

BRITT BRANDON

NUTRICIONISTA E PERSONAL TRAINER

Mais de 200
sopas nutritivas
para perder peso,
revitalizar e purificar
o organismo

Sopas Detox

Descubra o poder do souping!

nascente

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	11
PARTE 1: O QUE É O SOUPING?	15
CAPÍTULO 1: NOÇÕES BÁSICAS DE DESINTOXICAÇÃO À BASE DE SOPAS	19
PARTE 2: RECEITAS DE SOPA SAUDÁVEIS	33
CAPÍTULO 2: SOPAS DE PEQUENO-ALMOÇO	37
Pequeno-almoço de frutos silvestres	38
Pequeno-almoço azul	39
Pequeno-almoço de bananas e bagas	39
Gaspacho de frutos de casca rija e bananas	40
Delícia de citrinos	41
Sopa de maçã e canela	42
Espinafres doces	42
Perfeição de pêssago	43
Creme de nectarina	43
Peras com gengibre	44
Bagas e citrinos	45
Bomba de bagas	46
Gaspacho de uvas com espuma	47
Sopa doce de kefir e framboesa	48
Flocos de aveia doce com canela	49
Creme de meloa	49
Melão com hortelã	50
Chai de cerejas com especiarias	51
Chai de fruta	52
Pequeno-almoço rápido de bagas	52
CAPÍTULO 3: SOPAS DESINTOXICANTES	53
Sopa ácida e picante	54
Legumes com citrinos	54
Lentilhas com couve-galega	55
Couve-galega e rabanete com especiarias	56
Alho-francês, tomate e aipo	57
Ervilhas, brócolos e cebolas Vidalia	58
Massa de arroz e cebolinho em infusão de gengibre	59
Couve-galega e espinafres com especiarias	60
Couve-galega, espinafres e grão-de-bico	61
Três tipos de feijão, arroz selvagem e espinafres	62

Ervilhas, batata-doce e espinafres	63
Creme de couve-galega e espinafres	64
Mistura da horta	65
Tomilho, curcuma, brócolos e espinafres	65
Massa de arroz com vegetais	66
Brócolos, espinafres e espirulina	67
Vegetais e quinoa	68
Abóbora doce com especiarias	68
Sopa de maçã, pera e abóbora	69
Mimos de beterraba e maçã	69
Sopa <i>miroqua</i> de alho	70

CAPÍTULO 4: SOPAS DE LEGUMES	71
Delícia de folhosas verdes e alho-francês	72
Creme de espargos	73
Sopa cremosa e doce de cebola com funcho	74
Creme de brócolos	75
Deliciosos verdes	76
Espinafres, cebolinho e espirulina	77
Couve-galega e batata	78
Sopa de brócolos	79
Espinafres e alho com especiarias	80
Creme de folhosas verdes	81
Ervilhas, folhosas verdes e batata	82
Caldo de couve, cebola e espinafres	83
Sopa de ervilhas secas	84
Sopa de guacamole	85
Sopa de abacate e hortelã	86
Sopa de citrinos e folhosas verdes com especiarias	86
Sopa verde de ervilhas	87
Sopa verde tailandesa	88
Trio verde com alho	89
Sopa de ervilhas com hortelã	90

CAPÍTULO 5: SOPAS ENERGÉTICAS	91
Cenouras e amêndoas com cardamomo	92
Creme de espargos e citrinos	93
Creme de figos e cereais	94
Creme de caju, abóbora e linhaça	95
Sopa de couve com especiarias	96
Canela e amêndoas com linhaça	96
Sopa de três bagas com especiarias	97
Sopa de leite de frutos de casca rija com especiarias	98

Sopa de couve tailandesa	99
Creme de citrinos e coco	99
Creme de citrinos e gengibre	100
Leite tailandês de frutos de casca rija com ananás	100
Creme fresco de espargos	101
Creme de abacate com vinagre de sidra	102
Creme de ananás e kiwi	103
Creme de figos com especiarias	104
Creme de chai de figos e fruta	105
Trio de melão refrescante	105
Creme de amêndoas e cajus com quinoa e linhaça	106
Mistura de quinoa e bagas com folhosas verdes	106
 CAPÍTULO 6: SOPAS PARA PERDER PESO	107
Sopa de repolho	108
Sopa de tofu com limão, gengibre e massa de arroz	109
Miso de vegetais	110
Couve e cenouras de caril	111
Couve, alho-francês e cenouras com gengibre	112
Trio de pimentos	112
Citrinos, couve e espinafres com vinagre de sidra e <i>Aloe vera</i>	113
Bisque de cenoura e gengibre	114
Cogumelos e cebola com pimentos e espinafres	115
Quinoa com pimentos	116
Creme de batata-doce e couve-flor	117
Mistura de espargos verdes e cebola	118
Fajita quinoa	119
Creme de cogumelos, cajus e pimentos	119
Sopa de cebola e lima com tofu	120
Tofu com tomate e manjerição	121
Massa de arroz e vegetais	122
Creme de brócolos e couve-flor	123
Sopa de vegetais asiática	124
Creme de abóbora com especiarias	125
 CAPÍTULO 7: SOPAS PARA FORTALECER O SISTEMA IMUNITÁRIO	127
Tofu de curcuma com cebola, folhosas verdes e erva-príncipe	128
Beterraba e limão com gengibre	129
Tomate e manjerição com óleo de orégãos	130
Espinafres, espirulina e pimentos	131
Miso de três cebolas	132
Frango de caril, massa de arroz e vegetais	133
Maças e peras com canela e gengibre	134

Quinoa com lima, limão e ananás	135
Creme de limão doce com ervas	135
Pimentos picantes com óleo de orégãos	136
Tofu com mel, gengibre e curcuma	137
Tofu com caril, coco e lima	138
Sopa Tom-Kha-Gai	138
Miso tailandês de manjerição	139
Quinoa e cebola verde	140
Cebolas doces e pimentos com folhosas verdes	141
Sopa de vegetais vermelhos assados	142
Creme de chá verde	143
Beterraba doce com especiarias	144
Bisque de tubérculos assados com caril	145

CAPÍTULO 8: SOPAS PARA UM INTESTINO SAUDÁVEL

Creme de couve e gengibre com kefir	148
Sopa de chá verde e legumes verdes	149
Rabanete, cebola roxa, folhosas verdes e gengibre	150
Creme de couve-galega, espinafres e cebola	151
Creme de espargos verdes com especiarias	152
Cebola roxa e tomate assados com manjerição e alho	153
Creme de caju e cardamomo com linhaça	154
Couve e pimentos vermelhos com vinagre de sidra	155
Folhosas verdes ricas em fibra com gengibre e noz-moscada	156
Miso de espinafres com espirulina e tomate	157
Espargos e couve em caldo de carne	157
Creme de cenouras, brócolos e espinafres	158
Massa de arroz com vegetais e tofu	159
Sopa refogada	160
Feijão-preto, tomate e folhosas verdes	160
Couve-roxa com folhosas verdes e tofu	161
Pimentos vermelhos assados com alecrim	162
Sopa minestrone	163
Folhosas verdes e abóbora-bolota	164
Batata-doce e ervilhas	165

CAPÍTULO 9: SOPAS PARA REGENERAR A PELE

Mirtilos e nozes com quinoa	168
Maçãs, peras e uvas com aveia e especiarias	169
Abóbora, figos e aveia com três especiarias	170
Citrinos e funcho	170
Bagas e quinoa com amêndoas e linhaça	171
Sopa de salmão com limão e ervas	172

