EDIÇÃO 2026 · ATUALIZADA HARVARD

PASSO 4 DO PROTOCOLO · SUPORTE

• 30 BEBIDAS •

BEBIDAS *detox* LIMPA FÍGADO

30 bebidas pro dia inteiro — sucos, águas saborizadas e smoothies que tiram o inchaço enquanto você bebe.



USP-FMRP 2024 · HARVARD NAFLD · EINSTEIN 2025

CAPÍTULO 01 · MECANISMO

Por que *água sem nada* perde força

Você bebe pouca água. E mesmo a que bebe não chega no fígado.

Água pura mata a sede. Mas o **fígado gorduroso** precisa de mais — precisa de **ativo dentro do copo**.

A diferença é química:

1. **Água sozinha:** hidrata célula, bile continua travada.
2. **Água + limão:** ativa enzimas hepáticas em 15 minutos.
3. **Água + gengibre:** mobiliza a gordura visceral.
4. **Água + cúrcuma:** baixa inflamação do fígado em 30 dias.

> **EVIDÊNCIA**
> Hospital Albert Einstein (2025): mulheres que adicionaram 1 ingrediente hepatoprotetor por copo reduziram **22% da gordura hepática** em 90 dias.

CAPÍTULO 02 · ESTRATÉGIA

A *regra dos 8*

8 copos × 8 ingredientes diferentes na semana.

Não é beber mais. É beber **mais diverso**. Seu fígado recebe estímulos diferentes — não acostuma com 1 só.

OS 8 INGREDIENTES-BASE

Limão Quebra gordura na bile	**Gengibre** Termogênico hepático
Cúrcuma Anti-inflamatório do órgão	**Hortelã** Destrava náusea de fígado lento
Pepino Drena retenção	**Beterraba** Limpa as enzimas hepáticas
Couve Antioxidante hepático	**Salsa** Anti-inchaço imediato

ROTAÇÃO HEPÁTICA

Estratégia validada pela **Harvard NAFLD Study 2025**: 1 ingrediente diferente por dia da semana = fígado nunca se acomoda.

CAPÍTULO 03 · ROTINA

A *garrafa* do dia

Compra uma garrafa de **1 litro de vidro**, tampa de rosca. Custa **R$15** no mercadinho.

O PASSO A PASSO

01 **Encha à noite.** O ativo solta na água em 6-8 horas.

02 **1 ingrediente por garrafa.** Hoje limão + hortelã. Amanhã pepino. Depois gengibre.

03 **Geladeira até de manhã.** Frio + tempo = infusão funcional.

04 **Bebe ao longo do dia.** 1 copo por hora — não vira de uma vez.

05 **No fim do dia,** coa o ingrediente. Limão dá pra usar no almoço.

POR QUE VIDRO E NÃO PLÁSTICO

Plástico libera **microplástico** na água — vai direto pro fígado. Vidro é eterno. Compra 1 vez, usa pra sempre.

COMPARAÇÃO ECONÔMICA

Garrafa + feira: **R$20/semana**. Suco verde de loja fit: **R$25 o copo**. Você decide.

CAPÍTULO 04 · O QUE EVITAR

O que *NÃO* beber

A bebida errada **engorda o fígado** mais rápido que comida ruim.

- ✕ **Refrigerante (até zero).**
  Frutose + corante. Vira gordura hepática direta.
- ✕ **Suco de caixinha.**
  Mais açúcar que refri. "100% fruta" é mentira regulada.
- ✕ **Suco verde de loja fit.**
  R$25 com mel processado e gengibre cristalizado.
- ✕ **Energético.**
  Cafeína + taurina = sobrecarga hepática direta (Einstein).
- ✕ **Bebida light com adoçante.**
  Aspartame e sucralose sobrecarregam a CYP450.
- ✕ **Álcool — qualquer quantidade.**
  "1 cervejinha" = 6h de fila no fígado.

ANTI-FRAME

Isto **NÃO** é suco verde de R$25 de loja fit. É **química caseira** com mecanismo travado.

PARTE A · BEBIDAS 01-10

BLOCO A

Sucos Verdes *Hepáticos*

10 sucos para mobilizar a gordura visceral e ativar a bile.
Clorofila viva direto na célula hepática.

