

DETOX MARKET

CIÊNCIA | SAÚDE | SABOR

3 DIAS · FRESCO

Pós-operatório: 3 dias

3 dias de dieta líquida e pastosa, com o Dr Fernando Nogueira

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

Bem-vindo ao seu programa

Nutrição completa, líquida e pastosa, 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 elaborado em parceria com o dentista Dr Fernando Nogueira para quem fez cirurgia na boca e precisa de uma dieta líquida e pastosa, super nutritiva e anti-inflamatória. Também é indicado para o pós-cirúrgico de nariz e de retirada de vesícula.

Cada dia tem 1 suco prensado a frio, 3 shakes proteicos, 1 iogurte vegano e 2 sopas sem semente, distribuídos em 7 refeições pequenas.

COMO FUNCIONA

1. Dieta líquida e pastosa
2. Dieta líquida e pastosa
3. 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 de coco
- [ ] 6 sopas sem semente
- [ ] 3 sucos prensados a frio (Immunity, Tropical e verde)
- [ ] 9 shakes proteicos (3 cacau, 1 açaí, 2 antiox, 2 tiger e 1 golden)

ONDE GUARDAR CADA COISA

GELADEIRA
Guarde tudo na geladeira e consuma em até 3 dias.

COMO PREPARAR

SOPAS
Aqueça na panelinha ou no micro-ondas. Espere amornar antes de tomar.

SUCOS, SHAKES E IOGURTES
Já estão prontos para consumo.

Atenção: Siga sempre as orientações do seu médico sobre temperatura dos alimentos e tempo de dieta líquida.

Dicas das nutris

- Logo depois da cirurgia, prefira tudo frio ou morno. Nada muito quente.
- Use colher ou copo, sem canudo, se o seu médico pedir.
- 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)	Suco Immunity	☐
LANCHE DA MANHÃ (10H)	Shake proteico de cacau	☐
ALMOÇO (12-13H)	1 sopa sem semente Aqueça e espere amornar	☐
LANCHE (14-15H)	1 iogurte de coco	☐
LANCHE (17H)	Shake proteico de açaí	☐
JANTAR (19H)	1 sopa sem semente Aqueça e espere amornar	☐
CEIA (21H)	Shake proteico de antiox	☐

PARA AMANHÃ
Deixe separados na geladeira os itens de amanhã: 1 suco, 3 shakes, 1 iogurte 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)	Suco Tropical	☐
LANCHE DA MANHÃ (10H)	Shake proteico de cacau	☐
ALMOÇO (12-13H)	1 sopa sem semente Aqueça e espere amornar	☐
LANCHE (14-15H)	1 iogurte de coco	☐
LANCHE (17H)	Shake proteico de tiger	☐
JANTAR (19H)	1 sopa sem semente Aqueça e espere amornar	☐
CEIA (21H)	Shake proteico de golden	☐

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
Deixe separados na geladeira os itens de amanhã: 1 suco, 3 shakes, 1 iogurte 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)	Suco verde	☐
LANCHE DA MANHÃ (10H)	Shake proteico de cacau	☐
ALMOÇO (12-13H)	1 sopa sem semente Aqueça e espere amornar	☐
LANCHE (14-15H)	1 iogurte de coco	☐
LANCHE (17H)	Shake proteico de tiger	☐
JANTAR (19H)	1 sopa sem semente Aqueça e espere amornar	☐
CEIA (21H)	Shake proteico de antiox	☐

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 do seu médico:

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, Dr Fernando Nogueira, 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