Romã com limão e abacate	173
Amêndoas, citrinos e framboesas	173
Sopa refogada de sésamo e soja	174
Batata-doce e feijão-preto com cebola roxa	174
Sopa de pimentos e tomates assados	175
Couve-galega com maçã e bagas	175
Bagas doces com abóbora e batata-doce	176
Beterraba, folhosas verdes e nectarinas	176
Sopa de salada de frango Waldorf	177
Espinafres, frango e figos doces com especiarias	177
Cenouras e aipo com sésamo	178
Cenoura assada com três óleos	179
Pimentos vermelhos assados com alho, beringelas e ervas	180
Abóbora com ervas	181
Creme de pera, maçã e pepino com especiarias	182
 CAPÍTULO 10: CALDOS DE CARNE	183
Caldo de peru com estragão	184
Caldo de carne com cogumelos	185
O melhor caldo de carne	186
Caldo de carne e vegetais com ervas	187
Caldo de carne com pimentos	188
Caldo de carne de cebola francês	189
Caldo de carne com vegetais e alho	190
Caldo de galinha com estragão e limão	191
Caldo de galinha de vegetais e caril	192
Caldo doce e picante de galinha	193
Caldo de galinha com manjeriço e limão	194
Caldo de galinha mediterrâneo	195
Caldo de galinha tradicional com base de vegetais	196
Caldo de galinha à casamento italiano	197
Caldo de galinha picante tailandês	198
Caldo de peru à Ação de Graças	199
Caldo de galinha com tomate e manjeriço	200
Caldo de vegetais vermelhos assados	201
Caldo de aves simples com base de vegetais	202
Caldo de carne com base de tomate	203
 CAPÍTULO 11: SOPAS FRIAS	205
Gaspacho de bananas e bagas	206
Creme de espargos e limão	207
Figos com nozes e companhia	208
Abacate, pepino e melão	208

Gaspacho verde	209
Gaspacho mediterrâneo com massa de arroz	209
Bisque doce do sul com milho, cebola e batata	210
Pepino com hortelã	211
Síntese de frutos vermelhos	211
Pepino e pimento jalapeño	212
Ervilhas doces com alho	213
Pepino e pimentos cubanos com alho	213
Clássico de tomate fresco	214
Sopa fresca de curgete	214
Feijão-branco e vegetais	215
Minestrone fria	216
Mimo de beterraba doce	217
Creme de manga com gengibre	218
Pepino, abacate e outros frutos	218
Abóbora-bolota com especiarias	219
Creme de tomate com manjerição	220
Creme de pera, maçã e pepino	220
CAPÍTULO 12: SOPAS DE SOBREMESA	221
Tarte de batata-doce	222
Muffin de mirtilos	223
Sonho cremoso de canela	223
Tarte de maçã à la mode	224
Piña colada	224
Melancia com hortelã	225
Sopa de amêndoas e canela	225
Tarte de pêsego	226
Cerejas doces com especiarias e creme	227
Creme de chocolate faux e manteiga de amêndoa	228
Quinoa doce com especiarias e figos	229
Aveia com amêndoas e mel	230
Pudim de figos	231
Oleaginosas com especiarias	232
Cereais doces com fruta e especiarias	233
Sobremesa gelada de fruta	234
Banana com manteiga de amêndoa	235
Shortcake de morangos	236
Sobremesa de iogurte verde	236
Manteiga de amêndoa e geleia	237
Creme de pepino, kiwi e coco	237
TABELA DE CONVERSÃO DE VOLUMES	239

INTRODUÇÃO

Quer começar bem o dia com uma saborosa mistura de maçã e canela? Estimular o seu sistema imunitário com a deliciosa combinação de mel, gengibre e curcuma? Refrescar-se com uma saudável dose de abacate, pepino e melão?

Aqui, em *Sopas Detox*, irá encontrar mais de 200 sopas deliciosas, desintoxicantes e depurativas, que fazem tudo isto e muito mais! Quer deseje purificar o seu corpo e mente, curar mal-estares e doenças, devolver ao seu corpo uma saúde ótima, perder peso, melhorar o funcionamento do seu sistema digestivo ou melhorar o seu estado de saúde geral e qualidade de vida, neste livro irá encontrar receitas que darão resposta às suas necessidades. Com capítulos dedicados a sopas de sobremesa, caldos de carne e sopas especificamente de verduras, entre outras, este livro de receitas de sopas detox tem de tudo! E o melhor — para além de comer deliciosas doses de sopa de três em três horas e nunca sentir fome! — é mesmo a versatilidade e variedade das deliciosas e nutritivas receitas, que lhe trazem frutas, vegetais e complementos recheados de nutrientes a cada uma das suas cinco refeições diárias e lanches!

Através de uma dieta de cinco sopas por dia, consumidas de três em três horas e numa quantidade à sua escolha, o processo de desintoxicação conseguido através destas refeições irá garantir que o seu corpo tenha à disposição os nutrientes adequados de dia e de noite. Para além de ficar sem fome e sem a impressão de estar a morrer de fome ou ser obrigado a outro tipo de restrições, cada sopa transmitir-lhe-á uma desejável sensação de saciedade, concentração e energia à medida que assiste a uma transformação total da sua saúde. Desde vegetais enérgicos a frutas apetitosas, combinados com leites ou iogurtes e adicionados, por exemplo, de nozes ou sementes, estas deliciosas receitas ajudam a que a sua dieta detox de sopa disponha sempre de uma grande seleção de escolhas. São receitas

fáceis de fazer e constituem opções revigorantes, que pode consumir a qualquer hora do dia, assegurando-lhe um plano alimentar diário sempre diferente e entusiasmante.

Parabéns por ter escolhido *Sopas Detox* como o seu caminho para uma saúde e uma vida melhores!

PARTE 1

O QUE É O *SOUPING*?

Bem-vindo ao maravilhoso e saudável mundo das sopas detox! Quer o seu objetivo seja perder peso, sentir-se com mais energia, fortalecer o sistema imunitário ou lidar com um problema específico de saúde, como a saúde dos seus intestinos ou o aspeto da sua pele, por exemplo, a desintoxicação através de sopas pode restituir a saúde aos sistemas e células do seu organismo e rejuvenescer o seu cérebro e corpo, ao mesmo tempo que lhe permitirá usufruir de sopas deliciosas e nutritivas, ricas em alimentos integrais e saborosos — vegetais saudáveis, frutas doces e ainda outros complementos como o iogurte, o kefir, as sementes e as oleaginosas. Ao desfrutar de doses saciantes das suas sopas preferidas de três em três horas, fornecerá uma variedade de vitaminas, minerais e poderosos fitoquímicos ao seu cérebro e ao seu corpo, que o ajudarão a eliminar as toxinas, repondo simultaneamente a quantidade de nutrientes essenciais que permitirão ao seu corpo não só funcionar como também prosperar! Agora, já sabe o que é a desintoxicação através de sopas. Mas como é que funciona? O que tem de fazer para ser bem-sucedido nesta dieta? Que materiais precisa de ter à mão? Continue a ler e prepare-se para curar o seu corpo e começar a viver uma vida cheia de energia e vigor, com um cérebro e um corpo a funcionarem ao seu melhor nível!

CAPÍTULO 1

NOÇÕES BÁSICAS DE DESINTOXICAÇÃO À BASE DE SOPAS

Souping é o termo que surge da contração das duas palavras inglesas *soup cleansing* (purificação através de sopa), referindo-se ao processo de apenas depender de sopas (enérgicas, deliciosas e nutritivas, ricas em combinações doces e saborosas de frutas, vegetais e complementos), ao pequeno-almoço, almoço, jantar e lanches, para atingir um objetivo de saúde que pode ser a perda de peso, obtenção de mais energia, desintoxicação ou fortalecimento do sistema imunitário. O *souping* difere de outros processos de desintoxicação porque procura alimentar o corpo consistentemente apenas com alimentos integrais saudáveis e puros. O *souping* está a conquistar o mundo rapidamente, ajudando pessoas de todos os continentes a ter vidas mais saudáveis e mais felizes... de forma deliciosa!