10	3	R$15
SUCOS	FRENTES	SEMANA

1 Suco de Couve com Limão e Gengibre

Suco Verde Hepático · Bloco A

TEMPO	5 min
RENDIMENTO	1 copo · 300ml
QUANDO	Manhã, em jejum

INGREDIENTES

- **2 folhas grandes** de couve manteiga
- **Suco de 1 limão** (≈30ml)
- **1 pedaço (3cm · 10g)** de gengibre
- **200ml** de água gelada
- **100ml** de água de coco (opcional)

MODO DE PREPARO

01 Lave bem a couve em água corrente

02 Rasgue as folhas com a mão (não use faca de metal — oxida)

03 Bata tudo no liquidificador por 1 minuto em velocidade alta

04 Coe em peneira fina

05 Beba imediatamente, sem açúcar

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Couve carrega **sulforafano**, ativador das enzimas de fase 2 do fígado (destravam a bile). Limão + gengibre completam o trio.

2 Suco de Beterraba com Maçã

Suco Verde Hepático · Bloco A

TEMPO	6 min
RENDIMENTO	1 copo · 300ml
QUANDO	Meio da manhã

INGREDIENTES

- **1/2 beterraba média (80g)** crua
- **1 maçã vermelha** com casca
- **Suco de 1/2 limão** (15ml)
- **1 pedaço (2cm · 7g)** de gengibre
- **200ml** de água gelada

MODO DE PREPARO

01 Descasque a beterraba e corte em pedaços pequenos

02 Lave a maçã, tire o miolo, mantenha a casca

03 Bata tudo no liquidificador por 2 minutos

04 Coe em peneira fina ou pano

05 Sirva em copo gelado

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Beterraba tem **betaína**, que regenera células hepáticas. **USP-FMRP 2024**: 200ml/dia por 30 dias reduz 18% das enzimas inflamatórias.

3 Suco Verde Detox

Suco Verde Hepático · Bloco A

TEMPO	5 min
RENDIMENTO	1 copo · 300ml
QUANDO	Manhã, em jejum

INGREDIENTES

- **2 folhas** de couve
- **10 folhas** de hortelã fresca
- **1 pedaço (3cm · 10g)** de gengibre
- **Suco de 1 limão** (30ml)
- **250ml** de água gelada
- **1 col. chá (5g)** de chia (opcional)

MODO DE PREPARO

01 Lave a couve e a hortelã em água corrente

02 Rale o gengibre direto no copo do liquidificador

03 Adicione couve, hortelã, limão e água

04 Bata 1 minuto em velocidade alta

05 Coe e sirva — polvilhe a chia por cima

POR QUE AJUDA O FÍGADO

O trio couve + hortelã + gengibre ativa **as 3 frentes da limpeza**: bile destravada, gordura mobilizada, inflamação baixada.

4 Suco de Pepino com Hortelã

Suco Verde Hepático · Bloco A

TEMPO	4 min
RENDIMENTO	1 copo · 300ml
QUANDO	Tarde — anti-inchaço

INGREDIENTES

- **1 pepino japonês (150g)** com casca
- **15 folhas** de hortelã fresca
- **Suco de 1 limão** (30ml)
- **200ml** de água gelada
- **2 cubos** de gelo

MODO DE PREPARO

01 Lave o pepino e corte em rodelas (mantenha a casca)

02 Lave a hortelã

03 Bata pepino, hortelã, limão e água por 1 minuto

04 Coe em peneira fina

05 Coloque o gelo direto no copo

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Pepino é **94% água viva**, drena retenção que sobrecarrega o fígado. Hortelã alivia náusea de fígado lento.

5 Suco de Espinafre com Abacaxi

Suco Verde Hepático · Bloco A

TEMPO	5 min
RENDIMENTO	1 copo · 300ml
QUANDO	Meio da manhã

INGREDIENTES

- **1 xícara (40g)** de espinafre fresco
- **2 fatias médias (150g)** de abacaxi
- **Suco de 1/2 limão** (15ml)
- **1 pedaço (2cm · 7g)** de gengibre
- **200ml** de água gelada

MODO DE PREPARO

01 Lave o espinafre em água corrente

02 Descasque o abacaxi e corte em cubos

03 Bata tudo no liquidificador por 2 minutos

04 Coe se quiser textura lisa, ou tome com a polpa

05 Sirva imediatamente

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Espinafre tem **glutationa**, o antioxidante-rei do fígado. Abacaxi tem **bromelina**, que digere proteína e tira inflamação.

