

# DETOX INTESTINAL

Limpe o seu organismo em 21 dias

*tmc health lab*

BY TÂMARA CASTELO

# DETOX INTESTINAL

Limpe o seu organismo em 21 dias

O intestino é o nosso segundo cérebro e por isso é fundamental cuidarmos dele e darmos-lhe as ferramentas necessárias para que se mantenha saudável.

O stress, a ansiedade, o cansaço, as noites mal dormidas e tantos outros fatores têm impacto no nosso organismo, principalmente no intestino.

Este detox intestinal de 21 dias que vos proponho tem como objetivo desinchar, desinflamar, desintoxicar e dar descanso ao organismo.

Para cada semana tem todas as indicações do que não pode comer e sugestões para cada refeição do dia.

No final deste PDF, encontra uma página com algumas receitas, disponíveis no site, que pode fazer durante este desafio.

No final destes 21 dias vai ver que se sente menos inchado, com mais energia e com hábitos alimentares mais saudáveis.

Lembre-se que somos o que comemos e que comer sem culpa é a melhor sensação.

# PRIMEIRA SEMANA

---

*tmc health lab*  
BY TÂMARA CASTELO

# PRIMEIRA SEMANA

## ALIMENTOS PROIBIDOS

Massa (todas, com ou sem glúten);  
Tomate (fresco ou em molho);  
Alface e qualquer tipo de couve;  
Lacticínios (nenhum, com ou sem lactose:  
queijo, natas, iogurtes, leite, manteiga);  
Charcutaria (fiambre, presunto, bacon, chouriço,  
etc);  
Açúcar, doces, chocolates;  
Comidas processadas;  
Comidas congeladas.

## SUPLEMENTOS E PROBIÓTICOS

Acidophillus plus  
Chucrute  
Kombucha (sem sabor)  
Óleo de Linhaça  
Enzimas Digestivas  
Ómega

### **Durante o dia:**

Beber 1,5l de água aromatizada com 1  
pau de canela,  
raspas de um limão e um copo de shot  
de kombucha (sem sabor), por dia.

# PRIMEIRA SEMANA

## **Probióticos:**

### **Acidophillus plus**

2 comp. à noite

### **Chucrute**

1 colher de café por dia ao almoço

### **Kombucha** (sem sabor)

## **Suplementos:**

### **Óleo de Linhaça**

2 cápsulas de manhã

### **Enzimas Digestivas**

1 comp. a seguir a cada refeição

### **Ómega**

1 cápsula à noite

Suplementos disponíveis em [www.tamara-castelo.com](http://www.tamara-castelo.com)

\*código de desconto: **tamarismosup**

# PRIMEIRA SEMANA

## PEQUENO- ALMOÇO

### **Todos os dias ao pequeno-almoço na primeira semana:**

Fruta ou papa de fruta cozinhada.  
Pode adicionar à fruta, sementes de chia para promover a hidratação da mucosa intestinal;

### **ou**

1 fatia de pão de massa mãe com doce sem açúcar ou manteiga de amêndoa (ou outra oleaginosa), com farinhas naturalmente isentas de glúten e chá de erva príncipe.

## LANCHE DA MANHÃ

\*Escolher apenas uma das sugestões por cada lanche e variar ao longo da semana.

Gelatina com fruta;  
Leite Dourado;  
Fruta Desidratada;  
Amêndoas;  
Uma peça de fruta;  
logurte de coco (de origem vegetal);  
Pudim de Chia;



# PRIMEIRA SEMANA

## ALMOÇO



**Mistura de vegetais cozinhados (salteados na wok, a vapor, no forno, em sopa ou puré):**

Courgete (sem casca e sementes), cenoura, abóbora, cebola, agrião, chuchu, alho francês.

Pode acompanhar com batata doce, quinoa ou arroz e com proteínas magras cozinhadas a vapor ou no forno: pescada, dourada, robalo, cherne, peru ou frango;

## LANCHE DA TARDE

\*Escolher apenas uma das sugestões por cada lanche e variar ao longo da semana.