Antes de começar o seu *souping*, purificando o seu corpo com sopas ricas em nutrientes naturais, é importante que analise por que razões deve usar este plano de sopas detox, como experimentar com sucesso e segurança uma desintoxicação através de sopas e como assegurar que tem sempre em casa os alimentos de que precisa para ter êxito. Porquê? Saber os muitos benefícios que podem advir da desintoxicação — como um sistema imunitário mais forte, uma perda de peso saudável (e facilmente mantida), mais energia, menos «confusão» mental e redução de inflamações que podem provocar dores e doenças — ajudá-lo-ão a tomar a decisão de experimentar as mudanças radicais que podem resultar do recurso regular a purificações simples e fáceis de executar (pelo menos duas vezes por ano). Com a informação e a orientação encontradas em *Sopas Detox*, será muito fácil, para si, seguir um esquema de desintoxicação perfeita para o seu corpo e para os seus horários. Quer escolha planejar uma purificação de um, três, cinco ou mais dias, pode aprender como personalizar com facilidade o seu *souping* com os benefícios específicos que procura. Usando este livro e toda a informação nele contida, assim como as suas receitas deliciosas e nutritivas, poderá desintoxicar-se, rejuvenescer, voltar a encontrar a sua energia vital e reforçar o seu cérebro e corpo sem a sensação de privação e fome que muitos normalmente associam a um plano de desintoxicação. Por isso, prepare-se para se tornar mais ativo, sentir mais energia durante o dia, experimentar um sono mais rejuvenescedor, à noite, e para se sentir melhor do que nunca ao ingerir nutrientes ótimos de que o seu cérebro e corpo precisam não só para funcionar, mas para se desenvolver!

Como purificar-se através das sopas?

Hipócrates, uma das pessoas mais influentes na história da medicina e considerado o pai da medicina ocidental, disse uma vez: «Que a comida seja a vossa medicina e que a medicina seja a vossa comida.» Ele acreditava no poder dos alimentos naturais para fins curativos que iam desde a prevenção e tratamento até à manutenção de uma saúde ótima. A frase de Hipócrates abarca perfeitamente os objetivos e benefícios das sopas detox: dar bom uso à alimentação na busca de uma vida mais saudável. Focados na nutrição maximizada, os médicos, há milhares de anos, conseguiam prevenir e curar doenças ao mesmo tempo que garantiam um bem-estar total, e é essa mesma premissa em que hoje se baseiam as sopas detox, com os mesmos objetivos para alcançar os mesmos benefícios!

Embora possa parecer que o *souping* conquistou o mundo de repente, da mesma maneira que muitas dietas passageiras do passado o fizeram, com celebridades, médicos famosos e inúmeros centros de saúde em todo o mundo a adotá-las e promovê-las como o processo mais eficaz para alcançar uma variedade de benefícios — desde a perda de peso e desintoxicação até à gestão de doenças e à melhoria da saúde em geral —, o processo de desintoxicação pela sopa é tudo menos uma nova moda. Com uma longa história de sucesso que justifica a sua utilização ao longo de tantos anos, a premissa da rotina das sopas detox é proporcionar uma nutrição constante que alimenta o corpo, ao mesmo tempo que o desintoxica, prestando amplos benefícios ao corpo e ao cérebro. Ao concentrar-se em refeições e lanches adequados ao longo do dia, concebidos para assegurar uma alimentação equilibrada, este plano de sopas detox não só lhe assegura uma sensação de saciedade como o mantém com energia e concentrado, ajudando-o a conservar a saúde mental e física e a estabilidade ao longo do processo. Este plano fornece ao seu organismo combinações deliciosas de frutas, vegetais e complementos saudáveis; as sopas são personalizadas de acordo com o seu gosto, combinando variadíssimos alimentos naturais ricos em nutrientes que lhe asseguram uma vasta gama de vitaminas, sais minerais, fitoquímicos e antioxidantes.

As dietas de desintoxicação têm sido usadas ao longo da história tão facilmente como as receitas para purificar o corpo; por isso, a purificação não é propriamente uma novidade no mundo da saúde. Estas experiências com a duração de um dia, uma semana ou um mês, destinadas a purgar, purificar e regenerar o corpo, vêm de há séculos. Com um historial documentado de purificação, a prática de limpar o corpo para melhorar a saúde é um procedimento

mundial que se tem tornado cada vez mais popular nos dias de hoje. Os objetivos das sopas detox continuam a ser a desintoxicação, o melhoramento do funcionamento dos sistemas e a perda de peso, com o resultado ideal a ser um estado de saúde otimizado, em que tudo no nosso organismo, desde a respiração e a digestão até aos processos de pensamento e níveis de energia, sofre visíveis melhorias. Através da ingestão de sopa, pode alcançar mais e melhor saúde, de forma simples e com uma miríade de benefícios adicionais!

Os benefícios do *souping*

Nas últimas décadas, a Standard American Diet (Dieta Padrão Norte-Americana, apropriadamente conhecida por SAD) deixou de privilegiar os alimentos integrais e naturais, como a fruta, os vegetais, os cereais integrais e as carnes magras, para incluir, em vez daqueles, grandes doses de *fast food* (comida de plástico) cheia de gordura, refeições processadas e bebidas carregadas de químicos, que levaram a um aumento alarmante de problemas e doenças sistêmicas como alergias, obesidade e diabetes. Felizmente, a desintoxicação pela sopa pode reverter esta tendência e proporcionar felicidade, saúde e saciedade — nutricional e emocionalmente, e de muitas outras formas. Quando se compreendem os benefícios desta limpeza desintoxicante, é fácil perceber por que motivo é que milhões de pessoas escolheram este milenar processo de desintoxicação natural e muitos centros de desintoxicação, em todo o mundo, optaram por uma dieta focada nas sopas detox para os seus programas de desintoxicação.

As quantidades assustadoras de açúcar, sódio, conservantes, toxinas e carcinogêneos que podem ser encontradas nos alimentos processados provocam o caos no organismo ao passarem pelo sistema digestivo, sendo rapidamente distribuídas pela corrente sanguínea a todas as células e sistemas do corpo. Uma vez que todos os órgãos são obrigados a processar estas toxinas, em vez de prioritariamente processarem os nutrientes essenciais, acabam por não conseguir transformar, guardar e utilizar os nutrientes que asseguram saúde, crescimento e desempenho ótimos, como deveriam fazer, conduzindo a uma maior vulnerabilidade a doenças e ao mau funcionamento de várias partes do corpo.

Felizmente, com estas sopas detox, o corpo só recebe refeições ricas em nutrientes e sem toxinas, podendo assim concentrar-se nas fontes de nutrição limpas. Quando se ingerem as sopas propostas na Parte 2, o corpo consegue distribuir, com sucesso, os sais minerais, vitaminas, antioxidantes e fitonutrientes essenciais para ajudar

a restaurar, recuperar e regenerar as células e os órgãos de todo o organismo, preparando-o para resgatar um estado ótimo de saúde. Além de o seu corpo consumir refeições e lanches sem toxinas, receberá também ingredientes específicos, como o alho, o gengibre, a curcuma, os cominhos, a canela, o vinagre de sidra e os probióticos, entre tantos outros, que o ajudarão a limpar o corpo das toxinas já existentes.

Mas vejamos os benefícios desta tendência tão fácil de seguir e deliciosa...

