

DETOX MARKET

CIÊNCIA | SAÚDE | SABOR

1 DIA · FRESCO

Super Detox Gestantes e Lactantes

1 dia de detox reforçado, com shake proteico, salada e sopa

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

Bem-vindo ao seu programa

O nosso Super Detox na versão reforçada, pensada para gestantes e lactantes.

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 5 kg de frutas e vegetais em um dia, com reforço de proteína (shake proteico de cacau), uma salada no almoço e sopa no jantar, para nutrir bem você e o bebê.

COMO FUNCIONA

1

Detox reforçado

O QUE VOCÊ PODE SENTIR

Nutrientes vivos
Vitaminas e minerais de frutas e vegetais frescos.

Menos inchaço
Hidratação e alimentos anti-inflamatórios.

Saciedade
Shake proteico, salada e sopa ao longo do dia.

Disposição
Um dia leve, sem picos de açúcar.

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

- [ ] 6 sucos prensados a frio
- [ ] 1 shake proteico de cacau
- [ ] 1 Tiger Milk
- [ ] 1 salada + molho
- [ ] 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 reforçado

Importante: Tome na ordem dos números. O coco em cubo pode entrar quando você sentir fome.

7H	N1 – Suco Green Star	☐
9H	Shake proteico de cacau	☐
11H	N3 – Suco Tropical	☐
12H	N4 – Suco Green Star	☐
13H30	Salada + molho Pronta para consumo, direto da geladeira	☐
15H	N5 – Suco Sazonal	☐
17H	N6 – Suco Dr Green	☐
19H	1 sopa Aqueça na panela em fogo baixo	☐
21H	N8 – Suco Aloha	☐
23H	N9 – Tiger Milk	☐

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?

No dia seguinte, mantenha a leveza:

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