

19

RECEITAS
SAUDÁVEIS



*Um Ebook cheio de receitas
de shot para transformar
sua vida.*

NUTRICIONISTA CARLA MAIA

Muito prazer, sou Carla Maia nutricionista formada pela UNIFESO;
Pós Graduada em Nutrição Funcional Aplicada á Clínica - UFRJ;
Pós Graduanda em Emagrecimento & Obesidade.

A Nutrição demanda de um atendimento humanizado e personalizado, para mapear a individualidade fisiológica e bioquímica do paciente , com uma anamnese minuciosa e complementada com exames. Conduzir, incentivar e orientar cada paciente na busca de um estilo de vida mais saudável, para melhorar seus hábitos alimentares, com elaboração de cardápios baseados na individualidade, com foco na saúde, emagrecimento e bem estar.



SIGA MINHAS REDES SOCIAIS:

 **@CARLA_MAIA_NUTRICIONISTA**

 **CARLA MAIA NUTRICIONISTA**

SHOT PARA ANSIEDADE E ESTRESSE

SHOT 1

50 ml de água + 1 limão espremido

1 colher de chá de ginseng brasileiro

Misture os ingredientes em um copo e beba imediatamente.

Tomar em jejum pela manhã

Obs: Após tomar o shot em jejum aguardar de 20 minutos para tomar o café da manhã.

SHOT 2

50 ml de água + 1 limão espremido

1 colher de chá de ginseng indiano + 1 colher de chá de cacau em pó 100%

Misture os ingredientes em um copo e beba imediatamente.

Tomar em jejum pela manhã

Obs: Após tomar o shot em jejum aguardar de 20 minutos para tomar o café da manhã.

SHOT 3

50 ml de água + 1 limão espremido

1 colher de chá de ginseng indiano + 1 colher de chá de maca peruana.

Misture os ingredientes em um copo e beba imediatamente.

Tomar em jejum pela manhã

Obs: Após tomar o shot em jejum aguardar de 20 minutos para tomar o café da manhã.

SHOT 4

50 ml de água + 1 limão espremido

1 colher de chá de ginseng brasileiro e 1 colher de chá de ginseng indiano.

Misture tudo em um copo e beba imediatamente.

Tomar em jejum pela manhã

Obs: Após tomar o shot em jejum aguardar 20 minutos para tomar o café da manhã.

SHOT PARA IMUNIDADE

SHOT 1

50 ml de água + 1 limão espremido

1 colher de chá de Gengibre (em pó ou ralado) e 15 gotas
própolis.

Misture os ingredientes em um copo e beba imediatamente.

Tomar em jejum pela manhã

Obs: Após tomar o shot em jejum aguardar de 20 minutos para tomar o café da manhã.

SHOT 2

50 ml de água + 1 limão espremido

1 colher de chá de Cúrcuma + 1 colher de chá de gengibre (em
pó ou ralado).

Misture os ingredientes em um copo e beba imediatamente.

Tomar em jejum pela manhã

Obs: Após tomar o shot em jejum aguardar de 20 minutos para tomar o café da manhã.

SHOT 3

50 ml de água + 1 limão espremido

1 colher de chá de Cúrcuma + 3 gotas de óleo de copaíba .

Misture os ingrediente em um copo e beba imediatamente.

Tomar em jejum pela manhã

Obs: Após tomar o shot em jejum aguardar 20 minutos para tomar o café da manhã.

SHOT 4

50 ml de água + 1 limão espremido

1 colher de chá de Guaraná cipó + pitada de pimenta caiena

Misture os ingredientes em um copo e beba imediatamente

Tomar em jejum pela manhã

Obs: Após tomar o shot em jejum aguardar de 20 minutos para tomar o café da manhã.

SHOT DETOX

SHOT 1

50 ml de água + 1 colher de sopa de vinagre de maçã orgânico

+ 1 colher de chá de Gengibre (em pó ou ralado) + 5 folhas

maceradas de hortelã

Misture os ingredientes em um copo e beba imediatamente.

