

# RECEITAS DE SMOOTHIES

[WWW.EPIGENESIS.COM.BR](http://WWW.EPIGENESIS.COM.BR)



[WWW.EPIGENESIS.COM.BR](http://WWW.EPIGENESIS.COM.BR)

## **Nossa Missão**

Ajudar nossos clientes a alcançar seus objetivos de saúde por meio de orientação nutricional personalizada e demais recurso de nossa clínica, oferecendo apoio contínuo.

## **Nossa Visão**

Sermos reconhecidos pela excelência em cuidados nutricionais e estilo de vida e pelo impacto positivo na qualidade de vida da comunidade.

## **Nossos Valores**

Comprometimento com a saúde dos nossos clientes.  
Ética e integridade em todos os aspectos.  
Empatia e compreensão das necessidades individuais.  
Atualização constante e base científica sólida.

## **Nossos serviços**

**Nutrição**

**Imunologia**

**Acupuntura**

**Ozonioterapia**

**Terapia neural**

**Bioressonância**

**Envelhecimento saudável**

**Superação da fadiga crônica**

**Tratamento doenças autoimunes**

## **Nossos contatos**



[www.epigenesis.com.br](http://www.epigenesis.com.br)



47 98908-3380

@clinica.epigenesis

Rua José Elias Giuliari 95, bairro Boa Vista em Joinville/SC  
anexo a ADEJ

***Apresentamos a você várias formas de fazer batidas, todas saudáveis.***

***Viva a vida com elegância, faça escolhas inteligentes.***

***Conecte-se com as melhores vibrações em tudo que faz.***

***Pratique meditação e autocontrole. Pratique HORMESE e melhore sua resiliência.***

***Tenha um propósito bem definido, atue como se já tivesse alcançado ele.***

***Sinta-se feliz com as pequenas coisas!***

# Deixe o alimento ser sua medicina



# ALIMENTAÇÃO SAUDAVEL

Aprenda como perder peso, ter saúde e melhorar seu desempenho físico e mental de modo natural e saudável!



SUA SAÚDE EM PRIMEIRO LUGAR



**1 xícara de leite vegetal sem açúcar**

**1 xícara de espinafre fresco**

**1/2 abacate**

**1 colher de chá de chá verde em pó**

**1 colher de chá de espirulina em pó**

**1/2 banana**

**Bata no liquidificador**



**1 xícara de leite vegetal sem  
açúcar**

**1/2 xícara de mirtilos**

**1/2 xícara de morangos**

**1/2 banana**

**1 colher de sopa de sementes de  
chia**

**1 colher de chá de maca peruana  
em pó (opcional)**

**Bata no liquidificador**



**1 xícara de leite vegetal sem  
açúcar**

**1/2 xícara de manga congelada**

**1 colher de chá de açafrão**

**1 colher de chá de gengibre ralado**

**1/2 banana**

**Bata no liquidificador**





**1 xícara de leite vegetal sem  
açúcar**

**1/2 xícara de açaí congelado**

**1 xícara de couve**

**1 colher de sopa de sementes de  
cânhamo**

**1/2 banana**

**Bata no liquidificador**



**1 xícara de leite vegetal sem  
açúcar**

**1 colher de sopa de manteiga de  
amêndoa**

**1 colher de sopa de coco ralado**

**1 colher de sopa de sementes de  
linhaça moídas**

**1/2 banana**

**Bata no liquidificador**



**1 xícara de leite vegetal sem  
açúcar**

**1/2 xícara de mirtilos**

**1/2 beterraba cozida**

**1 colher de chá de gengibre ralado**

**1/2 banana**

**Bata no liquidificador**



**1 xícara de água de coco**

**1/2 xícara de manga congelada**

**1/2 xícara de abacaxi congelado**

**1/2 banana**

**Bata no liquidificador**



- 1 xícara de leite vegetal sem açúcar**
- 1 colher de sopa de cacau em pó**
- 1 colher de sopa de manteiga de amêndoa**
- 1 colher de sopa de sementes de linhaça moídas**
- 1/2 banana**

**Bata no liquidificador**



**1/2 xícara de mirtilos**

**1/2 xícara de morangos**

**1/2 banana**

**1 xícara de leite vegetal sem açúcar**

**1/2 beterraba cozida**

**Bata no liquidificador**



**1/2 colher de chá de canela**

**1/2 colher de chá de gengibre**

**1/4 colher de chá de cardamomo**

**1 xícara de leite vegetal sem açúcar**

**1/2 banana**

**Bata no liquidificador**



**1 xícara de leite vegetal sem açúcar**  
**1/2 xícara de espinafre bebê**  
**1/4 xícara de folhas de hortelã fresca**  
**1 colher de chá de maca peruana em pó**  
**(opcional)**  
**1/2 banana**

**Bata no liquidificador**





## Ingredientes:

- ▶ 1 xícara de leite vegetal sem açúcar
- ▶ 1/2 banana
- ▶ 1/2 colher de chá de gengibre
- ▶ 1/2 colher de chá de canela
- ▶ 1/2 xícara de cenoura picada
- ▶ Adicione todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo.



