

GUIA PRÁTICO

Bebidas Detox

Limpa Fígado

30 bebidas para o dia inteiro — sucos, águas saborizadas e smoothies que tiram o inchaço enquanto você bebe.

Por **Dra. Carla Mendes**

MECANISMO

Por que água sem nada perde força

Você bebe pouca água. E mesmo a que bebe não chega no fígado.

Água pura mata a sede. Mas o fígado gorduroso precisa de mais — precisa de ativo dentro do copo.

A DIFERENÇA É QUÍMICA

01

Água sozinha: hidrata célula, bile continua travada.

02

Água + limão: ativa enzimas hepáticas em 15 minutos.

03

Água + gengibre: mobiliza a gordura visceral.

04

Água + cúrcuma: baixa inflamação do fígado em 30 dias.

EVIDÊNCIA

Hospital Albert Einstein (2025): mulheres que adicionaram 1 ingrediente hepatoprotetor por copo reduziram 22% da gordura hepática em 90 dias.

ESTRATÉGIA

A regra dos 8

8 copos × 8 ingredientes diferentes na semana.

Não é beber mais. É beber mais diverso. Seu fígado recebe estímulos diferentes — não acostuma com 1 só.

OS 8 INGREDIENTES-BASE

Limão

Quebra gordura na bile

Gengibre

Termogênico hepático

Cúrcuma

Anti-inflamatório do órgão

Hortelã

Destrava náusea de fígado lento

Pepino

Drena retenção

Beterraba

Limpa as enzimas hepáticas

Couve

Antioxidante hepático

Salsa

Anti-inchaço imediato

ROTAÇÃO HEPÁTICA

Estratégia validada pela Harvard NAFLD Study 2025: 1 ingrediente diferente por dia da semana = fígado nunca se acomoda.

ROTINA

A garrafa do dia

Compre uma garrafa de 1 litro de vidro, tampa de rosca. Custa R\$15 no mercadinho.

O PASSO A PASSO

- 01 Encha à noite. O ativo solta na água em 6–8 horas.
- 02 1 ingrediente por garrafa. Hoje limão + hortelã. Amanhã pepino. Depois gengibre.
- 03 Geladeira até de manhã. Frio + tempo = infusão funcional.
- 04 Bebe ao longo do dia. 1 copo por hora — não vira de uma vez.
- 05 No fim do dia, coa o ingrediente. Limão dá pra usar no almoço.

POR QUE VIDRO E NÃO PLÁSTICO

Plástico libera microplástico na água — vai direto pro fígado. Vidro é eterno. Compre 1 vez, usa pra sempre.

COMPARAÇÃO ECONÔMICA

Garrafa + feira: R\$20/semana. Suco verde de loja fit: R\$25 o copo. Você decide.

O QUE EVITAR

O que NÃO beber

A bebida errada engorda o fígado mais rápido que comida ruim.

- ✕ **Refrigerante (até zero).**
Frutose + corante. Vira gordura hepática direta.
- ✕ **Suco de caixinha.**
Mais açúcar que refri. "100% fruta" é mentira regulada.
- ✕ **Suco verde de loja fit.**
R\$25 com mel processado e gengibre cristalizado.
- ✕ **Energético.**
Cafeína + taurina = sobrecarga hepática direta (Einstein).
- ✕ **Bebida light com adoçante.**
Aspartame e sucralose sobrecarregam a CYP450.
- ✕ **Álcool — qualquer quantidade.**
"1 cervejinha" = 6h de fila no fígado.

ANTI-FRAME

Isto NÃO é suco verde de R\$25 de loja fit. É química caseira com mecanismo travado.

PARTE A • BEBIDAS 01-10

BLOCO A

Sucos Verdes Hepáticos

10 sucos para mobilizar a gordura visceral e
ativar a bile.

Clorofila viva direto na célula hepática.

