

# Desafio 7



Oi tudo bem?

Se aqui está, é porque comprou o meu livro “Fácil de Engolir” e aceitou o Desafio 7! Parabéns!!

Substituir uma ou duas refeições do seu dia, **durante uma semana**, vai impactar positivamente o seu corpo e estado emocional. Dar um descanso para o seu sistema digestivo vai aumentar seu nível de energia para lidar com a rotina corrida do dia-a-dia.

Só não vale passar fome, ok?!

Preste atenção nas respostas do seu corpo, ele é sábio e nos dá boas dicas de como gosta de ser alimentado!

## Grade de Substituição 01:

Dia	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO OU JANTAR
01	Smoothie Disposição	Smoothie Sorbet
02	Smoothie Hidratação	Smoothie Macular
03	Smoothie Delicioso	Smoothie Nutrição
04	Smoothie Despertar	Smoothie Digestivo
05	Smoothie Ph+	Smoothie Pós-treino
06	Smoothie Desintoxicante	Smoothie Saciedade
07	Smoothie Proteção	Smoothie Mulher Maravilha

# Lista de Compras

## Frutas/Verduras/Raízes

- 2 mamões papaia ou 1 mamão formosa
  - 2 cocos seco em pedaços
  - 6 bananas prata média
  - 2 avocado maduros
  - 2 mangas (haden, palmer ou tommy)
  - 1 abacaxi
  - 1 melão cantaloupe
  - 1 ou 2 ameixas secas
  - 3 tâmaras
  - 2 bandejas de morangos (pode ser congelados)
  - 450g de amoras (podem estar congeladas)
  - 450g de mirtilos (podem estar congeladas)
  - 1 limão
  - 1 laranja
  - 6 acerolas
  - 1 maracujá azedo
  - 2 maracujás doces
  - 1 pct de Gojiberry
- 
- 2 talos de salsão
  - 1 maço de couve manteiga ou tinguesay
  - 1 maço de espinafre
  - Hortelã
  - broto de alfafa
  - 1 cenoura
  - 1 pepino
  - 1 raíz de gengibre
  - 1 raíz de bardana

## Dica 1:

Kefir de água ou Rejuvelac de quinoa são alimentos probióticos opcionais para adicionar aos smoothies! Super recomendo ;)

## Dica 2:

Compre água de coco suficiente para cada receita, quando quiser um substituto para a água filtrada. A água de coco adoça o smoothie, além de ser altamente hidratante, antioxidante, ricas em enzimas bioativas e minerais.

## Castanhas/Nuts

300g de castanha de caju crua sem sal

200g de amêndoas cruas

100g castanha do Brasil

## Outros

1 pote de mel orgânico

1 pacote de Nibs de cacau

100g de maca peruana (em pó)

1 pacote chia

1 pacote de canela em pó

1 pct de aveia ou quinoa em flocos (um substitui o outro nas receitas)

