



## Menu Detox

A alimentação que  
melhor o prepara para  
o seu Happy Detox





# 1. A alimentação que melhor o prepara para o seu happy detox

**O Menu Detox** permite-lhe fazer uma correta preparação antes e depois do seu Happy Detox.

Esta dieta “pré” e “pós”, concebida para o dia antes e depois do seu detox, vai ajudá-lo porque:

- **É uma mudança saudável e progressiva que prepara o seu corpo para o dia** ou dias de detox.
- É uma alimentação 100% natural que reforça o seu objetivo de manter **hábitos alimentares saudáveis**.

## 2. Benefícios do Menu Detox

### Com o seu Menu Detox:

Prepara gradualmente o seu intestino para a redução de calorias que serão ingeridas.

- Minimiza o consumo de gorduras, açúcares, alimentos processados e alimentos de origem animal.
- Vai substituí-los progressivamente por fruta, sementes, superalimentos e legumes ricos em fibra, para começar o processo Happy Detox.

Para organizar-se, **recomendamos-lhe que compre os seus sumos e o Menu Detox** ao mesmo tempo, dado que este não está incluído na compra dos sumos.

*Em suma,  
Comece a depurar o seu corpo e a aliviar a carga intestinal. Deste modo, os órgãos responsáveis pela limpeza do organismo poderão eliminar as toxinas de forma mais eficaz durante os seus dias de desintoxicação*



## 3. O que contém?

Uma variedade de alimentos cuidadosamente selecionados com tudo o que necessita para **2 dias completos de alimentação saudável**, incluindo as refeições principais e lanches:

- **4 cremes de legumes:** deliciosos e para tomar quentes (2 de cenoura e 2 de ervilhas com hortelã).
- **4 pratos preparados:** saudáveis e equilibrados para aquecer e já está. (2 jardineiras de legumes da época e 2 de arroz com legumes).
- **1 litro de leite de arroz:** vegetal e ecológico, a opção mais saudável para os seus pequenos-almoços e lanches.
- **50 gramas de sementes de chia:** (em 2 embalagens de 25g) regulam o açúcar no sangue, ajudam a perder peso e proporcionam-lhe energia, força e resistência.
- **200 gramas de granola:** baixa em calorias e tostada de forma natural com mel.
- **4 bolachas veganas:** sem leite de origem animal, nem ovo. Feitas com 5 deliciosos sabores (espelta com gengibre, chocolate, flocos de aveia, Kamut com sementes de papoila e centeio com sementes de abóbora). Receberá 4 bolachas diferentes, dos sabores disponíveis. Variável em cada envio.
- **4 infusões detox:** yogui tea para tomar ao lanche.
- **4 sumos Mini Drink6 de 250 ml:** 100% naturais e frescos, em formato pequeno e prático para acompanhar ao pequeno-almoço e lanche. Existem 6 sabores diferentes: laranja e cenoura, ananás e maçã, legumes, frutos vermelhos, “limojito” e maracujá.  
Receberá 4 sumos dos sabores disponíveis, consoante a época do ano. Variável em cada envio.

# 4. Como consumi-lo

O Menu Detox está pensado para ser saboreado ao longo de 2 dias, em 3 das principais refeições (pequeno-almoço, almoço e jantar) e 2 merendas por dia (a meio da manhã e ao lanche).

Propomos-lhe um menu com recomendações de hábitos saudáveis para que possa incorporá-los no seu dia-a-dia. Se comer bem, o seu corpo funciona melhor!

Os horários propostos nas embalagens são meramente indicativos. Adapte-os ao seu próprio ritmo de vida! Mas tente comer sempre de forma intercalada, sem juntar os lanches com as refeições.



# 5. Menu para o dia antes e depois do seu happy detox

## Pequeno-almoço

(Das 7:00 às 10:00)

Acorde com muito mais energia e vitalidade! Com este pequeno-almoço, aumentamos a ingestão de fibra e açúcares de rápida assimilação, substituímos também os hidratos de carbono com alto índice glicémico –como o pão branco ou os bolos–, por alimentos muito mais saudáveis.

- **1 sumo Mini Drink6.**
- **Granola com leite de arroz.**

Utilize metade (100g) da embalagem de granola. A nossa granola é

100% natural e composta à base de aveia, sementes de girassol, sementes de abóbora, nozes, xarope de arroz ou de agave. É tostada no forno para dar-lhe um toque mais crocante.

Acrescente leite de arroz à descrição. Não é necessário adicionar açúcar.

- **Peça de fruta da época.** (Opcional. Não incluída no pack).