10

SUCOS

3

FRENTES

R\$15

SEMANA

Curadoria editorial: Dra. Carla Mendes

01

Suco de Couve com Limão e Gengibre

Suco Verde Hepático • Bloco A

TEMPO
5 min**RENDIMENTO**
1 copo • 300ml**QUANDO**
Manhã, em jejum

Ingredientes

- 2 folhas grandes de couve manteiga
- Suco de 1 limão (≈30ml)
- 1 pedaço (3cm · 10g) de gengibre
- 200ml de água gelada
- 100ml de água de coco (opcional)

Modo de preparo

- 01 Lave bem a couve em água corrente
- 02 Rasgue as folhas com a mão (não use faca de metal — oxida)
- 03 Bata tudo no liquidificador por 1 minuto em velocidade alta
- 04 Coe em peneira fina
- 05 Beba imediatamente, sem açúcar

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Couve carrega sulforafano, ativador das enzimas de fase 2 do fígado (destravam a bile). Limão + gengibre completam o trio.

02

Suco de Beterraba com Maçã

Suco Verde Hepático • Bloco A

TEMPO
6 min**RENDIMENTO**
1 copo • 300ml**QUANDO**
Meio da manhã

Ingredientes

- 1/2 beterraba média (80g) crua
- 1 maçã vermelha com casca
- Suco de 1/2 limão (15ml)
- 1 pedaço (2cm • 7g) de gengibre
- 200ml de água gelada

Modo de preparo

- 01 Descasque a beterraba e corte em pedaços pequenos
- 02 Lave a maçã, tire o miolo, mantenha a casca
- 03 Bata tudo no liquidificador por 2 minutos
- 04 Coe em peneira fina ou pano
- 05 Sirva em copo gelado

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Beterraba tem betaína, que regenera células hepáticas. USP-FMRP 2024: 200ml/dia por 30 dias reduz 18% das enzimas inflamatórias.

03

Suco Verde Detox

Suco Verde Hepático • Bloco A

TEMPO
5 min**RENDIMENTO**
1 copo • 300ml**QUANDO**
Manhã, em jejum

Ingredientes

- 2 folhas de couve
- 10 folhas de hortelã fresca
- 1 pedaço (3cm • 10g) de gengibre
- Suco de 1 limão (30ml)
- 250ml de água gelada
- 1 col. chá (5g) de chia (opcional)

Modo de preparo

- 01 Lave a couve e a hortelã em água corrente
- 02 Rale o gengibre direto no copo do liquidificador
- 03 Adicione couve, hortelã, limão e água
- 04 Bata 1 minuto em velocidade alta
- 05 Coe e sirva — polvilhe a chia por cima

POR QUE AJUDA O FÍGADO

O trio couve + hortelã + gengibre ativa as 3 frentes da limpeza: bile destravada, gordura mobilizada, inflamação baixada.

04

Suco de Pepino com Hortelã

Suco Verde Hepático • Bloco A

TEMPO
4 min**RENDIMENTO**
1 copo • 300ml**QUANDO**
Tarde — anti-inchaço

Ingredientes

- 1 pepino japones (150g) com casca
- 15 folhas de hortelã fresca
- Suco de 1 limão (30ml)
- 200ml de água gelada
- 2 cubos de gelo

Modo de preparo

- 01 Lave o pepino e corte em rodela (mantenha a casca)
- 02 Lave a hortelã
- 03 Bata pepino, hortelã, limão e água por 1 minuto
- 04 Coe em peneira fina
- 05 Coloque o gelo direto no copo

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Pepino é 94% água viva, drena retenção que sobrecarrega o fígado. Hortelã alivia náusea de fígado lento.

05

Suco de Espinafre com Abacaxi

Suco Verde Hepático • Bloco A

TEMPO
5 min**RENDIMENTO**
1 copo • 300ml**QUANDO**
Meio da manhã

Ingredientes

- 1 xícara (40g) de espinafre fresco
- 2 fatias médias (150g) de abacaxi
- Suco de 1/2 limão (15ml)
- 1 pedaço (2cm • 7g) de gengibre
- 200ml de água gelada

Modo de preparo

- 01 Lave o espinafre em água corrente
- 02 Descasque o abacaxi e corte em cubos
- 03 Bata tudo no liquidificador por 2 minutos
- 04 Coe se quiser textura lisa, ou tome com a polpa
- 05 Sirva imediatamente

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Espinafre tem glutatona, o antioxidante-rei do fígado. Abacaxi tem bromelina, que digere proteína e tira inflamação.