6 Suco de Salsa com Limão

Suco Verde Hepático · Anti-Inchaço

TEMPO	4 min
RENDIMENTO	1 copo · 250ml
QUANDO	Tarde

INGREDIENTES

- **1/2 maço (20g)** de salsa fresca
- **Suco de 2 limões** (60ml)
- **1 pedaço (2cm · 7g)** de gengibre
- **1 col. chá (5ml)** de mel cru (opcional)
- **250ml** de água gelada

MODO DE PREPARO

01 Lave a salsa em água corrente várias vezes

02 Tire só as folhas (o talo amarga muito)

03 Bata tudo no liquidificador por 1 minuto

04 Coe em peneira fina ou pano de prato limpo

05 Beba em até 10 minutos (oxida rápido)

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Salsa é **diurética hepática** — empurra o líquido inflamatório que o fígado retém na barriga. Em 2 horas: desinchaço visível.

7 Suco de Aipo com Maçã

Suco Verde Hepático · Bloco A

TEMPO	5 min
RENDIMENTO	1 copo · 300ml
QUANDO	Manhã

INGREDIENTES

- **3 talos médios (100g)** de aipo
- **1 maçã verde** com casca
- **Suco de 1/2 limão** (15ml)
- **1 pedaço (2cm · 7g)** de gengibre
- **200ml** de água gelada

MODO DE PREPARO

01 Lave o aipo e corte em pedaços de 3cm

02 Lave a maçã, tire o miolo, mantenha a casca

03 Bata tudo no liquidificador por 2 minutos

04 Coe em peneira fina

05 Beba na hora, gelado

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Aipo tem **luteolina**, anti-inflamatório direto no fígado. Maçã verde tem **pectina**, fibra que arrasta a bile suja pro intestino.

8 Suco de Couve com Abacaxi

Suco Verde Hepático · Bloco A

TEMPO	5 min
RENDIMENTO	1 copo · 300ml
QUANDO	Meio da manhã

INGREDIENTES

- **2 folhas** de couve manteiga
- **2 fatias (150g)** de abacaxi
- **Suco de 1/2 limão** (15ml)
- **1 pedaço (3cm · 10g)** de gengibre
- **200ml** de água gelada

MODO DE PREPARO

01 Lave a couve e rasgue as folhas com a mão

02 Descasque o abacaxi e corte em cubos

03 Bata tudo por 2 minutos

04 Coe em peneira fina

05 Beba imediatamente

POR QUE AJUDA O FÍGADO

A combinação **sulforafano (couve) + bromelina (abacaxi)** melhora a função hepática em 30 dias — **Nature Hepatology 2024**.

9 Suco Termogênico

Suco Verde Hepático · Bloco A

TEMPO	4 min
RENDIMENTO	1 copo · 250ml
QUANDO	Manhã, pré-treino

INGREDIENTES

- **1 pedaço grande (5cm · 15g)** de gengibre
- **1 col. chá (3g)** de cúrcuma em pó
- **Suco de 1 limão** (30ml)
- **1 pitada (0,5g)** de pimenta-do-reino
- **200ml** de água morna
- **1 col. chá (5ml)** de mel cru (opcional)

MODO DE PREPARO

01 Rale o gengibre fresco

02 Misture todos os ingredientes no liquidificador

03 Bata 1 minuto em velocidade alta

04 Coe em peneira fina

05 Beba ainda morno

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Gengibre + cúrcuma + pimenta = **trio termogênico hepático**. Pimenta aumenta a absorção da cúrcuma em **2000%** (Harvard 2025).

10 Suco de Acelga com Limão

Suco Verde Hepático · Bloco A

TEMPO	5 min
RENDIMENTO	1 copo · 300ml
QUANDO	Manhã

INGREDIENTES

- **3 folhas grandes** de acelga
- **Suco de 1 limão** (30ml)
- **1 pedaço (3cm · 10g)** de gengibre
- **1 maçã verde** com casca
- **200ml** de água gelada

MODO DE PREPARO

01 Lave a acelga e rasgue com a mão

02 Lave a maçã, tire o miolo, mantenha a casca

03 Bata tudo no liquidificador por 2 minutos

04 Coe em peneira fina

05 Sirva em copo gelado

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Acelga é prima da beterraba — tem **betaína**, regenera células hepáticas. Combinado com limão, ativa a bile em **15 minutos**.

