



SUCO DETOX DE ABACAXI

Para preservar os estoques de colágeno:

Ingredientes:

- ***1 punhado de folhas de hortelã***
- ***1 xícara (chá) de maçã com casca***
- ***1 xícara (chá) de água filtrada***
- ***1 xícara de chá de alecrim***
- ***1 xícara de abacaxi em cubos***
- ***1 folha de couve***

Como age?

O abacaxi e o alecrim merecem destaque por sua função digestiva. A maçã possui ação antiglicante que impede que a proteína do colágeno (que deixa a pele firme) seja desperdiçada.

Luzia Renilda

Nutricionista CRN7. /282



SUCO DETOX DE MELANCIA

Para diminuir a retenção de líquidos:

Possuem substâncias com ação diurética, que diminuem o inchaço e a retenção de líquidos, principalmente no período pré-menstrual.

Ingredientes:

- ***Suco de 1 lima ou limão siciliano***
- ***3 xícaras (chá) de melancia picada sem sementes.***
- ***10 folhas de capim-cidreira fresco/ gengibre/ ou hotelã.***

Como preparo?

Bata tudo no liquidificador e beba pós preparo.

Obs: deve ser consumido logo após preparo, evitando a perda das propriedades nutricionais

Luzia Renilda

Nutricionista CRN7. /282