



Este material foi elaborado e revisado por: Ana C. A. Monteiro | Nutricionista - CRN7 13263.
Contato: carolina.azmon@gmail.com



Sumário

- 1º Sobre sucos detox**
- 2º Importante**
- 3º Detox Verde**
- 4º Detox Vermelho**
- 5º Detox Laranja**
- 6º Orientação de consumo geral**
- 7º Referências**

Este material foi elaborado e revisado por: Ana C. A. Monteiro | Nutricionista - CRN7 13263.
Contato: carolina.azmon@gmail.com



Catálogo Funcional – Sucos Detox

Os sucos detox são bebidas funcionais elaboradas com frutas, vegetais, sementes e ingredientes naturais ricos em vitaminas, minerais, fibras, antioxidantes e compostos bioativos. Seu principal objetivo é complementar uma alimentação equilibrada, fornecendo nutrientes que auxiliam o funcionamento adequado do organismo.



O termo "detox" refere-se ao suporte dos processos naturais de eliminação de substâncias produzidas pelo metabolismo e de compostos provenientes da alimentação e do ambiente. Órgãos como fígado, rins e intestino desempenham essa função continuamente, e uma alimentação rica em nutrientes pode contribuir para que esses sistemas atuem de forma mais eficiente.

O consumo regular de sucos detox pode auxiliar:

- Fortalecimento do sistema imunológico
- Saúde cardiovascular e circulatória
- Equilíbrio metabólico e digestivo
- Funcionamento intestinal saudável
- Controle do peso corporal
- Desempenho físico e recuperação muscular
- Saúde cerebral e capacidade cognitiva
- Proteção antioxidante contra o envelhecimento celular

Este material foi elaborado e revisado por: Ana C. A. Monteiro | Nutricionista - CRN7 13263.
Contato: carolina.azmon@gmail.com



Catálogo Funcional – Sucos Detox

Os sucos foram desenvolvidos com ingredientes cuidadosamente selecionados para oferecer benefícios específicos à saúde, permitindo que cada sabor atenda diferentes objetivos nutricionais e funcionais.

Como consumir:

Cada unidade de polpa contém 200ml e deve ser diluída em 100ml de água, rendendo 300ml de suco pronto para consumo.

Para melhores resultados, recomenda-se o consumo regular associado a hábitos saudáveis, alimentação equilibrada, consumo adequado de água e prática de atividade física.

Importante:

Os sucos detox são alimentos funcionais que auxiliam na promoção da saúde e qualidade de vida. Seus benefícios estão relacionados ao aporte de nutrientes e compostos bioativos dos ingredientes utilizados. Eles não substituem tratamentos médicos, medicamentos ou acompanhamento profissional individualizado



Detox Verde

INGREDIENTES: Couve, limão, abacaxi, hortelã, linhaça dourada e chia

1. SISTEMA IMUNOLÓGICO

° Indicação de suco principal: **Detox Verde**

° Auxilia na prevenção de baixa imunidade, inflamações recorrentes, gripes, resfriados e excesso de radicais livres no organismo;

° Rico em vitamina C, antioxidantes e compostos anti-inflamatórios, auxilia na proteção celular e fortalecimento das defesas naturais do organismo.

MELHOR FORMA DE CONSUMO:

° Preferencialmente em jejum;

° Horário ideal: entre 6h e 9h da manhã;

° Melhor refeição para incluir: café da manhã.

QUANTIDADE:

° 1 copo de 300ml

FREQUÊNCIA:

° 4 a 5 vezes por semana

QUANTIDADE MENSAL DE POLPAS NECESSÁRIA:

° 16 a 20 unidades de polpas (200ml)



Detox Verde

RENDIMENTO: a cada unidade de polpa (200 ml) deve-se acrescentar 100ml de água para render um copo de 300 ml.

BENEFÍCIOS ATRELADOS AO CONSUMO DIÁRIO:

- ° Fortalecimento da imunidade (Vitamina C e antioxidantes - auxiliam na defesa imunológica);
- ° Ação antioxidante (Vitamina C e polifenóis - combatem radicais livres)
- ° Auxílio na desintoxicação hepática (Clorofila da couve e compostos bioativos do limão);
- ° Redução de inflamações do corpo (Ômega-3 da chia e lignanas da linhaça).