As sopas são fáceis de preparar

Criar um plano de refeições com base no seu potencial nutritivo pode ser uma tarefa difícil, mas as receitas de sopas detox que vai encontrar na Parte 2 eliminam todas as eventuais dúvidas relativas à preparação das refeições. Em apenas uma hora, poderá criar uma grande variedade de sopas que podem ser guardadas e saboreadas ao longo do *souping*, tornando delicioso e prático o processo de consecução dos seus objetivos de saúde fácil. As refeições e os lanches, constituídos por alimentos integrais e complementos simples que são cozinhados e misturados, são de preparação rápida e divertida. Para simplificar ainda mais o plano de desintoxicação através de sopas, a facilidade de armazenamento de refeições prontas a comer permite-nos ingerir as nossas refeições preferidas em casa ou fora, de forma rápida e fácil.

Poupa dinheiro

Com cada sopa deliciosa que cria, poupa dinheiro. Gastará apenas uma fração dos custos da sua comida habitual, numa lista concisa de produtos e complementos, na criação das suas sopas, pois nenhuma comida é desperdiçada. Uma panela de sopa custa menos do que a média de uma refeição comprada fora de casa, e cada panela contém várias doses que podem ser consumidas como pequeno-almoço, almoço, jantar ou lanches durante dias. Cada sopa criada melhora não só a sua qualidade de vida através de uma saúde mais fortalecida, mas também por poupar muito dinheiro, que, de outro modo, teria sido gasto em desperdício que não foi consumido ou que foi deitado fora, ou em refeições pouco saudáveis compradas na rua.

Usa o produto na sua totalidade

Um importante benefício do plano de desintoxicação pela sopa, que o torna distinto de outras limpezas que incidem em sumos ou líquidos, é o uso de alimentos na sua totalidade. Ao usar um alimento por inteiro — seja fruta, um legume ou um cereal integral —, o

conteúdo em fibra é substancialmente acrescido. Com esta fibra adicional, o corpo e o cérebro beneficiam de muitas maneiras. Vai sentir, cada vez mais, uma sensação de saciedade que minimiza a fome, o seu apetite ficará sob controlo, o cólon fica limpo da acumulação de matéria residual e os seus órgãos e sangue verão eliminadas as toxinas que se acumulam com o tempo.

É completamente natural

Adotar o consumo de sopas detox também nos obriga a tomar consciência dos alimentos que constituem as nossas refeições e de onde vêm esses alimentos. Os citrinos, maçãs, peras, bagas, cenouras, batatas, aipo e folhosas verdes usados nas receitas da Parte 2 podem ser encontrados na sua forma integral, natural e orgânica em qualquer mercearia, mercado agrícola ou mesmo numa quinta local. Ao associar a sua alimentação saudável aos alimentos naturais que fazem parte de cada receita, poderá aperceber-se melhor dos aspetos saciantes, deliciosos e nutritivos dos alimentos integrais, que o ajudarão a manter-se concentrado na inclusão desses mesmos alimentos ricos em nutrientes na sua dieta, muito depois de o seu plano de sopas detox ter chegado ao fim.

São económicas

Ao planear antecipadamente as suas sopas e ao compor a lista correspondente de mercearia, pode poupar não só tempo, mas também dinheiro! Com dietas e limpezas que o incitam a usar ingredientes «novos e fantásticos», pode, por vezes, vir a dar com o seu frigorífico cheio de produtos dos quais uma boa parte inevitavelmente acaba por ir para o lixo — ou porque não foi usada em tempo útil ou por ter descoberto que não gosta de um ingrediente só depois de o ter adquirido. Este livro foi concebido para lhe fornecer uma ampla variedade de receitas de sopas que pode incluir, à sua escolha, no seu programa pessoal de desintoxicação, conforme os alimentos de que mais gosta e que gostaria de utilizar; por isso, apenas comprará ingredientes que aprecia, de que precisa e que vai efetivamente usar! Uma vez iniciado o seu plano de sopas detox, verificará que usa todos os produtos e complementos comprados. E, com a opção de congelar as doses que sobram, verá que não desperdiçará nem um pouco de sopa!

Satisfaz o apetite

As purificações mais populares variam muito e incluem *The Master Cleanse*, purificações através de sumos, desintoxicação de açúcar, purificações do cólon, desintoxicação através do jejum, e tantas

outras. Embora muitas destas limpezas possam ser bem-sucedidas na perda de peso ou desintoxicação, a natureza radical destes regimes, que limitam rigorosamente a dieta, elimina nutrientes necessários ao omitir muitos alimentos naturais. É também muito provável que dotem o organismo de um número demasiado reduzido de calorias, tornando-se muito difícil aderir completamente a esses planos, que podem, inclusive, conduzir a náuseas, tonturas, fome excessiva, agitação e mesmo à debilitação do sistema imunitário. Através de uma alternativa mais segura, como as salutares sopas detox, o corpo é reabastecido constantemente com nutrientes saudáveis que saciam a fome, melhoram os níveis energéticos, apoiam o funcionamento regular dos sistemas e promovem a eliminação de toxinas e resíduos. E ao poder optar por merendas e refeições que podem ser consumidas quentes ou frias, este plano de sopas detox distingue-se das outras dietas de desintoxicação por apresentar opções de refeições quentes, que alguns podem considerar «alimentos de conforto», melhorando a sensação de saciedade, ao contrário das purificações rigorosamente frias à base de sumos frios, batidos e bebidas, que o podem deixar insatisfeito.

Ao contrário de outros métodos que limitam as calorias, eliminam alimentos ricos em nutrientes e provocam o caos no corpo e na mente ao subtraírem subitamente energia e concentração, estas sopas detox são concebidas para o saciar, fornecer energia e motivar à medida que atinge o seu objetivo de purificar e rejuvenescer corpo e mente. Com um plano de refeições consistente de doses abundantes de sopas fartas, ricas em frutos e legumes frescos e complementos nutritivos, a limpeza pela sopa preocupa-se em satisfazer as necessidades do corpo, em matéria de nutrientes, e em devolver o equilíbrio ao seu organismo, permitindo que os órgãos e as células funcionem na sua plenitude. A cada duas ou três horas, deleite-se com uma esplêndida sopa à sua escolha, uma sopa que brinde as suas papilas gustativas com colheradas de nutrientes deliciosamente saciantes e que mantêm o seu corpo a funcionar sem restrições. Não há contagem de calorias, nem exercícios rigorosos, nem regimes de supressão de energia envolvidos neste plano de sopas detox; por isso, vai continuar a viver o seu dia a dia normal, mas com benefícios para a saúde, que vão melhorar gradualmente a sua qualidade de vida à medida que purga, com sucesso, o seu corpo e a sua mente de toxicidade... E de forma natural e apetitosa!

Uma vez que foram desenvolvidas para ser usadas constantemente ao longo do dia, estas sopas detox ajudá-lo-ão a sentir-se com mais energia, concentrado e saciado, com menos apetite e quebras de energia mais raras e menos intensas durante o dia. Este

suporte energético constante não só permite que esta desintoxicação pela sopa forneça a nutrição essencial para revitalizar o seu corpo e mente, como também ajuda a melhorar o metabolismo e lhe dá energia extra para se envolver em atividades físicas regulares, ajudando-o a atingir e manter o peso desejável.

