



# Plano de centrifugação de 5 dias

Ponha a girar um arco-íris de alimentos frescos com este plano de centrifugação de 5 dias, repleto de variedade, cor e nutrientes.

## Dia 1

Tónico Tigre Tropical

## Dia 2

Batido vegetal de romã e bagas

## Dia 3

Batido vegetal de beterraba e gengibre

## Dia 4

Batido de framboesa, pera e baunilha

## Dia 5

Batido de manga, baunilha e chia

# Apenas alguns dos benefícios nutricionais que obterá



Vitamina C,  
Fibra alimentar,  
Vitamina B6



Vitamina C,  
Vitamina A,  
Fibra alimentar



Vitamina C,  
Vitamina B6,  
Fibra alimentar



Vitamina C,  
Vitamina B6,  
Potássio



Vitamina C,  
Vitamina A,  
Magnésio



Vitamina C,  
Vitamina B6,  
Ferro



Vitamina C,  
Fibra alimentar,  
Potássio



Vitamina C,  
Vitamina B6,  
Cálcio



## Dia 1 - Tónico Tigre Tropical

☞ Para 500 ml/2 pessoas

---

250 ml de água de coco gelada  
15 g de folhas de couve em pedaços, sem caule  
90 g de ananás descascado, cortado  
50 g de manga congelada cortada aos cubos  
1 colher de sopa de amêndoas cruas  
 $\frac{1}{4}$  de colher de sopa de açafrão

---

1. Coloque os ingredientes na jarra do centrifugador e feche a tampa
  2. Misture bem até ficar cremoso
- 

## Dia 2 – Batido vegetal de romã e bagas

☞ Para 500 ml/2 pessoas

---

80 g de frutos silvestres congelados  
30 g de folhas de espinafre  
1 banana, cortada em metades  
90 g de iogurte natural  
200 ml de sumo de romã gelado

---

1. Coloque os ingredientes na jarra do centrifugador e feche a tampa
  2. Misture bem até ficar cremoso
- 






## Dia 3 – Batido vegetal de beterraba e gengibre

 Para 500 ml/2 pessoas

80 g de beterraba descascada e cortada em pedaços de 2 cm  
60 g de uvas verdes ou vermelhas sem grainhas  
15 g de folhas de espinafre  
Uma porção de 0,5 cm de gengibre descascado e cortado em pedaços  
¼ de limão, descascado, sem sementes  
½ laranja, descascada, sem sementes  
5 folhas de hortelã fresca  
4 cubos de gelo  
125 ml de sumo de maçã orgânico gelado

1. Coloque os ingredientes na jarra do centrífugador e feche a tampa
2. Misture bem até ficar cremoso

## Dia 4 – Batido de framboesa, pera e baunilha

 Para 500 ml/2 pessoas

180 ml de leite  
110 g de banana descascada, cortada  
85 g de framboesas congeladas  
70 g de iogurte de baunilha  
50 g de pera, sem caroço, cortada

1. Coloque os ingredientes na jarra do centrífugador e feche a tampa
2. Misture bem até ficar cremoso



## Dia 5 – Batido de manga, baunilha e chia

 Para 500 ml/2 pessoas

250 g de manga congelada cortada  
60 g de iogurte de baunilha magro  
3 colheres de chá de sementes de chia branca  
250 ml de leite gelado

1. Coloque os ingredientes na jarra do centrífugador e feche a tampa
2. Misture bem até ficar cremoso