2. SISTEMA METABÓLICO

- ° Indicação principal: Detox Verde
- ° Auxilia na prevenção de lentidão metabólica, constipação intestinal, retenção de líquidos e desequilíbrios glicêmicos;
- ° A couve e o limão favorecem o metabolismo energético e função hepática, enquanto chia e linhaça auxiliam na saciedade e saúde intestinal.

MELHOR FORMA DE CONSUMO:

- ° Em jejum para melhor estímulo metabólico;
- ° Horário ideal: pela manhã, antes do café da manhã;
- ° Melhor refeição para incluir: café da manhã;



Detox Verde

CONSUMO INDICADO: 300ml - Uso diário

QUANTIDADE MENSAL NECESSÁRIA: 30 unidades de polpa (200ml)

RENDIMENTO: a cada unidade de polpa (200 ml) deve-se acrescentar 100ml de água para render um copo de 300 ml.

BENEFÍCIOS ATRELADOS AO CONSUMO DIÁRIO:

- ° Estímulo ao metabolismo (Vitaminas do complexo B presentes na couve participam da produção de energia para o corpo);
- ° Melhora da digestão (Fibras da chia, linhaça e bromelina do abacaxi);
- ° Controle glicêmico (Fibras solúveis da linhaça e chia - auxiliam na absorção gradual da glicose);
- ° Auxílio intestinal (Fibras alimentares - favorecem o bom funcionamento do intestino).

3. PERDA DE PESO

- ° Indicação principal: Detox Verde
- ° Auxilia na prevenção do ganho de peso, compulsão alimentar e retenção hídrica;
- ° Baixo em calorias, rico em fibras, promove maior saciedade e auxilia no equilíbrio da alimentação.



Detox Verde

MELHOR FORMA DE CONSUMO:

- ° Em jejum ou 30 minutos antes das principais refeições;
- ° Horário ideal: manhã ou antes do almoço;
- ° Melhor refeição para incluir: café da manhã ou antes do almoço.

QUANTIDADE: 300ml entre refeições ou antes da atividade física.

FREQUÊNCIA: 5 vezes por semana.

QUANTIDADE MENSAL NECESSÁRIA: 20 unidades de polpa (200ml).

RENDIMENTO: a cada unidade de polpa (200 ml) deve-se acrescentar 100ml de água para render um copo de 300 ml.

BENEFÍCIOS:

- ° Maior saciedade (Fibras e ômega-3 da chia e linhaça);
- ° Controle do apetite (Fibras solúveis - retardam o esvaziamento gástrico);
- ° Redução da retenção de líquidos (Potássio da couve e abacaxi - equilíbrio hídrico);
- ° Auxílio no emagrecimento saudável (Baixa densidade calórica e ação metabólica da vitamina C).



Detox Vermelho

INGREDIENTES: Beterraba, limão, abacaxi, hortelã, linhaça dourada e chia.

1. SISTEMA CARDIOVASCULAR

- ° Indicação principal: Detox Vermelho
- ° Auxilia na prevenção de hipertensão, má circulação, fadiga vascular e inflamações cardiovasculares;
- ° A beterraba é fonte natural de nitratos que contribuem para a dilatação dos vasos sanguíneos e melhora da circulação.

MELHOR FORMA DE CONSUMO:

- ° Preferencialmente fora do jejum;
- ° Horário ideal: manhã ou início da tarde;
- ° Melhor refeição para incluir: lanche da manhã ou almoço.

CONSUMO INDICADO:

- ° 300ml pela manhã ou pré-treino;
- ° 4 vezes por semana.

QUANTIDADE MENSAL NECESSÁRIA: 16 unidades de polpa (200ml).

RENDIMENTO: a cada unidade de polpa (200 ml) deve-se acrescentar 100ml de água para render um copo de 300 ml.



Detox Vermelho

BENEFÍCIOS:

- ° Melhora da circulação (Nitratos naturais da beterraba - favorecem vasodilatação);
- ° Auxílio no controle da pressão arterial (Potássio e óxido nítrico - auxiliam na saúde vascular);
- ° Saúde cardiovascular (Antioxidantes e vitamina C - proteção celular vascular);
- ° Aumento da oxigenação muscular (Nitratos da beterraba - melhoram transporte de oxigênio).

2. SISTEMA NEUROLÓGICO

- ° Indicação principal: **Detox Vermelho**
- ° Auxilia na prevenção do estresse oxidativo cerebral, fadiga mental, dificuldade de concentração e envelhecimento precoce das células neurais;
- ° Os antioxidantes e compostos bioativos auxiliam na proteção cerebral e no desempenho cognitivo.

