

DETOX MARKET

CIÊNCIA | SAÚDE | SABOR

4 REFEIÇÕES · CONGELADO

Kit Comfort Food

4 refeições proteicas + 4 sobremesas para a sua semana

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

Bem-vindo ao seu programa

Quatro refeições completas e quatro sobremesas, tudo artesanal e pronto para aquecer.

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.

São 4 hambúrgueres com guarnição e 4 sobremesas, para você usar no almoço ou no jantar dos dias mais corridos. Tudo sem glúten e sem leite.

COMO FUNCIONA

Kit

4 refeições + 4 sobremesas

O QUE VOCÊ PODE SENTIR

Praticidade
Refeições prontas em poucos minutos.

Saciedade
Proteína em todas as refeições.

Comida de verdade
Ingredientes naturais, sem ultraprocessados.

Docinho sem culpa
Sobremesas sem açúcar refinado.

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

- [ ] 4 hambúrgueres (angus, costela, frango e abóbora)
- [ ] 1 mix de legumes
- [ ] 2 arroz 7 grãos com catalonia
- [ ] 1 kitchari
- [ ] 1 molho de mostarda
- [ ] 4 sobremesas (pão de mel, muffin de mirtilo, brownie low carb e muffin de cenoura recheado)

ONDE GUARDAR CADA COISA

FREEZER
Todos os itens são congelados. Descongele na geladeira no dia anterior.

COMO PREPARAR

GUARNIÇÕES
Na frigideira ou no micro-ondas.

HAMBÚRGUERES
Na frigideira.

SOBREMESAS
Na airfryer ou no forninho.

Dicas das nutris

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

Kit | 4 refeições + 4 sobremesas

Importante: Use no almoço ou no jantar, na ordem que preferir. Lembre de tirar do freezer na véspera.

REFEIÇÃO 1	Hambúrguer angus + mix de legumes Hambúrguer na frigideira; mix na frigideira ou micro-ondas	☐
SOBREMESA	Pão de mel Aqueça na airfryer	☐
REFEIÇÃO 2	Hambúrguer de costela + arroz 7 grãos com catalonia Hambúrguer na frigideira; arroz na frigideira ou micro-ondas	☐
SOBREMESA	Muffin de mirtilo Aqueça na airfryer	☐
REFEIÇÃO 3	Hambúrguer de frango + arroz 7 grãos com catalonia + molho de mostarda Hambúrguer na frigideira; arroz na frigideira ou micro-ondas	☐
SOBREMESA	Brownie low carb Aqueça na airfryer	☐
REFEIÇÃO 4	Hambúrguer de abóbora + kitchari Hambúrguer na frigideira; kitchari na frigideira ou micro-ondas	☐
SOBREMESA	Muffin de cenoura recheado Aqueça na airfryer	☐

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?

Gostou? Para manter a rotina saudável:

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