

Bebidas Detox: 15 Sucos que Emagrecem

Bebidas detox são feitas com frutas e vegetais que contêm propriedades antioxidantes e diuréticas que ajudam a melhorar o funcionamento intestinal e reduzir a retenção de líquidos. Estas podem contribuir para a perda de peso quando incorporadas em uma dieta equilibrada.



Sucos Verdes

Combinações de folhas verdes, pepino e maçã verde que auxiliam na desintoxicação do organismo e melhoram o metabolismo.



Bebidas com Raízes

Receitas com beterraba e gengibre que potencializam a eliminação de toxinas e combatem a inflamação corporal.



Águas Cítricas

Infusões com limão e laranja que estimulam o sistema digestivo e fornecem vitamina C para o organismo.



Smoothies Tropicais

Misturas refrescantes com frutas tropicais que auxiliam na hidratação e fornecem fibras essenciais para a digestão.

Benefícios das Bebidas Detox

Bebidas detox tendem a conter grandes quantidades de fibras, que ajudam a controlar a fome e a ingestão de calorias, tornando-as uma ótima opção para perda de peso. Saiba mais sobre a dieta de perda de peso que você pode manter enquanto experimenta esses sucos detox.

Bebidas detox são ricas em água, vitaminas e minerais e você deve beber entre 250 e 500 mL (1 a 2 copos) por dia, junto com uma dieta saudável. Esses sucos também podem ser usados em dietas mais específicas, como dietas de desintoxicação do fígado e dietas low carb, por exemplo.



Suco Verde com Repolho, Limão e Pepino

Repolho e pepino contêm propriedades diuréticas. Uma porção de 250mL deste suco contém cerca de 125 calorias.

Ingredientes:

- 1 folha de repolho
- Suco de meio limão
- 1/3 de pepino com casca
- 1 maçã vermelha com casca
- 150 ml de água de coco

Como preparar

Lave bem o repolho, pepino e maçã. Corte a maçã e o pepino em cubos e coloque no liquidificador. Adicione o resto dos ingredientes ao liquidificador e misture por 2 minutos. Coe o suco e beba, preferencialmente sem adoçar. Este suco pode ser preparado e armazenado em uma garrafa ou recipiente fechado na geladeira por até 6 horas.

Suco de Repolho, Beterraba e Gengibre

Pepino e repolho ajudam a eliminar o excesso de líquido no corpo, enquanto o gengibre ajuda a acelerar o metabolismo. Isso ajuda na queima de gordura e perda de peso. Uma porção de 250 mL deste suco contém cerca de 100 calorias.

Ingredientes:

- 2 folhas de repolho
- 1 colher de sopa de folhas frescas de hortelã
- 1 beterraba pequena
- 1/2 pepino com casca
- 1 colher de chá de gengibre fresco ralado
- 1 xícara de água

Como preparar

Lave bem as folhas de repolho, folhas de hortelã, beterraba e pepino. Descasque a beterraba. Corte a beterraba e o pepino em cubos e misture em um liquidificador. Coloque o resto dos ingredientes no liquidificador e misture por mais 3 minutos. Coe e beba, preferencialmente sem adoçante. Este suco pode ser armazenado em um recipiente fechado na geladeira por até 6 horas.

Bebida Detox de Tomate

Limão é uma fruta com propriedades diuréticas que ajudam na perda de peso. Cada xícara contém 250 mL deste suco e contém cerca de 30 calorias.

Ingredientes:

- 150 ml de suco de tomate natural, pré-fabricado
- 25 ml de suco de limão
- Água mineral

Como preparar

Misture os ingredientes em uma xícara e beba com gelo. Como esta bebida contém vitamina C, pode ser armazenada em um recipiente fechado e colocada na geladeira por até 6 horas.

Suco de Limão, Laranja e Alface

Este suco é rico em água e fibras, o que ajuda na excreção do excesso de líquido no corpo. Também ajuda a controlar a fome, ajudando a prevenir o excesso de alimentação e a perda de peso. Cada porção de 250 mL contém cerca de 110 calorias.

Ingredientes:

- Suco de 1 limão
- Suco de 2 laranjas
- 6 folhas de alface
- ½ xícara de água

Como preparar:

Misture todos os ingredientes em um liquidificador, coe e beba, preferencialmente sem adoçante. Este suco pode ser preparado e armazenado em uma garrafa ou recipiente bem fechado por até 6 horas.

