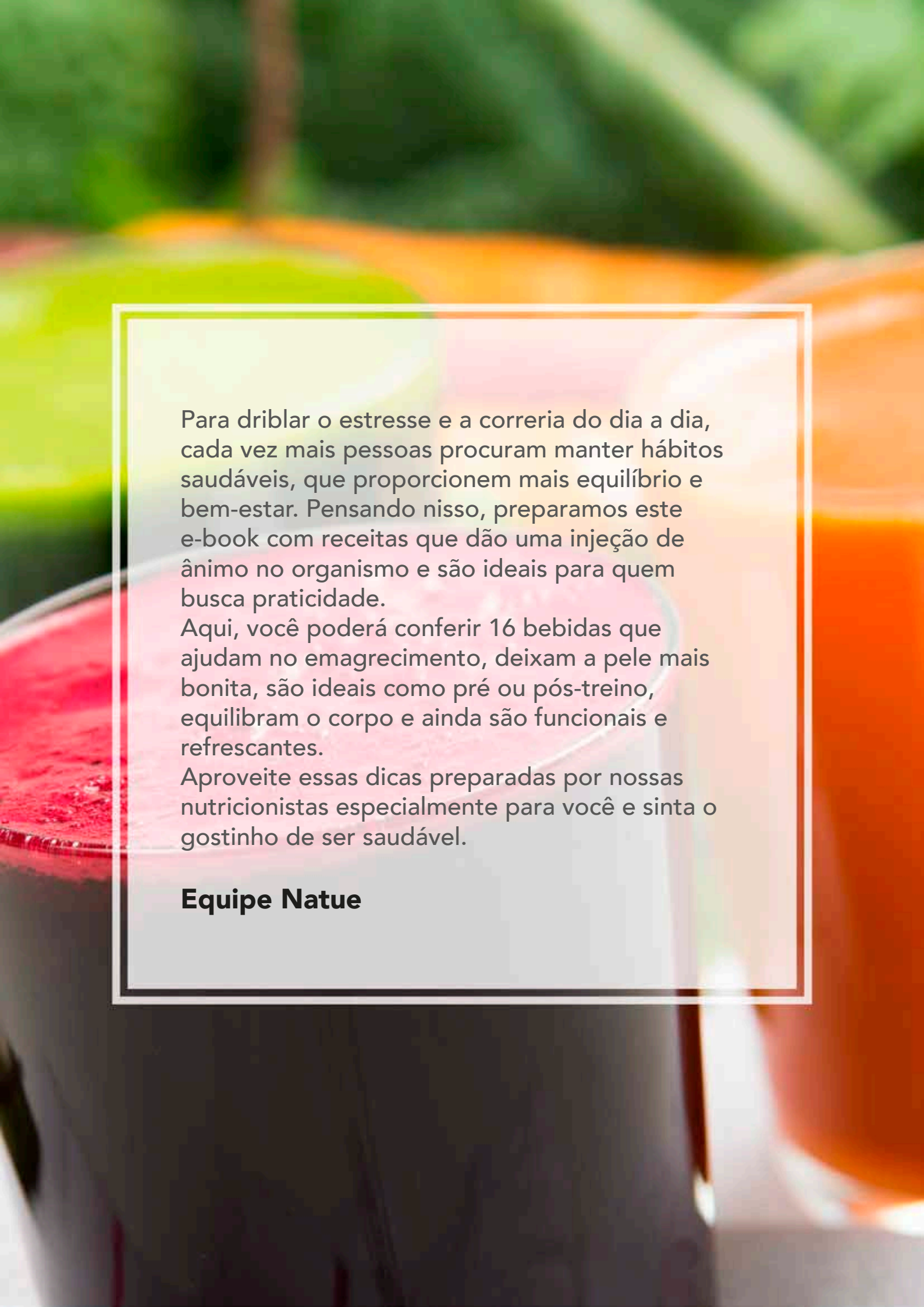
BEBIDAS FUNCIONAIS

MAIS SAÚDE E BELEZA NO SEU COPO

COLETÂNEA ESPECIAL DE SUCOS,
SHAKES E OUTRAS BEBIDAS
FUNCIONAIS DESENVOLVIDAS
POR NOSSAS NUTRICIONISTAS

natue



Para driblar o estresse e a correria do dia a dia, cada vez mais pessoas procuram manter hábitos saudáveis, que proporcionem mais equilíbrio e bem-estar. Pensando nisso, preparamos este e-book com receitas que dão uma injeção de ânimo no organismo e são ideais para quem busca praticidade.

Aqui, você poderá conferir 16 bebidas que ajudam no emagrecimento, deixam a pele mais bonita, são ideais como pré ou pós-treino, equilibram o corpo e ainda são funcionais e refrescantes.

Aproveite essas dicas preparadas por nossas nutricionistas especialmente para você e sinta o gostinho de ser saudável.

