

COMECE O DIA MAIS LEVE

CAFÉ DA MANHÃ PARA DESINCHAR

LEVEZA DESDE A PRIMEIRA REFEIÇÃO

20 RECEITAS E BEBIDAS FUNCIONAIS

Diuréticas

Anti-inflamatórias

Leves

Comece o dia desinchando

Acordar inchado(a) é mais comum do que parece — e muitas vezes está ligado ao que comemos. A boa notícia? O café da manhã certo pode te ajudar a começar o dia com mais **leveza e disposição**.

Este guia reúne **20 receitas e bebidas funcionais** com ingredientes que combatem a retenção de líquidos e o inchaço de forma natural.

Importante: "desinchar" significa reduzir a retenção de líquidos e a sensação de inchaço — não é uma promessa de emagrecimento. Para resultados consistentes, combine essas receitas com boa hidratação, sono de qualidade e acompanhamento de um nutricionista.

Os 4 princípios que guiam essas receitas:

- 1 Mais potássio, menos sódio.** Alimentos como banana, abacate e espinafre equilibram o sódio e reduzem a retenção.
- 2 Alimentos ricos em água.** Melancia, melão, pepino e abacaxi hidratam e têm ação diurética.
- 3 Anti-inflamatórios naturais.** Gengibre, limão, chá verde e frutas vermelhas ajudam a desinflamar.
- 4 Fibras para o intestino.** Aveia, chia e linhaça regulam o trânsito intestinal e dão saciedade.

Cada receita traz uma explicação de **por que ela ajuda a desinchar**, para você entender o que está colocando no prato.

Índice

BEBIDAS QUE DESINCHAM

01	Água com Limão e Gengibre	5 min
02	Chá Verde com Hortelã	8 min
03	Suco Verde Diurético	5 min
04	Chá de Hibisco Gelado	8 min
05	Água Saborizada de Pepino e Hortelã	5 min
06	Smoothie de Abacaxi com Hortelã	5 min

CREMOSOS & BOWLS

07	logurte com Frutas Vermelhas e Chia	5 min
08	Overnight Oats com Frutas	5 min + geladeira
09	Bowl de logurte com Kiwi	6 min
10	Melão com logurte	5 min
11	Vitamina de Mamão com Linhaça	5 min
12	Pudim de Chia com Frutas	5 min + geladeira

SALGADOS LEVES

13	Ovos Mexidos com Espinafre	10 min
14	Omelete de Claras com Tomate	10 min
15	Tapioca com Pasta de Abacate	10 min
16	Crepioça com Ricota e Tomate	12 min
17	Panqueca de Banana e Aveia	12 min

FRUTAS DIURÉTICAS

18	Mamão com Aveia e Linhaça	5 min
19	Salada de Frutas Diurética	8 min
20	Mix de Melancia com Gengibre	5 min

Bebidas que Desincham

01 Água com Limão e Gengibre

5 min

15 kcal

INGREDIENTES

- 1 copo de água morna
- Suco de 1/2 limão
- 1 fatia fina de gengibre

MODO DE PREPARO

1. Aqueça levemente a água.
2. Adicione o suco de limão e o gengibre.
3. Beba em jejum, antes do café da manhã.

POR QUE DESINCHA? Limão e gengibre ajudam na digestão e têm ação anti-inflamatória.

02 Chá Verde com Hortelã

8 min

5 kcal

INGREDIENTES

- 1 col. chá de chá verde
- Folhas de hortelã
- 250ml de água quente

MODO DE PREPARO

1. Ferva a água e desligue.
2. Adicione o chá verde e a hortelã.
3. Deixe em infusão por 3 minutos, coe e beba.

POR QUE DESINCHA? O chá verde é antioxidante e diurético natural.

03 Suco Verde Diurético

5 min

70 kcal

INGREDIENTES

- 1 folha de couve
- 1/2 pepino
- Suco de 1 limão
- 200ml de água de coco

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Coe se preferir e beba imediatamente.

POR QUE DESINCHA? Pepino e água de coco são ricos em água e potássio, combatendo a retenção.

04 Chá de Hibisco Gelado

8 min

10 kcal

INGREDIENTES

- 1 col. sopa de hibisco
- 500ml de água
- Suco de 1/2 limão
- Gelo a gosto

MODO DE PREPARO

1. Ferva a água e adicione o hibisco.
2. Deixe em infusão por 5 minutos e coe.
3. Adicione limão, gele e sirva.

POR QUE DESINCHA? O hibisco é um dos chás mais conhecidos pela ação diurética.

