

DETOX MARKET

CIÊNCIA | SAÚDE | SABOR

7 DIAS · CONGELADO

Desafio TSR

Transforme sua Rotina: 7 sopas + 7 baby pães, com as nutris Carol Sangalli e Dani Jodar

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

Bem-vindo ao seu programa

Sete dias com o café da manhã e o jantar resolvidos, para facilitar a sua rotina e a mudança de hábitos.

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 kit do Desafio Transforme sua Rotina foi pensado pelas nutris Carol Sangalli e Dani Jodar. Todos os dias você tem 1 baby pão sem glúten no café da manhã e 1 sopa no jantar. As outras refeições seguem as orientações do desafio.

COMO FUNCIONA

1	2	3	4	5	6	7
Transforme sua Rotina	Transforme sua Rotina	Transforme sua Rotina	Transforme sua Rotina	Transforme sua Rotina	Transforme sua Rotina	Transforme sua Rotina

O QUE VOCÊ PODE SENTIR

Rotina mais fácil
Duas refeições do dia já resolvidas.

Jantar leve
Sopa à noite ajuda a desinchar e a dormir melhor.

Menos delivery
Sempre tem algo saudável pronto no freezer.

Novos hábitos
Uma semana para criar uma rotina nova.

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

- [ ] 7 sopas (450 ml cada)
- [ ] 7 baby pães sem glúten

ONDE GUARDAR CADA COISA

FREEZER
Sopas e baby pães (validade de 90 dias).

GELADEIRA
A sopa do dia seguinte, descongelada (consumir em até 3 dias).

Dicas das nutris

- O baby pão pode ir direto do freezer para a airfryer ou o forninho, por uns 5 minutos.
- Quer deixar o jantar mais completo? Junte uma proteína à sopa, como ovo cozido ou frango desfiado.
- Beba bastante água ao longo do dia – pelo menos 2 litros, além dos sucos e sopas.

DIA
1 | Transforme sua Rotina

CAFÉ DA MANHÃ	1 baby pão + café ou chá (opcional) Aqueça na airfryer ou forninho	☐
ALMOÇO E LANCHES	Siga as orientações do desafio	☐
JANTAR	1 sopa Despeje na panela e aqueça em fogo baixo	☐

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 | Transforme sua Rotina

CAFÉ DA MANHÃ	1 baby pão + café ou chá (opcional) Aqueça na airfryer ou forninho	☐
ALMOÇO E LANCHES	Siga as orientações do desafio	☐
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 sopa.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
3 | Transforme sua Rotina

CAFÉ DA MANHÃ	1 baby pão + café ou chá (opcional) Aqueça na airfryer ou forninho	☐
ALMOÇO E LANCHES	Siga as orientações do desafio	☐
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 sopa.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
4 | Transforme sua Rotina

CAFÉ DA MANHÃ	1 baby pão + café ou chá (opcional) Aqueça na airfryer ou forninho	☐
ALMOÇO E LANCHES	Siga as orientações do desafio	☐
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 sopa.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
5 | Transforme sua Rotina

CAFÉ DA MANHÃ	1 baby pão + café ou chá (opcional) Aqueça na airfryer ou forninho	☐
ALMOÇO E LANCHES	Siga as orientações do desafio	☐
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 sopa.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE
Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
6 | Transforme sua Rotina

CAFÉ DA MANHÃ	1 baby pão + café ou chá (opcional) Aqueça na airfryer ou forninho	☐
ALMOÇO E LANCHES	Siga as orientações do desafio	☐
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 sopa.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
7 | Transforme sua Rotina

CAFÉ DA MANHÃ	1 baby pão + café ou chá (opcional) Aqueça na airfryer ou forninho	☐
ALMOÇO E LANCHES	Siga as orientações do desafio	☐
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?

A semana acabou, mas a rotina nova pode continuar:

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, Carol Sangalli, Dani Jodar, 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