

DETOX MARKET

CIÊNCIA | SAÚDE | SABOR

4 DIAS · CONGELADO

4 dias com proteína

1 dia de Super Detox + 3 dias de dieta com proteína

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

Bem-vindo ao seu programa

Quatro dias para dar o start na dieta sem abrir mão da proteína. Está tudo pronto: você só precisa seguir o cardápio.

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.

O programa dura 4 dias. No 1º dia você faz o Super Detox, um dia líquido com sucos prensados a frio, leites vegetais e sopa, que dá um descanso para a digestão. Do 2º ao 4º dia, a dieta é completa: shot e iogurte no café da manhã, lanches, almoço com bolinhas proteicas e sopa no jantar, com cerca de 1.200 kcal por dia.

É um protocolo anti-inflamatório, sem glúten e sem leite, pensado para desinchar, dar mais energia e começar uma reeducação alimentar.

COMO FUNCIONA

1. Super Detox
2. Dia vegano
3. Dieta com proteína
4. 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.

Start na dieta
Um recomeço organizado para seguir com hábitos mais saudáveis.

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 Super Detox congelado (6 sucos, 2 leites e 1 sopa)
- [ ] 3 shots black
- [ ] 3 iogurtes veganos
- [ ] 3 baby bolos (pão de mel, muffin de mirtilo e brownie vegano)
- [ ] 3 coco em cubo
- [ ] 1 salada no pote + molho de tahine
- [ ] 1 mix de legumes
- [ ] 1 kitchari
- [ ] 1 bandeja de bolinhas proteicas do SPA (no sabor que você escolheu)
- [ ] 3 sopas para o jantar
- [ ] 3 baby pães low carb

ONDE GUARDAR CADA COISA

FREEZER
Super Detox, sopas, kitchari, mix de legumes, bolinhas proteicas, baby pães e baby bolos.

GELADEIRA
Iogurtes, shots e salada (consumir em até 4 dias). Use a primeira prateleira, que é a mais gelada.

TEMPERATURA AMBIENTE
Coco em cubo.

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

Dicas das nutris

- Baby pão e baby bolo podem ir direto do freezer para o forninho ou airfryer (cerca de 5 minutos) – não precisa descongelar antes.
- 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: 1 sopa.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
2 | Dia vegano

CAFÉ DA MANHÃ	1 shot black em jejum com 100 ml de água + 1 iogurte vegano + café (opcional)	☐
LANCHE DA MANHÃ	1 baby bolo + chá (opcional, feito em casa) Aqueça no forninho ou airfryer	☐
ALMOÇO	Salada no pote + molho de tahine Pronta para consumo, direto da geladeira	☐
LANCHE DA TARDE	1 coco em cubo + chá (opcional, feito em casa)	☐
JANTAR	1 sopa + 1 baby pão low carb Sopa na panela em fogo baixo; pão no forninho ou airfryer	☐

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: mix de legumes, 3 bolinhas proteicas e 1 sopa.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
3 | Dieta com proteína

CAFÉ DA MANHÃ	1 shot black em jejum com 100 ml de água + 1 iogurte vegano + café (opcional)	☐
LANCHE DA MANHÃ	1 baby bolo + chá (opcional, feito em casa) Aqueça no forninho ou airfryer	☐
ALMOÇO	Mix de legumes + 3 bolinhas proteicas do SPA Mix na panelinha em fogo médio; bolinhas no forninho ou airfryer	☐
LANCHE DA TARDE	1 coco em cubo + chá (opcional, feito em casa)	☐
JANTAR	1 sopa + 1 baby pão low carb Sopa na panela em fogo baixo; pão no forninho ou airfryer	☐

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, 3 bolinhas proteicas e 1 sopa.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
4 | Dieta com proteína

CAFÉ DA MANHÃ	1 shot black em jejum com 100 ml de água + 1 iogurte vegano + café (opcional)	☐
LANCHE DA MANHÃ	1 baby bolo + chá (opcional, feito em casa) Aqueça no forninho ou airfryer	☐
ALMOÇO	Kitchari + 3 bolinhas proteicas do SPA Kitchari na panela ou micro-ondas; bolinhas no forninho ou airfryer	☐
LANCHE DA TARDE	1 coco em cubo + chá (opcional, feito em casa)	☐
JANTAR	1 sopa + 1 baby pão low carb Sopa na panela em fogo baixo; pão no forninho ou airfryer	☐

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

Compare com o Dia 1
Releia suas anotações de "Como me senti hoje" e veja como você se sente 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 4 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.

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