



# OBRIGADO POR ESCOLHER drink6

Mantenha o seu corpo  
cheio de **energia** e  
**vitalidade** com  
produtos saudáveis  
e deliciosos

ESTE GUIA AJUDÁ-LO-Á  
COM O SEU PLANO

## VENTRE PLANO

Reduz o inchaço,  
remove líquidos e  
obter uma barriga lisa  
naturalmente



# BIENVENID@ AL



## A PRIMEIRA COISA QUE DEVE SABER



Mantenha o seu produtos no frigorífico



Agite bem o sumo antes de consumir



Sopas e pratos, abra ou perfure a parte superior antes de reaquecer no microondas



Os nossos produtos conservam todos os seus ingredientes



O nosso os produtos podem ser congelado

Lembre-se que **SÃO PRODUTOS FRESCOS** e que a sua data de validade é reduzida (normalmente de 15 dias)

*A perda de peso não é o principal objectivo de uma dieta de desintoxicação, embora possa contribuir para ele. O objectivo é: Uma boa maneira de iniciar uma mudança no sentido de uma dieta mais saudável, eliminar toxinas e reiniciar o seu corpo e tornar-se mais saudável.*

## O QUE FAZER ANTES, DURANTE E APÓS O SEU PLANO

### UM DIA ANTES

Recomendamos 3 coisas para obter os **melhores resultados** na sua desintoxicação.



Eliminar a carne do seu dieta



Tente comer apenas fruta e legumes



É importante beber muita água e se quiser chá verde ou chás de ervas, tente evitar café!

# COMECE A SUA DESINTOXICAÇÃO!



É importante beber muita água e se quiser chá verde ou chás de ervas, tente evitar café!



## DIA 1-2



**07:00 - 09:00H**  
Energy Shot

**10:00 - 12:00H**  
Água com Carvão Ativado

**13:00 - 15:00H**  
Prato preparado

**16:00 - 18:00H**

**19:00 - 21:00H**  
Crema

**22:00 - 23:00H**

## DIA 3-4



**07:00 - 09:00H**  
Energy Shot + Laranja, Cenoura e Manga

**10:00 - 12:00H**  
Ananás, Maçã e Hortelã

**13:00 - 15:00H**  
Abacate e Espinafres + Água com Carvão Ativado

**16:00 - 18:00H**  
Manga, Espinafres e Sementes de Chia

**19:00 - 21:00H**  
Limão e Pimenta Caiena

**22:00 - 23:00H**  
Ananás, Morango e Aveia

## DIA 5-6



**07:00 - 09:00H**  
Energy Shot

**10:00 - 12:00H**  
Água com Carvão Ativado

**13:00 - 15:00H**  
Prato preparado

**16:00 - 18:00H**

**19:00 - 21:00H**  
Crema

**22:00 - 23:00H**

SE PREFERIR NÃO COZINHAR, VOCÊ TEM OPÇÕES PARA COMPLETE SEUS MENUS EM [DRINK6DETOX.PT](http://DRINK6DETOX.PT)

SE VOCÊ GOSTA DE COZINHAR E QUER RECEITAS SAUDÁVEIS,  
UM POUCO MAIS ELABORADO E ORIGINAL...  
NOSSA SUGESTÃO:



## CAFÉ DA MANHÃ #1

### GRANOLA CASEIRA

#### ADEUS AOS CEREAIS ULTRAPROCESSADOS

Esta receita é perfeita para um pequeno-almoço saudável e nutritivo. Pode ser feito com leite, iogurte ou frutas. Você também pode variar qualquer um dos ingredientes, como usar nozes ou avelãs e substituir o óleo de coco por manteiga de amêndoa ou de amendoim. Qualquer variação será absolutamente deliciosa.

