



Índice



INTRODUÇÃO

· p.7 ·

PRIMAVERA

· p.13 ·

VERÃO

· p.37 ·

OUTONO

· p.61 ·

INVERNO

· p.85 ·

O detox



O QUE PENSAR DOS PROGRAMAS DETOX? SÃO UMA QUESTÃO DE MODA OU MELHORAM A SAÚDE?

É frequente encontrarmos em revistas ou na Internet muitos programas ou produtos milagrosos. Todos eles se destinam a purificar o nosso organismo e, em geral, prometem fazer-nos perder alguns quilos. Será verdade?

O QUE É?

O termo «detox» designa uma reação metabólica no organismo que se dá essencialmente ao nível do fígado. O fígado funciona como um filtro, eliminando as substâncias tóxicas para que elas não regressem à circulação sanguínea e às células. Estas toxinas podem ser de origem alimentar (álcool, aditivos industriais, gorduras nocivas, etc.), provocadas pela toma de medicamentos ou resultantes do meio ambiente (poluição, tabaco, etc.). No entanto, se houver excesso de toxinas, o fígado fica sobrecarregado e deixa de cumprir corretamente a sua função de filtragem. Então, as toxinas acumulam-se no nosso organismo e é preciso ajudá-lo a recuperar todas as suas capacidades. É aqui que intervém o programa detox!



AS ERVAS AROMÁTICAS DETOX

Alecrim, manjeriço,
hortelã, coentros, salsa



OS PLANOS

Os planos detox são elaborados de acordo com cada estação do ano. Na introdução de cada um deles, irá encontrar uma explicação. Os frutos e os legumes escolhidos são sazonais e, como a natureza é perfeita, são frequentemente os mais indicados para essa época. Os planos têm uma duração de três dias. Se desejar, pode prolongá-los até 10 dias, confeccionando as suas refeições com os produtos detox da estação.



OS ALIMENTOS DETOX

de todo o ano

Alho, cebola, limão, mostarda, abacate,
óleo de noz, legumes secos



As porções devem ser adaptadas de acordo com o apetite de cada um. Deve-se comer devagar, de modo a obter uma sensação de saciedade. Se nos sentirmos enfiados após a refeição, é provável que tenhamos comido demasiado. Esteja atento às reações do seu corpo para calcular a quantidade de alimentos que deve ingerir. Se não for uma pessoa com muito apetite, pode optar entre a entrada ou o prato principal de cada plano alimentar.

Se não puder seguir rigorosamente o programa, prepare as suas refeições com base na lista de alimentos detox da estação. As receitas variam entre frutos e legumes crus, ricos em vitaminas, com tempos de cozedura curtos, de modo a alterar o mínimo possível as qualidades nutricionais dos alimentos.

Este livro sugere, para cada estação, receitas de três entradas, três pratos principais, três sobremesas e uma bebida detox, distribuídas por três dias. A hidratação é fundamental para drenar e eliminar as toxinas. Esforce-se por beber muita água, utilizando águas detox ou tisanas para aumentar a eficácia do programa.

VAMOS COMEÇAR!

Antes de iniciar o seu programa detox, certifique-se de que não irá ter almoços ou jantares fora de casa. Depois, faça uma lista de compras e compre apenas aquilo de que precisa para esses dias.

Se puder, prepare os pratos com antecedência. Assim, irá ganhar tempo à hora das refeições ou se tiver uma vida muito ocupada.

• PRIMAVERA •

BEBIDA

UMA BEBIDA FRESCA E REVITALIZANTE
PARA BEBERICAR SEM MODERAÇÃO



Água detox

de rabanete e pepino



10 rabanetes • ½ pepino
Sumo de 1 limão
1 l de água mineral ou filtrada

COMO FAZER

Com uma faca, um processador de alimentos
ou uma mandolina, corte os rabanetes
e o pepino em rodela finas.

Coloque tudo num jarro com capacidade para 1 litro.

Adicione o sumo de limão e, depois, a água.
Deixe repousar no frigorífico durante 1 hora
ou, de preferência, de um dia para o outro.

Consuma no prazo de 24 horas, ao longo do dia.

PREPARAÇÃO



15 min

REPOUSO



1h min



A ALIANÇA *pepino e limão*

O pepino é constituído por mais de 95% de água e estimula a circulação sanguínea e linfática. Associando-o ao limão que limpa o nosso organismo, esta bebida irá permitir eliminar eficazmente as toxinas. Depois, pode aproveitar as rodelas dos legumes numa salada ou com queijo creme, de modo a tirar o máximo proveito das suas propriedades.

