

DETOX MARKET

CIÊNCIA | SAÚDE | SABOR

10 DIAS · CONGELADO

10 dias de Detox com proteína

2 dias de Super Detox + 8 dias de dieta com proteína

Sem glúten | Sem leite | 100% natural | Feito por nutricionistas

Bem-vindo ao seu programa

Dez dias de comida de verdade, com proteína no almoço. Você pode fazer os 10 dias seguidos ou em 2 semanas, de segunda a sexta.

Cuidar da alimentação é cuidar da saúde. Por isso desenvolvemos programas alimentares super nutritivos, com foco em uma dieta anti-inflamatória, 100% natural, sem glúten, sem leite e com muito sabor – tudo elaborado pelas nutricionistas Andrea e Renata, especialistas em saúde e fundadoras da Detox Market. Esperamos que goste desta experiência e siga com bons hábitos alimentares no seu dia a dia.

Nos 2 primeiros dias você faz o Super Detox, dias líquidos que dão um descanso para a digestão. Do 3º ao 10º dia, a dieta é completa, com cerca de 1.200 kcal por dia: shot em jejum, pão com homus, bolo, almoço vegano nos dias 3 e 4 e refeições do SPA com proteína animal do 5º ao 10º dia, coco em cubo à tarde e sopa no jantar.

COMO FUNCIONA

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Super Detox	Super Detox	Dia vegano	Dia vegano	Dieta com proteína	Dieta com proteína	Dieta com proteína	Dieta com proteína	Dieta com proteína	Dieta com proteína

O QUE VOCÊ PODE SENTIR

Corpo mais leve
Menos inchaço e retenção de líquido já nos primeiros dias.

Mais energia
Disposição ao longo do dia, sem picos e quedas de açúcar.

Menos vontade de doce
O paladar se ajusta e a compulsão diminui.

Intestino em dia
Fibras, vegetais e muita água ajudam o intestino a funcionar.

Os resultados variam de pessoa para pessoa e dependem de seguir o cardápio, beber água e descansar bem.

Antes de começar

Confira seu kit e organize a geladeira e o freezer.

Pediu alguma troca? Ela já está no seu kit.
Se você pediu para trocar ou substituir algum item, fizemos a troca com todo o carinho, no produto que você escolheu. Quando o cardápio citar o item original, é só consumir o que veio no lugar dele, no mesmo horário e do mesmo jeito. Ficou com alguma dúvida? Chama a gente no WhatsApp.

CONFIRA SEU KIT

- [ ] 2 Super Detox congelados (cada um com 6 sucos, 2 leites e 1 sopa)
- [ ] 8 shots de cúrcuma
- [ ] 1 pão mix
- [ ] 2 homus
- [ ] 1 bolo sem glúten (no sabor que você escolheu)
- [ ] falafel + molho de mostarda
- [ ] 1 kitchari
- [ ] 1 mix de legumes
- [ ] 6 refeições do SPA
- [ ] 8 coco em cubo
- [ ] 8 sopas para o jantar

ONDE GUARDAR CADA COISA

FREEZER
Super Detox, shots, pão, bolo, 1 homus, refeições, falafel e sopas.

GELADEIRA
1 homus (consumir em até 5 dias depois de descongelado).

TEMPERATURA AMBIENTE
Coco em cubo.

Atenção: Na véspera de cada dia de Super Detox, tire o Super Detox do freezer e deixe descongelar na geladeira.

Dicas das nutris

- Pão e bolo podem ir direto do freezer para a torradeira, airfryer ou forninho – não precisa descongelar antes.
- Shot: descongele na geladeira e tome em jejum com 100 ml de água mineral.
- Sentiu fome? Inclua uma salada de folhas verdes (alface, tomate, pepino) antes do almoço ou da sopa, com molho leve de limão ou balsâmico.
- Beba bastante água ao longo do dia – pelo menos 2 litros, além dos sucos e sopas.

DIA **1**

Super Detox

dia líquido

Importante: Tome na ordem dos números, a cada 2 horas. Se acordar às 8h, comece às 8h e siga nas horas pares. Coloque alarme no celular!

