

DETOX MARKET

CIÊNCIA | SAÚDE | SABOR

3 DIAS · PREPARO

Preparo para Exames e Cirurgias

3 dias de dieta com a Dra. Liliana Costa

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

Bem-vindo ao seu programa

Um preparo que segue todas as recomendações nutricionais e médicas, com tudo pronto para você.

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.

Protocolo desenvolvido em collab com a Dra. Liliana Costa, indicado para o preparo de ultrassonografia endovaginal para pesquisa de endometriose profunda, ressonância magnética de abdômen e pelve, colonoscopia, cirurgia de endometriose e cirurgias por laparoscopia ou robóticas.

No 1° dia você faz o Detox Low Cal. No 2° e no 3° dia, a dieta é leve e sem sementes, com sucos, refeições e sopas.

COMO FUNCIONA

1	2	3
Detox Low Cal	Dieta leve sem sementes	Dieta leve sem sementes

O QUE VOCÊ PODE SENTIR

Preparo correto
Uma dieta que segue as recomendações para o seu exame.

Intestino limpo
Alimentos leves e sem resíduos.

Menos inchaço
Uma alimentação anti-inflamatória.

Tranquilidade
Tudo pronto, sem precisar pensar no cardápio.

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 Detox Low Cal (2 sucos verdes, 2 shakes antiox, salada de quinoa + molho e 1 sopa)
- [ ] 6 sucos congelados (suco verde low carb proteico, suco Aloha, suco Tropical, suco verde de erva-doce e shake antiox)
- [ ] 1 baby focaccia
- [ ] 1 baby bolo de banana
- [ ] 1 pão low carb
- [ ] 2 iogurtes
- [ ] 1 arroz de pupunha
- [ ] 1 quiche de frango
- [ ] 1 molho pesto (50 ml)
- [ ] 1 coco em cubo
- [ ] 3 sopas sem semente
- [ ] 3 sachês de colágeno

ONDE GUARDAR CADA COISA

GELADEIRA
Detox Low Cal e salada (fresca), iogurtes e os itens do dia seguinte.

FREEZER
Sucos congelados, refeições, pães, bolo e sopas. Descongele na geladeira 1 dia antes.

TEMPERATURA AMBIENTE
Coco em cubo e colágeno.

Atenção: Compre na farmácia o Muvinlax: são necessários 6 sachês. Tome diluído em água gelada, em jejum e antes de dormir, todos os dias.

Importante: Siga sempre as orientações do seu médico sobre o preparo e o jejum antes do exame.

Dicas das nutris

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

DIA
1 | Detox Low Cal

EM JEJUM	Muvinlax diluído em água gelada	☐
7H	Suco verde low carb	☐
9H	Shake proteico antiox	☐
11H	Coco em cubo	☐
13H	Salada de quinoa + molho Pronta para consumo, direto da geladeira	☐
15H	Suco verde low carb	☐
17H	Shake proteico antiox	☐
19H	1 sopa Aqueça na panela em fogo baixo	☐
21H	1 iogurte	☐
ANTES DE DORMIR	Muvinlax diluído em água gelada	☐

PARA AMANHÃ

Tire do freezer e coloque na geladeira: suco verde proteico, pão low carb, arroz de pupunha, quiche de frango, molho pesto, shake antiox e 1 sopa.

ÁGUA DO DIA

Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
2 | Dieta leve sem sementes

EM JEJUM	Muvinlax diluído em água gelada	☐
CAFÉ DA MANHÃ	Suco verde proteico + pão low carb + ovo mexido (feito em casa) Aqueça o pão na airfryer ou forninho	☐
LANCHE DA MANHÃ	1 iogurte	☐
ALMOÇO	Arroz de pupunha + molho pesto + quiche de frango Aqueça na panela ou no forno	☐
LANCHE DA TARDE	Shake antiox	☐
JANTAR	1 sopa + 1 sachê de colágeno Aqueça a sopa e misture o colágeno	☐
ANTES DE DORMIR	Muvinlax diluído em água gelada	☐

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: suco verde de erva-doce, baby focaccia, suco Tropical, baby bolo, suco Aloha e 2 sopas.

ÁGUA DO DIA
Marque cada copo (250 ml)

COMO ME SENTI HOJE

Energia: ○ baixa ○ ok ○ ótima

DIA
3 | Dieta leve sem sementes

EM JEJUM	Muvinlax diluído em água gelada	☐
CAFÉ DA MANHÃ	Suco verde de erva-doce + baby focaccia com azeite + ovo mexido ou cozido (feito em casa) Aqueça a focaccia na airfryer ou forninho	☐
LANCHE DA MANHÃ	Suco Tropical + baby bolo de banana	☐
ALMOÇO	1 sopa + 1 sachê de colágeno Aqueça a sopa e misture o colágeno	☐
LANCHE DA TARDE	Suco Aloha	☐
JANTAR	1 sopa + 1 sachê de colágeno Aqueça a sopa e misture o colágeno	☐
ANTES DE DORMIR	Muvinlax diluído em água gelada	☐

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.

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?

Depois do exame ou da cirurgia, volte à alimentação aos poucos, conforme a orientação do seu médico:

Comece leve
Sopas, legumes cozidos e proteínas magras nas primeiras refeições.

Hidrate-se
Água, chás e água de coco ajudam o intestino a voltar ao ritmo.

Fibras aos poucos
Reintroduza grãos integrais e sementes devagar.

Proteína todos os dias
Ajuda na recuperação, principalmente depois de cirurgias.

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, Dra. Liliana Costa, 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