Obs: Após tomar o shot em jejum aguardar de 20 minutos para tomar o café da manhã.

SHOT 2

50 ml de água + 1 colher de sopa de vinagre de maçã orgânico

1 colher de chá de Gengibre (em pó ou ralado) + 1 colher de chá de chlorella.

Misture os ingredientes em um copo e beba imediatamente.

Obs: Após tomar o shot em jejum aguardar de 20 minutos para tomar o café da manhã.

SHOT 3

50 ml de água + 1 colher de sopa de vinagre de maçã orgânico

1 colher de chá de Chlorella e 1 colher de chá de spirulina.

Misture tudo em um copo e beba imediatamente.

Obs: Após tomar o shot em jejum aguardar 20 minutos para tomar o café da manhã.

SHOT ANTI INFLAMATÓRIO

SHOT 1

50ml de água + 1 colher de sopa de vinagre de maçã orgânico
1 colher de chá de Canela em pó + 1 colher chá de cacau em pó
100% +1 colher de chá cúrcuma.

Misture os ingredientes em um copo e beba imediatamente.

Obs: Após tomar o shot em jejum aguardar 20 minutos para tomar o café da manhã.

SHOT 2

50 ml de água + 1 limão espremido
1 colher de chá de Cacau em pó 100% e 1 colher de chá de
gingibre (em pó ou ralado)

Misture os ingredientes em um copo e beba imediatamente.

Obs: Após tomar o shot em jejum aguardar 20 minutos para tomar o café da manhã.

SHOT 3

50 ml de água + 1 colher de sopa de vinagre de maçã orgânico
1 colher de chá de Cúrcuma +1 colher de chá de gengibre (em pó
ou ralado).

Misture os ingredientes em um copo e beba imediatamente.

Obs: Após tomar o shot em jejum aguardar de 20 minutos para tomar o café da manhã.

SHOT ENERGÉTICO -PRÉ TREINO

SHOT 1

50ml de água + 1 limão espremido

1 colher de chá de Canela do ceilão + 1 colher de chá de óleo de coco .

Misture os ingredientes em um copo e beba imediatamente.

Tomar em jejum pela manhã

Obs: Após tomar o shot em jejum aguardar de 20 minutos para tomar o café da manhã.

SHOT PARA EMAGRECIMENTO

SHOT 1

50 ml de água + 1 colher de sopa de vinagre de maçã orgânico

1 colher de chá de Spirulina e 1 colher de chá de psyllium.

Misture tudo em um copo e beba imediatamente.

Tomar em jejum pela manhã

Obs: Após tomar o shot em jejum aguardar 20 minutos para tomar o café da manhã.

SHOT 2

50 ml de água + 1 colher de sopa de vinagre de maçã orgânico

1 colher de chá de canela do ceilão e 1 colher de chá de gengibre (em pó ou ralado)+ mais pitada pimenta caiena .

Misture tudo em um copo e beba imediatamente.

Tomar em jejum pela manhã

Obs: Após tomar o shot em jejum aguardar 20 minutos para tomar o café da manhã.

SHOT 3

50 ml de água + 1 colher de sopa de vinagre de maçã orgânico
1 colher de chá de Guaraná cipó + 1 colher de chá de gengibre
(em pó ou ralado).

Misture tudo em um copo e beba imediatamente.

Tomar em jejum pela manhã.

Obs: Após tomar o shot em jejum aguardar 20 minutos para tomar o café da manhã.

SHOT 4

50 ml de água + 1 limão espremido

1 colher de chá de canela em pó e 1 colher de chá de spirulina +
1 colher de chá de cacau em pó 100%.

Misture tudo em um copo e beba imediatamente.

Tomar em jejum pela manhã.

Obs: Após tomar o shot em jejum aguardar 20 minutos para tomar o café da manhã



SIGA MINHAS REDES SOCIAIS:



@CARLA_MAIA_NUTRICIONISTA



CARLA MAIA NUTRICIONISTA