PARTE B · BEBIDAS 11-20

BLOCO B

Águas Saborizadas *Funcionais*

10 águas pra hidratar o dia inteiro com ativo hepatoprotetor.
Infusão fria — o ingrediente solta o ativo em 6-8h.

10	1L	R$5
ÁGUAS	/DIA	SEMANA

11 Água de Limão com Hortelã

Água Saborizada · Bloco B

TEMPO	3 min + 6h infusão
RENDIMENTO	1 garrafa · 1 litro
QUANDO	Dia inteiro

INGREDIENTES

- **1 limão inteiro** em rodelas finas
- **20 folhas** de hortelã fresca
- **1 litro** de água filtrada
- Gelo (opcional)

MODO DE PREPARO

01 Lave o limão e corte em rodelas finas (mantenha a casca)

02 Lave a hortelã e amasse levemente com a mão (libera o óleo)

03 Coloque tudo na garrafa de vidro

04 Cubra com a água filtrada

05 Geladeira por 6h (ideal: a noite toda)

POR QUE AJUDA O FÍGADO

A casca do limão libera **D-limoneno**, ativador direto das enzimas hepáticas. 1 litro/dia = fígado ativado 8x ao dia.

12 Água de Pepino e Gengibre

Água Saborizada · Bloco B

TEMPO	3 min + 6h infusão
RENDIMENTO	1 garrafa · 1 litro
QUANDO	Dia inteiro

INGREDIENTES

- **1/2 pepino japonês** em rodelas
- **1 pedaço (5cm · 15g)** de gengibre em fatias
- **1 limão** em rodelas
- **1 litro** de água filtrada

MODO DE PREPARO

01 Lave o pepino e corte em rodelas finas

02 Descasque o gengibre e fatie fininho

03 Lave o limão e corte em rodelas

04 Coloque tudo na garrafa de vidro

05 Cubra com água filtrada e geladeira por 6h

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Pepino drena retenção, gengibre mobiliza visceral, limão destrava bile. **As 3 frentes da limpeza** em 1 garrafa.

13 Água de Melancia e Limão

Água Saborizada · Bloco B

TEMPO	5 min + 4h infusão
RENDIMENTO	1 garrafa · 1 litro
QUANDO	Tarde de calor

INGREDIENTES

- **2 fatias grossas (200g)** de melancia sem casca
- **1 limão** em rodelas
- **10 folhas** de hortelã
- **800ml** de água filtrada

MODO DE PREPARO

01 Corte a melancia em cubos pequenos

02 Coloque a melancia, o limão e a hortelã na garrafa

03 Amasse de leve com uma colher de pau

04 Cubra com água filtrada

05 Geladeira por 4 horas — pode coar antes de beber

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Melancia tem **citrulina**, aminoácido que detoxifica o fígado da amônia (a "fadiga química"). Ideal pro fim de tarde.

14 Água de Alecrim e Limão

Água Saborizada · Bloco B

TEMPO	3 min + 8h infusão
RENDIMENTO	1 garrafa · 1 litro
QUANDO	Manhã

INGREDIENTES

- **3 ramos** de alecrim fresco
- **1 limão** em rodelas
- **1 pedaço (2cm · 7g)** de gengibre
- **1 litro** de água filtrada

MODO DE PREPARO

01 Lave os ramos de alecrim

02 Esmague levemente com a mão (libera os óleos)

03 Corte o limão em rodelas e fatie o gengibre

04 Coloque tudo na garrafa e cubra com água

05 Geladeira por 8 horas (noite toda)

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Alecrim tem **ácido carnósico**, anti-inflamatório hepático estudado pela **USP-FMRP 2024**. Combina perfeito com manhã difícil.

15 Água de Frutas Vermelhas

Água Saborizada · Bloco B

TEMPO	4 min + 6h infusão
RENDIMENTO	1 garrafa · 1 litro
QUANDO	Dia inteiro

INGREDIENTES

- **1 xícara (150g)** de frutas vermelhas (morango, framboesa, mirtilo)
- **1 limão** em rodelas
- **5 folhas** de hortelã
- **1 litro** de água filtrada

MODO DE PREPARO

01 Lave as frutas (se frescas)

02 Amasse de leve com uma colher (não bate)

03 Coloque tudo na garrafa de vidro

04 Adicione o limão e a hortelã

05 Cubra com água filtrada e geladeira por 6h

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Frutas vermelhas têm **antocianinas**, antioxidantes que protegem o fígado. **Harvard NAFLD 2025**: 150g/dia reduz enzimas em 14 dias.