#### INGREDIENTES

- 4 xícaras de flocos de aveia
- 1,5 xícara de amêndoas picadas
- 1 xícara de coco ralado
- 1 xícara de gotas de chocolate
- 1 colher de chá de baunilha
- 1/4 colher de chá de sal
- 1/4 xícara de açúcar mascavo  
mel ou xarope de agave
- 1/4 xícara de óleo de coco
- 1/4 xícara de clara de ovo

#### PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 160°C e prepare um tabuleiro com papel manteiga
2. Misture bem todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea.
3. Espalhe a mistura uniformemente na assadeira e leve ao forno por cerca de 20 minutos, até dourar.
4. Retire do forno e deixe esfriar por pelo menos 15 minutos.
5. Pode ser mantido em um recipiente hermético por vários semanas.

**COMPLETE SEU  
CAFÉ DA MANHÃ COM**



**ENERGY SHOT**  
dá-lhe energia e  
vitalidade  
de manhã



**LARANJA,  
CENOURA  
E MANGA**  
Um suco para começar  
o dia cheio de  
saúde e energia



## CAFÉ DA MANHÃ #2

### MOUSSE DE CHOCOLATE SOBREMESA SURPRESA DE ABACATE

Tão delicioso quanto saudável. Esta receita é ideal para começar o dia com energia. Além disso, é tão fácil de preparar que se tornará uma das suas sobremesas favoritas.

#### INGREDIENTES

- 2 abacates maduros
- 2 colheres de sopa de leite não lácteo
- 4 colheres de chocolate em pó sem açúcar
- 2 colheres de calda agave (ou qualquer outro adoçante ou tipo de açúcar)

#### PREPARAÇÃO

1. Primeiro, descasque o abacate abrindo-o ao meio, retire o "osso" e retire a polpa com uma colher de chá.
2. Em seguida, é colocado junto com o restante dos ingredientes em no liquidificador e bata até que não haja grumos e a mistura fique lisa e cremosa.
3. Por fim, deixe descansar por algumas horas na geladeira para que obter a consistência certa.
4. Pode ser servido com frutas vermelhas ou nozes. ambas as versões serão excelentes.

**COMPLETE SEU  
CAFÉ DA MANHÃ COM**



**ANTIOX SHOT**  
Reforço  
do sistema  
imunológico



**ANANÁS, MORANGO  
E AVEIA**  
El zumo que  
proporciona  
lípidos y proteínas



## COMIDA #1

# HAMBÚRGUER DE ABACATE

## O HAMBÚRGUER QUE VAI TE FAZER APAIXONAR

Esta é uma receita que não poderia ser mais fácil e saudável. A ideia é muito simples. Quando você sentir vontade de comer um hambúrguer, faça mas substitua o pão por... abac

## INGREDIENTES

- Abacate (não muito maduro)
- Salmão defumado
- Rúcula
- Abobrinhas
- Molho tártaro

## PREPARAÇÃO

1. Corte um abacate verde ao meio, use uma colher para separar as duas partes, retire o coração e seu pão está pronto Hambúrguer.
2. Corte as abobrinhas em tiras.
3. Em seguida, comece a compor o hambúrguer combinando Todos os ingredientes. A nossa é uma versão com salmão fumado, rúcula, abobrinha e um pouco de molho tártaro, mas você também pode faça com o que quiser: com atum e alface, aipo, maionese light, peru fatiado, etc. Existem mil possibilidades!

### COMPLETE SEU COMIDA COM



#### LENTILHAS COM VEGETAIS E QUINOA

As leguminosas são um comida chave em nossa dieta



#### ABACATE E ESPINAFRES

Um suco saciante e delicioso



## COMIDA #2

# PIZZA COM BASE DE COUVE-FLOR

## UMA RECEITA SAUDÁVEL E DIVERTIDA

Você acreditaria se lhe disséssemos que esta magnífica pizza é feita com uma base de couve-flor? É exatamente isso, e você também pode adicionar os ingredientes que quiser.

