

## GRUPO DE ESTUDOS EM OBESIDADE GRAVE (GEOG)

### RECEITAS DE SUCOS

#### SUCOS LAXATIVOS

⇒ Recomenda-se tomar antes de dormir ou em jejum.

---

#### *SUCO COM CENOURA*

---

##### **Ingredientes**

1 cenoura média crua:  
1 mamão papaya pequeno ou outro mamão maduro  
½ unidade de maçã pequena com casca  
240 ml de suco de laranja (1 copo americano duplo)

##### **Modo de preparo:**

Bata todos os ingredientes no liquidificador e consumir em seguida.

---

#### *SUCO COM AMEIXA*

---

##### **Ingredientes:**

Caldo de 2 laranjas  
1 fatia de mamão formosa ou papaya  
2 ameixas secas  
240 ml de água (1 copo americano duplo)

##### **Modo de preparo:**

Bata todos os ingredientes no liquidificador e consumir em seguida.

---

#### *SUCO COM ABACAXI*

---

##### **Ingredientes:**

2 fatias de abacaxi  
2 fatias de mamão formosa ou papaya  
240 ml de água (1 copo americano duplo)

##### **Modo de preparo:**

Bata todos os ingredientes no liquidificador e consumir em seguida.

#### SUCOS OBSTIPANTES

⇒ É necessário hidratar durante todo dia com água, água de coco ou sucos

---

### SUCO VERDE

---

**Ingredientes:**

2 folhas de couve  
Suco de 1 limão  
1 maçã vermelha pequena sem casca  
240 ml de água de coco gelada (1 copo americano duplo)

**Modo de preparo:**

Bata todos os ingredientes no liquidificador e consumir em seguida.

---

### SUCO VERMELHO

---

**Ingredientes:**

1 goiaba vermelha  
½ beterraba  
1 limão  
240 ml de água (1 copo americano duplo)

**Modo de preparo:**

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva imediatamente.

---

### SUCO AMARELO

---

**Ingredientes:**

240 ml de água de coco (1 copo americano duplo)  
1 caju maduro

**Modo de preparo:**

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva imediatamente.

## SUCOS REFRESCANTES

---

### SUCO COM HORTELÃ

---

**Ingredientes:**

1 folha de couve  
1 rodela média de abacaxi  
6 folhas de hortelã  
240 ml de água de coco gelada (1 copo americano duplo)

**Modo de preparo:**

Bata todos os ingredientes no liquidificador e consumir em seguida.

---

## SUCO COM MARACUJÁ

---

**Ingredientes:**

2 folhas de couve  
3 colheres de sopa de polpa de maracujá  
½ cenoura picada  
240 ml de água de coco gelada (1 copo americano duplo)

**Modo de preparo:**

Bata todos os ingredientes no liquidificador, coar e consumir em seguida.

---

## SUCO COM MELÃO

---

**Ingredientes:**

3 fatias de melão (sem semente e cortado em cubinhos)  
Suco de ½ limão  
240 ml de água de coco gelada (1 copo americano duplo)

**Modo de preparo;**

Primeiramente bata no liquidificador o melão e a água de coco. Peneire e adicione o suco de limão. Não bata novamente. Apenas misture o limão e o extrato de melão com uma colher. Servir imediatamente. Não guarde sobras.

Material elaborado pela Equipe de Nutricionistas do ANOG:

Dra Erika A. Silveira - Coordenadora  
Dra Ana Paula dos Santos Rodrigues  
Dra Annelise Silva e Alves de Carvalho Santos  
Dra Camila Kellen de Souza Cardoso  
Dra Jacqueline Danesio de Souza  
Dra Lorena Pereira de Souza Rosa