MELHOR FORMA DE CONSUMO:

- ° Preferencialmente pela manhã;
- ° Não é necessário estar em jejum;
- ° Melhor refeição para incluir: café da manhã ou lanche da manhã.



Detox Vermelho

CONSUMO INDICADO:

- ° 300ml no início do dia;
- ° 3 a 4 vezes por semana.

QUANTIDADE MENSAL NECESSÁRIA: 12 a 16 unidades de polpa (200 ml).

RENDIMENTO: a cada unidade de polpa (200 ml) deve-se acrescentar 100ml de água para render um copo de 300 ml.

BENEFÍCIOS:

- ° Melhora da circulação cerebral (Nitratos naturais - aumento do fluxo sanguíneo cerebral);
- ° Auxílio na memória e concentração (Vitaminas do complexo B - suporte neurológico);
- ° Ação antioxidante neural (Vitamina C e betalaínas da beterraba - proteção das células cerebrais);
- ° Redução do estresse oxidativo (Antioxidantes naturais - proteção neuronal).

3. DESEMPENHO ESPORTIVO

- ° Indicação principal: **Detox Vermelho**
- ° Auxilia na prevenção da fadiga muscular, baixa resistência física e recuperação lenta pós-exercício;
- ° A beterraba melhora a disponibilidade de óxido nítrico, favorecendo resistência física e recuperação muscular.



Detox Vermelho

MELHOR FORMA DE CONSUMO:

- ° Consumir antes do treino;
- ° Horário ideal: 40 minutos a 1 hora antes da atividade física;
- ° Melhor refeição para incluir: pré-treino.

CONSUMO INDICADO:

- ° 300 a 500ml cerca de 1 hora antes do treino;
- ° Conforme rotina esportiva

Recomendação indicada de acordo com a frequência de treinos:

Treinos por semana	Polpas/mês - (unidades de polpa - 200ml)
3x por semana	12 unidades
4x por semana	16 unidades
5x por semana	20 unidades
6x por semana	24 unidades

OBSERVAÇÃO: quando o consumo for de 500ml pré-treino, serão necessários aproximadamente 2 unidades de polpa (400ml) + 100ml de água, totalizando 500ml de bebida pronta.

BENEFÍCIOS:

- ° Maior resistência física (Nitratos naturais - melhora da performance muscular);
- ° Melhor recuperação muscular (Potássio e antioxidantes - auxiliam na recuperação celular);
- ° Aumento do desempenho (Óxido nítrico - melhora circulação e entrega de nutrientes);
- ° Redução da fadiga (Vitaminas do complexo B e minerais - suporte energético)



Este material foi elaborado e revisado por:
Ana C. A. Monteiro | Nutricionista - CRN7 13263.
Contato: carolina.azmon@gmail.com

Detox Laranja

INGREDIENTES: Cenoura, limão, abacaxi, hortelã, linhaça dourada e chia.

1. SISTEMA ÓSSEO

° Indicação principal: **Detox Laranja**

° Auxilia na prevenção do desgaste ósseo, deficiência antioxidante celular e processos inflamatórios relacionados ao envelhecimento;

° A cenoura possui carotenoides e micronutrientes importantes para manutenção estrutural e regeneração celular.

MELHOR FORMA DE CONSUMO:

° Preferencialmente junto às refeições;

° Horário ideal: manhã ou tarde;

° Melhor refeição para incluir: café da manhã ou lanche da tarde.

CONSUMO INDICADO:

° 300ml junto ao café da manhã ou lanche;

° 4 vezes por semana.

QUANTIDADE MENSAL NECESSÁRIA: 16 unidades de polpa (200 ml).

RENDIMENTO: a cada unidade de polpa (200 ml) deve-se acrescentar 100ml de água para render um copo de 300 ml.