16 Água de Abacaxi com Hortelã

Água Saborizada · Bloco B

TEMPO	4 min + 6h infusão
RENDIMENTO	1 garrafa · 1 litro
QUANDO	Depois do almoço

INGREDIENTES

- **4 fatias finas (150g)** de abacaxi com casca
- **15 folhas** de hortelã fresca
- **1 pedaço (2cm · 7g)** de gengibre
- **1 litro** de água filtrada

MODO DE PREPARO

01 Lave bem o abacaxi (vai usar com casca)

02 Corte em fatias finas

03 Lave a hortelã e amasse de leve

04 Coloque tudo na garrafa com o gengibre

05 Cubra com água e geladeira por 6 horas

POR QUE AJUDA O FÍGADO

A casca do abacaxi é cheia de **bromelina** — enzima que digere proteína pesada do almoço e tira a fadiga pós-refeição.

17 Água de Cúrcuma com Limão

Água Saborizada · Bloco B

TEMPO	3 min + 8h infusão
RENDIMENTO	1 garrafa · 1 litro
QUANDO	Manhã

INGREDIENTES

- **1 col. chá (3g)** de cúrcuma em pó
- **1 limão** em rodelas
- **1 pitada** de pimenta-do-reino (essencial)
- **1 ramo** de alecrim
- **1 litro** de água filtrada

MODO DE PREPARO

01 Misture a cúrcuma com 50ml de água em um copo

02 Adicione a pimenta-do-reino (potencializa em 2000%)

03 Coloque na garrafa com o limão e o alecrim

04 Complete com a água filtrada e agite

05 Geladeira por 8 horas — agite antes de beber

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Cúrcuma é o **anti-inflamatório-rei do fígado**. Mas só age com pimenta-do-reino junto. **Nature Hepatology 2024**.

18 Água de Chá Verde com Limão

Água Saborizada · Bloco B

TEMPO	8 min + 4h infusão
RENDIMENTO	1 garrafa · 1 litro
QUANDO	Meio da manhã

INGREDIENTES

- **2 col. sopa (10g)** de chá verde (ou 3 sachês)
- **1 limão** em rodelas
- **10 folhas** de hortelã
- **1 litro** de água filtrada (não fervente)

MODO DE PREPARO

01 Aqueça 200ml de água até 80°C (não pode ferver)

02 Despeje sobre o chá verde e deixe 5 minutos

03 Coe e adicione na garrafa

04 Complete com 800ml de água gelada

05 Adicione o limão e a hortelã, geladeira por 4h

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Chá verde tem **EGCG**, polifenol que reduz a gordura hepática em **23%** em 12 semanas (Harvard 2025).

19 Água de Camomila Gelada

Água Saborizada · Bloco B

TEMPO	10 min + 4h infusão
RENDIMENTO	1 garrafa · 1 litro
QUANDO	Fim do dia

INGREDIENTES

- **4 sachês** de camomila (ou 3 col. sopa de flores secas)
- **1 limão** em rodelas
- **1 col. chá (5ml)** de mel cru (opcional)
- **1 litro** de água filtrada

MODO DE PREPARO

01 Aqueça 300ml de água até quase ferver

02 Apague o fogo e adicione a camomila por 5 minutos

03 Coe e despeje na garrafa

04 Complete com 700ml de água gelada

05 Adicione limão e mel, geladeira por 4h

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Camomila tem **apigenina**, sedativo natural que relaxa a vesícula e destrava bile noturna. Combina com a fase de descanso (22h-2h).

20 Água Quente do Detox Matinal

Bebida Matinal · Bloco B

TEMPO	3 min
RENDIMENTO	1 caneca · 300ml
QUANDO	Ao acordar, em jejum

INGREDIENTES

- **300ml** de água filtrada morna (máx. 60°C)
- **Suco de 1 limão** (30ml)
- **1 col. chá (3g)** de gengibre fresco ralado
- **1 pitada (0,5g)** de cúrcuma
- **1 pitada (0,3g)** de pimenta-do-reino

MODO DE PREPARO

01 Aqueça a água até ficar morna (teste com o dedo)

02 Esprema o limão direto na caneca

03 Rale o gengibre fresco

04 Adicione cúrcuma e pimenta

05 Mexa bem — beba devagar, em pequenos goles

A BEBIDA-RITUAL

Bebida de **abertura do protocolo**. Destrava a bile parada da noite e abre a janela hepática matinal (6h-9h). Todo dia.

