



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 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 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
¼ 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 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
 $\frac{1}{4}$ de limão, descascado, sem sementes
 $\frac{1}{2}$ laranja, descascada, sem sementes
5 folhas de hortelã fresca
4 cubos de gelo
125 ml de sumo de maça orgânico gelado

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