



Plano de centrifugação de 7 dias

Ponha a girar um arco-íris de alimentos frescos com este plano de centrifugação de 7 dias. Repleto de variedade, cor e nutrientes, oferece-lhe uma semana inteira de vida saudável.

Dia 1

Batido vegetal triplo

Dia 2

Coração de melão

Dia 3

O covil do dragão

Dia 4

Batido de pêsego estival

Dia 5

Dama de verde

Dia 6

Granizado de morango

Dia 7

Explosão antioxidante

Apenas alguns dos benefícios nutricionais que obterá



Hidratos de carbono,
Fibra alimentar,
Proteína



Vitamina C,
Cálcio,
Ferro



Vitamina C,
Vitamina B6,
Fibra alimentar



Vitamina B6,
Potássio
Magnésio



Vitamina C,
Vitamina A,
Magnésio



Potássio,
Magnésio,
Ferro



Vitamina C,
Vitamina A,
Vitamina B6



Vitamina C,
Potássio,
Magnésio

Dia 1 – Batido vegetal triplo

Para 500 ml/2 pessoas

250 ml de água de coco gelada
7 g de folhas de espinafre
5 g de folhas de couve em pedaços sem caule
5 g de folhas de alface romana em pedaços
60 g de maçãs pequenas Granny Smith sem caroço cortadas
50 g de pepino pequeno cortado
40 g de banana, descascada, cortada
40 g de aipo médio cortado
1/8 de limão, descascado, sem sementes
2 cubos de gelo

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



Dia 2 – Coração de melão

Para 500 ml/2 pessoas

310 ml de água de coco gelada
45 g de meloa cortada
45 g de melão Honeydew cortado
55 g de manga congelada cortada aos cubos
50 g de abacate, descascado, sem caroço
1/4 de lima descascada sem sementes
3 cubos de gelo

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





Dia 3 - O covil do dragão

 Para 500 ml/2 pessoas

250 ml de água de coco
90 g de fruta do dragão (pitaia) de polpa vermelha cortada
50 g de coco ou iogurte de baunilha
40 g de ananás descascado, cortado
¼ de lima, descascada
1 colher de sopa de sementes de chia
3 cubos de gelo
Para servir:
1 colher de chá de pólen de abelha

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

Dia 4 – Batido de pêsego estival

 Para 500 ml/2 pessoas

200 ml de leite
130 g de pêsego, sem caroço, cortado
60 g de iogurte grego
2 colheres de chá de mel
½ colher de chá de extrato de baunilha
¼ de colher de chá de canela em pó
4 cubos de gelo

Sem produtos lácteos:

Substitua por leite de amêndoa e iogurte de coco

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



Dia 5 – Dama de verde

 Para 500 ml/2 pessoas

250 ml de água de coco gelada
10 g de folhas de espinafre
10 g folhas de couve em pedaços sem caule
60 g de maçã Pink Lady média, sem caroço, cortada
50 g de pepino picado
2 colheres de chá de sementes de chia branca
2 colheres de sementes de abóbora
2 colheres de chá de linhaça
2 cubos de gelo

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





Dia 6 – Granizado de morango

☞ Para 500 ml/2 pessoas

250 ml de chá rooibos gelado
 70 g de morangos congelados
 65 g de maçã vermelha, sem caroço, cortada
 30 g de beterraba pequena, descascada
 Uma porção de gengibre de 1 cm descascado

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

Dia 7 – Explosão antioxidante

☞ Para 500 ml/2 pessoas

125 ml de sumo de romã gelado
 130 g de iogurte de baunilha probiótico
 125 g de framboesas congeladas
 4 morangos grandes frescos
 1 colher de sopa de sementes de girassol, linhaça e amêndoas
 Opcional:
 1 colher de sopa de mel, xarope de malte de arroz ou xarope de açúcar

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

