

15 Bebidas

sensacionais

Da Nutri



Nutri e Coach

Sibelli

Zampier

INTRODUÇÃO

Que tal diversificar as bebidas que você ingere com mais criatividade, sabor e funções?

Sucos e bebidas, ao contrário do que dizem, não engordam e podem ser uma boa fonte de vitaminas, mine-rais, antioxidantes e principalmente, de muita energia!

Certamente, o excesso de frutose na alimentação engorda. A frutose é carboidrato presente em frutas e princi-palmente em xaropes de glicose que são usados em mui-tos produtos industrializados adoçados artificialmente.

Mas frutas não contém apenas frutas, e sim fibras e nutrientes que combatem a inflamação do corpo e que podem até mesmo emagrecer.

A ingestão recomendada de frutas por dia é de 3 a 5 porções (incluindo as que você utilizar em suas bebidas), então sabendo dosá-las é possível extrair delas apenas seus benefícios.

E importante ressaltar que o uso de centrífugas de frutas não é recomendado, pois elas retiram o bagaço dos alimentos e condensam seus carboidratos.

O ideal é utilizar o liquidificador e coar a bebida somente quando necessário de acordo com o seu paladar.

Em relação à adoçar as bebidas, isto também vai depender do seu paladar, do que você está acostumado e do que está disposto a se acostumar.

Geralmente os sucos por si só são doces, mas para quem não está acostumado ou para bebidas mais azedas, o ideal é adoçar com stévia. Todos os outros adoçantes trazem algum malefício a saúde, mas para quem realmente ainda não consegue se acostumar com o stévia as opções menos piores são a sucralose e o xilitol.

Evite usar o açúcar, mesmo o demerara, mascavo ou orgânico. Em último caso opte por um pouco de mel.

Essências como a de baunilha (ou outra que você prefira) também são ótimas para “temperar” a bebida e disfarçar o sabor mais azedo.

Faça novas bebidas sempre que puder, encontre suas melhores combinações e use o poder que elas possuem para te gerar mais saúde e mais resultados positivos em sua vida!

1

Bebida Termogênica

Ingredientes:

- 1/2 maçã
- 10 uvas congeladas
- 5 castanhas de caju
- 1 xícara de chá de gengibre gelado
- 1 copo de água gelada



Modo de preparo:

- Bater tudo no liquidificador,

Bebida Refrescante

Ingredientes:

- 1 pera
- 1 maçã
- 1 copo de água de coco gelado
- 1 folha de hortelã

Modo de preparo:

- Bater no liquidificador com gelo



3

Bebida Exótica

Ingredientes:

- 1 fatia de melancia
- ½ maçã
- Suco de 1 limão



Modo de preparo:

- bater no liquidificador e tomar gelado.

Bebida Eletrizante

Ingredientes:

- 1 polpa de açaí
- 1 colher de chá de guaraná em pó
- 1 copo de água de coco
- 3 tâmaras secas

Modo de preparo:

- bater no liquidificador e servir com cubos de gelo.



Bebida Fantasia do Amor

Ingredientes:

- 1 goiaba vermelha picada
- 5 folhas de hortelã
- 5 castanhas de caju
- 1 copo de água-de-coco

Modo de preparo:

- deixe as castanhas de molho na água de coco por 2 horas e depois bata tudo no liquidificador.



Bebida Anti-Fadiga

Ingredientes:

- 10 acerolas ou 1 polpa de acerola
- Suco de 2 laranjas
- ¼ de xícara de chá de espinafre

Modo de preparo:

- bater tudo no liquidificador



Bebida Energética

Ingredientes:

- 1 cenoura média
- 5 ramos de salsa
- 1 colher de chá de guaraná em pó
- 1 copo de água

Modo de preparo:

- bater tudo no liquidificador.



Bebida Drenante

Ingredientes:

- 10g de cavalinha
- 10g de hibisco vermelho
- 10g de dente-de-leão
- 1 pitada de canela
- 1 copo de água

Modo de preparo:

- fazer o chá hibisco vermelho, cavalinha e do dente-de-leão, por infusão em 10 minutos.
- Acrescentar a canela e beber 2 xícaras por dia.



Bebida Saúde Mil

Ingredientes:

- 1/2 cenoura
- 1/2 maçã média
- 5g de gengibre
- 2 ramos de salsinha
- 1 copo de água



Modo de preparo:

- bater todos os ingredientes no liquidificador.

Bebida Sono Tranquilo

Ingredientes:

- 2g de camomila
- 1 maracujá (fruta ou polpa)
- 2g de melissa
- 1 folha de alface
- 1 copo de água



Modo de preparo:

- fazer o chá por infusão (com camomila, melissa e al-face), deixar gelar, bater com maracujá e tomar logo em seguida, antes de dormir.

Bebida Termogénica

Ingredientes:

- Casca de 1 limão
- 2g de gengibre
- 2 xícara de chá verde
- 1 pitada de canela
- 1 colher de café de açafrão
- 1 maçã



Modo de preparo:

- bater no liquidificador.

Bebida Pura Beleza

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de cenoura picada
- 1 copo de água de coco
- 1 fatia de abacaxi
- 1 colher de copa de linhaça

Modo de preparo:

- bater no liquidificador e servir gelado.



Bebida Relax

Ingredientes:

- 1 banana congelada
- 1 tangerina sem sementes ou 1 laranja
- 1 xícara de chá de camomila gelado

Modo de preparo:

- bater no liquidificador e servir gelado



Bebida Sono Tranquilo

Ingredientes:

- 3 castanhas do pará
- 1 colher de chá de ginseng em p
- 1 talo de salsinha
- 1 lasca de gengibre
- 1 limão
- 1 fatia de abacaxi

Modo de preparo:

- bater no liquidificador e servir gelado



Bebida Sabor Rosa

Ingredientes:

- 10 morangos
- 1 xícara de chá de hibisco vermelho
- 1 fatia de melancia
- 1 fatia de beterraba



Modo de preparo:

- bater no liquidificador, coar e servir gelado.



E-mail

sibellizampier@hotmail.com

WhatsApp: (27) 99982-5006