## INGREDIENTES

- 1 couve-flor pequena
- 1 ovo
- mussarela ralada
- Purê de tomate
- Queijo ralado
- Sal
- Orégano

## PREPARAÇÃO

1. Primeiro você tem que lavar e ralar a couve-flor.
2. Cozinhe a couve-flor no micro-ondas por 8 minutos na potência máxima.
3. Uma vez retirado do micro-ondas, adicione um ovo, sal, queijo a gosto e misture tudo.
4. Enquanto o forno está pré-aquecendo, estenda o papel manteiga em uma assadeira e distribua a mistura em forma circular. você também pode torná-lo mais atraente criando formas originais.
5. Asse a 180°C por cerca de 20 minutos até que a mistura fique dourada.
6. Espalhe o purê de tomate e polvilhe com orégano e queijo ralado.
7. Resta apenas adicionar seus ingredientes favo

### COMPLETE SEU COMIDA COM



#### SOPA DE ABÓBORA E LARANJA

Cheio de beta-caroteno que são a principal fonte de vitamina A



## JANTAR #1

# MASSA DE ABÓBORA

## RECEITA COM PESTO, FRANGO E ALHO

Gosta de massas mas não quer cair na armadilha de carboidratos? Nós temos a solução para você: zoodles, o macarrão de abobrinha. Eles têm a consistência de macarrão, você os enrola como espaguete tradicional.

## INGREDIENTES

- Abobrinhas
- Pesto
- Frango
- Alho
- Tomate cereja

## PREPARAÇÃO

1. Com um espiralizador, corte as abobrinhas em tiras. Alguns supermercados vendem as abobrinhas já cortadas.
2. Numa frigideira, frite as abobrinhas com o alho até ficarem levemente dourado.
3. Adicione o pesto, que pode ser caseiro (com abacate, salsa, limão, óleo, pimenta e sal) ou um pesto pronto que você comprou. Misture por 30 segundos.
4. Adicione o macarrão, frite por 3 minutos e sirva.
5. Adicione os tomates cereja para completar o prato.

**COMPLETE SEU  
JANTAR COM**



**SOPA DE ESPARGOS  
TRIGO**

*Combate a retenção de líquidos*



## JANTAR #2

# NINHO DE ABACATE COM OVOS

## UM JANTAR SAUDÁVEL E NUTRITIVO

Aqui está uma receita perfeita: pronto em 2 minutos no microondas, o abacate ficará cremoso sem perder a firmeza e o ovo ficará delicioso e na medida certa. Pode saciar-se com a sua criatividade acrescentando vegetais... O resultado irá surpreendê-lo!

## INGREDIENTES

- 1 abacate
- 2 ovos
- Sal e pimenta

## PREPARAÇÃO

1. Divida o abacate em 2 metades e retire o caroço.
2. Retire um pouco da polpa com uma colher para criar espaço para ela assentar. acomodar o ovo inteiro sem que ele saia.
3. Coloque no micro-ondas, como uma tigela pequena, para ser capaz de posicionar o abacate de forma que ele mantenha sua posição.
4. Coloque o micro-ondas na potência máxima por um minuto e meio. Verifique o ponto de cozadura e, se considerar adequado, cozinhe em intervalos de 20 segundos até que o ovo atinja o ponto de ebulição. cozimento desejado.

**COMPLETE SEU  
JANTAR COM**



**SOPA DE COUVE-FLORES COM CARIL**

*Couve-flor contém vitaminas B, C e D, ferro, magnésio, fósforo e potássio.*

# DEPOIS DA SUA DESINTOXICAÇÃO



Aproveite a oportunidade para deixar as coisas que não lhe convêm e e continuar a comer legumes e frutas.



## FELICITAÇÕES AO INICIAR O SEU PLANO VENTRE PLANO!

Conseguiu dar um primeiro passo em direcção a uma dieta saudável, não se detém apenas num plano de Detox, continua a manter uma vida saudável connosco, podemos ajudá-lo com o resto dos nossos produtos a trazer energia e vitalidade ao seu corpo de uma forma 100% natural e sem esforço.

# OBRIGADO

Não poderíamos ser a marca líder sem a ajuda dos nossos nutricionistas, médicos, profissionais da alimentação e chefes de cozinha.

Juntos criamos produtos que melhoram a vida das pessoas.

**OBRIGADO POR NOS CONFIAR AS SUAS ESCOLHAS  
ALIMENTARES SAUDÁVEIS.**



911 863 336 | [Info@drink6.com](mailto:Info@drink6.com)



[WWW.DRINK6DETOX.PT](http://WWW.DRINK6DETOX.PT)