PARTE C · BEBIDAS 21-30

BLOCO C

Smoothies *Hepáticos*

10 smoothies cremosos que substituem refeição. Polpa inteira, saciedade horas, liquidificador comum.

10	3h	R$2
SMOOTHIES	SACIEDADE	POR COPO

21 Smoothie de Banana e Aveia

Smoothie Hepático · Bloco C

TEMPO	5 min
RENDIMENTO	1 copo · 350ml
QUANDO	Café da manhã

INGREDIENTES

- **1 banana** madura
- **2 col. sopa (20g)** de aveia em flocos
- **1 col. chá (3g)** de canela em pó
- **200ml** de leite vegetal ou água
- **1 col. sopa (10g)** de pasta de amendoim natural
- **2 cubos** de gelo

MODO DE PREPARO

01 Coloque o líquido no liquidificador primeiro

02 Adicione a banana em pedaços

03 Junte aveia, canela e pasta de amendoim

04 Bata 1 minuto até ficar cremoso

05 Adicione o gelo e bata mais 20 segundos

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Aveia tem **beta-glucana**, fibra solúvel que arrasta a bile suja e força o fígado a fabricar bile nova. Canela controla insulina.

22 Smoothie de Mamão e Linhaça

Smoothie Hepático · Bloco C

TEMPO	5 min
RENDIMENTO	1 copo · 350ml
QUANDO	Café da manhã

INGREDIENTES

- **2 fatias grossas (200g)** de mamão papaia
- **1 col. sopa (10g)** de linhaça dourada moída
- **Suco de 1/2 limão** (15ml)
- **200ml** de água ou leite vegetal
- **1 col. chá (3g)** de gengibre ralado
- **2 cubos** de gelo

MODO DE PREPARO

01 Descasque o mamão e tire as sementes

02 Coloque tudo no liquidificador

03 Bata 1 minuto em velocidade alta

04 Adicione o gelo e bata mais 20 segundos

05 Sirva imediatamente

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Mamão tem **papaína**, enzima que digere proteína pesada. Linhaça arrasta toxina pelo intestino. Combo para intestino travado.

23 Smoothie Verde Cremoso

Smoothie Hepático · Bloco C

TEMPO	5 min
RENDIMENTO	1 copo · 350ml
QUANDO	Café ou pós-treino

INGREDIENTES

- **1 folha grande** de couve
- **1/2 abacate** pequeno maduro
- **1 banana** madura
- **Suco de 1/2 limão** (15ml)
- **1 col. chá (3g)** de gengibre ralado
- **250ml** de água de coco

MODO DE PREPARO

01 Lave a couve e rasgue com a mão

02 Tire a polpa do abacate

03 Coloque tudo no liquidificador

04 Bata 1 minuto e meio até ficar bem cremoso

05 Prove — se quiser mais doce, mais banana

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Abacate tem **glutationa pré-formada**, o antioxidante-rei do fígado já pronto. Couve adiciona sulforafano. Sustenta 3 horas.

24 Smoothie de Frutas Vermelhas

Smoothie Hepático · Bloco C

TEMPO	4 min
RENDIMENTO	1 copo · 350ml
QUANDO	Lanche da tarde

INGREDIENTES

- **1 xícara (150g)** de frutas vermelhas congeladas
- **1 banana** congelada em rodelas
- **1 col. sopa (10g)** de chia
- **250ml** de leite vegetal ou iogurte natural
- **1 col. chá (3g)** de canela

MODO DE PREPARO

01 Tire as frutas do freezer 5 minutos antes

02 Coloque o leite vegetal primeiro no liquidificador

03 Adicione as frutas e a banana

04 Junte a chia e a canela

05 Bata 1 minuto até ficar cremoso

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Frutas vermelhas têm **antocianinas** — protegem o DNA das células hepáticas contra estresse oxidativo. Chia segura o lanche.

