

VITAMINAS TERMODETOX





APRENDA COM ESSE GUIA COMPLETO



Lista de Compras Inteligente

Frutas

- Abacaxi
- Maçã verde
- Maracujá
- Manga
- Kiwi
- Uvas roxas ou morangos
- Banana

Folhas & Verdes

- Couve
- Hortelã
- Espinafre baby (opcional)

Legumes & Outros

- Pepino
- Beterraba
- Abacate

Especiarias & Termo

- Gengibre
- Canela
- Cúrcuma
- Pimenta-caiena
- Pimenta-do-reino
- Noz-moscada (opcional)

Chás & Líquidos

- Hibisco
- Chá verde ou oolong
- Água de coco
- Leite vegetal
- Café

Sementes & Fibras

- Chia
- Linhaça dourada
- Semente de girassol
- Psyllium (opcional)

Suplementos/Opc.

- Clorofila líquida
- Colágeno peptídeo
- Proteína (whey/veg)
- Espirulina

Outros

- Cacau 100%
- Pasta de amendoim
- Coco ralado
- Mel/Stevia

Dica: higienize, porcione e congele frutas em cubos (≈150 g). Reduz 70% do atrito diário.

Protocolo de Uso (7–14 dias)

Janela

Manhã (07h–10h)

Pré-almoço (30 min antes)

Pós-treino (até 45 min)

Noite (se precisar de controle de apetite) Prefira #12 ou #7 sem mel.

Diretriz

Rotacione #1, #3, #11 conforme o dia e sua tolerância à cafeína.

Use #2 ou #4 para desinchar e chegar com menos fome.

Opte por #10; em dias leves use #9.

Dia

Segunda

Terça

Quarta

Rotação sugerida

#1 • #4 • #10 • #12

#3 • #2 • #9 • #7 (sem mel)

#11 • #4 • #10 • #12



VITAMINA TERMO DETOX



APRENDA COM ESSE GUIA COMPLETO



Sábado	#11 • #8 • #9 • #7
Domingo	#1 • #4 • Livre (escolha) • #12

Beba **imediatamente** após bater—termogênicos perdem potência com oxidação.

Ajustes & Cuidados

- Gastrite/Refluxo: reduza gengibre, limão e pimentas; priorize #10 e #12.
- Hipertensão/Sensibilidade: cuidado com cafeína (#3, #6, #11).
- Diabetes/Controle glicêmico: priorize #7, #11 (sem mel), #12; use maçã verde e berries nas demais.
- Gravidez/Lactação: evite hibisco (#2) e pimentas fortes; consulte seu médico.

Receitas Premium

1) Verde Turbo da Manhã (queima + saciedade)

Rendimento: 1 copo (320–360 ml) • Energia: ≈145 kcal

Objetivo: Acelerar o metabolismo pela manhã, reduzir apetite e melhorar digestão.

Ingredientes

- 150 g abacaxi em cubos (≈1 xíc.)
- Suco de 1/2 limão tahiti (≈15 ml)
- 1 folha grande de couve sem talo (≈20 g)
- 6 g gengibre fresco ralado (1 col. chá cheia)
- 15 g chia hidratada (1 col. sopa – hidratar 10 min em 2 col. sopa de água)
- 200 ml água gelada
- Gelo a gosto

Modo de Preparo

- 1 Hidrate a chia por 10 minutos até formar gel.
- 2 No liquidificador, adicione água, abacaxi, couve, gengibre e suco de limão.
- 3 Bata por 45–60 s até ficar liso.
- 4 Junte a chia hidratada e pulse 2–3 vezes apenas para incorporar.
- 5 Sirva imediatamente para preservar vitamina C e enzimas.

Substituições inteligentes: Troque abacaxi por 1 kiwi (acidez mais suave). Couve por espinafre baby.

Melhor horário: Ideal em jejum leve, 15–30 min antes do café da manhã.

Dica Pro: Se quiser mais fibras, adicione 1/2 colher de psyllium e aumente a água em 50 ml.

2) Hibiscus Fire (antibarriga & diurético)

Rendimento: 1 copo (300–340 ml) • Energia: ≈85 kcal

Objetivo: Drenar líquidos, modular glicemia e ativar termogênese leve.

Ingredientes

- 200 ml chá de hibisco bem forte (infusão 10 min, resfriado)
- 70 g maçã verde em cubos (com casca)
- Suco de 1/2 limão (≈15 ml)
- 2 g canela em pó (1 col. chá rasa)
- 1 pitada pimenta-caiena (opcional)
- 6–8 cubos de gelo

Modo de Preparo

- 1 Prepare o chá de hibisco e leve à geladeira até ficar bem frio.
- 2 Bata todos os ingredientes 40–50 s.
- 3 Prove e ajuste a caiena (use apenas uma pitada).
- 4 Sirva na hora.

Substituições inteligentes: Substitua a maçã por 5 morangos médios para um perfil mais ácido.

