

DETOX MARKET

CIÊNCIA | SAÚDE | SABOR

7 DIAS · VEGANO

Detox Week Vegan

7 dias de dieta vegana com Super Detox

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

Bem-vindo ao seu programa

Uma semana inteira de comida vegana de verdade, pronta na sua geladeira. Você só precisa seguir o cardápio: a gente já pensou em tudo.

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 Week Vegan dura 1 semana. 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 7º dia, a dieta é completa e 100% vegetal: café da manhã, lanches, almoço com proteína vegetal (grão-de-bico, lentilha, falafel) e sopa no jantar, com cerca de 1.200 kcal por dia.

É uma semana para desinflamar, desinchar e reorganizar a rotina. Ao fim dos 7 dias, você também vai ter aprendido um jeito mais leve de comer, para seguir no dia a dia.

COMO FUNCIONA

1	2	3	4	5	6	7
Super Detox	Dia vegano	Dia vegano	Dia vegano	Dia vegano	Dia vegano	Dia vegano

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.

Digestão mais leve
A alimentação vegetal e rica em fibras facilita a digestão.

Intestino em dia
Fibras, vegetais e muita água ajudam o intestino a funcionar.

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)
- [ ] 1 pão mix
- [ ] 1 granola de superfoods
- [ ] 2 homus
- [ ] 3 pães de mel veganos
- [ ] 3 brownies veganos
- [ ] 6 coco em cubo
- [ ] 1 salada de quinoa e lentilha
- [ ] 1 salada marroquina
- [ ] 3 molhos de mostarda (50 ml)
- [ ] 1 falafel
- [ ] 1 hambúrguer vegano
- [ ] 1 mix de legumes
- [ ] 1 kitchari
- [ ] 1 arroz de pupunha
- [ ] 1 quiche de cogumelos
- [ ] 1 hambúrguer de abóbora
- [ ] 1 salada morna de grão-de-bico
- [ ] 6 sopas para o jantar

ONDE GUARDAR CADA COISA

FREEZER
Super Detox, sopas, pão, pães de mel, brownies, 1 homus, falafel, molhos e pratinhos do almoço.

GELADEIRA
Salada de quinoa, salada marroquina e 1 homus (consumir em até 5 dias).

TEMPERATURA AMBIENTE
Coco em cubo e granola de superfoods.

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

Dicas das nutris

- Pão, brownie e pão de mel podem ir direto do freezer para a torradeira, airfryer ou forninho – 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.
- Frutas para o café da manhã: banana, maçã, pera, mamão ou a que você já tiver em casa.
- 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 e 1 molho de mostarda.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
2 | Dia vegano

CAFÉ DA MANHÃ	1 fatia de pão + 1 col. de chá de homus + 1 fruta com 2 col. de sopa de granola + café ou chá (opcional) Aqueça o pão na torradeira ou airfryer	☐
LANCHE DA MANHÃ	1 brownie ou 1 pão de mel + chá (opcional) Aqueça na airfryer ou forninho	☐
ALMOÇO	Salada de quinoa e lentilha + molho de mostarda Pronta para consumo, direto da geladeira	☐
LANCHE DA TARDE	1 coco em cubo	☐
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: 3 bolinhas de falafel, 1 molho de mostarda e 1 sopa.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
3 | Dia vegano

CAFÉ DA MANHÃ	1 fatia de pão + 1 col. de chá de homus + 1 fruta com 2 col. de sopa de granola + café ou chá (opcional) Aqueça o pão na torradeira ou airfryer	☐
LANCHE DA MANHÃ	1 brownie ou 1 pão de mel + chá (opcional) Aqueça na airfryer ou forninho	☐
ALMOÇO	Salada marroquina + molho de mostarda + 3 bolinhas de falafel Falafel na airfryer ou forninho; a salada vai direto da geladeira	☐
LANCHE DA TARDE	1 coco em cubo	☐
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: hambúrguer vegano, mix de legumes e 1 sopa.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
4 | Dia vegano

CAFÉ DA MANHÃ	1 fatia de pão + 1 col. de chá de homus + 1 fruta com 2 col. de sopa de granola + café ou chá (opcional) Aqueça o pão na torradeira ou airfryer	☐
LANCHE DA MANHÃ	1 brownie ou 1 pão de mel + chá (opcional) Aqueça na airfryer ou forninho	☐
ALMOÇO	Hambúrguer vegano + mix de legumes Hambúrguer na airfryer ou forninho; mix de legumes na panela	☐
LANCHE DA TARDE	1 coco em cubo	☐
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: kitchari, 4 bolinhas de falafel, 1 sopa e o segundo homus.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
5 | Dia vegano

CAFÉ DA MANHÃ	1 fatia de pão + 1 col. de chá de homus + 1 fruta com 2 col. de sopa de granola + café ou chá (opcional) Aqueça o pão na torradeira ou airfryer	☐
LANCHE DA MANHÃ	1 brownie ou 1 pão de mel + chá (opcional) Aqueça na airfryer ou forninho	☐
ALMOÇO	Kitchari + 4 bolinhas de falafel Kitchari na panela ou micro-ondas; falafel na airfryer	☐
LANCHE DA TARDE	1 coco em cubo	☐
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: arroz de pupunha, quiche de cogumelos e 1 sopa.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
6 | Dia vegano

CAFÉ DA MANHÃ	1 fatia de pão + 1 col. de chá de homus + 1 fruta com 2 col. de sopa de granola + café ou chá (opcional) Aqueça o pão na torradeira ou airfryer	☐
LANCHE DA MANHÃ	1 brownie ou 1 pão de mel + chá (opcional) Aqueça na airfryer ou forninho	☐
ALMOÇO	Arroz de pupunha + quiche de cogumelos Arroz na panela ou micro-ondas; quiche na airfryer ou forninho	☐
LANCHE DA TARDE	1 coco em cubo	☐
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: hambúrguer de abóbora, salada morna de grão-de-bico, 1 molho de mostarda e 1 sopa.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
7 | Dia vegano

CAFÉ DA MANHÃ	1 fatia de pão + 1 col. de chá de homus + 1 fruta com 2 col. de sopa de granola + café ou chá (opcional) Aqueça o pão na torradeira ou airfryer	☐
LANCHE DA MANHÃ	1 brownie ou 1 pão de mel + chá (opcional) Aqueça na airfryer ou forninho	☐
ALMOÇO	Hambúrguer de abóbora + salada morna de grão-de-bico + molho de mostarda Hambúrguer na airfryer ou forninho; salada morna na panela ou micro-ondas	☐
LANCHE DA TARDE	1 coco em cubo	☐
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 quanto você evoluiu nesta semana. 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 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 vegetal todo dia
Grão-de-bico, lentilha, feijão, tofu e homus nas refeições principais 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, a granola 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, 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