Gelatina com fruta;  
Leite Dourado;  
Fruta Desidratada;  
Amêndoas;  
Uma peça de fruta;  
iogurte de coco (de origem vegetal);  
Pudim de Chia;



# PRIMEIRA SEMANA



## JANTAR

Sopa ou legumes cozinhados:

cenoura, feijão-verde, cebola, nabo, beringela, alho francês, abóbora, beterraba, espinafre, agrião;

Não precisa de utilizar todos estes ingredientes.  
Pode ser uma sopa ao seu gosto com alguns destes alimentos.



# SEGUNDA SEMANA

---

*tmc health lab*  
BY TÂMARA CASTELO

# SEGUNDA SEMANA

## **Probióticos:**

### **Acidophillus plus**

2 comp. à noite

### **Chucrute**

1 colher de café por dia ao almoço

### **Kombucha** (sem sabor)

## **Suplementos:**

### **Óleo de Linhaça**

2 cápsulas de manhã

### **Enzimas Digestivas**

1 comp. a seguir a cada refeição

### **Ómega**

1 cápsula à noite

Suplementos disponíveis em [www.tamara-castelo.com](http://www.tamara-castelo.com)

\*código de desconto: **tamarismosup**

# SEGUNDA SEMANA



## ALIMENTOS PROIBIDOS

**Os alimentos da primeira semana continuam restritos.**

A estes adicionamos:

Carne de vaca;

Carne de porco;

Pão, tostas ou torradas;

Bebidas alcoólicas e bebidas gaseificadas incluindo água com gás.

# SEGUNDA SEMANA

Nesta semana, apenas deve ingerir **150 gramas de proteína por dia.**

Vamos incluir na nossa dieta, três colheres de sopa de:

- Sementes de linhaça;
- Sementes de girassol;
- Sementes de chia;

Pode incluir as sementes ao pequeno almoço, na fruta, ou nos seus lanches da manhã e da tarde. Vamos também incluir um shot, por dia, de erva trigo ou de spirulina.

## **Durante o dia:**

Beber 1,5l de água aromatizada com 1 pau de canela, raspas de um limão e um copo de shot de kombucha (sem sabor), por dia.



# SEGUNDA SEMANA



## PEQUENO- ALMOÇO

Continuar com a fruta ou papas de fruta e pode adicionar as sementes introduzidas para esta semana, para além das sementes de chia.

+

Shot de Erva Trigo ou de Spirulina.



## LANCHE DA MANHÃ

\*Escolher apenas uma das sugestões por cada lanche e variar ao longo da semana.

Fruta Desidratada;  
Maçã com manteiga de amendoim ou de amêndoa;  
Pipocas (em óleo de coco) com canela;  
Matcha com kefir;  
Leite dourado;  
Gelatina com fruta;



# SEGUNDA SEMANA

## ALMOÇO

Continuamos com os vegetais da primeira semana mas agora pode adicionar até 150g de proteína animal permitida (frango, peru, robalo, dourada, cherne e pescada).

### Sugestões:

Espargos no forno com ovos e chucrute;

Salteado de vegetais com azeite e sementes;

Salada de quinoa com fruta;



# SEGUNDA SEMANA

## LANCHE DA TARDE



\*Escolher apenas uma das sugestões por cada lanche e variar ao longo da semana.

Fruta Desidratada;  
Maçã com manteiga de amendoim ou de amêndoa;  
Pipocas (em óleo de coco) com canela;  
Matcha com kefir;  
Leite dourado;  
Gelatina com fruta;

## JANTAR

### Sopa

cenoura, feijão-verde, cebola, nabo, beringela, alho francês, abóbora, beterraba, espinafre, agrião;

Não precisa de utilizar todos estes ingredientes.

Pode ser uma sopa ao seu gosto com alguns destes alimentos.



# SEGUNDA SEMANA



## **CEIA**

Um copo de chá com duas tâmaras ou ameixas secas.