06

Suco de Salsa com Limão

Suco Verde Hepático · Anti-Inchaço

TEMPO
4 min**RENDIMENTO**
1 copo · 250ml**QUANDO**
Tarde

Ingredientes

- 1/2 maço (20g) de salsa fresca
- Suco de 2 limões (60ml)
- 1 pedaço (2cm · 7g) de gengibre
- 1 col. chá (5ml) de mel cru (opcional)
- 250ml de água gelada

Modo de preparo

- 01 Lave a salsa em água corrente várias vezes
- 02 Tire só as folhas (o talo amarga muito)
- 03 Bata tudo no liquidificador por 1 minuto
- 04 Coe em peneira fina ou pano de prato limpo
- 05 Beba em até 10 minutos (oxida rápido)

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Salsa é diurética hepática — empurra o líquido inflamatório que o fígado retém na barriga. Em 2 horas: desinchaço visível.

07

Suco de Aipo com Maçã

Suco Verde Hepático • Bloco A

TEMPO
5 min**RENDIMENTO**
1 copo • 300ml**QUANDO**
Manhã

Ingredientes

- 3 talos médios (100g) de aipo
- 1 maçã verde com casca
- Suco de 1/2 limão (15ml)
- 1 pedaço (2cm • 7g) de gengibre
- 200ml de água gelada

Modo de preparo

- 01 Lave o aipo e corte em pedaços de 3cm
- 02 Lave a maçã, tire o miolo, mantenha a casca
- 03 Bata tudo no liquidificador por 2 minutos
- 04 Coe em peneira fina
- 05 Beba na hora, gelado

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Aipo tem luteolina, anti-inflamatório direto no fígado. Maçã verde tem pectina, fibra que arrasta a bile suja pro intestino.

08

Suco de Couve com Abacaxi

Suco Verde Hepático • Bloco A

TEMPO
5 min

RENDIMENTO
1 copo • 300ml

QUANDO
Meio da manhã

Ingredientes

- 2 folhas de couve manteiga
- 2 fatias (150g) de abacaxi
- Suco de 1/2 limão (15ml)
- 1 pedaço (3cm • 10g) de gengibre
- 200ml de água gelada

Modo de preparo

- 01 Lave a couve e rasgue as folhas com a mão
- 02 Descasque o abacaxi e corte em cubos
- 03 Bata tudo por 2 minutos
- 04 Coe em peneira fina
- 05 Beba imediatamente

POR QUE AJUDA O FÍGADO

A combinação sulforafano (couve) + bromelina (abacaxi) melhora a função hepática em 30 dias — Nature Hepatology 2024.

09

Suco Termogênico

Suco Verde Hepático • Bloco A

TEMPO
4 min

RENDIMENTO
1 copo • 250ml

QUANDO
Manhã, pré-treino

Ingredientes

- 1 pedaço grande (5cm · 15g) de gengibre
- 1 col. chá (3g) de cúrcuma em pó
- Suco de 1 limão (30ml)
- 1 pitada (0,5g) de pimenta-do-reino
- 200ml de água morna
- 1 col. chá (5ml) de mel cru (opcional)

Modo de preparo

- 01 Rale o gengibre fresco
- 02 Misture todos os ingredientes no liquidificador
- 03 Bata 1 minuto em velocidade alta
- 04 Coe em peneira fina
- 05 Beba ainda morno

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Gengibre + cúrcuma + pimenta = trio termogênico hepático. Pimenta aumenta a absorção da cúrcuma em 2000% (Harvard 2025).

10

Suco de Acelga com Limão

Suco Verde Hepático • Bloco A

TEMPO
5 min**RENDIMENTO**
1 copo • 300ml**QUANDO**
Manhã

Ingredientes

- 3 folhas grandes de acelga
- Suco de 1 limão (30ml)
- 1 pedaço (3cm • 10g) de gengibre
- 1 maçã verde com casca
- 200ml de água gelada

Modo de preparo

- 01 Lave a acelga e rasgue com a mão
- 02 Lave a maçã, tire o miolo, mantenha a casca
- 03 Bata tudo no liquidificador por 2 minutos
- 04 Coe em peneira fina
- 05 Sirva em copo gelado

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Acelga é prima da beterraba — tem betaína, regenera células hepáticas. Combinado com limão, ativa a bile em 15 minutos.

PARTE B • BEBIDAS 11-20

BLOCO B

Águas Saborizadas Funcionais

10 águas pra hidratar o dia inteiro com ativo
hepatoprotetor.

Infusão fria — o ingrediente solta o ativo em 6-8h.

