

DETOX MARKET

CIÊNCIA | SAÚDE | SABOR

2 DIAS · CONGELADO

2 dias Proteico & Low Carb

2 dias de alimentação low carb e proteica

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

Bem-vindo ao seu programa

Dois dias de comida de verdade, low carb e com proteína em todas as refeições principais.

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.

São 2 dias de alimentação low carb e proteica, rica em fibras, micronutrientes e compostos bioativos. Café da manhã com tofu mexido e baby pão, almoço com proteína, lanche com coco em cubo e um docinho, e sopa com colágeno no jantar.

COMO FUNCIONA

1 Low carb e proteico

2 Low carb e proteico

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

- [ ] 1 suco verde low carb
- [ ] 1 shake antiox
- [ ] 1 tofu mexido
- [ ] 2 baby pães low carb (australiano e azeitona)
- [ ] 1 arroz de pupunha com pesto
- [ ] 1 hambúrguer de frango
- [ ] 1 pupunha grelhada
- [ ] 1 hambúrguer de angus
- [ ] 2 coco em cubo
- [ ] 1 brownie low carb
- [ ] 1 muffin de mirtilo
- [ ] 2 sopas
- [ ] 2 sachês de colágeno neutro
- [ ] 2 porções de granola salgada

ONDE GUARDAR CADA COISA

FREEZER
Todos os itens são congelados. Descongele na geladeira 1 dia antes.

TEMPERATURA AMBIENTE
Coco em cubo, colágeno e granola salgada.

COMO PREPARAR

HAMBÚRGUERES
Na airfryer ou na frigideira.

SOPAS
Na panelinha, em fogo baixo.

Dicas das nutris

- Colágeno: aqueça a sopa e, depois de quente, misture 1 sachê. Ele dissolve e não muda o sabor.
- Beba bastante água ao longo do dia – pelo menos 2 litros, além dos sucos e sopas.

DIA
1 | Low carb e proteico

CAFÉ DA MANHÃ	Suco verde low carb + ½ tofu mexido + baby pão australiano Pão no forninho ou airfryer; tofu no micro-ondas ou frigideira	☐
ALMOÇO	Arroz de pupunha com pesto + hambúrguer de frango Arroz na panelinha; hambúrguer na airfryer ou frigideira	☐
LANCHE DA TARDE	1 coco em cubo + brownie low carb	☐
JANTAR	1 sopa + 1 sachê de colágeno + 1 porção de granola salgada Aqueça a sopa em fogo baixo e misture o colágeno	☐

PARA AMANHÃ
Tire do freezer e coloque na geladeira: shake antiox, baby pão de azeitona, pupunha grelhada, hambúrguer de angus, muffin e 1 sopa.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA 2 | Low carb e proteico

CAFÉ DA MANHÃ	Shake antiox + ½ tofu mexido + baby pão de azeitona Pão no forninho ou airfryer; tofu no micro-ondas ou frigideira	☐
ALMOÇO	Pupunha grelhada + hambúrguer de angus Pupunha na frigideira; hambúrguer na airfryer ou frigideira	☐
LANCHE DA TARDE	1 coco em cubo + muffin de mirtilo Aqueça o muffin no forninho ou airfryer	☐
JANTAR	1 sopa + 1 sachê de colágeno + 1 porção de granola salgada Aqueça a sopa em fogo baixo e misture o colágeno	☐

Chá do dia: hortelã
Sugestão para fazer em casa. Ajuda na digestão e alivia gases. Ótimo depois do almoço, quente ou gelado.

Antes de dormir
Desligue as telas 30 minutos antes de deitar e diminua as luzes da casa: o corpo produz mais melatonina e você dorme melhor.

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 2 dias acabaram. Para continuar no ritmo:

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.

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