

DETOX MARKET

CIÊNCIA | SAÚDE | SABOR

7 DIAS · CONGELADO

Detox da Kim

7 dias de mingau e kitchari para a Semana Detox da Kim Zucatelli

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

Bem-vindo ao seu programa

Uma semana de comida simples, quentinha e fácil de digerir, para fazer a Semana Detox da Kim.

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 tem 7 mingaus de aveia com maçã para o café da manhã e 14 kitcharis para o almoço e o jantar. O kitchari é um prato da tradição ayurvédica, com arroz, feijão moyashi, legumes e especiarias, leve e muito nutritivo.

COMO FUNCIONA

1. Semana Detox
2. Semana Detox
3. Semana Detox
4. Semana Detox
5. Semana Detox
6. Semana Detox
7. Semana Detox

O QUE VOCÊ PODE SENTIR

Digestão leve
Refeições simples e fáceis de digerir.

Menos inchaço
Uma semana sem ultraprocessados.

Saciedade
Fibras e proteína vegetal em todas as refeições.

Rotina organizada
Café, almoço e jantar resolvidos.

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 mingaus de aveia com maçã
- [ ] 14 kitcharis

ONDE GUARDAR CADA COISA

GELADEIRA

Deixe na geladeira o mingau e os 2 kitcharis do 1º dia (validade de 3 dias).

FREEZER

O restante (validade de 90 dias). Vá descongelando na geladeira conforme o consumo.

COMO PREPARAR

MINGAU

Aqueça em banho-maria. Pode ser consumido quente ou frio.

KITCHARI

Aqueça na frigideira e consuma em seguida.

Dicas das nutris

- Siga as orientações da Semana Detox da Kim para os lanches e o restante do dia.
- Beba bastante água ao longo do dia – pelo menos 2 litros, além dos sucos e sopas.

DIA
1 | Semana Detox

CAFÉ DA MANHÃ	1 mingau de aveia com maçã Aqueça em banho-maria ou tome frio	☐
ALMOÇO	1 kitchari Aqueça na frigideira	☐
JANTAR	1 kitchari Aqueça na frigideira	☐

PARA AMANHÃ
Tire do freezer e coloque na geladeira: 1 mingau e 2 kitcharis.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
2 | Semana Detox

CAFÉ DA MANHÃ	1 mingau de aveia com maçã Aqueça em banho-maria ou tome frio	☐
ALMOÇO	1 kitchari Aqueça na frigideira	☐
JANTAR	1 kitchari Aqueça na frigideira	☐

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 mingau e 2 kitcharis.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
3 | Semana Detox

CAFÉ DA MANHÃ	1 mingau de aveia com maçã Aqueça em banho-maria ou tome frio	☐
ALMOÇO	1 kitchari Aqueça na frigideira	☐
JANTAR	1 kitchari Aqueça na frigideira	☐

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 mingau e 2 kitcharis.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
4 | Semana Detox

CAFÉ DA MANHÃ	1 mingau de aveia com maçã Aqueça em banho-maria ou tome frio	☐
ALMOÇO	1 kitchari Aqueça na frigideira	☐
JANTAR	1 kitchari Aqueça na frigideira	☐

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 mingau e 2 kitcharis.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

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

DIA
5 | Semana Detox

CAFÉ DA MANHÃ	1 mingau de aveia com maçã Aqueça em banho-maria ou tome frio	☐
ALMOÇO	1 kitchari Aqueça na frigideira	☐
JANTAR	1 kitchari Aqueça na frigideira	☐

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 mingau e 2 kitcharis.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
6 | Semana Detox

CAFÉ DA MANHÃ	1 mingau de aveia com maçã Aqueça em banho-maria ou tome frio	☐
ALMOÇO	1 kitchari Aqueça na frigideira	☐
JANTAR	1 kitchari Aqueça na frigideira	☐

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 mingau e 2 kitcharis.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
7 | Semana Detox

CAFÉ DA MANHÃ	1 mingau de aveia com maçã Aqueça em banho-maria ou tome frio	☐
ALMOÇO	1 kitchari Aqueça na frigideira	☐
JANTAR	1 kitchari Aqueça na frigideira	☐

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. Para manter a leveza:

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