

DETOX MARKET

CIÊNCIA | SAÚDE | SABOR

7 DIAS · CONGELADO

7 dias de dieta

Reeducação alimentar com a Dra Maria Beatriz Tremente

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

Bem-vindo ao seu programa

Uma semana inteira de reeducação alimentar, com todas as refeições prontas.

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.

Cardápio para uma semana elaborado pela Dra Maria Beatriz Tremente em parceria com a Detox Market. São 7 dias com café da manhã, lanches, almoço com refeição do SPA e sopa no jantar.

É uma dieta anti-inflamatória, 100% sem glúten e sem leite, com todas as refeições inclusas para você não se preocupar com nada: é só seguir, saborear e sentir os resultados.

COMO FUNCIONA

1	2	3	4	5	6	7
Reeducação alimentar	Reeducação alimentar	Reeducação alimentar	Reeducação alimentar	Reeducação alimentar	Reeducação alimentar	Reeducação alimentar

O QUE VOCÊ PODE SENTIR

Menos inchaço
Uma alimentação anti-inflamatória que ajuda a desinchar.

Mais disposição
Refeições equilibradas, sem picos e quedas de açúcar.

Rotina organizada
Tudo pronto: acabou o delivery e o "belisco".

Novos hábitos
Um jeito mais leve de comer para levar para a vida.

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 pão sem glúten
- [ ] 1 homus
- [ ] 7 baby bolos (1 banana, 2 mirtilo, 1 maçã, 2 brownie e 1 cenoura)
- [ ] 7 refeições do SPA (você escolhe)
- [ ] 4 shakes proteicos (2 cacau e 2 framboesa)
- [ ] 1 Chocoprotein e 2 iogurtes proteicos
- [ ] 7 sopas

ONDE GUARDAR CADA COISA

FREEZER
Guarde tudo no freezer e descongele na geladeira 1 dia antes do consumo.

GELADEIRA
1 homus e os itens do dia seguinte, já descongelados.

Importante: As refeições do SPA são escolhidas por você: a gente entra em contato pelo WhatsApp com a lista para você escolher.

Dicas das nutris

- Pão e baby bolo podem ir direto do freezer para a airfryer ou o forninho – não precisa descongelar antes.
- Opcional para fazer em casa: uma fruta ou ovo mexido no café da manhã e uma salada antes da sopa no jantar.
- Beba bastante água ao longo do dia – pelo menos 2 litros, além dos sucos e sopas.

DIA
1 | Reeducação alimentar

CAFÉ DA MANHÃ	2 fatias de pão + 2 col. de homus + café (opcional) Aqueça o pão na airfryer ou forninho	☐
LANCHE DA MANHÃ	1 baby bolo + chá (opcional, feito em casa) Aqueça na airfryer ou forninho	☐
ALMOÇO	1 refeição do SPA (você escolhe) Aqueça na panela, frigideira ou micro-ondas	☐
LANCHE DA TARDE	1 iogurte proteico	☐
JANTAR	1 sopa Despeje na panela e aqueça em fogo baixo	☐

PARA AMANHÃ
Tire do freezer e coloque na geladeira: 1 refeição do SPA e 1 sopa e 1 iogurte proteico.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
2 | Reeducação alimentar

CAFÉ DA MANHÃ	2 fatias de pão + 2 col. de homus + café (opcional) Aqueça o pão na airfryer ou forninho	☐
LANCHE DA MANHÃ	1 baby bolo + chá (opcional, feito em casa) Aqueça na airfryer ou forninho	☐
ALMOÇO	1 refeição do SPA (você escolhe) Aqueça na panela, frigideira ou micro-ondas	☐
LANCHE DA TARDE	1 iogurte proteico	☐
JANTAR	1 sopa Despeje na panela e aqueça 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: 1 refeição do SPA e 1 sopa e 1 iogurte proteico.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
3 | Reeducação alimentar

CAFÉ DA MANHÃ	2 fatias de pão + 2 col. de homus + café (opcional) Aqueça o pão na airfryer ou forninho	☐
LANCHE DA MANHÃ	1 baby bolo + chá (opcional, feito em casa) Aqueça na airfryer ou forninho	☐
ALMOÇO	1 refeição do SPA (você escolhe) Aqueça na panela, frigideira ou micro-ondas	☐
LANCHE DA TARDE	1 iogurte proteico	☐
JANTAR	1 sopa Despeje na panela e aqueça 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.