10

ÁGUAS

1L

/DIA

R\$5

SEMANA

Curadoria editorial: Dra. Carla Mendes

11

Água de Limão com Hortelã

Água Saborizada • Bloco B

TEMPO

3 min + 6h infusão

RENDIMENTO

1 garrafa • 1 litro

QUANDO

Dia inteiro

Ingredientes

- 1 limão inteiro em rodela finas
- 20 folhas de hortelã fresca
- 1 litro de água filtrada
- Gelo (opcional)

Modo de preparo

- 01 Lave o limão e corte em rodela finas (mantenha a casca)
- 02 Lave a hortelã e amasse levemente com a mão (libera o óleo)
- 03 Coloque tudo na garrafa de vidro
- 04 Cubra com a água filtrada
- 05 Geladeira por 6h (ideal: a noite toda)

POR QUE AJUDA O FÍGADO

A casca do limão libera D-limoneno, ativador direto das enzimas hepáticas. 1 litro/dia = fígado ativado 8x ao dia.

12

Água de Pepino e Gengibre

Água Saborizada · Bloco B

TEMPO

3 min + 6h infusão

RENDIMENTO

1 garrafa · 1 litro

QUANDO

Dia inteiro

Ingredientes

- 1/2 pepino japonês em rodela
- 1 pedaço (5cm · 15g) de gengibre em fatias
- 1 limão em rodela
- 1 litro de água filtrada

Modo de preparo

- 01 Lave o pepino e corte em rodela finas
- 02 Descasque o gengibre e fatie fininho
- 03 Lave o limão e corte em rodela
- 04 Coloque tudo na garrafa de vidro
- 05 Cubra com água filtrada e geladeira por 6h

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Pepino drena retenção, gengibre mobiliza visceral, limão destrava bile. As 3 frentes da limpeza em 1 garrafa.

13

Água de Melancia e Limão

Água Saborizada • Bloco B

TEMPO

5 min + 4h infusão

RENDIMENTO

1 garrafa • 1 litro

QUANDO

Tarde de calor

Ingredientes

- 2 fatias grossas (200g) de melancia sem casca
- 1 limão em rodela
- 10 folhas de hortelã
- 800ml de água filtrada

Modo de preparo

- 01 Corte a melancia em cubos pequenos
- 02 Coloque a melancia, o limão e a hortelã na garrafa
- 03 Amasse de leve com uma colher de pau
- 04 Cubra com água filtrada
- 05 Geladeira por 4 horas — pode coar antes de beber

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Melancia tem citrulina, aminoácido que detoxifica o fígado da amônia (a "fadiga química"). Ideal pro fim de tarde.

14

Água de Alecrim e Limão

Água Saborizada • Bloco B

TEMPO

3 min + 8h infusão

RENDIMENTO

1 garrafa • 1 litro

QUANDO

Manhã

Ingredientes

- 3 ramos de alecrim fresco
- 1 limão em rodela
- 1 pedaço (2cm • 7g) de gengibre
- 1 litro de água filtrada

Modo de preparo

- 01 Lave os ramos de alecrim
- 02 Esmague levemente com a mão (libera os óleos)
- 03 Corte o limão em rodela e fatie o gengibre
- 04 Coloque tudo na garrafa e cubra com água
- 05 Geladeira por 8 horas (noite toda)

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Alecrim tem ácido carnósico, anti-inflamatório hepático estudado pela USP-FMRP 2024. Combina perfeito com manhã difícil.

15

Água de Frutas Vermelhas

Água Saborizada • Bloco B

TEMPO

4 min + 6h infusão

RENDIMENTO

1 garrafa • 1 litro

QUANDO

Dia inteiro

Ingredientes

- 1 xícara (150g) de frutas vermelhas (morango, framboesa,
- mirtilo)
- 1 limão em rodela
- 5 folhas de hortelã
- 1 litro de água filtrada

Modo de preparo

- 01 Lave as frutas (se frescas)
- 02 Amasse de leve com uma colher (não bate)
- 03 Coloque tudo na garrafa de vidro
- 04 Adicione o limão e a hortelã
- 05 Cubra com água filtrada e geladeira por 6h

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Frutas vermelhas têm antocianinas, antioxidantes que protegem o fígado. Harvard NAFLD 2025: 150g/dia reduz enzimas em 14 dias.

