

SAIA DO CLÁSSICO E EXPERIMENTE NOVOS
SABORES

SUCOS DELICIOSOS E SAUDAVEIS

BY VANESSA CICILIANO



Apresentação

Olá, meu nome é Vanessa Ciciliano, nutricionista apaixonada por fazer com que as pessoas tenham prazer em levar uma vida mais saudável.

Minha missão é ajudar você a alcançar seus objetivos, porque acredito em mundo onde todos podem se sentir satisfeitos e realizados com seu corpo e sua saúde.

Trabalho sempre prezando a ética, a empatia, o cuidado e com comprometimento, enxergando o ser humano como um todo e fruto de tudo o que o cerca.

Introdução



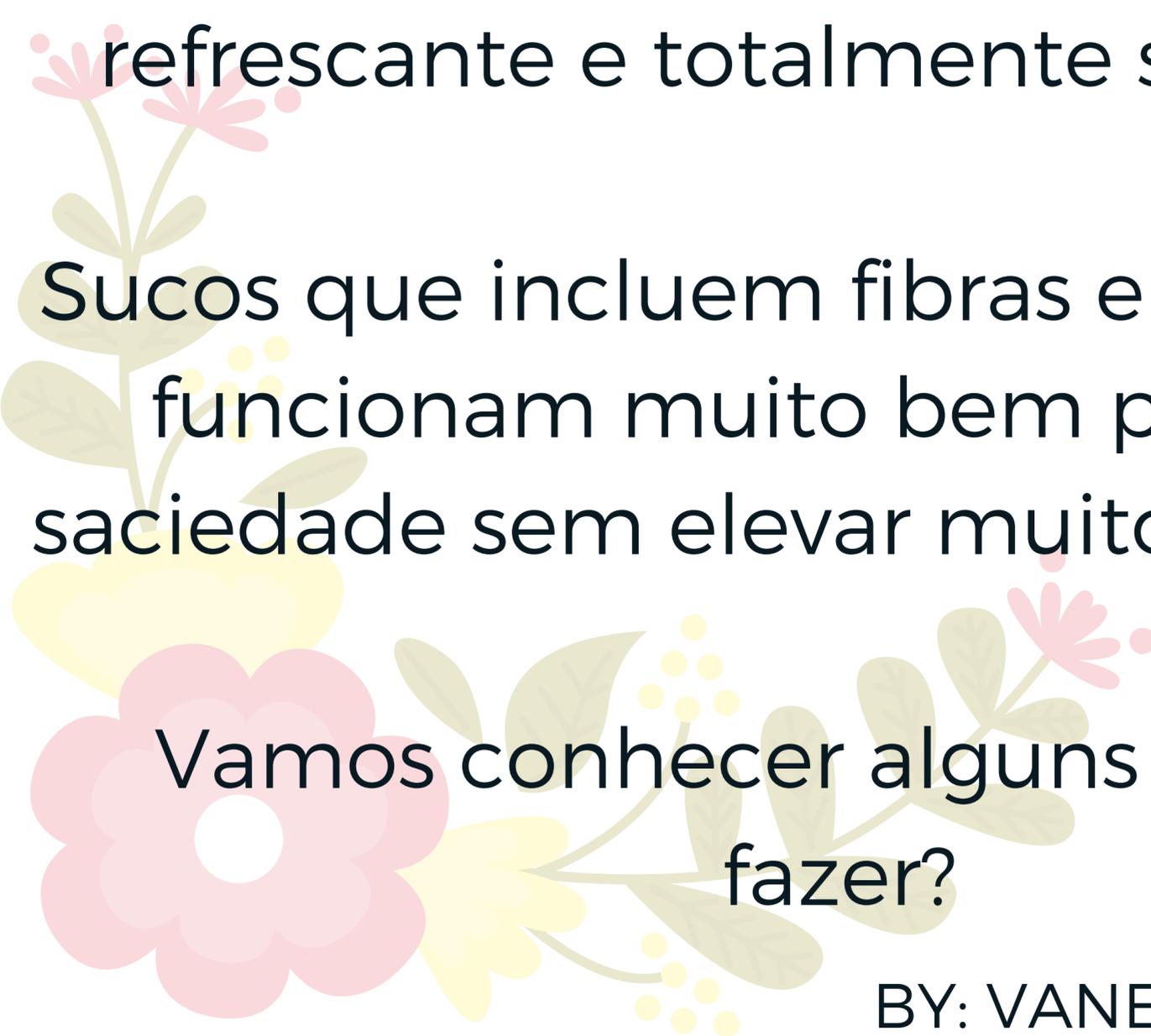
Imagina você acordando em um sábado quente de sol. A única vontade é uma bebida refrescante, mas você quer uma opção que não estrague todo seu esforço de se manter na dieta a semana toda.

Você abre a geladeira e encontra folhas, frutas e até alguns legumes.

Tá aí a solução, um suco nutritivo, refrescante e totalmente sem culpa.