Você toma café todos os dias?
Se conseguir ficar sem, melhor: o detox fica ainda mais leve. Mas, se bater aquela dorzinha de cabeça, tudo bem — tome 1 xícara de café puro, sem açúcar, entre um suco e outro.

7H	N1 – Suco Green Star	☐
9H	N2 – Leite Choco Party	☐
11H	N3 – Suco Tropical	☐
13H	N4 – Suco Green Star	☐
15H	N5 – Suco Sazonal	☐
17H	N6 – Suco Dr Green	☐
19H	1 sopa Aqueça na panela em fogo baixo	☐
21H	N8 – Suco Aloha	☐
23H	Tiger Milk	☐

PARA AMANHÃ
Tire do freezer e coloque na geladeira: o segundo Super Detox.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA **2**

Super Detox

dia líquido

Importante: Tome na ordem dos números, a cada 2 horas. Se acordar às 8h, comece às 8h e siga nas horas pares. Coloque alarme no celular!

Você toma café todos os dias?
Se conseguir ficar sem, melhor: o detox fica ainda mais leve. Mas, se bater aquela dorzinha de cabeça, tudo bem — tome 1 xícara de café puro, sem açúcar, entre um suco e outro.

7H	N1 – Suco Green Star	☐
9H	N2 – Leite Choco Party	☐
11H	N3 – Suco Tropical	☐
13H	N4 – Suco Green Star	☐
15H	N5 – Suco Sazonal	☐
17H	N6 – Suco Dr Green	☐
19H	1 sopa Aqueça na panela em fogo baixo	☐
21H	N8 – Suco Aloha	☐
23H	Tiger Milk	☐

PARA AMANHÃ
Tire do freezer e coloque na geladeira: mix de legumes, falafel, molho de mostarda, 1 shot e 1 sopa.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
3 | Dia vegano

EM JEJUM	1 shot de cúrcuma + 100 ml de água mineral	☐
CAFÉ DA MANHÃ	1 fatia de pão + 1 col. de homus + café (opcional) Aqueça o pão na torradeira ou airfryer	☐
LANCHE DA MANHÃ	1 fatia de bolo + chá (opcional, feito em casa) Aqueça na torradeira ou airfryer	☐
ALMOÇO	Mix de legumes + 4 bolinhas de falafel + molho de mostarda Aqueça na panelinha; falafel no forninho ou airfryer	☐
LANCHE DA TARDE	1 coco em cubo	☐
JANTAR	1 sopa Despeje na panela e aqueça em fogo baixo	☐

Chá do dia: camomila
Sugestão para fazer em casa. Calmante natural, ajuda a relaxar e a pegar no sono. Perfeito depois do jantar.

Lavanda no travesseiro
Pingue 2 gotas de óleo essencial de lavanda no travesseiro ou borrife no quarto: o aroma acalma e ajuda a desacelerar.

PARA AMANHÃ
Tire do freezer e coloque na geladeira: kitchari, 1 shot e 1 sopa.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
4 | Dia vegano

EM JEJUM	1 shot de cúrcuma + 100 ml de água mineral	☐
CAFÉ DA MANHÃ	1 fatia de pão + 1 col. de homus + café (opcional) Aqueça o pão na torradeira ou airfryer	☐
LANCHE DA MANHÃ	1 fatia de bolo + chá (opcional, feito em casa) Aqueça na torradeira ou airfryer	☐
ALMOÇO	Kitchari + 3 bolinhas de falafel Kitchari na panela; falafel no forninho ou airfryer	☐
LANCHE DA TARDE	1 coco em cubo	☐
JANTAR	1 sopa Despeje na panela e aqueça em fogo baixo	☐

Chá do dia: gengibre com limão
Sugestão para fazer em casa. Anti-inflamatório, aquece e ativa a digestão. Prefira pela manhã.

Coma devagar
Mastigue bem cada garfada e descanse o talher entre elas. A saciedade leva uns 20 minutos para chegar.