Melhora o metabolismo

O funcionamento metabólico que dita o nosso nível energético e peso é reforçado com o calendário consistente de refeições do plano de sopas detox a cada duas ou três horas, que, assim, fornece ao corpo amplas quantidades de «combustível» limpo para queimar, negando, ao mesmo tempo, a tendência natural do corpo para acumular gordura quando este é confrontado com a dieta restritiva da maior parte das limpezas. Este choque no funcionamento metabólico também conduz à perda de peso, que está entre os resultados mais reportados pelos utilizadores da desintoxicação através de sopas. Com um metabolismo melhorado, disponibilidade nutricional acrescida e níveis energéticos que excedem todas as experiências anteriores, os seguidores deste programa de sopas detox adotam um estilo de vida saudável, aumentando as hipóteses de integrar e consolidar hábitos de vida equilibrados que podem e vão melhorar a saúde e a qualidade de vida para sempre! Enquanto segue a rotina das sopas detox, os bons hábitos de optar por alimentos saudáveis, de comer constantemente ao longo do dia e de fazer atividade física regular tornam-se mais fáceis de assimilar de forma permanente.

Melhora a saúde da pele, do cabelo e das unhas

Esteticamente, os benefícios da desintoxicação através de sopas são incomparáveis! A sua pele, o seu cabelo e as suas unhas, outrora submetidos a um constante bombardeamento de toxinas, vão ganhar um aspeto mais saudável quando fizer as mudanças simples, na sua rotina normal, exigidas pelo plano de sopas detox. Os nutrientes essenciais de beleza como as vitaminas A, B, C e E, os minerais como o cálcio, o magnésio, o ferro e o silício e uma variedade de antioxidantes necessários para uma saúde otimizada podem ser difíceis de encontrar na Dieta Padrão Norte-Americana. Quando estes nutrientes são fornecidos através de combinações especificamente concebidas de frutas, vegetais e complementos (como iogurte grego, kefir, frutos de casca rija e sementes) — que são incluídas nas receitas de sopas deste livro, promotoras de excelentes resultados estéticos —, os benefícios refletem-se na qualidade da pele, na textura e na saúde do cabelo, dos olhos e das unhas. Aparentemente

sem importância, estas alterações estéticas significam uma evolução importante da saúde do corpo. E, por trás deste êxito, está a desintoxicação através de sopas, que melhora não só a forma como se sente, mas também o seu aspeto!

Promove o bom funcionamento do fígado

Proporcionando ao fígado, que tem a tarefa de remover as toxinas do corpo, um merecido descanso do seu trabalho frenético, no âmbito de uma dieta normalmente cheia de toxinas, o nosso plano de sopas detox permite a este órgão recuperar a sua saúde e voltar ao trabalho mais forte, mais saudável e mais eficiente do que nunca. Fornecendo vitaminas, minerais, enzimas, probióticos e fitoquímicos poderosos que reforçam o sistema imunitário, combatem as toxinas e ajudam a purgar o corpo e o cérebro da toxicidade, as sopas detox utilizam ingredientes integrais, como frutas, vegetais, iogurtes, frutos de casca rija e sementes, que melhoram genericamente a saúde e reduzem a carga de trabalho imposta ao fígado!

Estimula o sistema imunitário

A desintoxicação através de sopas, com o fornecimento maximizado de nutrientes saudáveis, também beneficia o sistema imunitário. Atendendo à inclusão de vitaminas, minerais, antioxidantes e fitoquímicos, para além de proteínas, hidratos de carbono e gorduras, que são essenciais para um sistema imunitário resistente, a dieta à base de sopas detox fornece ao sistema imunitário tudo o que ele precisa e recusa-lhe tudo aquilo de que não precisa. Ao disponibilizar estes nutrientes e fitoquímicos ao corpo, em todas as refeições, estes alimentos naturais podem melhorar o processo de desintoxicação ao livrar o corpo e o cérebro de toxinas perigosas, ajudando o sistema imunitário a melhorar a saúde em geral e a reduzir a intensidade de trabalho exigida ao sistema imunitário.

Reforça o sistema cardiovascular

Com as sopas detox deste livro, o sistema cardiovascular usufrui das vantagens de uma dieta saudável, sem toxinas, que o ajuda a minimizar os fatores agressores que podem provocar danos graves no sangue e em todo o sistema cardíaco e vascular. Por exemplo, os agressivos triglicerídeos e colesterol podem favorecer níveis elevados de «mau» colesterol (LDL) e de placas que diminuem o fluxo sanguíneo arterial. Os alimentos completos desta purificação através de sopas, que são ricos em ferro, potássio, magnésio e vitaminas B, combinam-se para limpar o sangue, o que promove a saúde de todos os órgãos e sistemas que recebem nutrientes através da

corrente sanguínea. Promovem igualmente a saúde do seu coração graças a uma saudável miríade de alimentos de baixo teor de gorduras e colesterol, que ajuda também a equilibrar os níveis glicêmicos e hormonais no seu organismo.

Regula os níveis de glicemia

A regulação do açúcar no sangue, que resulta da ingestão periódica de pratos de sopa ao longo do dia, não só ajuda o organismo a aproveitar melhor os nutrientes, como a manter níveis energéticos constantes, beneficiando a função cognitiva. Com o baixo índice glicêmico da fruta e dos vegetais que se encontram em cada uma destas sopas, quando consumidos por inteiro, cada refeição ajudará o corpo a manter um nível de glicemia saudável e normal, ao contrário dos alimentos com alto teor glicídico (açúcar, alimentos processados e hidratos de carbono refinados, por exemplo), que fazem disparar o nível de açúcar no sangue, resultando depois numa queda inevitável. Com esta estabilização dos níveis de glicemia podemos evitar baixas energéticas, confusão mental, irritabilidade e desejos que podem levar-nos a comer em excesso e ao aumento de peso.

Proporciona a ingestão de muita fibra

Como foi dito antes neste capítulo, esta dieta baseada em sopas é desintoxicante porque inclui fruta e vegetais ricos em fibras que ajudam a purgar as partículas de matéria residual e não digerida do sistema digestivo e que podem complicar a digestão, interferir na absorção dos nutrientes e causar grave mal-estar e doenças. Também fornece ao corpo inúmeros fitonutrientes protetores que auxiliam e salvaguardam as células e os sistemas do nosso organismo. Uma desintoxicação através de sopas generosas em fibra reforça o funcionamento do corpo com a facilidade de uma dieta deliciosa que o deixa permanentemente saciado enquanto a segue.

Com ingredientes ricos em fibra — fruta, vegetais e apazíveis complementos como o linho e as sementes de chia —, este plano de sopas detox fornece ao corpo recursos naturais de fibras vegetais indigeríveis que, ao formarem uma geleia fibrosa que varre o trato digestivo, recolhem e limpam todas as partículas de matéria residual que não foram digeridas pelo sistema digestivo. Desembaraçar-se desta sujidade potencialmente tóxica ajuda a proteger o sistema digestivo de elementos nocivos, distúrbios e doenças; mas um cólon mais limpo ajuda também a melhorar a eficiência e a saúde do seu aparelho digestivo, o que tem como resultado movimentos intestinais mais regulares, mais eficientes e mais confortáveis.

Ao atacar as toxinas com potentes antioxidantes, fornecer nutrição máxima às células e sistemas do organismo e promover a digestão de fruta e vegetais ricos em fibras que purgam o aparelho digestivo de desperdícios e de matéria residual, as sopas detox deste livro são a opção desintoxicante segura que não o deixará cansado, faminto ou ansioso pelo fim do programa. Enquanto saboreia criações apetitosas e nutritivas, o seu corpo recebe uma pausa bem merecida das abundantes toxinas que existem esmagadoramente na Dieta Padrão Norte-Americana. Mas o que precisa de ter à mão para começar a gozar os benefícios — e o sabor! — desta desintoxicação através da sopa? Continue a ler...