Melhor horário: Excelente à tarde, entre almoço e jantar.

Dica Pro: Para sensibilidade gástrica, troque canela por cardamomo em pó.



VITAMINA TERMO DETOX



APRENDA COM ESSE GUIA COMPLETO



3) Maracujá Matcha Focus (energia limpa)

Rendimento: 1 copo (300–330 ml) • Energia: ≈120 kcal

Objetivo: Energia estável e foco mental, reduzindo compulsão por ansiedade.

Ingredientes

- Polpa de 1 maracujá (≈80 g)
- 1/2 col. chá matcha (1 g)
- 5 g gengibre ralado
- 200 ml água de coco gelada
- 10 g linhaça dourada moída (1 col. sopa)
- Gelo a gosto

Modo de Preparo

1 Hidrate a linhaça por 5 minutos na água de coco para engrossar levemente.

2 Bata tudo por 45 s.

3 Coe somente se preferir textura sem sementes do maracujá.

Substituições inteligentes: Água de coco por água + 1 pitada de sal rosa para eletrólitos.

Melhor horário: Manhãs de trabalho intenso ou 60 min antes do treino leve.

Dica Pro: Se o dia pede mais foco, aumente o matcha para 3/4 col. chá (1,5 g).

4) Abacaxi Cayenne Slim

Rendimento: 1 copo (320–360 ml) • Energia: ≈110 kcal

Objetivo: Elevar termogênese e reduzir retenção, com frescor.

Ingredientes

- 150 g abacaxi em cubos
- 60 g pepino com casca (1/4 unidade média)
- 6–8 folhas de hortelã (ou 1 col. sopa picada)
- 1 pitada pimenta-caiena
- 200 ml água gelada
- Gelo a gosto

Modo de Preparo

1 Bata água, abacaxi, pepino e hortelã por 50 s.

2 Adicione caiena e pulse rapidamente (para não exagerar).

3 Sirva bem gelado.

Substituições inteligentes: Hortelã por manjerição (mais herbal).

Melhor horário: Perfeito em dias quentes; 30 min antes do almoço.

Dica Pro: 1/2 col. sopa de colágeno peptídeo adiciona saciedade sem alterar sabor.



VITAMINA TÉRMO DETOX



APRENDA COM ESSE GUIA COMPLETO



5) Maçã Canela Termo

Rendimento: 1 copo (300–350 ml) • Energia: ≈160 kcal

Objetivo: Estabilizar glicemia e estimular queima com canela + gengibre.

Ingredientes

- 1 maçã pequena (120 g) com casca, sem sementes
- 2 g canela em pó (1 col. chá rasa)
- 3 g gengibre (pó) ou 5 g fresco
- 15 g aveia em flocos finos (1 col. sopa cheia)
- 200 ml água ou leite vegetal
- Gelo (opcional)

Modo de Preparo

1 Bata tudo por 50–60 s até ficar cremoso.

2 Adoce com 1/2 colher de mel ou stevia, se necessário.

Substituições inteligentes: Aveia por quinoa em flocos para variar o perfil de aminoácidos.

Melhor horário: Lanche da tarde ou 90 min antes do treino.

Dica Pro: Acrescente 1 pitada de noz-moscada para um toque aromático.

6) Cacau Coffee Fit (pré-treino)

Rendimento: 1 copo (330–380 ml) • Energia: ≈210 kcal

Objetivo: Boost de energia com cafeína + teobromina; saciedade prolongada.

Ingredientes

- 150 ml café coado frio
- 1 banana prata pequena (80–90 g)
- 10 g cacau 100% (1 col. sopa)
- 1 col. sopa pasta de amendoim (ou 6 castanhas-do-pará)
- 100 ml leite vegetal (ou água)

- 1/2 col. chá canela (opcional)
- Gelo

Modo de Preparo

1 No copo do liquidificador, adicione todos os ingredientes.

2 Bata por 40–50 s e sirva gelado.

Substituições inteligentes: Banana por 1/2 maçã + 1 tâmara (sabor mais neutro).

Melhor horário: 20–40 min antes do treino.

Dica Pro: Para treinos longos, some 5 g de melado (rápida disponibilidade de energia).





APRENDA COM ESSE GUIA COMPLETO



7) Limão, Gengibre & Clorofila

Rendimento: 1 copo (280–320 ml) • Energia: 40 kcal

Objetivo: Alcalinizar, melhorar digestão e leve estímulo metabólico.

Ingredientes

- 200 ml água filtrada
- Suco de 1 limão (≈30 ml)
 - 5 g gengibre ralado (1 col. chá)
 - 8–10 gotas clorofila líquida (opcional)
- 1 col. chá mel/stevia (opcional)
- Gelo a gosto

Modo de Preparo

1 Misture tudo num shaker ou bata rapidamente (20–30 s).

2 Sirva imediatamente.

Substituições inteligentes: Limão por lima-da-pérsia (menos ácido).