PARA AMANHÃ
Tire do freezer e coloque na geladeira: 1 refeição do SPA, 1 shot e 1 sopa.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
5 | Dieta com proteína

EM JEJUM	1 shot de cúrcuma + 100 ml de água mineral	☐
CAFÉ DA MANHÃ	1 fatia de pão + 1 col. de homus + café (opcional) Aqueça o pão na torradeira ou airfryer	☐
LANCHE DA MANHÃ	1 fatia de bolo + chá (opcional, feito em casa) Aqueça na torradeira ou airfryer	☐
ALMOÇO	1 refeição do SPA Aqueça na panela, frigideira ou micro-ondas	☐
LANCHE DA TARDE	1 coco em cubo	☐
JANTAR	1 sopa Despeje na panela e aqueça em fogo baixo	☐

Chá do dia: hibisco
Sugestão para fazer em casa. Ajuda a desinchar. Tome durante o dia, não à noite. Evite se estiver grávida.

Caminhada leve
20 a 30 minutos de caminhada depois do almoço ou no fim da tarde ajudam a digestão e equilibram a glicemia.

PARA AMANHÃ
Tire do freezer e coloque na geladeira: 1 refeição do SPA, 1 shot e 1 sopa.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
6 | Dieta com proteína

EM JEJUM	1 shot de cúrcuma + 100 ml de água mineral	☐
CAFÉ DA MANHÃ	1 fatia de pão + 1 col. de homus + café (opcional) Aqueça o pão na torradeira ou airfryer	☐
LANCHE DA MANHÃ	1 fatia de bolo + chá (opcional, feito em casa) Aqueça na torradeira ou airfryer	☐
ALMOÇO	1 refeição do SPA Aqueça na panela, frigideira ou micro-ondas	☐
LANCHE DA TARDE	1 coco em cubo	☐
JANTAR	1 sopa Despeje na panela e aqueça em fogo baixo	☐

Chá do dia: cavalinha
Sugestão para fazer em casa. Diurético natural, ajuda a reduzir a retenção de líquido. Evite se estiver grávida.

Respiração 4-7-8
Na cama, inspire pelo nariz contando 4, segure 7 e solte pela boca contando 8. Repita 4 vezes para relaxar.

PARA AMANHÃ
Tire do freezer e coloque na geladeira: 1 refeição do SPA, 1 shot e 1 sopa.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
7 | Dieta com proteína

EM JEJUM	1 shot de cúrcuma + 100 ml de água mineral	☐
CAFÉ DA MANHÃ	1 fatia de pão + 1 col. de homus + café (opcional) Aqueça o pão na torradeira ou airfryer	☐
LANCHE DA MANHÃ	1 fatia de bolo + chá (opcional, feito em casa) Aqueça na torradeira ou airfryer	☐
ALMOÇO	1 refeição do SPA Aqueça na panela, frigideira ou micro-ondas	☐
LANCHE DA TARDE	1 coco em cubo	☐
JANTAR	1 sopa Despeje na panela e aqueça em fogo baixo	☐

Chá do dia: erva-doce
Sugestão para fazer em casa. Alivia o estufamento e as cólicas, com sabor suave e levemente adocicado.

Alongue-se ao acordar
5 minutos de alongamento antes de levantar da cama ativam a circulação e soltam a musculatura.

PARA AMANHÃ
Tire do freezer e coloque na geladeira: 1 refeição do SPA, 1 shot e 1 sopa.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
8 | Dieta com proteína

EM JEJUM	1 shot de cúrcuma + 100 ml de água mineral	☐
CAFÉ DA MANHÃ	1 fatia de pão + 1 col. de homus + café (opcional) Aqueça o pão na torradeira ou airfryer	☐
LANCHE DA MANHÃ	1 fatia de bolo + chá (opcional, feito em casa) Aqueça na torradeira ou airfryer	☐
ALMOÇO	1 refeição do SPA Aqueça na panela, frigideira ou micro-ondas	☐
LANCHE DA TARDE	1 coco em cubo	☐
JANTAR	1 sopa Despeje na panela e aqueça em fogo baixo	☐

Chá do dia: capim-santo
Sugestão para fazer em casa. Calmante e digestivo, com aroma de limão. Bom depois das refeições.

