

DETOX MARKET

CIÊNCIA | SAÚDE | SABOR

5 DIAS · CONGELADO

Kit Energia Vital

5 dias com a nutricionista Fernanda Paulucci

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

Bem-vindo ao seu programa

Nutrir o corpo é renovar a energia vital que nos guia todos os dias.

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.

Este kit foi desenvolvido em collab com a nutricionista Fernanda Paulucci para ajudar você a começar uma dieta mais equilibrada e limpa, com ingredientes 100% naturais. São 5 dias com shots funcionais, suco prensado a frio, almoço com proteína, shake proteico com colágeno e sopa no jantar.

A salada do almoço é feita em casa: sugestão de mix de folhas escuras e roxas, pepino, palmito, cenoura e tomate.

COMO FUNCIONA

1. Dia de energia
2. Dia de energia
3. Dia de energia
4. Dia de energia
5. Dia de energia

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.

Menos vontade de doce
O paladar se ajusta e a compulsão diminui.

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

- [ ] 10 shots (2 de salsão, 3 de vinagre e 5 pré-treino de beterraba)
- [ ] 5 sucos prensados a frio (2 verdes low carb, 2 Dr Green e 1 Immunity)
- [ ] 5 shakes proteicos com colágeno (2 tiger, 2 golden e 1 cacau)
- [ ] 1 quiche de frango e búfala
- [ ] 1 quiche de costela e búfala
- [ ] 1 hambúrguer de frango
- [ ] bolinhas proteicas (2 porções)
- [ ] 1 molho de mostarda e tahine (50 ml)
- [ ] 5 sopas

ONDE GUARDAR CADA COISA

FREEZER

Todos os itens são congelados. Descongele na geladeira 1 dia antes.

COMO PREPARAR

QUICHES, BOLINHAS E HAMBÚRGUER

Aqueça no forno ou na airfryer.

SOPAS

Descongele na geladeira e aqueça na panela.

Dicas das nutris

- O shot em jejum alterna os sabores: salsão ou vinagre.
- O shot pré-treino de beterraba pode ser tomado antes do treino ou no meio da manhã.
- Beba bastante água ao longo do dia – pelo menos 2 litros, além dos sucos e sopas.

DIA
1 | Dia de energia

EM JEJUM	1 shot de salsão	☐
CAFÉ DA MANHÃ	1 suco verde low carb	☐
MEIO DA MANHÃ	1 shot pré-treino de beterraba	☐
ALMOÇO	Quiche de frango e búfala + salada (feita em casa) + molho de mostarda e tahine Aqueça no forno ou na airfryer	☐
LANCHE	1 shake proteico tiger	☐
JANTAR	1 sopa Aqueça na panela	☐

PARA AMANHÃ
Tire do freezer e coloque na geladeira: 3 bolinhas proteicas, 1 suco Dr Green, 1 shake golden, 2 shots e 1 sopa.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
2 | Dia de energia

EM JEJUM	1 shot de vinagre	☐
CAFÉ DA MANHÃ	1 suco Dr Green	☐
MEIO DA MANHÃ	1 shot pré-treino de beterraba	☐
ALMOÇO	3 bolinhas proteicas + salada (feita em casa) + molho de mostarda e tahine Aqueça no forno ou na airfryer	☐
LANCHE	1 shake proteico golden	☐
JANTAR	1 sopa Aqueça na panela	☐

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: quiche de costela e búfala, 1 suco verde low carb, 1 shake tiger, 2 shots e 1 sopa.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
3 | Dia de energia

EM JEJUM	1 shot de salsão	☐
CAFÉ DA MANHÃ	1 suco verde low carb	☐
MEIO DA MANHÃ	1 shot pré-treino de beterraba	☐
ALMOÇO	Quiche de costela e búfala + salada (feita em casa) + molho de mostarda e tahine Aqueça no forno ou na airfryer	☐
LANCHE	1 shake proteico tiger	☐
JANTAR	1 sopa Aqueça na panela	☐

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: 3 bolinhas proteicas, 1 suco Dr Green, 1 shake golden, 2 shots e 1 sopa.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
4 | Dia de energia

EM JEJUM	1 shot de vinagre	☐
CAFÉ DA MANHÃ	1 suco Dr Green	☐
MEIO DA MANHÃ	1 shot pré-treino de beterraba	☐
ALMOÇO	3 bolinhas proteicas + salada (feita em casa) + molho de mostarda e tahine Aqueça no forno ou na airfryer	☐
LANCHE	1 shake proteico golden	☐
JANTAR	1 sopa Aqueça na panela	☐

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: hambúrguer de frango, 1 suco Immunity, 1 shake cacau, 2 shots e 1 sopa.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
5 | Dia de energia

EM JEJUM	1 shot de vinagre	☐
CAFÉ DA MANHÃ	1 suco Immunity	☐
MEIO DA MANHÃ	1 shot pré-treino de beterraba	☐
ALMOÇO	Hambúrguer de frango + salada (feita em casa) + molho de mostarda e tahine Aqueça no forno ou na airfryer	☐
LANCHE	1 shake proteico cacau	☐
JANTAR	1 sopa Aqueça na panela	☐

Chá do dia: hibisco
Sugestão para fazer em casa. Ajuda a desinchar. Tome durante o dia, não à noite. Evite se estiver grávida.

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?

Os 5 dias acabaram, mas a energia pode ficar:

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, Fernanda Paulucci, 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