

DETOX MARKET

CIÊNCIA | SAÚDE | SABOR

1 DIA · FRESCO

Detox Low Cal

1 dia de detox low carb, com cerca de 1.000 kcal

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

Bem-vindo ao seu programa

Um dia de detox leve, com sucos, shakes proteicos, salada e sopa.

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 Detox Low Cal é um dia de detox low carb e proteico, com cerca de 1.000 kcal. Diferente do Super Detox, ele tem refeição sólida no almoço e shakes proteicos, para você fazer o detox sem passar fome.

COMO FUNCIONA

1

Detox Low Cal

O QUE VOCÊ PODE SENTIR

Corpo mais leve
Menos inchaço já no dia seguinte.

Saciedade
Proteína e fibras ao longo do dia.

Menos vontade de doce
Um dia para reorganizar o paladar.

Recomeço
Ideal depois de um fim de semana de exageros.

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

- [ ] 2 sucos verdes low carb
- [ ] 1 shake proteico antiox
- [ ] 1 shake proteico de cacau
- [ ] 1 salada de quinoa + molho de mostarda (50 ml)
- [ ] 1 sopa
- [ ] 1 coco em cubo

ONDE GUARDAR CADA COISA

GELADEIRA
Tudo na geladeira. Validade de 3 dias após a fabricação.

TEMPERATURA AMBIENTE
Coco em cubo.

Dicas das nutris

- Beba bastante água ao longo do dia – pelo menos 2 litros, além dos sucos e sopas.

DIA
1 | Detox Low Cal

Importante: Siga a ordem dos horários. Se acordar mais tarde, comece no seu horário e mantenha 2 horas entre um item e outro.

7H	Suco verde low carb	☐
9H	Shake proteico antiox	☐
11H	Coco em cubo	☐
13H	Salada de quinoa + molho de mostarda Pronta para consumo, direto da geladeira	☐
15H	Suco verde low carb	☐
17H	Shake proteico de cacau	☐
19H	1 sopa Aqueça na panela em fogo baixo	☐

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?

O dia de detox acabou. No dia seguinte:

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