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: 1 refeição do SPA e 1 sopa e 1 shake proteico.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
4 | Reeducação alimentar

CAFÉ DA MANHÃ	2 fatias de pão + 2 col. de homus + café (opcional) Aqueça o pão na airfryer ou forninho	☐
LANCHE DA MANHÃ	1 baby bolo + chá (opcional, feito em casa) Aqueça na airfryer ou forninho	☐
ALMOÇO	1 refeição do SPA (você escolhe) Aqueça na panela, frigideira ou micro-ondas	☐
LANCHE DA TARDE	1 shake proteico	☐
JANTAR	1 sopa Despeje na panela e aqueça em fogo baixo	☐

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

Coma devagar
Mastigue bem cada garfada e descanse o talher entre elas. A saciedade leva uns 20 minutos para chegar.

PARA AMANHÃ
Tire do freezer e coloque na geladeira: 1 refeição do SPA e 1 sopa e 1 shake proteico.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
5 | Reeducação alimentar

CAFÉ DA MANHÃ	2 fatias de pão + 2 col. de homus + café (opcional) Aqueça o pão na airfryer ou forninho	☐
LANCHE DA MANHÃ	1 baby bolo + chá (opcional, feito em casa) Aqueça na airfryer ou forninho	☐
ALMOÇO	1 refeição do SPA (você escolhe) Aqueça na panela, frigideira ou micro-ondas	☐
LANCHE DA TARDE	1 shake proteico	☐
JANTAR	1 sopa Despeje na panela e aqueça em fogo baixo	☐

Chá do dia: hibisco
Sugestão para fazer em casa. Ajuda a desinchar. Tome durante o dia, não à noite. Evite se estiver grávida.

Caminhada leve
20 a 30 minutos de caminhada depois do almoço ou no fim da tarde ajudam a digestão e equilibram a glicemia.

PARA AMANHÃ
Tire do freezer e coloque na geladeira: 1 refeição do SPA e 1 sopa e 1 shake proteico.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
6 | Reeducação alimentar

CAFÉ DA MANHÃ	2 fatias de pão + 2 col. de homus + café (opcional) Aqueça o pão na airfryer ou forninho	☐
LANCHE DA MANHÃ	1 baby bolo + chá (opcional, feito em casa) Aqueça na airfryer ou forninho	☐
ALMOÇO	1 refeição do SPA (você escolhe) Aqueça na panela, frigideira ou micro-ondas	☐
LANCHE DA TARDE	1 shake proteico	☐
JANTAR	1 sopa Despeje na panela e aqueça em fogo baixo	☐

Chá do dia: cavalinha
Sugestão para fazer em casa. Diurético natural, ajuda a reduzir a retenção de líquido. Evite se estiver grávida.

Respiração 4-7-8
Na cama, inspire pelo nariz contando 4, segure 7 e solte pela boca contando 8. Repita 4 vezes para relaxar.

PARA AMANHÃ
Tire do freezer e coloque na geladeira: 1 refeição do SPA e 1 sopa e 1 shake proteico.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
7 | Reeducação alimentar

CAFÉ DA MANHÃ	2 fatias de pão + 2 col. de homus + café (opcional) Aqueça o pão na airfryer ou forninho	☐
LANCHE DA MANHÃ	1 baby bolo + chá (opcional, feito em casa) Aqueça na airfryer ou forninho	☐
ALMOÇO	1 refeição do SPA (você escolhe) Aqueça na panela, frigideira ou micro-ondas	☐
LANCHE DA TARDE	1 shake proteico	☐
JANTAR	1 sopa Despeje na panela e aqueça em fogo baixo	☐

Chá do dia: erva-doce
Sugestão para fazer em casa. Alivia o estufamento e as cólicas, com sabor suave e levemente adocicado.

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 7 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.

Importante: O pão e o homus que sobrarem podem continuar no seu café da manhã depois do programa.

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 Maria Beatriz Tremente, 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