Suco de Melancia e Gengibre

A melancia é rica em água e a linhaça é rica em fibras. Juntos, estes podem ajudar com inchaço e controle do apetite. Cada porção de 250 mL contém cerca de 130 calorias.

Ingredientes:

- 2 fatias de melancia sem sementes
- 1 colher de chá de linhaça moída
- 1 colher de chá de gengibre fresco ralado

Como preparar:

Misture todos os ingredientes em um liquidificador até ficarem bem combinados, coe e beba sem adoçar. Esta bebida detox pode ser armazenada em um recipiente bem fechado na geladeira por até 6 horas.

Suco de Abacaxi e Repolho

Por ser rico em água e frutas com propriedades diuréticas, este suco detox é uma ótima opção para incluir em uma dieta de perda de peso. Cada porção de 250 mL contém cerca de 156 calorias.

Ingredientes

- 100 ml de água fria
- 1 fatia de pepino
- 1 maçã verde com casca
- 1 fatia de abacaxi
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- 1 colher de chá de sementes de chia
- 1 folha de repolho

Como preparar

Misture todos os ingredientes em um liquidificador até ficarem bem combinados, depois coe e beba, preferencialmente sem adoçante. Este suco pode ser armazenado em um recipiente bem fechado na geladeira por até 6 horas.

Suco de Melancia, Caju e Canela

A canela contém ações termogênicas que aceleram o metabolismo e aumentam a queima de gordura. Cada porção de 250 mL contém cerca de 83 calorias.

Ingredientes:

- 1 fatia média de melancia
- Suco de 1 limão
- 150 ml de água de coco
- 1 colher de chá de canela
- 1 pequeno punhado de castanhas de caju

Como preparar:

Misture todos os ingredientes em um liquidificador até ficarem bem combinados, depois coe e beba, preferencialmente sem adoçante. Este suco pode ser armazenado em um recipiente bem fechado na geladeira por até 6 horas.

Suco de Hibisco com Morangos

O chá de hibisco é um potente diurético que ajuda na excreção de líquidos corporais e ajuda na perda de peso. Cada porção de 250 mL contém cerca de 21 calorias. Leia mais sobre como o chá de hibisco pode ajudar na perda de peso.

Ingredientes:

- 1 xícara de chá de hibisco
- 5 morangos

Como preparar:

Lave os morangos, remova as folhas, corte em cubos e coloque em um liquidificador. Em seguida, adicione o chá de hibisco no liquidificador e misture até ficar bem combinado. Despeje em uma xícara e beba, preferencialmente sem adoçante. Este suco pode ser armazenado em um recipiente bem fechado na geladeira por até 6 horas.

Suco de Aipo e Abacaxi

O suco detox de aipo e abacaxi é uma ótima opção para perder peso e reduzir o inchaço. É baixo em calorias e rico em fibras, o que ajuda a mantê-lo saciado e reduzir o excesso de alimentação.

Ingredientes:

- 1 maço de aipo
- 2 fatias de abacaxi maduro
- 150 ml de água de coco
- Cubos de gelo a gosto

Como preparar

Corte o abacaxi em cubos. Lave bem o aipo e corte-o em pequenos pedaços. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata por 2 minutos ou até que a mistura fique homogênea. Transfira para um copo e beba imediatamente, sem adoçar. Este suco detox tem uma média de 110 calorias.

Suco de Agrião e Laranja

A laranja e o agrião contêm fibras que mantêm você saciado para reduzir o excesso de alimentação ao longo do dia. Portanto, este suco detox pode ajudá-lo a perder peso e achatar a barriga.

Ingredientes:

- 1 laranja pequena
- 2 talos de agrião
- 150 ml de água filtrada ou fervida
- Gelo a gosto

Como preparar:

Descasque a laranja e corte-a em cubos, e lave bem o agrião. Coloque todos os ingredientes em um liquidificador ou processador e bata por 2 minutos. Beba imediatamente, preferencialmente sem coar ou adoçar. Uma porção deste suco detox contém cerca de 50 calorias.