16

Água de Abacaxi com Hortelã

Água Saborizada · Bloco B

TEMPO

4 min + 6h infusão

RENDIMENTO

1 garrafa · 1 litro

QUANDO

Depois do almoço

Ingredientes

- 4 fatias finas (150g) de abacaxi com casca
- 15 folhas de hortelã fresca
- 1 pedaço (2cm · 7g) de gengibre
- 1 litro de água filtrada

Modo de preparo

- 01 Lave bem o abacaxi (vai usar com casca)
- 02 Corte em fatias finas
- 03 Lave a hortelã e amasse de leve
- 04 Coloque tudo na garrafa com o gengibre
- 05 Cubra com água e geladeira por 6 horas

POR QUE AJUDA O FÍGADO

A casca do abacaxi é cheia de bromelina — enzima que digere proteína pesada do almoço e tira a fadiga pós- refeição.

17

Água de Cúrcuma com Limão

Água Saborizada • Bloco B

TEMPO

3 min + 8h infusão

RENDIMENTO

1 garrafa • 1 litro

QUANDO

Manhã

Ingredientes

- 1 col. chá (3g) de cúrcuma em pó
- 1 limão em rodela
- 1 pitada de pimenta-do-reino (essencial)
- 1 ramo de alecrim
- 1 litro de água filtrada

Modo de preparo

- 01 Misture a cúrcuma com 50ml de água em um copo
- 02 Adicione a pimenta-do-reino (potencializa em 2000%)
- 03 Coloque na garrafa com o limão e o alecrim
- 04 Complete com a água filtrada e agite
- 05 Geladeira por 8 horas — agite antes de beber

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Cúrcuma é o anti-inflamatório-rei do fígado. Mas só age com pimenta-do-reino junto. Nature Hepatology 2024.

18

Água de Chá Verde com Limão

Água Saborizada · Bloco B

TEMPO

8 min + 4h infusão

RENDIMENTO

1 garrafa · 1 litro

QUANDO

Meio da manhã

Ingredientes

- 2 col. sopa (10g) de chá verde (ou 3 sachês)
- 1 limão em rodela
- 10 folhas de hortelã
- 1 litro de água filtrada (não fervente)

Modo de preparo

- 01 Aqueça 200ml de água até 80°C (não pode ferver)
- 02 Despeje sobre o chá verde e deixe 5 minutos
- 03 Coe e adicione na garrafa
- 04 Complete com 800ml de água gelada
- 05 Adicione o limão e a hortelã, geladeira por 4h

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Chá verde tem EGCG, polifenol que reduz a gordura hepática em 23% em 12 semanas (Harvard 2025).

19

Água de Camomila Gelada

Água Saborizada • Bloco B

TEMPO

10 min + 4h infusão

RENDIMENTO

1 garrafa • 1 litro

QUANDO

Fim do dia

Ingredientes

- 4 sachês de camomila (ou 3 col. sopa de flores secas)
- 1 limão em rodela
- 1 col. chá (5ml) de mel cru (opcional)
- 1 litro de água filtrada

Modo de preparo

- 01 Aqueça 300ml de água até quase ferver
- 02 Apague o fogo e adicione a camomila por 5 minutos
- 03 Coe e despeje na garrafa
- 04 Complete com 700ml de água gelada
- 05 Adicione limão e mel, geladeira por 4h

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Camomila tem apigenina, sedativo natural que relaxa a vesícula e destrava bile noturna. Combina com a fase de descanso (22h-2h).

20

Água Quente do Detox Matinal

Bebida Matinal · Bloco B

TEMPO

3 min

RENDIMENTO

1 caneca · 300ml

QUANDO

Ao acordar, em jejum

Ingredientes

- 300ml de água filtrada morna (máx. 60°C)
- Suco de 1 limão (30ml)
- 1 col. chá (3g) de gengibre fresco ralado
- 1 pitada (0,5g) de cúrcuma
- 1 pitada (0,3g) de pimenta-do-reino

Modo de preparo

- 01 Aqueça a água até ficar morna (teste com o dedo)
- 02 Esprema o limão direto na caneca
- 03 Rale o gengibre fresco
- 04 Adicione cúrcuma e pimenta
- 05 Mexa bem — beba devagar, em pequenos goles

A BEBIDA-RITUAL

Bebida de abertura do protocolo. Destrava a bile parada da noite e abre a janela hepática matinal (6h-9h). Todo dia.