Necessidades do *souping*

Com um pouco de tempo, uma lista de mercearia e uma variedade de recipientes de armazenamento de vidro e alguns utensílios de cozinha úteis, de que provavelmente já dispõe, estará apto a iniciar a sua desintoxicação através de sopas e a começar uma vida mais saudável ainda hoje! O primeiro passo é vasculhar a sua cozinha para verificar se tem o que precisa à mão. Alguns dos utensílios essenciais são:

- Uma panela grande (com capacidade para 16 chávenas de água) — Recomenda-se uma panela de metal, aço ou ferro fundido com tampa bem apertada. Estas panelas são capazes de aguentar altas temperaturas, sem haver a preocupação da libertação de químicos se, por exemplo, uma varinha mágica arranhar a superfície, e são fáceis de lavar; por isso, são perfeitas para as nossas receitas de sopa constantes da Parte 2.
- Uma liquidificadora grande — A maior parte das liquidificadoras leva uma quantidade significativa de sopa, mas é preferível uma liquidificadora que possa levar pelo menos 10 chávenas de líquidos e sólidos. Porque a maior parte das receitas exige que os ingredientes colocados na liquidificadora sejam totalmente passados, é altamente recomendado usar uma liquidificadora de 500 watts, ou mais, e que tenha lâminas bem afiadas.
- Uma varinha mágica — Fácil de encontrar, de bom preço e simples de usar, este é um dos utensílios mais comumente usados para fazer sopas. Tem um corpo que termina num círculo subtil que protege das lâminas afiadas que alberga no seu interior. O corpo da varinha permite submergir as lâminas numa panela

de ingredientes e misturá-los até que se atinja a consistência desejada. Procure uma varinha mágica de boa qualidade, fácil de lavar e de manejar, com alta voltagem para melhores resultados na preparação das suas sopas.

- Um tabuleiro para assar ou levar ao forno — Um tabuleiro de 33 cm x 22 cm, ou mais, é perfeito para fazer os assados de que precisará para uma série de sopas. Recomenda-se um tabuleiro de metal, ao contrário do não aderente, devido à possibilidade de libertação de químicos do tabuleiro para os alimentos.
- Facas afiadas para uma boa preparação dos alimentos — Se dispuser de uma variedade de facas afiadas, pode simplificar a preparação da refeição e acelerar o processo. Com os utensílios certos, os citrinos podem ser descascados num ápice e as batatas podem ser rapidamente cortadas, ajudando a maximizar facilmente o teor nutritivo das sopas.
- Um descascador — Para alguns ingredientes, tais como cenouras e gengibre, será necessário um descascador para lhes retirar a parte exterior antes de os adicionar à sopa. Um descascador simples, afiado e fácil de utilizar ajuda a acelerar a preparação dos alimentos.
- Utensílios variados — As colheres e os garfos ajudarão a preparar a sopa, a testar o grau de cozedura dos ingredientes enquanto cozinha e a provar a sopa. Tendo uma série de utensílios à mão e prontos a usar, pode garantir que o seu plano de sopas detox se torna fácil de seguir.
- Recipientes de vidro para sopa — Recomenda-se a utilização de recipientes de vidro, especialmente os que exibem certificados de que não contêm bisfenol A (BPA). Quer seja para guardar, transportar ou até reaquecer, os recipientes de vidro ajudam a manter a sopa fresca e pronta a comer em qualquer altura. Para grandes quantidades de sopa, use um recipiente com capacidade para 8–12 chávenas; os mais pequenos são perfeitos para uma só refeição, podendo igualmente ser levados para o trabalho ou para refeições fora de casa. É essencial terem tampas de fecho hermético para garantir que não vertem no frigorífico, no saco ou no carro.

Agora que organizou, planeou e tem tudo preparado, está pronto para começar o seu *souping*! Com um plano simples e delicioso

como o que lhe apresentamos neste livro, pode agora almejar mais e melhor saúde e uma qualidade de vida com a qual talvez nunca tenha sonhado. Divirta-se!

PARTE 2

RECEITAS DE SOPA
SAUDÁVEIS

Agora que já sabe por que razões deve experimentar as sopas detox deste livro e o que precisa de ter à mão, está na altura de começar a fazer sopas saudáveis e deliciosas! Para começar, determine os seus objetivos de saúde, decida quantas sopas vai precisar para os dias que escolher seguir o programa (variando entre 1–3 dias para uma limpeza/desintoxicação rápida e objetivos de pequenas perdas de peso/água; até 5–14 dias, que são mais recomendados para problemas de saúde como inflamações ou perdas de peso superiores a 2,5 kg) e depois escolha as receitas que se ajustam às suas necessidades de saúde e que também agradam mais às suas papilas gustativas.

Nesta parte, vai encontrar mais de 200 sopas que incluem deliciosas frutas e vegetais frescos, nutritivos leites de frutos de casca rija, como leite de coco; produtos lácteos probióticos e ricos em proteínas, como o kefir e o iogurte grego; e complementos saudáveis, como a linhaça, as sementes de chia, o vinagre de sidra e muitos mais! Ao otimizar a saúde de cada vez que asingere, estas sopas deliciosas ajudá-lo-ão a conceber o seu próprio programa de desintoxicação, adequado às suas necessidades e de acordo com o seu paladar. Em casa ou em viagem, poderá apreciar sopas saborosas e ricas, que o ajudarão a atingir os seus objetivos de saúde sem esforço. Quer esteja com desejos de doces ou salgados, as deliciosas frutas e combinações de vegetais destas receitas são criteriosamente pensadas para saciar as suas papilas gustativas ao mesmo tempo que preenchem as necessidades nutricionais do seu corpo. Com o sabor de cada sopa a tornar o seu plano fácil de concretizar, seja qual for o número de dias escolhido, pode definir os seus objetivos para

aumentar a energia, reforçar o sistema imunitário, potenciar o metabolismo, perder peso ou até realçar o aspeto da sua pele, cabelo e unhas, sem nunca sentir nenhum tipo de privação.

Note que alcançar a consistência perfeita que se deseja é um fator importante na criação destas receitas. Embora as incluídas neste livro apresentem quantidades de modo a determinarem a estatística nutricional correta por receita, sempre que se trate de um líquido sinta-se à vontade para o adicionar gradualmente até alcançar a consistência desejada. Claro que só deverá fazer quaisquer adições opcionalmente, e nem precisa de o fazer a menos que ache a sopa demasiado grossa para seu gosto.

Chegou, então, a hora de preparar a liquidificadora e começar a fazer as suas sopas detox!

CAPÍTULO 2

SOPAS DE PEQUENO-ALMOÇO

Durante a noite, enquanto dormimos, o corpo usa os nutrientes que consumiu durante o dia para satisfazer as necessidades das células, órgãos, sistemas e processos que se ocupam de tudo, desde proteger o corpo de mal-estar e doenças até metabolizar os nutrientes para produzir energia e conseguir concentrar-se. Este trabalho de vinte e quatro horas, que acontece também enquanto se dorme, faz com que o corpo tenha necessidade de se nutrir logo pela manhã. É aí que entra o pequeno-almoço. Neste capítulo, irá encontrar receitas regeneradoras, recheadas de ingredientes saudáveis, como bagas, maçãs e peras doces; fruta succulenta; saborosos vegetais; e complementos cremosos ricos em vitaminas, minerais e potentes fitoquímicos, como enzimas, antioxidantes e óleos únicos, que potenciam o bom funcionamento do seu organismo e o ajudam a alcançar os objetivos de saúde definidos. Ao comer sopas de pequeno-almoço, como «Pequeno-almoço azul», «Delícia de citrinos», «Perfeição de pêssego» ou «Creme de nectarina», para incentivar as células, os órgãos e os sistemas do seu corpo a funcionar na perfeição, ajudará a maximizar o seu metabolismo, a melhorar a capacidade mental e a manter um funcionamento mais saudável de todo o seu corpo. Começará o seu dia com açúcares naturais e hidratos de carbono complexos que não só estimulam o cérebro e o corpo como também ajudam a manter o nível de glicemia estável para a obtenção de uma energia equilibrada e para uma clareza e concentração mentais constantes. Por tudo isto, inicie o seu dia com uma destas sopas de pequeno-almoço surpreendentemente saudáveis, desfrute deste plano de desintoxicação através de sopas, continue a segui-lo regularmente e tenha sucesso na consecução dos seus objetivos de saúde — da maneira mais deliciosa!

