-cheia de espinafres
- 3 limões (com casca)
- 3 maçãs
- 3 cenouras
- 2 bananas
- Sementes de linhaça

A maçã dá  
uma sensação  
de saciedade



**Preparação** Coloque tudo no robô de cozinha  
e ligue no turbo.

**Ana Garcia Martins**  
Blogger



### Ingredientes

- 1 mão-cheia de espinafres
- 1 maçã (ou morangos, abacate ou manga)
- ½ banana
- 1 colher de bagas de góji
- 1 colher de sementes de cânhamo
- 1 caneca de água



As bagas de góji atenuam a celulite

**Preparação** Bata tudo na misturadora.

**Maria Guedes**  
Blogger



### Ingredientes

- ½ copo de água
- 4 ou 5 folhas de alface
- 1 raminho de salsa
- 1 vara de aipo
- 1 maçã
- 1 pêra
- 1 banana
- Sumo de 1 limão
- 1 colher de chá de spirulina



A alface regula os níveis de açúcar no sangue

**Preparação** Misture na batedeira os vegetais com a água. Depois junte a pêra e a maçã cortadas em pedaços, a banana, a salsa e o sumo de limão. Bata tudo cerca de um minuto.

**Mafalda  
Pinto Leite**  
Chef



### Ingredientes

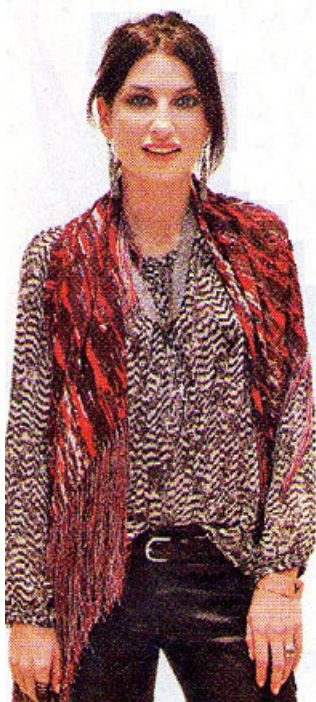
- 1 manga madura congelada ou 2 cubos de polpa de manga congelada
- 1 mão-cheia de morangos ou mirtilos congelados
- 1 banana congelada
- 1 colher de sopa de aveia
- 1 colher de chá de sementes de chia
- 1 colher de chá de maçã
- 1 colher de chá de clorela ou spirulina
- 1 pedaço de gengibre
- Leite de coco ou água de coco a gosto



**A manga faz bem à pele**

**Preparação** Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter uma mistura homogénea e cremosa.

**Raquel Prates**  
Ex-apresentadora



### Ingredientes

- ½ abacaxi
- 1 ramo de hortelã
- 1 pedaço de gengibre
- 1 colher de chá de sementes de linhaça

**O abacaxi combate a retenção de líquidos**



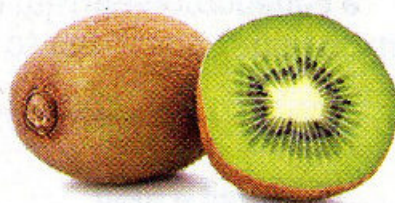
**Preparação** Misture tudo com água fresca a gosto.

**Margarida Marques de Almeida**  
Blogger



### Ingredientes

- 1 mão-cheia de espinafres
- 1 maçã
- 1 kiwi
- 1 mão-cheia de morangos
- 1 ramo de hortelã
- 1 colher de chá de chá verde
- 1 colher de chá de sementes de chia
- 1 colher de chá de sementes de linhaça
- 1 colher de chá de clorela
- 1 colher de chá de sementes de cânhamo



O kiwi regula o trânsito intestinal

**Preparação** Misture tudo num robô de cozinha.

**Vanessa Martins**  
Actriz e modelo



### Ingredientes

- 5 morangos
- 10 framboesas
- ½ beterraba
- 125 g de iogurte natural
- 100 ml de água fresca



A beterraba combate a anemia

**Preparação** Coloque tudo na liquidificadora e triture até ficar líquido. Adicione gelo a gosto.

**Ana  
Bravo**  
Nutricionista



### Ingredientes

- 2 kiwis
- 1 maçã
- ½ pepino
- ½ limão
- 1½ colher de café de canela em pó

**Preparação** Junte água a gosto e misture tudo no liquidificador.

A canela é rica em ferro



### Ingredientes

- ½ beterraba
- ½ cenoura
- 1 maçã
- 1 laranja
- ¼ pepino

**Preparação** Junte tudo na máquina de sumos. Acrescente água a gosto.



# Diagrama para lhe ajudar a preparar SUCOS DETOX a seu gosto



[WWW.DIETAALCALINA.BIZ](http://WWW.DIETAALCALINA.BIZ)

Blog: <http://artigos.dietaalcalina.biz>

Facebook: <http://www.facebook.com/DietaAlcalinaBlog>