Melhor horário: Ao acordar, 10 min antes de ingerir alimentos. **Dica Pro:**

Uma pitada de sal rosa ajuda reposição de eletrólitos pós-suor.

8) Detox Roxo Power

Rendimento: 1 copo (320–360 ml) • Energia: ≈150 kcal

Objetivo: Vasodilatação leve (beterraba) + antioxidantes + fibras.

Ingredientes

- 80 g beterraba crua em cubos (ou ralada)
- 80 g uvas roxas sem semente (ou 5 morangos)
- Suco de 1/2 limão (15 ml)
- 12 g sementes de girassol (1 col. sopa) ou 15 g chia
- 200 ml água gelada
- Gelo

Modo de Preparo

1 Bata tudo por 60 s.

2 Coe se quiser textura mais lisa.

Substituições inteligentes: Uva por amora (menos frutose, mais antocianinas).

Melhor horário: Antes de atividades aeróbicas leves.

Dica Pro: Acrescente 1/4 col. chá de canela para leve estímulo térmico.





APRENDA COM ESSE GUIA COMPLETO



9) Manga & Cúrcuma Anti-inchaço

Rendimento: 1 copo (300–340 ml) • Energia: 155 kcal

Objetivo: Ação anti-inflamatória (curcumina) + hidratação (água de coco).

Ingredientes

- 80 g manga madura em cubos (1/2 xíc.)
- 1/2 col. chá cúrcuma (açafrão-da-terra) – 1 g
- 1 pitada pimenta-do-reino (ativa curcumina)
- 200 ml água de coco
- 10 g coco ralado sem açúcar (opcional)
- Gelo

Modo de Preparo

1 Adicione todos os ingredientes ao liquidificador e bata por 45 s.

2 Ajuste a pimenta (apenas uma pitada).

Substituições inteligentes: Manga por pêssego ou mamão papaia (textura cremosa).

Melhor horário: Meio da manhã ou pós-treino leve.

Dica Pro: Some 1/2 col. chá de gengibre para potencial termo.

10) Verde Cremoso Pós-treino (reparação)

Rendimento: 1 copo (330–380 ml) • Energia: 190 kcal (com whey) | ≈

220 kcal (com aveia)

Objetivo: Reposição proteica e micronutrientes após exercício.

Ingredientes

- 1/2 banana congelada (60 g)
- 1 folha de couve sem talo (20 g)
- 1/2 kiwi (40 g)
- 25 g proteína (whey/veg) OU 30 g aveia (3 col. sopa)
- 200 ml leite vegetal (amêndoas/aveia)
- Gelo a gosto

Modo de Preparo

1 Bata por 50–60 s até ficar cremoso.

2 Se usar aveia, bata por mais 10 s para suavizar a textura.

Substituições inteligentes: Kiwi por pera (mais doce, menos ácido).

Melhor horário: Até 45 min após treino.

Dica Pro: Inclua 1 col. chá de espirulina para aporte mineral extra.

≈



VITAMINA TERMO DETOX



APRENDA COM ESSE GUIA COMPLETO



11) Citrus Chá Verde Burner

Rendimento: 1 copo (300–340 ml) • Energia: ≈60 kcal

Objetivo: Queima leve sustentada por catequinas + vitamina C.

Ingredientes

- 200 ml chá verde frio (infusão 3–4 min, resfriado)
- Suco de 1/2 laranja (≈40 ml)
- Suco de 1/2 limão (≈15 ml)
- 4 folhas de hortelã
- 1/2 col. chá mel (opcional)
- Gelo

Modo de Preparo

1 Misture tudo e bata por 20–30 s.

2 Sirva com pedras de gelo.

Substituições inteligentes: Chá verde por chá oolong (perfil mais suave).

Melhor horário: Manhã ou início da tarde (evite à noite).

Dica Pro: Para menos cafeína, dilua com 50 ml extras de água.

12) Termo Verde Low-Glic (keto-friendly)

Rendimento: 1 copo (280–320 ml) • Energia: ≈125 kcal

Objetivo: Termogênese com mínima carga glicêmica, foco em saciedade.

Ingredientes

- 1/2 abacate pequeno (80 g)
- 10 g coco ralado sem açúcar (1 col. sopa)
- Suco de 1/2 limão (15 ml)
- 200 ml água gelada (ou água de coco sem açúcar)
- 1/4 col. chá canela (opcional)
- Gelo

Modo de Preparo

1 Bata todos os ingredientes por 40–50 s.

2 Ajuste a acidez com mais algumas gotas de limão se necessário.

Substituições inteligentes: Abacate por 1 col. sopa de tahine + 1/2 pepino pequeno.

Melhor horário: Noites com fome emocional ou janela de jejum intermitente.

Dica Pro: Adicione 5 g de psyllium para super saciedade (aumente água em 80 ml).