Suco de Ora-pro-nobis e Limão

Este suco detox é uma ótima opção para perder peso e reduzir o inchaço. Ora-pro-nobis contém fibras, que promovem o trânsito intestinal. O limão limpa o paladar, ajudando a reduzir o desejo de comer alimentos doces, que podem prejudicar a dieta.

Leia mais sobre os benefícios para a saúde do ora-pro-nobis e como ele pode ser consumido.

Ingredientes:

- 1 suco de limão
- 5 folhas de ora-pro-nobis
- 1 maçã pequena com casca
- 250 ml de água gelada

Como preparar:

Lave bem as folhas de ora-pro-nobis e a maçã. Corte a maçã em cubos e coloque todos os ingredientes em um liquidificador. Bata por 2 minutos ou até que todos os ingredientes estejam bem incorporados. Transfira para um copo e beba imediatamente. Este suco detox tem cerca de 70 calorias.

Suco de Caju e Couve

O suco detox de caju e couve é rico em fibras e tem propriedades antioxidantes, que desintoxicam o corpo e controlam o apetite. Pode ajudar a promover a perda de peso e reduzir o inchaço.

Ingredientes:

- 1 caju fresco maduro médio
- 1 folha de couve
- 100 ml de água
- Gelo a gosto

Como preparar:

Lave bem a couve e o caju. Corte o caju em cubos e rasgue a folha de couve com as mãos. Coloque todos os ingredientes no processador ou liquidificador e bata por 3 minutos. Coe e beba o suco depois, preferencialmente sem adoçar. Uma porção deste suco detox tem uma média de 50 calorias.

Suco de Cereja e Camomila

O suco detox de cereja com camomila tem uma ação calmante, que ajuda a controlar a compulsão alimentar relacionada à ansiedade. Além disso, este suco também é baixo em calorias e pode ser incorporado em uma dieta de perda de peso.

Ingredientes:

- 1 xícara de folhas de chá de camomila frio
- 6 cerejas frescas

Como preparar:

Lave bem as cerejas e remova seus caroços. Coloque as folhas de chá e as cerejas em um liquidificador e bata por 2 minutos. Coe, transfira para um copo e beba o suco depois. Este suco detox tem aproximadamente 30 calorias.

Saiba mais sobre os benefícios do chá de camomila e como ele pode ser preparado.

Suco de Maracujá e Chlorella

Este suco detox ajuda você a perder peso e reduzir o inchaço, porque a chlorella é rica em fibras que mantêm você saciado. Também contém clorofila, um pigmento que tem ação antioxidante.

Ingredientes:

- 1 colher de chá de pó de chlorella
- Polpa de 1/2 maracujá
- 150 ml de água de coco

Como preparar:

Coloque todos os ingredientes em um liquidificador e bata por 2 minutos. Transfira o suco para um copo e beba imediatamente, preferencialmente sem coar ou adoçar. Uma porção deste suco contém cerca de 60 calorias.

Suco de Cenoura e Espinafre

Este suco é baixo em calorias e tem grandes quantidades de fibras e antioxidantes, como caroteno, luteína e zeaxantina. Portanto, é uma excelente opção para desintoxicar, perder peso e reduzir o inchaço.

Ingredientes:

- 1 cenoura média
- 1 talo de espinafre
- 200 ml de água

Como preparar:

Remova as folhas de espinafre do talo e lave bem. Lave a cenoura e corte em fatias. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até que a mistura fique muito homogênea. Transfira o suco para um copo e beba depois, preferencialmente sem coar ou adoçar. Este suco detox tem uma média de 56 calorias.

Confira uma lista de alimentos para perda de peso que você pode incorporar em sua dieta e acompanhar esses SUCOS.

Benefícios das Bebidas Detox para Perda de Peso



Hidratação

As bebidas detox são ricas em água, o que ajuda a manter o corpo hidratado e promove a eliminação de toxinas através da urina.



Fibras

A maioria das bebidas detox contém fibras que ajudam a controlar o apetite e melhorar o funcionamento intestinal.



Metabolismo

Ingredientes como gengibre e canela têm propriedades termogênicas que podem acelerar o metabolismo e aumentar a queima de gordura.



Diuréticos Naturais

Muitos ingredientes usados nas bebidas detox têm propriedades diuréticas que ajudam a reduzir a retenção de líquidos.

