



**SALADAS,
SOPAS E SUCOS
PARA EMAGRECER**

SALADAS





Salada para emagrecer - Salada simples

Esta salada pode ser usada como **entrada do prato principal** ou para acompanhar uma sopa de legumes no jantar.

Ingredientes: 300 g de brócolis, 1 cenoura ralada, 1 tomate grande ou 6 tomates cerejas, 1 ovo cozido picado (opcional), ½ pimentão amarelo ou vermelho
Azeite, limão, salsa, orégano e pimenta para temperar

@emagrecasemdoragora



Salada para emagrecer - Salada de atum

A **salada de atum** pode ser consumida como almoço ou jantar, pois é rica em proteínas e fibras

Ingredientes: 1 lata de atum, de preferência conservado em água ou azeite, 1 xícara de feijão branco ou quinoa cozida, 2 tomates grandes ou 10 tomates cerejas, 3 folhas de alface, ½ xícara de rúcula, 4 colheres de sopa de cenoura picada, Limão, salda, orégano e azeite para temperar

@emagrecasemdoragora



Salada para emagrecer - Salada com frutas

A **salada com frutas** é uma boa opção para quem não gosta de vegetais

Ingredientes: 75 g de repolho roxo picado, 75 g de manga em cubos, 40 g de rebentos de soja (opcional), 60 g de tomate picado, 50 g de agrião, Raspas de gengibre,
Vinagrete de laranja: suco de meio limão + suco de meia laranja + azeite a gosto + pimenta a gosto.

@emagrecasemdoragora



Salada para emagrecer - Salada de grão-de-bico

A **salada de grão-de-bico** é rica em proteínas e fibras

Ingredientes: 1/2 xícara de grão-de-bico cozido, 1/4 cebola média, 1 tomate em rodellas, 1 cenoura em cubos, 1/2 pimentão picado, 50 g berinjela em cubos, 1/2 abobrinha picada, 1 colher de chá de azeite, Orégano, vinagre e salsa a gosto

SOPAS





Sopa detox de legumes

Esta **sopa** pode ser consumida no jantar ou como entrada do prato principal

Ingredientes: 1 berinjela, 1 nabos, 2 cenouras, 1 cebola, 1 xícara de chá de vagem picada, 2 pimentões, 1/2 caixinha de molho de tomate (opcional), 1 colher de chá de pimenta branca, ½ repolho roxo, 1 pitada de sal, Cheiro verde, salsinha, salsão, alho e azeite a gosto para temperar

@emagrecasemdoragora



EMAGREÇA 4 KILOS EM APENAS 7DIAS

Ingredientes

1 berinjela média cortada em cubo, 1 nabo médio cortado em cubos, 2 maços de cebolinha verde picados, 2 latas de purê de tomates (680g), 1 maço de salsaõ (aipo) picado, 1 rebolho grande fatiado, 1 pacote de sopa de cebola (70 g), 1 cebola média picada, 3 cenouras médias cortada, 2 xícaras de vagem picada, sal a gosto, curry a gosto, salcinha a gosto, pimenta-do-reino a gosto, 4 litros de água



EMAGREÇA 4 KILOS EM APENAS 7DIAS

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes em uma panela e cubra com água. Ferva rapidamente por 10min.

Abaixe o fogo e mantenha o ponto de frevura por aproximadamente 40 min.

Rendimento: 3 litros



EMAGREÇA 4 KILOS EM APENAS 7DIAS

Acompanhamentos para a sopa de baixas calorias

1º dia:

Sopa + todas as frutas, exceto banana. Melancia e melão tem menos calorias. Para beber: chá, café, suco de uva. (sem açúcar) e água à vontade.



EMAGREÇA 4 KILOS EM APENAS 7DIAS

Acompanhamentos para a sopa de baixas calorias

2º dia:

sopa + todos os legumes. Não consumir feijões secos, grão de bico, ervilhas e milho. No jantar pode comer uma batata grande cozida com manteiga.

Lembre-se: hoje não coma frutas.



EMAGREÇA 4 KILOS EM APENAS 7DIAS

Acompanhamentos para a sopa de baixas calorias

3º dia:

sopa + frutas e legumes à vontade.



EMAGREÇA 4 KILOS EM APENAS 7DIAS

Acompanhamentos para a sopa de baixas calorias

4º dia:

Sopa + banana e leite desnatado. Coma até oito bananas e quantos copos de leite desnatado quiser, mais a sopa.



EMAGREÇA 4 KILOS EM APENAS 7DIAS

Acompanhamentos para a sopa de baixas calorias

5º dia:

Sopa + bifés e tomates. Coma de 280g a 400g de bife e 2 tomates médios ou 3 tomates pequenos. Beba de 6 a 8 copos de água. Tome a sopa uma vez ao dia.



EMAGREÇA 4 KILOS EM APENAS 7DIAS

Acompanhamentos para a sopa de baixas calorias

6º dia:

Sopa + arroz integral e suco de frutas (sucos sem açúcar e legumes à vontade). Tome a sopa uma vez ao dia.



EMAGREÇA 4 KILOS EM APENAS 7DIAS

Acompanhamentos para a sopa de baixas calorias

7º dia:

Sopa + arroz integral e suco de frutas (sucos sem açúcar e legumes à vontade). Tome a sopa uma vez ao dia.

SUCOS





Suco verde de couve, limão e pepino

Cada **copo de 250 ml** de suco tem aproximadamente **118,4 calorias**.

Ingredientes: 1 folha de couve, suco de $\frac{1}{2}$ limão, $\frac{1}{3}$ de pepino sem casca, 1 maçã vermelha sem casca, 150 ml de água de coco

@emagrecasemdoragora



Suco de couve, beterraba e gengibre

Cada **copo de 250 ml** de suco tem aproximadamente **147 calorias**.

Ingredientes: 2 folhas de couve, 1 colher de folhas de hortelã, 1 maçã, 1 cenoura ou 1 beterraba, 1/2 pepino, 1 colher de café de gengibre ralado, 1 copo de água



Suco detox de tomate

Cada **copo de 250 ml** de suco tem aproximadamente **20 calorias**.

Ingredientes: 150 ml de suco de tomate pronto, 25 ml de suco de limão, Água com gás



Suco de limão, laranja e alface

Cada **copo de 250 ml** de suco tem aproximadamente **54 calorias**.

Ingredientes: Suco de 1 limão, Suco de 2 laranjas-lima
6 folhas de alface, ½ copo de água



Suco de melancia e gengibre

Cada **copo de 250 ml** de suco tem aproximadamente **148 calorias**.

Ingredientes: Suco de 1 limão, Suco de 2 laranjas-lima
6 folhas de alface, ½ copo de água



Suco de abacaxi e couve

Cada **copo de 250 ml** de suco tem aproximadamente **165 calorias**.

Ingredientes: 100 ml de água gelada, 1 rodela de pepino, 1 maçã verde, 1 fatia de abacaxi, 1 colher de chá de gengibre ralado, 1 colher de sobremesa de chia, 1 folha de couve



Suco de melancia, caju e canela

Cada **copo de 250 ml** de suco tem aproximadamente **123 calorias**.

Ingredientes: 1 fatia de média de melancia, Suco de 1 limão, 150 ml de água de coco, 1 colher de café de canela, 1 castanha de caju

book

8book.com.br - Conhecimento Infinito