Sucos que incluem fibras e não coados funcionam muito bem para gerar saciedade sem elevar muito a glicemia.

Vamos conhecer alguns fáceis de fazer?





Ingredientes

- 1/2 manga
- 1 maçã com casca
- 2 colheres de sopa de uva passa
- 1/2 xícara de leite de coco
- 2 folhas de hortelã

Bater tudo no liquidificador e servir sem coar

Serve dois copos de 250 ml

Propriedades

Neuroprotetor
Antioxidante

Info Nutricional

444 kcal

32,5g CHO

29,1g Gordura

4,1g PTN

5,6g Fibras

2

Ingredientes

- 1 beterraba
- 2 tomates
- 2 talos de salsão
- 1 colher de sopa de salsa

Bater tudo no liquidificador e servir sem coar

Serve dois copos de 250 ml

Propriedades

Hipotensor
Vasodilatador

Info Nutricional

77kcal

10,5g CHO

0,5g Gordura

2,9g PTN

0,7g Fibras

3

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de couve
- 1 1/2 de água de coco
- 1 limão espremido

Bater tudo no liquidificador e servir sem coar

Serve dois copos de 250 ml

Propriedades

Saúde estomacal
Antiinflamatório

Info Nutricional

59kcal

4,6g CHO

0,7g Gordura

3g PTN

0,5g Fibras

4

Ingredientes

- 2 kiwis médios
- 1/2 abacate pequeno
- 1 xícara de chá de espinafre
- 1 xícara de chá de suco de uva integral

Bater tudo no liquidificador e servir sem coar

Serve dois copos de 250 ml

Propriedades

Baixa colesterol

Antianêmico

Info Nutricional

277kcal

39,5g CHO

1,1g Gordura

2,7g PTN

6g Fibras

5

Ingredientes

- 4 colheres de sopa de aveia
- 1 maçã
- 1 xícara de chá de morango
- 1/2 colher de chá de canela
- 3/4 xícara de água

Bater tudo no liquidificador e servir sem coar

Serve dois copos de 250 ml

Propriedades

Regulador

intestinal

Baixa colesterol

Antioxidantes

Info Nutricional

127kcal

13,1g CHO

1,2g Gordura

2,3g PTN

5,2g Fibras

6

Ingredientes

- 4 ameixas
- 4 tâmaras
- 1 banana
- 2 colheres de sopa de semente de linhaça moidas
- 2 colheres de sopa de farelo de trigo
- 1 copo de suco de laranja

Bater tudo no liquidificador e servir sem coar
Serve dois copos de 250 ml

Propriedades

Laxativo

Antioxidante

Reduz colesterol

Info Nutricional

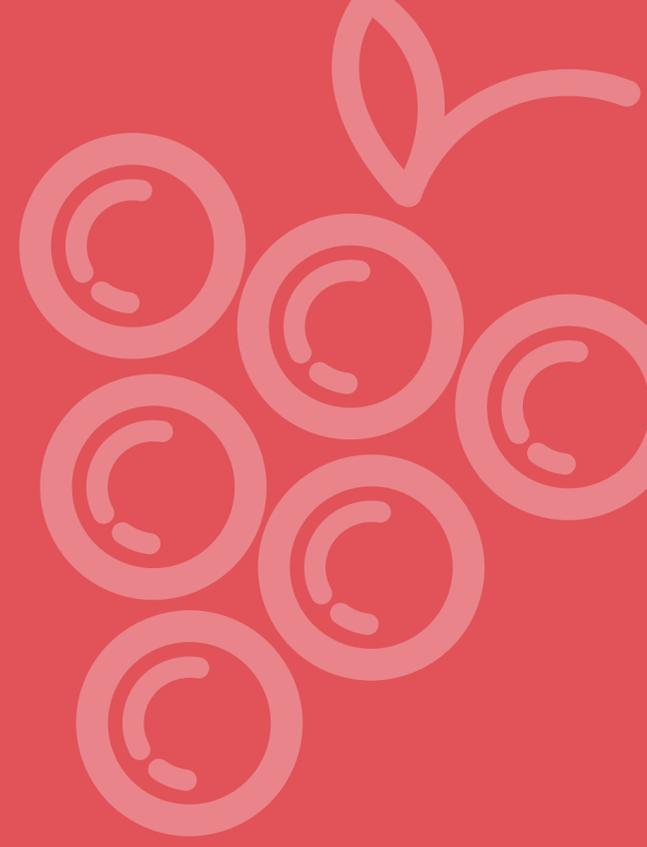
200kcal

26,5g CHO

3,6g Gordura

3,6g PTN

6,2g Fibras



Espero que tenha gostado.
Me envie uma mensagem
contando o que achou desse
e-book





Vanessa Ciciliano
Nutricionista



@nutri.vanessac



www.facebook.com
/nutri.vanessac

***PROIBIDA A REPRODUÇÃO SEM
AUTORIZAÇÃO**