Como Incorporar Bebidas Detox na Sua Rotina

Comece o dia com uma bebida detox

Substitua seu café da manhã tradicional por uma bebida detox nutritiva para dar um impulso ao seu metabolismo logo no início do dia.

Beba após exercícios físicos

As bebidas detox são ótimas para repor nutrientes e hidratar o corpo após atividades físicas.

Use como lanche entre as refeições

Quando sentir fome entre as refeições principais, opte por uma bebida detox em vez de lanches processados.

Substitua refrigerantes e sucos industrializados

Sempre que sentir vontade de beber algo doce, escolha uma bebida detox natural em vez de opções com açúcar adicionado.



Dicas para Maximizar os Resultados com Bebidas Detox

Consuma Fresco

Beba suas bebidas detox logo após o preparo para obter o máximo de nutrientes. Se precisar armazenar, mantenha em recipiente fechado por no máximo 6 horas.

Evite Adoçantes

Para melhores resultados na perda de peso, consuma suas bebidas detox sem adicionar açúcar ou adoçantes artificiais.

Combine com Alimentação Saudável

As bebidas detox funcionam melhor quando combinadas com uma dieta equilibrada rica em vegetais, proteínas magras e grãos integrais.

Mantenha-se Hidratado

Além das bebidas detox, continue bebendo água regularmente ao longo do dia para manter o corpo hidratado.



Ingredientes Poderosos para Bebidas Detox



Limão

Rico em vitamina C e com propriedades alcalinizantes que ajudam a equilibrar o pH do corpo e estimular a desintoxicação do fígado.



Gengibre

Possui propriedades termogênicas que aceleram o metabolismo e ajudam na digestão, além de ter efeito anti-inflamatório.



Vegetais Verdes

Couve, espinafre e agrião são ricos em clorofila, que ajuda a desintoxicar o corpo e fornecer nutrientes essenciais.