BENEFÍCIOS:

- ° Auxílio na saúde óssea (Vitamina K e minerais - suporte estrutural ósseo);
- ° Ação antioxidante (Betacaroteno da cenoura - proteção celular); Suporte à regeneração celular (Vitamina A - renovação e manutenção celular);
- ° Fortalecimento nutricional (Vitaminas A e C - suporte metabólico e imunológico)

2. SISTEMA IMUNOLÓGICO

- ° Indicação complementar: Detox Laranja
- ° Auxilia na prevenção da baixa imunidade, danos celulares e fragilidade das mucosas;
- ° Rico em vitamina A e vitamina C, fortalece barreiras naturais do organismo e contribui para defesa imunológica

MELHOR FORMA DE CONSUMO:

- ° Preferencialmente pela manhã;
- ° Pode ser consumido em jejum leve ou junto ao café da manhã;
- ° Melhor refeição para incluir: café da manhã.

CONSUMO INDICADO:

- ° 300ml ao dia;
- ° Uso contínuo.

QUANTIDADE MENSAL NECESSÁRIA: 30 unidades de polpa (200ml).

RENDIMENTO: a cada unidade de polpa (200 ml) deve-se acrescentar 100ml de água para render um copo de 300 ml.

BENEFÍCIOS:

- ° Fortalecimento imunológico (Vitaminas A e C - defesa do organismo);
- ° Proteção celular (Betacaroteno e antioxidantes - redução do dano oxidativo);
- ° Saúde da pele e mucosas (Vitamina A - manutenção das barreiras naturais);
- Ação antioxidante (Vitamina C e carotenoides - combate aos radicais livres).



RECOMENDAÇÃO GERAL DE CONSUMO

- ° Consumir preferencialmente gelado e sem adição de açúcar;
- ° Consumir preferencialmente logo após o preparo para melhor preservação dos nutrientes e compostos bioativos.
- ° Associar a uma alimentação equilibrada e consumo adequado de água.
- ° Consumir de forma regular irá potencializar os benefícios funcionais dos ingredientes.
- ° Evitar coar os sucos para preservar fibras e compostos bioativos.

Para pessoas que preferem um sabor mais adocicado, recomenda-se utilizar adoçantes naturais ou opções com menor impacto glicêmico

MELHORES OPÇÕES:

- ° Stevia (Estévia): adoçante natural extraído da planta Stevia rebaudiana, sem calorias e sem impacto significativo na glicemia.
- ° Eritritol: adoçante natural derivado da fermentação de açúcares, com baixo valor calórico e excelente tolerabilidade.
- ° Xilitol: possui menor índice glicêmico que o açúcar comum, porém deve ser consumido com moderação

AÇÚCARES NATURAIS (USO OCASIONAL)

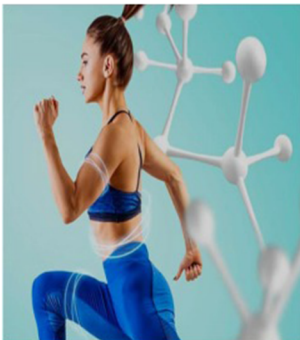
Quando a preferência for por açúcares naturais, utilizar pequenas quantidades:

- ° Açúcar de coco
- ° Mel puro
- ° Melado de cana

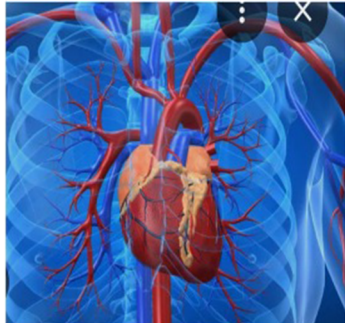
Embora sejam opções menos processadas, ainda fornecem calorias e elevam a glicemia, devendo ser consumidas com moderação. Essas opções apresentam menor valor nutricional e maior impacto sobre os níveis de glicose no sangue. Quantidade sugerida para adoçar: Até 1 colher de chá (aproximadamente 5g) de açúcar natural.

Pessoas com diabetes, resistência à insulina ou outras condições metabólicas devem priorizar o consumo sem açúcar ou utilizar adoçantes sob orientação de nutricionista ou profissional de saúde.