## Ingredientes:

- ▶ 1 xícara de leite vegetal sem açúcar
- ▶ 1/2 banana
- ▶ 1 colher de sopa de sementes de cânhamo
- ▶ 1 colher de sopa de sementes de chia
- ▶ 1 colher de sopa de manteiga de amêndoa
- ▶ 1 colher de chá de maca em pó (opcional)
- ▶ Adicione todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo.



## Ingredientes:

- ▶ 1 xícara de leite vegetal sem açúcar
- ▶ 1/2 xícara de cranberries congelados
- ▶ 1/4 xícara de suco de romã
- ▶ 1/2 banana

▶ Adicione todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo.



## Ingredientes:

- ▶ 1 xícara de leite vegetal sem açúcar
- ▶ 1/2 xícara de batata doce cozida e amassada
- ▶ 1/2 banana
- ▶ 1 colher de chá de canela
- ▶ 1 colher de chá de noz-moscada
- ▶ 1/2 colher de chá de extrato de baunilha
- ▶ 1 colher de chá de maca em pó
- ▶ Adicione todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo.



## Ingredientes:

- ▶ 1 xícara de chá verde sem açúcar, gelado
- ▶ 1/2 xícara de pêssegos congelados
- ▶ 1/2 banana
- ▶ 1/2 abacate
- ▶ 1 colher de chá de maca em pó (opcional)
  
- ▶ Adicione todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo.



## Ingredientes:

- ▶ 1 xícara de leite vegetal sem açúcar
- ▶ 1/2 xícara de frutas congeladas misturadas
- ▶ 1/2 banana
- ▶ 1/2 colher de chá de extrato de baunilha
- ▶ 1 colher de chá de maca em pó
- ▶ Adicione todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo.



## Ingredientes:

- ▶ 1 xícara de mamão maduro, descascado, sem sementes e cortado em cubos
- ▶ 1 banana congelada
- ▶ 1/2 xícara de água de coco
- ▶ 1/2 xícara de leite vegetal sem açúcar
- ▶ 1 colher de sopa de suco de limão
- ▶ Um punhado de cubos de gelo
- ▶ Coloque todos os ingredientes no liquidificador.



## Ingredientes:

- ▶ 1 xícara de sementes de romã
- ▶ 1/2 xícara de folhas de hortelã fresca
- ▶ 1/2 xícara de folhas frescas de manjericão
- ▶ 1 colher de sopa de suco de limão fresco
- ▶ 1 xícara de água de coco sem açúcar
- ▶ Um punhado de cubos de gelo
- ▶ No liquidificador, misture as sementes de romã, as folhas de hortelã, as folhas de manjericão e o suco de limão.
- ▶ Bata em velocidade alta até que os ingredientes estejam bem combinados e as ervas picadas finamente.





## Ingredientes:

- ▶ 1 banana madura de tamanho médio
- ▶ 1 xícara de frutas vermelhas congeladas (como mirtilos, framboesas e morangos)
- ▶ 1 colher de sopa de óleo MCT
- ▶ 1 xícara de leite vegetal sem açúcar
- ▶ 1 colher de sopa de sementes de chia
- ▶ 2 colheres de chá de nibs de cacau
- ▶ Um punhado de folhas de espinafre (opcional, para nutrição extra)
- ▶ Cubos de gelo (opcional, para consistência desejada)
- ▶ Adicione todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo.



## Ingredientes:

- ▶ 1 xícara de leite vegetal sem açúcar
- ▶ 1 banana madura
- ▶ 1/2 xícara de frutas congeladas (como mirtilos, morangos ou framboesas)
- ▶ 1 colher de sopa de manteiga de amêndoa
- ▶ 1 colher de chá de ashwagandha em pó
- ▶ Pitada de fios de açafraão
- ▶ 1 colher de chá de shatavari em pó
- ▶ Cubos de gelo (opcional, para consistência desejada)
- ▶ Adicione todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo.

**FRUTAS:** Maça, Banana, Mirtilo, Cramberry, Amora, Morango, Uva, Limão, Melancia (com um pouco da parte branca), Abacaxi, Laranja, Frutas vermelhas e pretas

**VERDURAS:** Brócolis, Repolho, Rúcula, Pepino, Couve e todos os folhosos

**SUPER ALIMENTOS:** Gengibre, Abacate, Cúrcuma (raíz), óleos de abacate, linhaça, oliva

Bata tudo em um liquidificador potente, com água ou chá verde. Coloque mais verduras e menos frutas. Prefira orgânicos. Tome 4-6 copos vagarosamente, em intervalos. Pode adicionar 5 a 15 gramas de D-ribose.

Nesse composto você terá os 36 nutrientes necessários para a célula. Para completar, faltam 8 aminoácidos que você encontra nas carnes e ovos

Pode também se alimentar de maneira convencional no mesmo dia, se tiver vontade,

Claro que voce não precisa colocar todos os ingredientes listado acima de uma vez. Pode ir adicionando cada um na medida que tenha em casa, e pode ir adaptando ao seu paladar.



*Muito  
Obrigado!*