Equipe Natue

suco bronzeador

Este suco é rico em carotenoides (betacaroteno, luteína e zeaxantina) que fornecem proteção contra os raios UV e estimulam a produção de melanina para garantir uma pele bronzeada e saudável.

ingredientes

- 1 manga descascada e picada
- ½ xícara (chá) de folhas de espinafre
- 1 cenoura pequena
- 200ml de água
- folhas de hortelã a gosto

modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador.

suco anticelulite

Esta receita tem ingredientes poderosos que ativam a microcirculação, aliviam o edema e a retenção de líquidos (o famoso inchaço), além de ter ação anti-inflamatória. Assim, fica mais fácil mandar a celulite embora de uma vez por todas.

ingredientes

- 150ml de água
- 1 sachê de chá de hibisco
- 100ml de suco de uva integral
- 1 fatia de abacaxi
- 1 colher (sopa) de semente de chia
- gelo a gosto

modo de preparo

Aqueça 100ml de água até aparecer bolinhas no fundo da panela. Desligue e deixe o chá de hibisco em infusão por 3 minutos. Reserve até esfriar. Bata bem com o restante dos ingredientes no liquidificador até ficar bem homogêneo.

smoothie da beleza

para unhas e cabelos

Receita rica em vitamina A, cálcio, vitaminas do complexo B (especialmente biotina), zinco e gorduras saudáveis, que são essenciais para um cabelo bonito e com brilho e para unhas fortes, sem ondulações e manchas.

ingredientes

- 1 copo (200ml) de leite de amêndoas
- ½ mamão papaia
- 1 damasco desidratado
- 1 colher (sopa) de gergelim branco

modo de preparo

Bata tudo no liquidificador.

shake termogênico

Os termogênicos naturais podem ser verdadeiros aliados na perda de peso. O chá verde possui ação termogênica pela presença de cafeína, que favorece a queima de gordura, além de dar mais disposição e ser levemente diurética. O gengibre também pode contribuir para a perda de peso por elevar a temperatura corporal. Esse suco é ideal para ser consumido antes ou após a atividade física.

ingredientes

- 1 xícara (chá) de infusão de chá verde
- 1 fatia de abacaxi
- 2 lascas grossas de gengibre
- 1 limão espremido
- 1 maçã
- 5 pedras de gelo

modo de preparo

Prepare o chá verde conforme instruções da embalagem e deixe esfriar. Bata o chá com todos os outros ingredientes e sirva em seguida.

suchá anti-inflamatório

Certos alimentos atuam como anti-inflamatórios naturais, como algumas ervas e as frutas vermelhas presentes nesse suco. O abacaxi contém uma substância chamada bromelina, que auxilia a digestão e possui ação anti-inflamatória. Esse suco pode ser consumido a qualquer hora do dia, inclusive como uma opção de lanche.

ingredientes

- 1 xícara (chá) de infusão de flores e frutas
- 1 colher (sopa) de cranberry desidratado
- 1 xícara (chá) de mirtilo
- 1 fatia de abacaxi
- 1 fatia de batata yacon
- 5 pedras de gelo

modo de preparo

Prepare o chá conforme instrução da embalagem e deixe esfriar. Coloque a cranberry imersa no chá frio por 15 minutos. Bata o chá e a cranberry com os outros ingredientes no liquidificador e sirva em seguida. Se necessário, adicione um pouco de água mineral.

shake da saciedade

As gorduras boas presente no leite de amêndoas e no abacate ajudam a aumentar a sensação de saciedade, pois demoram mais tempo para serem digeridas, já a chia fornece fibras que possuem a mesma função. A canela melhora a sensibilidade do organismo à ação da insulina e, com isso, reduz a compulsão por doces. Esse shake é uma ótima opção para o café da manhã ou lanches intermediários.

ingredientes

- 2 tâmaras sem caroço
- 1 copo (200ml) de leite de castanhas gelado
- 1 fatia de abacate
- 1 colher (sobremesa) de cacau em pó
- 1 colher (café) de canela
- 1 colher (sobremesa) de chia

modo de preparo

Coloque as tâmaras para hidratar no leite de castanhas por 20 minutos. Bata todos os ingredientes no liquidificador e consuma em seguida.

suco relaxante

O maracujá já é bem conhecido por suas propriedades calmantes, mas o que muitos não sabem é que a alface também pode ajudar a combater o estresse, a ansiedade e a insônia, pois é fonte de uma substância chamada lactucina, responsável por essa ação relaxante. É ideal para ser consumido no final da tarde ou à noite, ajudando na qualidade do sono.

ingredientes

- 250ml de água mineral ou filtrada
- 1 maracujá (somente a polpa)
- 2 folhas de alface (aproveitar o talo)
- 10 folhas de hortelã
- 1 colher (sopa) de mel

modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida. Se desejar, coe e adicione gelo.