Combo Detox Verde				
 	Sistema Imunológico	Volume	Quantidade	Logística
	Polpa	200ml	20Un	Delivery Grátis em toda Parauapebas
	Suco	300ml	20Un	
	Sistema Metabólico	Volume	Quantidade	
	Polpa	200ml	30Un	
	Suco	300ml	30Un	
	Perda de Peso	Volume	Quantidade	
	Polpa	200ml	20Un	
	Suco	300ml	20Un	
OBS.: ADQUIRIR POLPA OU SUCO CONFORME INSTRUÇÃO NUTRICIONAL				

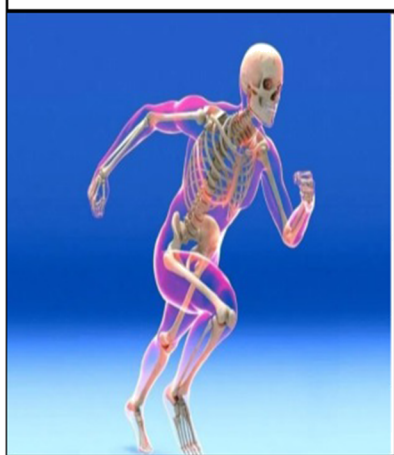


Combo Detox Vermelho					
	Sistema Neurológico	Volume	Quantidade	Logística	
	Polpa	200ml	16Un		
	Suco	300ml	16Un		
	Sistema Cardiovascular	Volume	Quantidade		
	Polpa	200ml	16Un		
	Suco	300ml	16Un		
		Desempenho Esportivo	Volume		Quantidade
		Polpa	200ml		12Un (3x p Semana)
16Un (4x p Semana)					
20Un (5x p Semana)					
Suco		300ml	12Un (3x p Semana)		
			16Un (4x p Semana)		
			20Un (5x p Semana)		

OBS.: ADQUIRIR POLPA OU SUCO CONFORME INSTRUÇÃO NUTRICIONAL



Combo Detox Laranja

	Sistema Ósseo	Volume	Quantidade	Logística
	Polpa	200ml	16Un	Delivery Grátis em toda Parauapebas
	Suco	300ml	16Un	
	Sistema Imunológico	Volume	Quantidade	
	Polpa	200ml	30Un	
	Suco	300ml	30Un	

OBS.: ADQUIRIR POLPA OU SUCO CONFORME INSTRUÇÃO NUTRICIONAL



PRECIFICAÇÕES

POLPA 200ml		
Varejo	Atacado	Logística
R\$ 7,00	R\$ 5,25	Delivery Grátis em toda Parauapebas

SUCO 200ml		
Varejo	Atacado	Logística
R\$ 6,00	R\$ 4,44	Delivery Grátis em toda Parauapebas

SUCO 300ml		
Varejo	Valor no Atacado	Logística
R\$ 7,50	R\$ 5,72	Delivery Grátis em toda Parauapebas



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AUNE, D. et al. Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality: a systematic review and doseresponse meta-analysis. *International Journal of Epidemiology*, v. 46, n. 3, p.1029-1056, 2017.

BOEING, H. et al. Critical review: vegetables and fruit in the prevention of chronic diseases. *European Journal of Nutrition*, v. 51, n. 6, p. 637-663, 2012. CARR, A. C.; MAGGINI, S. Vitamin C and immune function. *Nutrients*, v. 9, n.11, p. 1211, 2017.

CLIFFORD, T.; HOWATSON, G.; WEST, D. J.; STEVENSON, E. J. The potential benefits of red beetroot supplementation in health and disease. *Nutrients*, v. 7, n. 4, p. 2801-2822, 2015.

CUPPARI, L. *Nutrição Clínica no Adulto*. 4. ed. São Paulo: Manole, 2019.

DOMÍNGUEZ, R. et al. Effects of beetroot juice supplementation on cardiorespiratory endurance in athletes. *Nutrients*, v. 9, n. 1, p. 43, 2017.

HOBBS, D. A. et al. Effects of beetroot juice supplementation on blood pressure in adults: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Nutrition*, v. 143, n.6, p. 818-826, 2013.

GÓMEZ-PINILLA, F. Brain Foods: The Effects of Nutrients on Brain Function. *Nature Reviews Neuroscience*, v. 9, p. 568-578, 2008.

GOMBART, A. F.; PIERRE, A.; MAGGINI, S. A review of micronutrients and the immune system: working in harmony to reduce the risk of infection. *Nutrients*, v.12, n. 1, p. 236, 2020.

SIMOPOULOS, A. P. Omega-3 Fatty Acids and Health. *Nutrients*, v. 14, n. 18, p. 3792, 2022.

TIRAPEGUI, J. *Nutrição, Metabolismo e Suplementação na Atividade Física*. 3.ed. São Paulo: Atheneu, 2012.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *Healthy Diet*. Geneva: WorldHealth Organization, 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Guia Alimentar para a População Brasileira*. 2.ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.