# TERCEIRA SEMANA

---

*tmc health lab*  
BY TÂMARA CASTELO

# TERCEIRA SEMANA

## **Probióticos:**

### **Acidophillus plus**

2 comp. à noite

### **Chucrute**

1 colher de café por dia ao almoço

### **Kombucha** (sem sabor)

## **Suplementos:**

### **Óleo de Linhaça**

2 cápsulas de manhã

### **Enzimas Digestivas**

1 comp. a seguir a cada refeição

### **Ómega**

1 cápsula à noite

Suplementos disponíveis em [www.tamara-castelo.com](http://www.tamara-castelo.com)

\*código de desconto: **tamarismosup**

# TERCEIRA SEMANA



## ALIMENTOS PROIBIDOS

**Os alimentos da primeira e da segunda semana continuam restritos.**

Nesta última semana deste detox, vamos retirar toda a carne e o café.

Nesta semana, também pode fazer dois lanches.

Todos os dias, a seguir ao seu lanche da tarde, tome 100ml de Kombucha, sem sabor.

# TERCEIRA SEMANA



## **PEQUENO-ALMOÇO**

Continuar com a fruta ou papas de fruta ou iogurte vegan com fruta.

## **DURANTE O DIA**

Beber 1,5l de água aromatizada com 1 pau de canela, raspas de um limão e um copo de shot de kombucha (sem sabor), por dia.

# TERCEIRA SEMANA

## LANCHE DA MANHÃ



\*Escolher apenas uma das sugestões por cada lanche e variar ao longo da semana.

Tostas sem trigo com manteiga de amêndoa ou outra manteiga oleaginosa.  
Maçã com manteiga de amendoim ou de amêndoa;  
Pipocas (em óleo de coco) com canela;  
Matcha com kefir;  
Leite dourado;  
iogurte Vegan com fruta;

## ALMOÇO

Não pode comer qualquer tipo de carne.

### Sugestões:

Salada de Beterraba com Camarão;  
Mil folhas de batata-doce;  
Salada de Abacate;



# TERCEIRA SEMANA

## LANCHE DA TARDE

\*Escolher apenas uma das sugestões por cada lanche e variar ao longo da semana.

Tostas sem trigo com manteiga de amêndoa ou outra manteiga oleaginosa;

Maçã com manteiga de amendoim ou de amêndoa;

Pipocas (em óleo de coco) com canela;

Matcha com kefir;  
Leite dourado;

logurte Vegan com fruta;



**A seguir ao seu lanche,  
tome 100ml de  
Kombucha sem sabor.**

# TERCEIRA SEMANA



## **JANTAR**

### **Sopa**

cenoura, feijão-verde, cebola, nabo, beringela, alho francês, abóbora, beterraba, espinafre, agrião;

Não precisa de utilizar todos estes ingredientes.

Pode ser uma sopa ao seu gosto com alguns destes alimentos.

# TERCEIRA SEMANA

## JEJUM

Depois de jantar, faça 12 horas de jejum.



# RECEITAS

---

*tmc health lab*  
BY TÂMARA CASTELO

**Todas estas receitas estão disponíveis no site.**



**Pudim de Chia**



**Matcha latte com Kefir**



**Vegetais no forno**



**Puré de Fruta**



**Leite Dourado**



**Shot de Erva de Trigo**



**Espargos com ovo e chucrute**



**Mil-folhas de batata-doce**

# DETOX INTESTINAL

Limpe o seu organismo em 21 dias

Se cumpriu os 21 dias está de parabéns!

É verdade que este desafio não é nada fácil para quem não tem uma alimentação equilibrada e que facilmente cai em tentação.

Se ainda tem os suplementos indicados neste desafio, deve continuar a tomá-los até terminar a caixa ou frasco.

O seu intestino está feliz, muito mais saudável e a funcionar muito melhor!

A partir de agora, mantenha estes hábitos alimentares e inclua na sua dieta a variedade de alimentos que descobriu.

Dê ao seu intestino, uma longa vida saudável!

Tâmara Castelo