

DETOX MARKET

CIÊNCIA | SAÚDE | SABOR

3 DIAS · CONGELADO

Nutrição Pós-Cirúrgico

3 dias de dieta líquida e pastosa, com a Dra Raquel Cembranelli

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

Bem-vindo ao seu programa

Nutrição completa e fácil de engolir, para você se recuperar com tranquilidade.

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.

Protocolo pensado com a dentista Dra Raquel Cembranelli para os primeiros dias depois da cirurgia. Cada dia tem 1 iogurte vegano, 3 shakes proteicos e 2 sopas sem sementes com colágeno, em 6 refeições pequenas.

Se quiser, acrescente o caldo de ossos indicado pela equipe para aumentar a proteína das refeições.

COMO FUNCIONA

1	2	3
Dieta líquida e pastosa	Dieta líquida e pastosa	Dieta líquida e pastosa

O QUE VOCÊ PODE SENTIR

Recuperação nutrida
Proteína e nutrientes que ajudam na cicatrização.

Menos inflamação
Uma alimentação anti-inflamatória e natural.

Conforto
Tudo líquido ou pastoso, fácil de engolir.

Praticidade
Tudo pronto, para você só descansar.

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 iogurtes veganos
- [ ] 6 sopas sem sementes
- [ ] 6 sachês de colágeno neutro
- [ ] 9 shakes proteicos veganos (3 cacau, 3 pitaya e 3 tiger)

ONDE GUARDAR CADA COISA

FREEZER
Todos os itens são congelados. Descongele na geladeira no dia anterior.

GELADEIRA
Itens descongelados: consumir em até 3 dias.

TEMPERATURA AMBIENTE
Sachês de colágeno.

COMO PREPARAR

SOPAS
Aqueça na panela e deixe ferver por 1 minuto. Espere amornar antes de tomar.

SHAKES E IOGURTES
Depois de descongelados, estão prontos para consumo.

Atenção: Siga sempre as orientações da sua dentista sobre temperatura dos alimentos e tempo de dieta líquida.

Dicas das nutris

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

DIA
1 | Dieta líquida e pastosa

CAFÉ DA MANHÃ (8-9H)	Iogurte de coco	☐
LANCHE DA MANHÃ (10H)	Shake proteico de cacau	☐
ALMOÇO (12-13H)	1 sopa + 1 sachê de colágeno Aqueça, misture o colágeno e espere amornar	☐
LANCHE (16H)	Shake proteico de pitaya	☐
JANTAR (19H)	1 sopa + 1 sachê de colágeno Aqueça, misture o colágeno e espere amornar	☐
CEIA (21H)	Shake proteico tiger	☐

PARA AMANHÃ
Tire do freezer e coloque na geladeira: 1 iogurte, 3 shakes e 2 sopas.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
2 | Dieta líquida e pastosa

CAFÉ DA MANHÃ (8-9H)	logurte de coco	☐
LANCHE DA MANHÃ (10H)	Shake proteico de cacau	☐
ALMOÇO (12-13H)	1 sopa + 1 sachê de colágeno Aqueça, misture o colágeno e espere amornar	☐
LANCHE (16H)	Shake proteico de pitaya	☐
JANTAR (19H)	1 sopa + 1 sachê de colágeno Aqueça, misture o colágeno e espere amornar	☐
CEIA (21H)	Shake proteico tiger	☐

Chá do dia: camomila morna
Sugestão para fazer em casa. Calmante e anti-inflamatória. Tome morna, nunca quente, enquanto estiver em recuperação.

Descanso é tratamento
Durma bem e evite esforço. É no repouso que o corpo cicatriza e desinflama.

PARA AMANHÃ
Tire do freezer e coloque na geladeira: 1 iogurte, 3 shakes e 2 sopas.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
3 | Dieta líquida e pastosa

CAFÉ DA MANHÃ (8-9H)	logurte de coco	☐
LANCHE DA MANHÃ (10H)	Shake proteico de cacau	☐
ALMOÇO (12-13H)	1 sopa + 1 sachê de colágeno Aqueça, misture o colágeno e espere amornar	☐
LANCHE (16H)	Shake proteico de pitaya	☐
JANTAR (19H)	1 sopa + 1 sachê de colágeno Aqueça, misture o colágeno e espere amornar	☐
CEIA (21H)	Shake proteico tiger	☐

Chá do dia: erva-doce morna
Sugestão para fazer em casa. Alivia gases e o estufamento. Tome morna, em pequenos goles.

Pequenos goles
Beba água aos poucos ao longo do dia. Hidratação ajuda a cicatrização e o intestino.

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?

Terminou o protocolo? Volte aos sólidos aos poucos, sempre com a liberação da sua dentista:

Comece pelos pastosos
Purês, ovos mexidos e legumes bem cozidos antes dos alimentos duros.

Proteína todos os dias
Ela continua importante para a cicatrização nas próximas semanas.

Mantenha a sopa no jantar
Leve, nutritiva e fácil de digerir.

Hidrate-se
Água, chás mornos e água de coco ao longo do dia.

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, Dra Raquel Cembranelli, 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