



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
pêssego 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
 $\frac{1}{8}$ 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
 $\frac{1}{4}$ 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 pêssego estival

¶ Para 500 ml/2 pessoas

200 ml de leite

130 g de pêssego, 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 amêndoas 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 ácer

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