Prato colorido
Repare nas cores das refeições de hoje: quanto mais cores, mais variedade de vitaminas e antioxidantes.

PARA AMANHÃ
Tire do freezer e coloque na geladeira: 1 refeição do SPA, 1 shot e 1 sopa.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
9 | Dieta com proteína

EM JEJUM	1 shot de cúrcuma + 100 ml de água mineral	☐
CAFÉ DA MANHÃ	1 fatia de pão + 1 col. de homus + café (opcional) Aqueça o pão na torradeira ou airfryer	☐
LANCHE DA MANHÃ	1 fatia de bolo + chá (opcional, feito em casa) Aqueça na torradeira ou airfryer	☐
ALMOÇO	1 refeição do SPA Aqueça na panela, frigideira ou micro-ondas	☐
LANCHE DA TARDE	1 coco em cubo	☐
JANTAR	1 sopa Despeje na panela e aqueça em fogo baixo	☐

Chá do dia: melissa
Sugestão para fazer em casa. Acalma, alivia a ansiedade e ajuda a dormir. Ótima à noite.

Três coisas boas
Antes de dormir, anote três coisas boas do seu dia. É um jeito simples de diminuir o estresse.

PARA AMANHÃ
Tire do freezer e coloque na geladeira: 1 refeição do SPA, 1 shot e 1 sopa.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
10 | Dieta com proteína

EM JEJUM	1 shot de cúrcuma + 100 ml de água mineral	☐
CAFÉ DA MANHÃ	1 fatia de pão + 1 col. de homus + café (opcional) Aqueça o pão na torradeira ou airfryer	☐
LANCHE DA MANHÃ	1 fatia de bolo + chá (opcional, feito em casa) Aqueça na torradeira ou airfryer	☐
ALMOÇO	1 refeição do SPA Aqueça na panela, frigideira ou micro-ondas	☐
LANCHE DA TARDE	1 coco em cubo	☐
JANTAR	1 sopa Despeje na panela e aqueça em fogo baixo	☐

Chá do dia: canela com maçã
Sugestão para fazer em casa. Aquece, perfuma a casa e ajuda a controlar a vontade de doce.

Compare com o Dia 1
Releia suas anotações de "Como me senti hoje" e veja como você está agora. Você merece comemorar!

ÚLTIMO DIA!
Parabéns por chegar até aqui. Veja na próxima página como seguir.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

E depois do programa?

Os 10 dias acabaram, mas os hábitos podem ficar. Estas são as escolhas que mais ajudam a manter os resultados:

Mantenha a sopa no jantar
Uma sopa de legumes à noite deixa o jantar leve e ajuda a manter o corpo desinchado.

Proteína em toda refeição principal
Ovos, frango, peixe, carne ou leguminosas no almoço e no jantar dão saciedade.

Comece o dia com um shot ou suco verde
Um ritual simples de manhã que ajuda a manter o foco na alimentação.

Planeje a semana
Ter refeições prontas no freezer evita o delivery e o "belisco" nos dias corridos.

Importante: O pão e o homus que sobrarem podem continuar no seu café da manhã depois do programa.

DETOX MARKET
CIÊNCIA | SAÚDE | SABOR

Em caso de dúvidas, ou se sentir algum sintoma durante o seu programa, fale com a gente: somos nutricionistas e podemos ajudar!

Com amor, Andrea e Renata Godoy

Fale com a gente no WhatsApp
Aponte a câmera do celular para o código ou toque nele.
https://wa.me/message/3YRJ2UX3UYULC1

Rua Ribeiro do Vale, 753 – Brooklin, São Paulo · WhatsApp (11) 98753-0002
contato@detoxmarket.com.br · detoxmarket.com.br · Instagram @detoxmarket