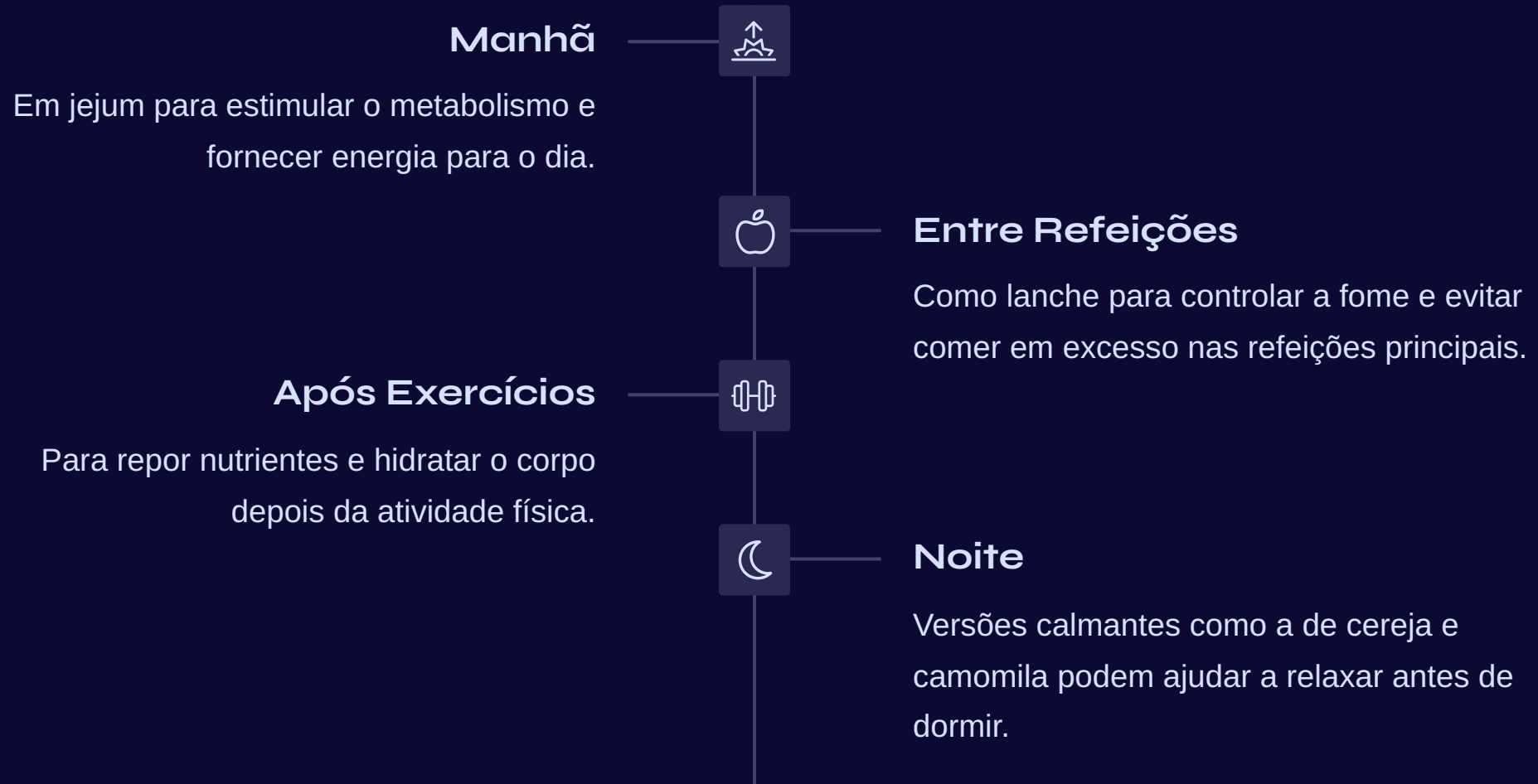


Frutas

Abacaxi, maçã e melancia são ricas em água, fibras e antioxidantes que combatem os radicais livres e melhoram a digestão.



Quando Consumir Bebidas Detox



Benefícios Específicos dos Ingredientes

Ingrediente	Benefícios	Calorias (por 100g)
Pepino	Diurético, hidratante, baixo em calorias	15
Limão	Desintoxicante, rico em vitamina C, alcalinizante	29
Gengibre	Termogênico, anti-inflamatório, digestivo	80
Couve	Rica em fibras, antioxidantes, vitaminas A, C e K	49
Abacaxi	Enzima bromelina, anti-inflamatório, digestivo	50
Melancia	Hidratante, diurética, rica em licopeno	30



Perguntas Frequentes sobre Bebidas Detox



Quantas vezes por dia devo consumir bebidas detox?

Recomenda-se consumir entre 250 e 500 mL (1 a 2 copos) por dia, preferencialmente em jejum ou entre as refeições.



Posso substituir refeições por bebidas detox?

As bebidas detox não devem substituir refeições completas por longos períodos. Elas funcionam melhor como complemento a uma alimentação equilibrada.



Por quanto tempo posso armazenar as bebidas detox?

Para preservar os nutrientes, recomenda-se consumir imediatamente após o preparo. Se necessário, armazene em recipiente fechado na geladeira por no máximo 6 horas.



Posso adoçar minhas bebidas detox?

Para melhores resultados na perda de peso, evite adicionar açúcar ou adoçantes artificiais. Se necessário, use uma pequena quantidade de mel ou stévia.

Combinações Ideais para Diferentes Objetivos

Perda de Peso

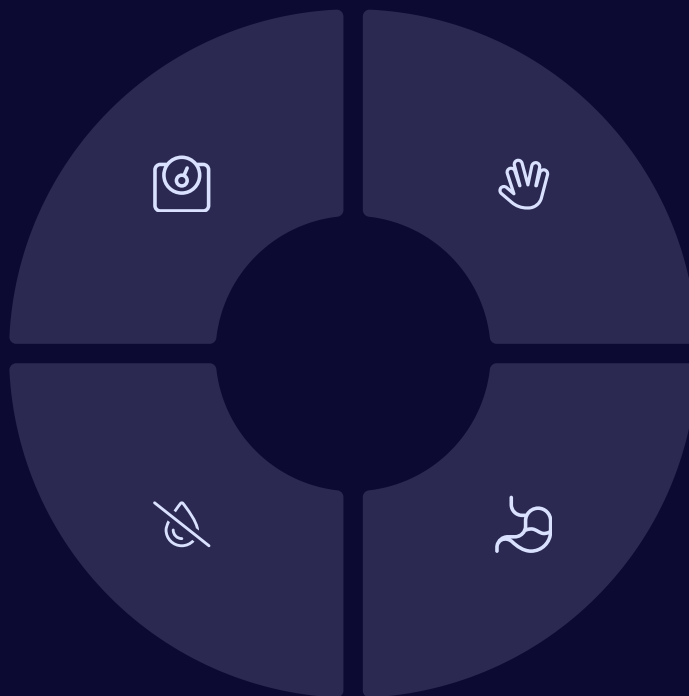
Gengibre + Limão + Pepino

Combinação termogênica que acelera o metabolismo e reduz a retenção de líquidos.