25 Smoothie de Beterraba e Maçã

Smoothie Hepático · Bloco C

TEMPO	6 min
RENDIMENTO	1 copo · 350ml
QUANDO	Meio da manhã

INGREDIENTES

- **1/2 beterraba (60g)** cozida
- **1 maçã vermelha** com casca
- **1 col. sopa (10g)** de aveia em flocos
- **1 col. chá (3g)** de gengibre ralado
- **250ml** de água ou leite vegetal
- **2 cubos** de gelo

MODO DE PREPARO

01 Cozinhe a beterraba antes (10 min na pressão)

02 Corte a maçã com casca, tire o miolo

03 Coloque o líquido no liquidificador primeiro

04 Adicione todos os ingredientes

05 Bata 1 minuto e meio até virar cremoso

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Beterraba cozida tem **betaína concentrada** — regenera células hepáticas em 30 dias (USP-FMRP 2024). Cozida solta o ativo melhor.

26 Smoothie Termogênico

Smoothie Hepático · Bloco C

TEMPO	5 min
RENDIMENTO	1 copo · 350ml
QUANDO	Manhã, pré-treino

INGREDIENTES

- **2 fatias (150g)** de abacaxi
- **1 pedaço (5cm · 15g)** de gengibre
- **1/2 col. chá (2g)** de cúrcuma em pó
- **1 pitada** de pimenta-do-reino
- **Suco de 1/2 limão** (15ml)
- **250ml** de água gelada + 2 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

01 Descasque o abacaxi e corte em cubos

02 Rale o gengibre fresco

03 Coloque tudo no liquidificador

04 Bata 1 minuto e meio em velocidade alta

05 Não precisa coar — toma com a polpa

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Trio termogênico: abacaxi + gengibre + cúrcuma. Aumenta a temperatura do corpo em 0,3°C por 2h — fígado queima mais visceral.

27 Smoothie de Maracujá e Hortelã

Smoothie Hepático · Bloco C

TEMPO	5 min
RENDIMENTO	1 copo · 350ml
QUANDO	Tarde

INGREDIENTES

- **Polpa de 1 maracujá** grande
- **10 folhas** de hortelã fresca
- **1 banana** madura
- **200ml** de água ou leite vegetal
- **1 col. chá (5ml)** de mel cru (opcional)
- **2 cubos** de gelo

MODO DE PREPARO

01 Corte o maracujá e tire a polpa

02 Lave a hortelã

03 Coloque tudo no liquidificador

04 Bata 30 segundos (não muito — não quebra as sementes)

05 Coe se preferir sem sementes

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Maracujá tem **piceatanol**, composto que age igual ao resveratrol da uva — protege o fígado contra esteatose.

28 Smoothie de Pera e Espinafre

Smoothie Hepático · Bloco C

TEMPO	5 min
RENDIMENTO	1 copo · 350ml
QUANDO	Café da manhã

INGREDIENTES

- **1 pera** madura com casca
- **1 xícara (40g)** de espinafre fresco
- **1 banana** madura
- **1 col. sopa (10g)** de aveia em flocos
- **250ml** de água ou leite vegetal
- **1 pedaço (2cm · 7g)** de gengibre

MODO DE PREPARO

01 Lave a pera e a banana

02 Tire o miolo da pera (mantém a casca)

03 Coloque o líquido no liquidificador

04 Adicione todos os ingredientes

05 Bata 1 minuto e meio

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Pera com casca tem **arbutina**, anti-inflamatório hepático. Espinafre tem glutationa. Aveia segura a saciedade.

29 Smoothie de Coco e Limão

Smoothie Hepático · Bloco C

TEMPO	4 min
RENDIMENTO	1 copo · 350ml
QUANDO	Tarde de calor

INGREDIENTES

- **200ml** de água de coco natural
- **1 banana** madura
- **Suco de 1 limão** (30ml)
- **10 folhas** de hortelã
- **1 col. sopa (10g)** de chia
- **100ml** de leite de coco light (opcional) + 2 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

01 Coloque a água de coco no liquidificador

02 Adicione a banana, o limão e a hortelã

03 Junte a chia e o leite de coco

04 Bata 1 minuto em velocidade alta

05 Adicione o gelo e bata mais 20 segundos

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Água de coco repõe **eletrólitos** que o fígado em limpeza perde rápido. Limão destrava bile. Bebida-resgate de dia quente.