Pequeno-almoço de frutos silvestres

4 DOSES

2 chávenas de mirtilos
 2 chávenas
 de morangos limpos
 1 chávena
 de framboesas
 5 chávenas de água
 1 chávena de sumo
 de laranja fresco

1. Coloque todos os ingredientes numa liquidificadora.

2. Bata na potência máxima durante 1–2 minutos até todos os ingredientes estarem desfeitos e completamente misturados.

3. Consuma imediatamente ou, se preferir comer a sopa quente, transfira a quantidade desejada de sopa para uma panela grande em lume médio, mexendo durante 5–7 minutos até a sopa levantar fervura. Retire, deixe arrefecer ligeiramente e desfrute da sopa à temperatura desejada.

4. Para guardar, transfira a sopa para um recipiente de vidro grande com tampa hermética e mantenha no frigorífico. Pode guardar até 3 dias.



Por dose:

Calorias: 147
 Gorduras: 0,75 g
 Proteínas: 2,5 g

Sódio: 14 mg
 Hidratos de carbono: 35,8 g
 Açúcar: 22,9 g
 Fibra: 8,2 g

Pequeno-almoço azul

4 DOSES

2,5 chávenas de mirtilos
 2,5 chávenas de amoras
 2 chávenas de kefir
 4 chávenas de leite de amêndoas com baunilha, sem adição de açúcar
 2 chávenas de quinoa cozida

1. Coloque todos os ingredientes, exceto a quinoa, numa liquidificadora.

2. Bata na potência máxima durante cerca de 1 minuto até todos os ingredientes estarem desfeitos e completamente misturados.

3. Transfira a sopa para um recipiente de vidro grande com tampa hermética e junte a quinoa, mexendo até todos os ingredientes estarem bem misturados.

4. Consuma imediatamente ou transfira a sopa para um recipiente de vidro grande com tampa hermética e mantenha no frigorífico. Pode guardar até 3 dias.



Por dose:

Calorias: 392
 Gorduras: 7,3 g
 Proteínas: 13,1 g

Sódio: 233 mg
 Hidratos de carbono: 66,6 g
 Açúcar: 27,3 g
 Fibra: 15,8 g

Pequeno-almoço de bananas e bagas

4 DOSES

2 chávenas de morangos limpos
 2 chávenas de mirtilos
 2 bananas descascadas e cortadas ao meio
 2 chávenas de iogurte grego de baunilha
 4 chávenas de leite de amêndoas com baunilha, sem adição de açúcar

1. Coloque todos os ingredientes numa liquidificadora.

2. Bata na potência máxima durante cerca de 1 minuto até todos os ingredientes estarem desfeitos e completamente misturados.

3. Consuma imediatamente ou transfira a sopa para um recipiente de vidro grande com tampa hermética e mantenha no frigorífico. Pode guardar até 3 dias.



Por dose:

Calorias: 326
 Gorduras: 8,0 g
 Proteínas: 12,0 g

Sódio: 197 mg
 Hidratos de carbono: 55,7 g
 Açúcar: 42,2 g
 Fibra: 5,7 g

Gaspacho de frutos de casca rija e bananas

4 DOSES

- 1 chávena de amêndoas cruas ao natural
- 1 chávena de caju cruas ao natural
- 4 chávenas de leite de amêndoas com baunilha, sem adição de açúcar
- 2 chávenas de kefir
- 3 bananas descascadas e cortadas ao meio

1. Coloque as amêndoas, os caju, o leite de amêndoas e o kefir numa liquidificadora.



2. Bata na potência máxima durante cerca de 1 minuto até todos os ingredientes estarem desfeitos e completamente misturados.

3. Junte as bananas à liquidificadora e bata na potência máxima por cerca de 1 minuto até todos os ingredientes estarem completamente misturados.

4. Consuma imediatamente ou transfira a sopa para um recipiente de vidro grande com tampa hermética e mantenha no frigorífico. Pode guardar até 3 dias.



Por dose:

Calorias: 613
Gorduras: 41,79 g
Proteínas: 20,4 g

Sódio: 248 mg
Hidratos de carbono: 47 g
Açúcar: 20,8 g
Fibra: 10,3 g

A DESINTOXICAÇÃO ATRAVÉS DE SOPAS MELHORA O PEQUENO-ALMOÇO

Com as deliciosas e nutritivas receitas de desintoxicação através da sopa, pode acordar todas as manhãs ansioso por um pequeno-almoço que combina apetitosas misturas de várias frutos, vegetais e complementos que, com as suas vitaminas B, lhe conferem energia extra e nutrientes desintoxicantes essenciais. Estes pequenos-almoços não só o mantêm saciado e concentrado como fornecem generosas quantidades de nutrientes essenciais para poder começar o dia da melhor maneira!

Delícia de citrinos

4 DOSES

- 2 toranjas rosa
descascadas e sem
sementes
- 2 laranjas descascadas
e sem sementes
- 4 kiwis descascados
e cortados a meio
- 1 chávena de sumo
de laranja fresco
- 6 chávenas de água
purificada

1. Coloque todos os ingredientes, exceto a água, numa liquidificadora.



2. Bata na potência máxima durante cerca de 1 minuto, juntando água gradualmente até todos os ingredientes estarem desfeitos e completamente misturados.

3. Consuma imediatamente ou, se preferir comer a sopa quente, transfira a quantidade de sopa desejada para uma panela grande em lume médio, mexendo durante 5–7 minutos até a sopa levantar fervura. Retire do lume, deixe arrefecer ligeiramente e desfrute à temperatura desejada.

4. Para guardar, transfira a sopa para um recipiente de vidro grande com tampa hermética e mantenha no frigorífico. Pode guardar até 3 dias.



Por dose:

Calorias: 152
Gorduras: 0,4 g
Proteínas: 2,8 g

Sódio: 16 mg
Hidratos de carbono: 37,4 g
Açúcar: 30,0 g
Fibra: 5,7 g

PORQUÊ USAR ÁGUA PURIFICADA?

Por mais surpreendente que pareça, nem todas as águas têm a mesma origem e tratamento. Embora a água não filtrada e não purificada seja de fácil acesso, a sua utilização pode facilmente frustrar os seus objetivos de desintoxicar o corpo e o cérebro. Isso pode acontecer porque são-lhe adicionados metais, cloro e outros minerais e ainda uma série de toxinas extra, inesperadas e indesejáveis às suas receitas de sopas detox. Para ter a certeza de que a sua sopa é o mais saudável possível, use água purificada.

Sopa de maçã e canela

4 DOSES

- 3 maçãs Fuji
descascadas
e sem caroços
- 3 maçãs Granny Smith
descascadas e sem
caroços
- 1 colher de sopa
de linhaça moída
- 2 colheres de chá
de canela moída
- ½ colher de chá
de cravinhos moídos
- 6 chávenas de leite
de amêndoas
com baunilha

1. Coloque todos os ingredientes numa liquidificadora.

2. Bata na potência máxima durante cerca de 1 minuto até todos os ingredientes estarem desfeitos e completamente misturados.

3. Consuma imediatamente ou, se preferir comer a sopa quente, transfira a quantidade desejada de sopa para uma panela grande em lume médio, mexendo durante 5–7 minutos até a sopa levantar fervura. Retire, deixe arrefecer ligeiramente e desfrute da sopa à temperatura desejada.