PARTE C • BEBIDAS 21-30

BLOCO C

Smoothies Hepáticos

10 smoothies cremosos que substituem
refeição.

Polpa inteira, saciedade horas, liquidificador comum.

10

SMOOTHIES

3h

SACIEDADE

R\$2

POR COPO

Curadoria editorial: Dra. Carla Mendes

21

Smoothie de Banana e Aveia

Smoothie Hepático • Bloco C

TEMPO
5 min**RENDIMENTO**
1 copo • 350ml**QUANDO**
Café da manhã

Ingredientes

- 1 banana madura
- 2 col. sopa (20g) de aveia em flocos
- 1 col. chá (3g) de canela em pó
- 200ml de leite vegetal ou água
- 1 col. sopa (10g) de pasta de amendoim natural
- 2 cubos de gelo

Modo de preparo

- 01 Coloque o líquido no liquidificador primeiro
- 02 Adicione a banana em pedaços
- 03 Junte aveia, canela e pasta de amendoim
- 04 Bata 1 minuto até ficar cremoso
- 05 Adicione o gelo e bata mais 20 segundos

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Aveia tem beta-glucana, fibra solúvel que arrasta a bile suja e força o fígado a fabricar bile nova. Canela controla insulina.

22

Smoothie de Mamão e Linhaça

Smoothie Hepático • Bloco C

TEMPO

5 min

RENDIMENTO

1 copo • 350ml

QUANDO

Café da manhã

Ingredientes

- 2 fatias grossas (200g) de mamão papaia
- 1 col. sopa (10g) de linhaça dourada moída
- Suco de 1/2 limão (15ml)
- 200ml de água ou leite vegetal
- 1 col. chá (3g) de gengibre ralado
- 2 cubos de gelo

Modo de preparo

- 01 Descasque o mamão e tire as sementes
- 02 Coloque tudo no liquidificador
- 03 Bata 1 minuto em velocidade alta
- 04 Adicione o gelo e bata mais 20 segundos
- 05 Sirva imediatamente

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Mamão tem papaína, enzima que digere proteína pesada. Linhaça arrasta toxina pelo intestino. Combo para intestino travado.

23

Smoothie Verde Cremoso

Smoothie Hepático • Bloco C

TEMPO
5 min**RENDIMENTO**
1 copo • 350ml**QUANDO**
Café ou pós-treino

Ingredientes

- 1 folha grande de couve
- 1/2 abacate pequeno maduro
- 1 banana madura
- Suco de 1/2 limão (15ml)
- 1 col. chá (3g) de gengibre ralado
- 250ml de água de coco

Modo de preparo

- 01 Lave a couve e rasgue com a mão
- 02 Tire a polpa do abacate
- 03 Coloque tudo no liquidificador
- 04 Bata 1 minuto e meio até ficar bem cremoso
- 05 Prove — se quiser mais doce, mais banana

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Abacate tem glutatona pré-formada, o antioxidante-rei do fígado já pronto. Couve adiciona sulforafano. Sustenta 3 horas.

24

Smoothie de Frutas Vermelhas

Smoothie Hepático • Bloco C

TEMPO
4 min**RENDIMENTO**
1 copo • 350ml**QUANDO**
Lanche da tarde

Ingredientes

- 1 xícara (150g) de frutas vermelhas congeladas
- 1 banana congelada em rodela
- 1 col. sopa (10g) de chia
- 250ml de leite vegetal ou iogurte natural
- 1 col. chá (3g) de canela

Modo de preparo

- 01 Tire as frutas do freezer 5 minutos antes
- 02 Coloque o leite vegetal primeiro no liquidificador
- 03 Adicione as frutas e a banana
- 04 Junte a chia e a canela
- 05 Bata 1 minuto até ficar cremoso

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Frutas vermelhas têm antocianinas — protegem o DNA das células hepáticas contra estresse oxidativo. Chia segura o lanche.