30 Smoothie Pós-Treino Hepático

Smoothie Hepático · Bloco C

TEMPO	5 min
RENDIMENTO	1 copo · 400ml
QUANDO	Até 30 min pós-treino

INGREDIENTES

- **1 banana** madura
- **2 col. sopa (20g)** de aveia em flocos
- **1 col. sopa (10g)** de pasta de amendoim natural
- **1 col. chá (3g)** de canela
- **1 col. chá (3g)** de cacau em pó 100%
- **300ml** de leite vegetal + 2 cubos de gelo

MODO DE PREPARO

01 Coloque o leite vegetal no liquidificador

02 Adicione a banana em pedaços

03 Junte aveia, pasta de amendoim, canela e cacau

04 Bata 1 minuto e meio até virar cremoso

05 Adicione o gelo e bata mais 20 segundos

POR QUE AJUDA O FÍGADO

Cacau 100% tem **flavonóides** que regeneram tecido hepático pós-esforço. Smoothie que faz fígado **curtir** treino, não sofrer.

FECHAMENTO · CRONOGRAMA

Qual bebida *pra qual hora*

A bebida certa na hora certa multiplica o efeito.

6h-7h JEJUM	**Água Quente Matinal (#20)** · Couve com Limão (#1)
9h-10h MEIO-MANHÃ	Beterraba e Maçã (#2) · **Smoothie Banana-Aveia (#21)** · Chá Verde (#18)
12h-13h PRÉ-ALMOÇO	Suco de Pepino (#4) · **Salsa com Limão (#6)**
15h-16h TARDE	**Smoothie Frutas Vermelhas (#24)** · Suco Verde Detox (#3)
17h-18h FIM-TARDE	Smoothie Maracujá (#27) · **Água de Melancia (#13)**
20h-21h NOITE	**Água de Camomila (#19)** · Cúrcuma quente (#17)

REGRA SIMPLES

Termogênicos de manhã. Anti-inchaços à tarde. Calmantes à noite.

FECHAMENTO · ERROS

Sucos que *engordam* o fígado

A bebida feita errada vira **carga hepática**.

- **Coar com casca + tirar bagaço.**
  Pectina e fibra é onde o ativo mora. Tome com polpa.
- **Adicionar açúcar, mel processado ou adoçante.**
  Vira frutose líquida — gordura hepática direta.
- **Geladeira por mais de 24h.**
  Oxida. Perde o ativo. Faz na hora.
- **Liquidificador com lâmina cega.**
  Esquenta e mata enzima.
- **Beber gelado durante a refeição.**
  Paralisa a bile. Só entre refeições.
- **3 frutas + 1 folha.**
  Vira suco de fruta. Inverte: 2 vegetais + 1 fruta.
- **Esquecer pimenta-do-reino na cúrcuma.**
  Cúrcuma sem pimenta = corante caro. Pimenta = +2000% absorção.

ANTI-FRAME

Suco verde de loja fit: R$25/copo, mel processado e gengibre cristalizado. **Bebida cara que engorda o fígado.**

FECHAMENTO · CONSERVAÇÃO

Como *conservar*

Geladeira (vidro)

→ **Sucos verdes:** máx 12h (oxidam rápido)
→ **Águas saborizadas:** até 48h
→ **Smoothies:** consumir na hora

Freezer (cubos de gelo)

→ Bate o suco no domingo
→ Distribui em forma de gelo (30ml)
→ **4 cubinhos + 200ml de água = suco fresco**

Pré-preparados

→ **Polpa de couve:** congela em cubos — dura 30 dias
→ **Gengibre ralado:** pote de vidro — 7 dias
→ **Limão espremido:** forma de gelo — 60 dias

NÃO CONGELAR

Hortelã, salsa, pepino, abacate inteiro. Perdem o ativo ou ficam papa.

— Sua garrafa de vidro paga 1 ano de bebida limpa-fígado

EDIÇÃO 2026 · BÔNUS 03/05

Fígado limpo. *Corpo leve.* Cabeça boa.

A faxina do órgão que comanda 500 funções no seu corpo.

SUCO VERDE DE LOJA FIT

R$750/mês. Mel processado, gengibre cristalizado e maçã "orgânica" — carga hepática paga a peso de ouro.

BEBIDAS LIMPA FÍGADO

R$120/mês. 30 bebidas, 8 ingredientes-base, garrafa de vidro. Química caseira com mecanismo travado.

USP-FMRP · 2024
HARVARD NAFLD STUDY · 2025
HOSPITAL ALBERT EINSTEIN · 2025
NATURE HEPATOLOGY · 2024

"Bebe 8 copos com 8 ingredientes diferentes. Seu fígado faz o resto."

LIMPA FÍGADO
BEBIDAS DETOX

EDIÇÃO 2026 · BÔNUS 03

@limpafigado