### **IMPORTANTE.**

**Recomendamos que o pudim de chia, para tomar ao lanche, seja preparado à hora do pequeno-almoço.** É muito fácil! Coloque num recipiente 25 gramas de sementes de chia (1 embalagem). Adicione 100 -150 ml de leite de arroz e mexa bem. De seguida, coloque no frigorífico e deixe arrefecer (é aconselhável que mexa periodicamente para que fique mais homogéneo). Durante 3 horas, aproximadamente, as sementes de chia irão absorver o excesso de líquido. O preparado ficará com uma textura densa e cremosa, como uma deliciosa gelatina. Parece mesmo um pudim ou leite creme! Se quiser, poderá cortar fruta (kiwi, banana, frutos vermelhos) e misturá-la com o pudim. Se se esquecer de prepará-lo com antecedência, pode fazê-lo no momento em que o vai comer mas ficará menos gelatinoso.

# A meio da manhã

(Das 11:00 às 12:00)

A meio da manhã sabe muito bem fazer uma deliciosa pausa. Ajuda-o a relaxar e a eliminar as toxinas do seu organismo.

- **Infusão detox.**
- **2 bolachas veganas.**





# Almoço

(Das 13:30 às 15:30)

Vai estar saciado e sentir-se leve ao mesmo tempo. Os almoços estão concebidos à base de cremes de legumes e de arroz basmati com legumes salteados, com alto teor nutritivo e de fácil digestão.

- **Creme de cenoura** de entrada.
- **Arroz basmati com legumes e caril**, como prato principal. Basta aquecer e está pronto para comer.
- **Peça de fruta da época.** (Opcional. Não incluída no pack).



# Lanche

(Das 17:30 às 18:30)

- **1 sumo Mini Drink6.**
- **Infusão detox.**
- **Pudim de sementes de chia.**

As sementes de chia não contêm glúten, estando indicadas para todas as pessoas. Por outro lado, são extremamente saudáveis porque contêm ômega3, antioxidantes e fibra.

Aqui estão algumas das suas propriedades:

- **5 vezes mais** de cálcio do que o leite.
- **3 vezes mais** de antioxidantes do que os mirtilos.
- **3 vezes mais** de ferro do que os espinafres.
- **2 vezes mais** de fibra do que a aveia.
- **2 vezes mais** de potássio do que a banana.

# Jantar

(Das 20:30 às 21:30)

A melhor forma para acabar o dia:

- **Creme de ervilhas com hortelã** de entrada.
- **Jardineira de legumes**, como prato principal. Basta aquecer e está pronto para comer.
- **Peça de fruta da época.** (Opcional. Não está incluída no pack).



# 6. Modo de entrega

**Enviamos-lhe o menu onde quiser e quando quiser.** Deste modo, pode organizar-se como bem entender.

Para conservar adequadamente os alimentos, coloque os cremes, os pratos preparados, o leite vegetal e os sumos no frigorífico.

Se na mesma compra encomendar o seu Happy Detox, receberá tudo junto. Atualmente, não oferecemos o menu como parte das subscrições, o que significa que se o comprar juntamente com uma subscrição, só o receberá na primeira entrega. Se desejar recebê-lo também nas vezes seguintes, não há qualquer problema, só tem que indicá-lo nas “observações”, quando realizar o seu pedido!





- **Pedidos para Portugal Continental:**

**Receberá o seu pedido entre as 9h e as 20h** do dia que nos indicar, para que possa começar a partir do dia seguinte. Se quiser recebê-lo num horário concreto (manhã/tarde), deverá colocar essa indicação nas observações do seu pedido. Tentaremos ajustar a entrega à sua preferência. **Apesar de fazermos o possível para cumprir as solicitações dos nossos clientes, não podemos garantir que a entrega seja realizada nesse horário específico, só podemos garantir que a entrega é feita no dia indicado.**

**As entregas ao sábado realizam-se entre as 9h e as 13h e têm um custo adicional de 3€ de portes de envio.**

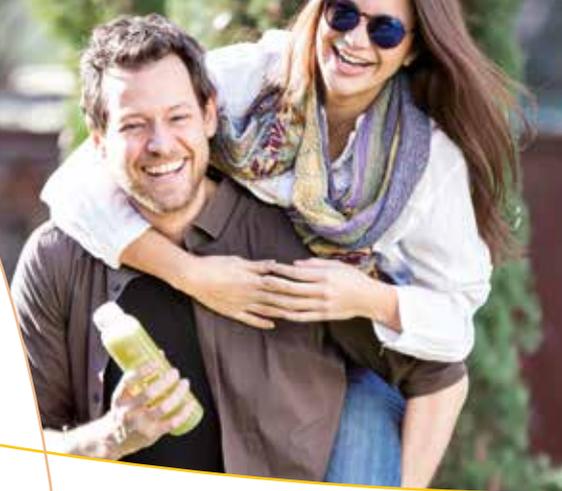
- **Pedidos para fora de Portugal Continental:**

Infelizmente não podemos enviar os nossos produtos para os arquipélagos da Madeira e dos Açores porque o tempo de trânsito para as ilhas pode ser superior a 72 horas. Assim sendo, não podemos garantir que cheguem em perfeitas condições ao destino, uma vez que os nossos produtos são 100% naturais e frescos.



**drink6**





# BEBE HAPPY, VIVE HAPPY





[www.drink6detox.pt](http://www.drink6detox.pt)