Redução de Inchaço

Melancia + Pepino + Hortelã

Combinação diurética potente que elimina o excesso de líquidos.



Desintoxicação do Fígado

Beterraba + Cenoura + Limão

Ajuda a limpar o fígado e melhorar sua função.

Digestão

Abacaxi + Gengibre + Hortelã

Melhora o processo digestivo e reduz a inflamação intestinal.

Erros Comuns ao Preparar Bebidas Detox

Detox

Evite estes erros para maximizar os benefícios das suas bebidas detox:



1. Adicionar Açúcar

Adoçar as bebidas detox reduz seus benefícios para a perda de peso e pode anular o efeito desintoxicante.



2. Coar Excessivamente

Ao coar demais, você remove as fibras que são essenciais para o controle do apetite e saúde intestinal.



3. Armazenar por Muito Tempo

Bebidas detox perdem nutrientes rapidamente quando armazenadas, especialmente vitamina C.



4. Substituir Refeições Completas

Usar bebidas detox como substituto de refeições por longos períodos pode levar a deficiências nutricionais.

Resultados Esperados com Bebidas Detox

2-3kg

Perda de Peso Inicial

Principalmente devido à redução de retenção de líquidos nas primeiras semanas

30%

Redução de Inchaço

Melhora visível na redução do inchaço abdominal

25%

Aumento de Energia

Sensação de mais disposição e vitalidade no dia a dia

40%

Melhora Digestiva

Redução de problemas como constipação e gases

Lembre-se que os resultados podem variar de pessoa para pessoa e dependem também de outros fatores como alimentação geral, atividade física e metabolismo individual.

Precauções ao Consumir Bebidas Detox

Consulte um Profissional

Antes de iniciar qualquer dieta detox, consulte um nutricionista ou médico, especialmente se você tiver condições de saúde preexistentes.

Evite Durante a Gravidez

Gestantes devem evitar dietas detox restritivas e certos ingredientes como o hibisco, que pode ter efeito estimulante no útero.

Atenção aos Medicamentos

Alguns ingredientes podem interagir com medicamentos. Por exemplo, o gengibre pode interagir com anticoagulantes.

Equilíbrio é Fundamental

Não dependa exclusivamente de bebidas detox para perda de peso. Combine-as com uma alimentação balanceada e exercícios físicos.

Alimentos Complementares para Potencializar os Resultados



Para maximizar os resultados das bebidas detox, combine-as com uma alimentação rica em vegetais frescos, proteínas magras, grãos integrais e gorduras saudáveis. Esses alimentos complementam a ação das bebidas detox, fornecendo nutrientes essenciais e mantendo o metabolismo ativo.

Referências

As seguintes fontes científicas embasam as informações apresentadas neste guia de bebidas detox:

Pesquisas sobre Planos Detox

- THE INSTITUTE FOR FUNCTIONAL MEDICINE. Detox Food Plan: Comprehensive Guide. 2017.
- OBERT, Jonathan et al. Popular Weight Loss Strategies: a Review of Four Weight Loss Techniques. Curr Gastroenterol Rep. 2017

Estudos sobre Sucos e Nutrientes

- CUNHA, D, Kelly et al. Estabilidade de ácido ascórbico em sucos de frutas frescos sob diferentes formas de armazenamento. Brazilian Journal of Food Technology. Vol.17. 2.ed; 139-145, 2014
- UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos - TACO. 2011.

Benefícios Comprovados

- HENNING, Susanne M. et al. Health benefit of vegetable/fruit juice-based diet: Role of microbiome. Nature Scientific Reports. 2017
- KIM, Mi J. et al. Lemon detox diet reduced body fat, insulin resistance, and serum hs-CRP level without hematological changes in overweight Korean women. Nutrition Research. Vol 35. 5 ed; 409-420, 2015