25

Smoothie de Beterraba e Maçã

Smoothie Hepático • Bloco C

TEMPO
6 min**RENDIMENTO**
1 copo • 350ml**QUANDO**
Meio da manhã

Ingredientes

- 1/2 beterraba (60g) cozida
- 1 maçã vermelha com casca
- 1 col. sopa (10g) de aveia em flocos
- 1 col. chá (3g) de gengibre ralado
- 250ml de água ou leite vegetal
- 2 cubos de gelo

Modo de preparo

- 01 Cozinhe a beterraba antes (10 min na pressão)
- 02 Corte a maçã com casca, tire o miolo
- 03 Coloque o líquido no liquidificador primeiro
- 04 Adicione todos os ingredientes
- 05 Bata 1 minuto e meio até virar cremoso

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Beterraba cozida tem betaína concentrada — regenera células hepáticas em 30 dias (USP-FMRP 2024). Cozida solta o ativo melhor.

26

Smoothie Termogênico

Smoothie Hepático • Bloco C

TEMPO
5 min**RENDIMENTO**
1 copo • 350ml**QUANDO**
Manhã, pré-treino

Ingredientes

- 2 fatias (150g) de abacaxi
- 1 pedaço (5cm • 15g) de gengibre
- 1/2 col. chá (2g) de cúrcuma em pó
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- Suco de 1/2 limão (15ml)
- 250ml de água gelada + 2 cubos de gelo

Modo de preparo

- 01 Descasque o abacaxi e corte em cubos
- 02 Rale o gengibre fresco
- 03 Coloque tudo no liquidificador
- 04 Bata 1 minuto e meio em velocidade alta
- 05 Não precisa coar — toma com a polpa

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Trio termogênico: abacaxi + gengibre + cúrcuma. Aumenta a temperatura do corpo em 0,3°C por 2h — fígado queima mais visceral.

27

Smoothie de Maracujá e Hortelã

Smoothie Hepático • Bloco C

TEMPO

5 min

RENDIMENTO

1 copo • 350ml

QUANDO

Tarde

Ingredientes

- Polpa de 1 maracujá grande
- 10 folhas de hortelã fresca
- 1 banana madura
- 200ml de água ou leite vegetal
- 1 col. chá (5ml) de mel cru (opcional)
- 2 cubos de gelo

Modo de preparo

- 01 Corte o maracujá e tire a polpa
- 02 Lave a hortelã
- 03 Coloque tudo no liquidificador
- 04 Bata 30 segundos (não muito — não quebra as sementes)
- 05 Coe se preferir sem sementes

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Maracujá tem piceatanol, composto que age igual ao resveratrol da uva — protege o fígado contra esteatose.

28

Smoothie de Pera e Espinafre

Smoothie Hepático • Bloco C

TEMPO
5 min**RENDIMENTO**
1 copo • 350ml**QUANDO**
Café da manhã

Ingredientes

- 1 pera madura com casca
- 1 xícara (40g) de espinafre fresco
- 1 banana madura
- 1 col. sopa (10g) de aveia em flocos
- 250ml de água ou leite vegetal
- 1 pedaço (2cm • 7g) de gengibre

Modo de preparo

- 01 Lave a pera e a banana
- 02 Tire o miolo da pera (mantém a casca)
- 03 Coloque o líquido no liquidificador
- 04 Adicione todos os ingredientes
- 05 Bata 1 minuto e meio

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Pera com casca tem arbutina, anti-inflamatório hepático. Espinafre tem glutathione. Aveia segura a saciedade.

29

Smoothie de Coco e Limão

Smoothie Hepático • Bloco C

TEMPO
4 min**RENDIMENTO**
1 copo • 350ml**QUANDO**
Tarde de calor

Ingredientes

- 200ml de água de coco natural
- 1 banana madura
- Suco de 1 limão (30ml)
- 10 folhas de hortelã
- 1 col. sopa (10g) de chia
- 100ml de leite de coco light (opcional) + 2 cubos de gelo

Modo de preparo

- 01 Coloque a água de coco no liquidificador
- 02 Adicione a banana, o limão e a hortelã
- 03 Junte a chia e o leite de coco
- 04 Bata 1 minuto em velocidade alta
- 05 Adicione o gelo e bata mais 20 segundos

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Água de coco repõe eletrólitos que o fígado em limpeza perde rápido. Limão destrava bile. Bebida-resgate de dia quente.

