

DETOX MARKET

CIÊNCIA | SAÚDE | SABOR

3 DIAS · FRESCO

Detox Ayurvédico

3 dias com a nutricionista e terapeuta Ayurveda Valentina Slaviero

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

Bem-vindo ao seu programa

Nutrição funcional e medicina ayurveda juntas, para recuperar a digestão, desinchar e eliminar toxinas.

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.

Este detox foi pensado pela nutricionista e terapeuta Ayurveda Valentina Slaviero em parceria com a Detox Market. São 3 dias de comida quentinha e fácil de digerir: shot em jejum, mingau ou iogurte no café da manhã, kitchari ou salada no almoço, leite vegetal com coco em cubo à tarde e sopa no jantar.

O kit inclui uma Master Class gravada pela Valentina Slaviero sobre Ayurveda e alimentação. Enviamos o link da aula por e-mail: vale assistir antes de começar.

COMO FUNCIONA

1. Detox ayurvédico
2. Detox ayurvédico
3. Detox ayurvédico

O QUE VOCÊ PODE SENTIR

Digestão em dia
Refeições leves, quentes e fáceis de digerir.

Intestino regulado
Fibras, especiarias e muita hidratação.

Menos inchaço
Uma alimentação anti-inflamatória.

Equilíbrio
Um ritmo mais calmo para o corpo e a mente.

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

- [ ] 3 shots (1 black, 1 limão com gengibre e 1 cúrcuma)
- [ ] 1 iogurte de coco
- [ ] 2 mingaus de aveia com maçã
- [ ] 2 kitcharis
- [ ] 1 salada de quinoa + molho de mostarda
- [ ] 3 leites vegetais congelados (matchá, amêndoas e golden)
- [ ] 3 sopas
- [ ] 3 porções de granola salgada (30 g)
- [ ] 3 coco em cubo
- [ ] acesso à Master Class da Valentina Slaviero (o link chega por e-mail)

ONDE GUARDAR CADA COISA

GELADEIRA
Salada fresca, shots, iogurte, mingaus, kitcharis e sopas: consumir em até 3 dias.

FREEZER
Os 3 leites vegetais. Descongele na geladeira na véspera do consumo.

TEMPERATURA AMBIENTE
Coco em cubo e granola salgada.

COMO PREPARAR

MINGAU, KITCHARI E SOPAS
Aqueça na panelinha ou na frigideira.

Atenção: Na véspera do 1º dia, tire o matchá latte do freezer e deixe descongelar na geladeira.

Dicas das nutris

- Beba bastante água ao longo do dia – pelo menos 2 litros, além dos sucos e sopas.

DIA
1 | Detox ayurvédico

EM JEJUM	Shot black	☐
CAFÉ DA MANHÃ	Mingau de aveia com maçã Aqueça na panelinha	☐
ALMOÇO	Kitchari Aqueça na panelinha ou frigideira	☐
LANCHE	Matchá latte + coco em cubo	☐
JANTAR	1 sopa + 1 porção de granola salgada Aqueça na panela em fogo baixo	☐

PARA AMANHÃ
Tire do freezer e coloque na geladeira: o leite de amêndoas.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
2 | Detox ayurvédico

EM JEJUM	Shot de limão com gengibre	☐
CAFÉ DA MANHÃ	Iogurte de coco	☐
ALMOÇO	Salada de quinoa + molho de mostarda Pronta para consumo, direto da geladeira	☐
LANCHE	Leite de amêndoas + coco em cubo	☐
JANTAR	1 sopa + 1 porção de granola salgada Aqueça na panela em fogo baixo	☐

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.

PARA AMANHÃ
Tire do freezer e coloque na geladeira: o golden milk.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
3 | Detox ayurvédico

EM JEJUM	Shot de cúrcuma	☐
CAFÉ DA MANHÃ	Mingau de aveia com maçã Aqueça na panelinha	☐
ALMOÇO	Kitchari Aqueça na panelinha ou frigideira	☐
LANCHE	Golden milk + coco em cubo	☐
JANTAR	1 sopa + 1 porção de granola salgada Aqueça na panela 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.

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 3 dias acabaram. Para manter a digestão leve:

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, Valentina Slaviero, 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