

DIETA DESINTOXICANTE - dieta DETOX

Com uma dieta desintoxicante (detox) de três dias é possível eliminar as toxinas do corpo e, de quebra, perder dois quilinhos. "Neste tipo de regime, é necessário incluir no cardápio alimentos como o abacaxi, que evita a retenção de líquidos no organismo, e os chás de hibisco e verde, que desincham e têm um efeito levemente laxante", ensina nutricionista Vivian Goldberg.

Um dos segredos para manter a boa forma é seguir, de vez em quando, uma dieta detox. "Depois de feriados em que como um pouco a mais, passo o dia bebendo chá verde ou branco sem adoçante. Eles ajudam a limpar o organismo e a desinchar. Também procuro fazer uma alimentação leve, com salada e frutas. Entre as refeições, costumo preparar pequenos lanches com fatias de mamão e abacaxi, que são aliados do bom funcionamento do intestino".

1º Dia

Desjejum :1 copo (200ml) de suco à base de soja + 2 unidades de biscoito salgado integral de gergelim

Lanche da Manhã :1 fatia grande de abacaxi

Almoço: Salada de alface, tomate e pepino temperada a gosto + 1 filé de peito de frango grelhado

Lanche:50gr. de soja tostada + 250 ml de água de coco

Jantar: 1 prato fundo de sopa de legumes + 1 tacinha de gelatina diet + 1 copo (150ml) de limonada com adoçante

Ceia: 1 xícara de chá de hibisco ou cavalinha com adoçante

2º Dia

Desjejum :1 unidade de papaya + 1 colher de sopa de flocos de aveia integral

Lanche da Manhã: 1 copo (200ml) de suco de abacaxi

Almoço: Salada de agrião, tomate-cereja e vinagrete + 1 filé de pescada branca grelhada

Lanche da Tarde: 3 unidades de biscoitinho de aveia integral + 250 ml de água de coco

Jantar: 1 prato fundo de canja de galinha + 1 taça de gelatina diet + 1 copo (150ml) de limonada com adoçante

Ceia: 1 xícara de chá de hibisco ou cavalinha com adoçante

3º Dia

Desjejum: 1 copo (200ml) de suco de abacaxi com chá verde

Lanche da Manhã: 1 unidade de Polenguinho light

Almoço: Salada de beterraba e cenoura ralada com alface tem perada a gosto + 1 filé bovino magro grelhado

Lanche da Tarde: 1 unidade de barrinha de cereal light + 250 ml de água de coco

Jantar 1 prato fundo de caldo de carne ou galinha com **crótons** + 1 taça de gelatina diet

Ceia: 1 xícara de chá de hibisco ou cavalinha com adoçante

fonte: O Dia Online