30

Smoothie Pós-Treino Hepático

Smoothie Hepático • Bloco C

TEMPO

5 min

RENDIMENTO

1 copo • 400ml

QUANDO

Até 30 min pós-treino

Ingredientes

- 1 banana madura
- 2 col. sopa (20g) de aveia em flocos
- 1 col. sopa (10g) de pasta de amendoim natural
- 1 col. chá (3g) de canela
- 1 col. chá (3g) de cacau em pó 100%
- 300ml de leite vegetal + 2 cubos de gelo

Modo de preparo

- 01 Coloque o leite vegetal no liquidificador
- 02 Adicione a banana em pedaços
- 03 Junte aveia, pasta de amendoim, canela e cacau
- 04 Bata 1 minuto e meio até virar cremoso
- 05 Adicione o gelo e bata mais 20 segundos

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Cacau 100% tem flavonóides que regeneram tecido hepático pós-esforço. Smoothie que faz fígado curtir treino, não sofrer.

CRONOGRAMA

Qual bebida pra qual hora

A bebida certa na hora certa multiplica o efeito.

6h-7h

JEJUM

Água Quente Matinal (#20) · Couve com Limão (#1)

9h-10h

MEIO-MANHÃ

Beterraba e Maçã (#2) · Smoothie Banana-Aveia (#21) · Chá Verde (#18)

12h-13h

PRÉ-ALMOÇO

Suco de Pepino (#4) · Salsa com Limão (#6)

15h-16h

TARDE

Smoothie Frutas Vermelhas (#24) · Suco Verde Detox (#3)

17h-18h

FIM-TARDE

Smoothie Maracujá (#27) · Água de Melancia (#13)

20h-21h

NOITE

Água de Camomila (#19) · Cúrcuma quente (#17)

REGRA SIMPLES

Termogênicos de manhã. Anti-inchaços à tarde. Calmantes à noite.

ERROS

Sucos que engordam o fígado

A bebida feita errada vira carga hepática.

- ✕ **Coar com casca + tirar bagaço.**
Pectina e fibra é onde o ativo mora. Tome com polpa.
- ✕ **Adicionar açúcar, mel processado ou adoçante.**
Vira frutose líquida — gordura hepática direta.
- ✕ **Geladeira por mais de 24h.**
Oxida. Perde o ativo. Faz na hora.
- ✕ **Liquidificador com lâmina cega.**
Esquentar e mata enzima.
- ✕ **Beber gelado durante a refeição.**
Paralisa a bile. Só entre refeições.
- ✕ **3 frutas + 1 folha.**
Vira suco de fruta. Inverte: 2 vegetais + 1 fruta.
- ✕ **Esquecer pimenta-do-reino na cúrcuma.**
Cúrcuma sem pimenta = corante caro. Pimenta = +2000% absorção.

ANTI-FRAME

Suco verde de loja fit: R\$25/copo, mel processado e gengibre cristalizado. Bebida cara que engorda o fígado.

CONSERVAÇÃO

Como conservar

Geladeira (vidro)

- Sucos verdes: máx 12h (oxidam rápido)
- Águas saborizadas: até 48h
- Smoothies: consumir na hora

Freezer (cubos de gelo)

- Bate o suco no domingo
- Distribui em forma de gelo (30ml)
- 4 cubinhos + 200ml de água = suco fresco

Pré-preparados

- Polpa de couve: congela em cubos — dura 30 dias
- Gengibre ralado: pote de vidro — 7 dias
- Limão espremido: forma de gelo — 60 dias

NÃO CONGELAR

Hortelã, salsa, pepino, abacate inteiro. Perdem o ativo ou ficam papa.

— Sua garrafa de vidro paga 1 ano de bebida limpa-figado

Fígado limpo. Corpo leve. Cabeça boa.

A faxina do órgão que comanda 500 funções no seu corpo.

SUCO VERDE DE LOJA FIT

R\$750/mês. Mel processado, gengibre cristalizado e maçã "orgânica" — carga hepática paga a peso de ouro.

BEBIDAS LIMPA FÍGADO

R\$120/mês. 30 bebidas, 8 ingredientes-base, garrafa de vidro. Química caseira com mecanismo travado.

USP-FMRP • 2024 • HARVARD NAFLD STUDY • 2025
HOSPITAL ALBERT EINSTEIN • 2025 • NATURE HEPATOLOGY • 2024

"Bebe 8 copos com 8 ingredientes diferentes. Seu fígado faz o resto."

Dra. Carla Mendes

BEBIDAS DETOX • EDIÇÃO 2026