4. Para guardar, transfira a sopa para um recipiente de vidro grande com tampa hermética e mantenha no frigorífico. Pode guardar até 3 dias.



Por dose:

Calorias: 263
Gorduras: 4,7 g
Proteínas: 2,5 g

Sódio: 241 mg
Hidratos de carbono: 56,5 g
Açúcar: 48,4 g
Fibra: 4,4 g

Espinafres doces

4 DOSES

- 2 chávenas de
espinafres
- 2 maçãs Granny Smith
descascadas e sem
caroços
- 2 peras Bartlett
descascadas
e sem caroços
- 2 chávenas de mirtilos
- ½ colher de sopa
de linhaça moída
- 3 chávenas de sumo
de maçã orgânico
(não de concentrado
de maçã)
- 3 chávenas de água
purificada

1. Coloque todos os ingredientes numa liquidificadora.

2. Bata na potência máxima durante cerca de 1 minuto até todos os ingredientes estarem desfeitos e completamente misturados.

3. Consuma imediatamente ou transfira a sopa para um recipiente de vidro grande com tampa hermética e mantenha no frigorífico. Pode guardar até 3 dias.



Por dose:

Calorias: 248
Gorduras: 3,3 g
Proteínas: 5,4 g

Sódio: 107 mg
Hidratos de carbono: 53,9 g
Açúcar: 38,0 g
Fibra: 8,5 g

Perfeição de pêssego

4 DOSES

4 pêssegos sem caroços
2 bananas descascadas
e cortadas ao meio
½ colher de chá
de canela moída
2 chávenas de kefir
de baunilha
4 chávenas de leite
de amêndoas com
baunilha

1. Coloque todos os ingredientes numa liquidificadora.

2. Bata na potência máxima durante cerca de 1 minuto até todos os ingredientes estarem desfeitos e completamente misturados.

3. Consuma imediatamente ou transfira a sopa para um recipiente de vidro grande com tampa hermética e mantenha no frigorífico. Pode guardar até 3 dias.



Por dose:

Calorias: 311

Gorduras: 7,0 g

Proteínas: 7,74 g

Sódio: 223 mg

Hidratos de carbono: 58,6 g

Açúcar: 48,0 g

Fibra: 6,6 g

Creme de nectarina

4 DOSES

4 nectarinas sem
caroços e cortadas
em quartos
2 bananas descascadas
e cortadas ao meio
2 chávenas de kefir
de baunilha
4 chávenas de leite
de amêndoas
com baunilha
½ colher de chá
de cravinhos moídos

1. Coloque todos os ingredientes numa liquidificadora.

2. Bata na potência máxima durante cerca de 1 minuto até todos os ingredientes estarem desfeitos e completamente misturados.

3. Consuma imediatamente ou transfira a sopa para um recipiente de vidro grande com tampa hermética e mantenha no frigorífico. Pode guardar até 3 dias.



Por dose:

Calorias: 305

Gorduras: 7,1 g

Proteínas: 7,6 g

Sódio: 223 mg

Hidratos de carbono: 56,6 g

Açúcar: 43,7 g

Fibra: 6,3 g

Peras com gengibre

4 DOSES

- 4 peras Bartlett
descascadas, sem
caroços e cortadas
em quartos
- 1 chávena de uvas
verdes
- 1 cm de gengibre
descascado e
cortado às rodelas
- 3 chávenas de sumo
de maçã orgânico
(não de concentrado
de maçã)
- 3 chávenas de água
purificada

1. Coloque todos os ingredientes numa liquidificadora.

2. Bata na potência máxima durante cerca de 1 minuto até todos os ingredientes estarem desfeitos e completamente misturados.

3. Consuma imediatamente ou, se preferir comer a sopa quente, transfira a quantidade desejada de sopa para uma panela grande em lume médio, mexendo durante 5–7 minutos até a sopa levantar fervura. Retire, deixe arrefecer ligeiramente e desfrute da sopa à temperatura desejada.

4. Para guardar, transfira a sopa para um recipiente de vidro grande com tampa hermética e mantenha no frigorífico. Pode guardar até 3 dias.



Por dose:

Calorias: 127
Gorduras: 0,2 g
Proteínas: 0,7 g

Sódio: 15 mg
Hidratos de carbono: 31,9 g
Açúcar: 26,8 g
Fibra: 1,0

Bagas e citrinos

4 DOSES

- 2 chávenas de ananás cortado em pedaços grossos
- 1 chávena de morangos limpos
- 1 chávena de mirtilos
- 1 banana descascada e cortada ao meio
- 2 chávenas de sumo de maçã orgânico (não de concentrado de maçã)
- 2 chávenas de água purificada

1. Coloque todos os ingredientes numa liquidificadora.

2. Bata na potência máxima durante cerca de 1 minuto até todos os ingredientes estarem desfeitos e completamente misturados.

3. Consuma imediatamente ou, se preferir comer a sopa quente, transfira a quantidade desejada de sopa para uma panela grande em lume médio, mexendo durante 5–7 minutos até a sopa levantar fervura. Retire, deixe arrefecer ligeiramente e desfrute da sopa à temperatura desejada.

4. Para guardar, transfira a sopa para um recipiente de vidro grande com tampa hermética e mantenha no frigorífico. Pode guardar até 3 dias.



Por dose:

Calorias: 184
Gorduras: 0,4 g
Proteínas: 1,7 g

Sódio: 16 mg
Hidratos de carbono: 46,9 g
Açúcar: 34,4 g
Fibra: 4,7 g

ANTOCIANINAS

O azul profundo dos mirtilos e das amoras advém das elevadas concentrações de antocianinas, fitoquímicos que não só funcionam como compostos corantes como também desempenham a função de poderosos antioxidantes que protegem as células do corpo dos danos provocados pelas toxinas existentes no meio ambiente, das doenças e até das alterações das células cancerosas. Com amplas quantidades destas bagas adicionadas à sua dieta diária de desintoxicação através de sopas, todas as células, órgãos e sistemas do corpo colherão grandes benefícios!

SAIBA COMO AS SOPAS O AJUDARÃO A SENTIR-SE EM FORMA E FELIZ TODOS OS DIAS

Se pretende libertar o seu corpo das toxinas, regenerar a pele, renovar a energia, perder peso ou fortalecer o sistema imunitário, *Sopas Detox* vai tornar-se o seu principal aliado na obtenção desses objetivos.


Com mais de 200 sopas deliciosas, desintoxicantes e nutritivas, de preparação simples e rápida, é-lhe proposto um plano de dieta de cinco sopas por dia, consumidas de três em três horas nas quantidades que desejar. Na sua confeção utilizam-se saborosos frutos e vegetais, combinados com leites ou iogurtes e adicionados, por exemplo, de nozes ou sementes. E o melhor é que todas as receitas aproveitam estes ingredientes na sua totalidade. Desta forma, não só poupa nas compras como consome os alimentos com o seu valor nutricional maximizado.

Cada página oferece-lhe uma variedade infindável de sabores doces e salgados, quentes ou frios, para degustar consoante a época do ano, a altura do dia ou a vontade do momento.

- Gaspacho de frutos de casca rija e banana
- Caldo de aves simples com base de vegetais
- Creme de tomate com manjeriço
- Massa de arroz e cebolinho em infusão de gengibre
- Delícia de folhosas verdes e alho-francês
- E muitas outras receitas!

**UM PLANO DETOX QUE IRÁ GARANTIR
AO SEU CORPO UMA SATISFAÇÃO PLENA.**



 <p>20 20 editora</p>	<p>ISBN 978-989-8843-36-4</p>  <p>9 789898 843364</p> <p>Saúde e Bem Estar</p>
---	---