suco energético

Ideal para ser consumido de manhã, esse suco contém ingredientes energéticos como o açaí e a maca peruana, que aumentam a disposição e dão mais energia para o dia a dia. A maca peruana também possui ação estimulante, auxiliando na melhora da libido.

ingredientes

- 250ml de água mineral ou filtrada
- 1 polpa congelada de açaí (de preferência orgânico)
- 2 lascas de gengibre
- 1 colher (sopa) de farinha de maca peruana
- 1 colher (sopa) de mel ou melado de cana

modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida. Se desejar, coe e adicione gelo.

suchá digestivo

A hortelã e o abacaxi possuem substâncias que auxiliam na digestão dos alimentos, principalmente alimentos proteicos, como as carnes. O limão é fonte de vitamina C que melhora a absorção do ferro presente em alimentos de origem vegetal, como as verduras verde-escuras. Por isso, pode ser uma boa opção para ser consumido com a refeição, limitando em um copo pequeno, já que o excesso de líquidos nesse momento pode ser prejudicial.

ingredientes

- 1 xícara (chá) de infusão de hortelã
- 2 fatias de abacaxi
- 1 limão espremido
- 1 maçã

modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e consuma em seguida. Sirva gelado.

suco pré-treino

Ter aquele gás no treino não depende somente de boa vontade, mas também de diversos nutrientes que podem dar aquele empurrão e fazer o treino render com maior potencialidade. Foi pensando nisso que este suco foi desenvolvido. Além de ser uma fonte rápida de energia, por conta da gordura presente no coco, esta bebida possui potente ação antioxidante por conta das catequinas do cacau, das antocianinas da uva e de outras substâncias presentes no óleo de coco. Também melhora a performance esportiva, já que contém propriedades vasodilatadoras da uva e do cacau, que aumentam a chegada de nutrientes e oxigênio para os músculos.

ingredientes

- 10 uvas (pode bater com as sementes)
- 1 colher (sobremesa) de óleo de coco
- 1 colher (sobremesa) de cacau em pó sem açúcar
- 150 ml de água
- 2 pedras de gelo

modo de preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata por 3 minutos, beba de preferência sem coar e sem adoçar.

smoothie proteico

Este delicioso smoothie é um ótimo coringa para o seu dia, pode ser consumido tanto no pré quanto no pós-treino e ainda é uma excelente alternativa para os lanches intermediários. Oferece alto valor proteico, além das boas gorduras e antioxidantes do abacate que ajudam a manter o pique e a segurar a fome por muito mais tempo.

ingredientes

- 1 scoop de proteína de arroz
- 4 colheres (sopa) de abacate
- 1 colher (sobremesa) de linhaça
- 1 copo (200 ml) de água
- 2 pedras de gelo

modo de preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata por 3 minutos, beba de preferência sem coar e sem adoçar.

suco verde

A couve contribui para neutralizar os radicais livres, responsáveis pelo envelhecimento precoce. Também oferece fitoquímicos com ação detox, que ajudam o organismo a eliminar as toxinas acumuladas. O óleo de coco é anti-inflamatório, fortalece o sistema imunológico e ainda colabora para a proteção do fígado contra os efeitos do álcool.

ingredientes

- 1 copo (200ml) de água de coco
- 2 punhados de espinafre picados
- 2 folhas de couve picadas
- 1 rodela de abacaxi
- 1 punhado de folhas frescas de hortelã
- 1 maçã picada
- 1 colher (sopa) de óleo de coco
- Gelo a gosto

modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador, acrescentando gelo a gosto. Sirva em seguida, de preferência sem coar.

suco rosa

Além da coloração rosa e vibrante, a beterraba possui alto valor nutricional, já que é fonte de vitaminas A, C e do complexo B, potássio, fósforo, cálcio e manganês. O gengibre tem ação anti-inflamatória e desintoxicante, além de favorecer o sistema digestivo. O salsão tem ação diurética e, por isso, pode ajudar na eliminação de toxinas. Já a farinha de linhaça é fonte de ômega-3 e fibras, que colaboram para aumentar a sensação de saciedade.

ingredientes

- Suco de 1 laranja
- 100ml de água
- 1 beterraba média picada
- 2 talos de salsão picados
- 1 lasca de gengibre
- 1 colher (sobremesa) de farinha de linhaça
- 10 uvas
- Gelo a gosto

modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida, de preferência sem coar.

suco amarelo

A cúrcuma é uma raiz da família do gengibre e contém ativos que colaboram para a detoxificação do fígado. A chia é fonte de vitaminas, minerais, aminoácidos essenciais e substâncias antioxidantes que, juntos, ajudam no equilíbrio do organismo e eliminação de toxinas.

ingredientes

- 1 copo (200ml) de água de coco
- 1 fatia de abacaxi
- 1 colher (sobremesa) de farinha de chia
- 1 fatia pequena de melão
- 1 lasca de cúrcuma
- Gelo a gosto

modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva logo a seguir, preferencialmente sem coar e adoçar.

natue