1) **SUCO ANTIESTRESSE**

Ingredientes
5 morangos
½ maçã gala ou ½ pera
1 banana prata pequena
1 colher de sopa de linhaça
1 copo americano de água de coco ou água normal
Modo de fazer
Higienize adequadamente as frutas. Bata todos os ingredientes no liquidificador. Sirva a seguir (sem coar).

2) **SUCO REFRESCANTE**

Ingredientes
2 tangerinas médias sem casca e sem sementes ou 1 limão
2 rodelas grossas de abacaxi
3 a 4 galhos de hortelã fresco
1 pedaço pequeno (1,5cm) de gengibre fresco picado
1 copo americano de água gelada
Adoçante – q.s.p
Modo de fazer
Higienize adequadamente as frutas, corte-as em pedaços pequenos e bater com os demais ingredientes no liquidificador. Sirva a seguir (ideal tomar sem coar, rico em fibras).

3) **SUCO ANSIOLÍTICO**

Ingredientes
1 xícara (chá) de erva ou capim cidreira fresco picado + 1 galho de alecrim
1 limão
½ litro de água gelada
Adoçante (p/ diabéticos ou sobrepeso)
ou usar açúcar mascavo ou mel – 2 colheres de sopa)
Modo de fazer
Higienize adequadamente o capim e o limão, corte-os em pedaços pequenos e bater com os demais ingredientes no liquidificador. Coe e sirva a seguir.

Sônia Maria de Aguiar Pace
Nutricionista CRN 954/MT

4) **SUCO DO BOM HUMOR**

Ingredientes
1 banana prata
1 colher (sopa) de aveia em flocos grossos
1 colher (sobremesa) de linhaça
1 copo médio de leite ou suco de soja
1 colher (café) de canela em pó ou 1 colher (chá) de levedo de cerveja
Adoçante (p/ diabéticos ou sobrepeso)
ou 1 colher (sobremesa) rasa de açúcar mascavo ou mel (se quiser e puder)
Modo de fazer
Bata bem todos os ingredientes no liquidificador, exceto a canela em pó. Coloque em um copo grande e polvilhe com a canela.

5) **SUCO ANTICELULITE – 1 COPO 146 Kcal**

Ingredientes
1 copo médio de água de coco
½ fatia fina de abacaxi
½ fatia grossa de melão
1 colher (sopa) de salsinha crua
1 colher (sobremesa) de semente de linhaça triturada ou chia
1 colher (sopa) de aveia em flocos grossos ou extrato de soja em pó
1 colher de café de canela em pó ou 1 pedaço 1,5cm de gengibre picado
1 sache de adoçante em pó (p/ diabéticos ou sobrepeso)
ou 1 colher (sobremesa) de açúcar mascavo ou mel (se quiser e se puder)
gelo em cubos
Modo de fazer
Bata bem todos os ingredientes no liquidificador, exceto a canela em pó e o gelo. Coloque em um copo grande e polvilhe com a canela.

6) **SHAKE EQUILIBRIO**

Ingredientes
½ maça vermelha
1 fatia de mamão papaia
1 copo de leite de soja
1 colher (sopa) de quinua ou aveia em flocos
1 castanha do Pará
1 colher (sobremesa) de semente de linhaça ou chia
1 sache de adoçante (p/ diabéticos ou sobrepeso)
ou 1 colher rasa de sobremesa de açúcar mascavo ou mel
Modo de fazer
Bata bem todos os ingredientes no liquidificador. Sirva a seguir

Sônia Maria de Aguiar Pace
Nutricionista CRN 954/MT