05 Água Saborizada de Pepino e Hortelã

5 min

10 kcal

INGREDIENTES

- 500ml de água
- Rodelas de pepino
- Folhas de hortelã
- Rodelas de limão

MODO DE PREPARO

1. Coloque o pepino, a hortelã e o limão na água.
2. Deixe na geladeira por 1 hora.
3. Beba ao longo da manhã.

POR QUE DESINCHA? Hidratação aromatizada que estimula a eliminação de líquidos.

06 Smoothie de Abacaxi com Hortelã

5 min

120 kcal

INGREDIENTES

- 1 fatia de abacaxi
- Folhas de hortelã
- 1/2 pepino
- 200ml de água de coco

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Sirva gelado.

POR QUE DESINCHA? Abacaxi tem bromelina, enzima que reduz o inchaço.

Creimosos & Bowls

07 Iogurte com Frutas Vermelhas e Chia

5 min

160 kcal

INGREDIENTES

- 1 pote de iogurte natural desnatado
- 1/2 xícara de frutas vermelhas
- 1 col. sopa de chia

MODO DE PREPARO

1. Coloque o iogurte em uma tigela.
2. Adicione as frutas vermelhas e a chia.
3. Misture e sirva.

POR QUE DESINCHA? Frutas vermelhas são anti-inflamatórias e a chia regula o intestino.

08 Overnight Oats com Frutas

5 min + geladeira

210 kcal

INGREDIENTES

- 4 col. sopa de aveia
- 1 xícara de leite desnatado
- 1/2 banana
- Frutas vermelhas a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture a aveia com o leite em um pote.
2. Deixe na geladeira de um dia para o outro.
3. Adicione banana e frutas pela manhã.

POR QUE DESINCHA? Aveia rica em fibras que dão saciedade e regulam o intestino.

09 Bowl de Iogurte com Kiwi

6 min

170 kcal

INGREDIENTES

- 1 pote de iogurte natural
- 1 kiwi picado
- 1 col. sopa de granola
- 1 fio de mel

MODO DE PREPARO

1. Coloque o iogurte na tigela.
2. Cubra com kiwi e granola.
3. Regue com mel e sirva.

POR QUE DESINCHA? O kiwi é diurético e rico em vitamina C anti-inflamatória.

10 Melão com Iogurte

5 min

120 kcal

INGREDIENTES

- 1/2 melão picado
- 1 pote de iogurte natural
- Hortelã a gosto

MODO DE PREPARO

1. Pique o melão em cubos.
2. Sirva com o iogurte e a hortelã.
3. Consuma fresco.

POR QUE DESINCHA? O melão é altamente hidratante e diurético.

11 Vitamina de Mamão com Linhaça

5 min

150 kcal

INGREDIENTES

- 1/2 mamão
- 1 xícara de leite desnatado
- 1 col. sopa de linhaça

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2. Sirva imediatamente.

POR QUE DESINCHA? Combinação que melhora o trânsito intestinal e reduz o inchaço.

12 Pudim de Chia com Frutas

5 min + geladeira

160 kcal

INGREDIENTES

- 3 col. sopa de chia
- 1 xícara de leite desnatado
- Frutas vermelhas a gosto

MODO DE PREPARO

1. Misture a chia com o leite.
2. Deixe na geladeira por 4 horas.
3. Cubra com frutas e sirva.

POR QUE DESINCHA? Chia absorve água e dá saciedade, regulando o intestino.

Salgados Leves

13 Ovos Mexidos com Espinafre

10 min

160 kcal

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1 punhado de espinafre
- 1 col. chá de azeite
- Sal com moderação

MODO DE PREPARO

1. Refogue o espinafre no azeite.
2. Adicione os ovos batidos e mexa.
3. Tempere com pouco sal e sirva.

POR QUE DESINCHA? Espinafre é rico em potássio, que equilibra o sódio e reduz a retenção.

14 Omelete de Claras com Tomate

10 min

110 kcal

INGREDIENTES

- 3 claras de ovo
- 1 tomate picado
- Cheiro-verde
- Sal com moderação

MODO DE PREPARO

1. Bata as claras com pouco sal.
2. Despeje na frigideira e adicione o tomate.
3. Finalize com cheiro-verde e sirva.

POR QUE DESINCHA? Opção leve, rica em proteína e com baixo teor de sódio.

15 Tapioca com Pasta de Abacate

10 min

200 kcal

INGREDIENTES

- 3 col. sopa de goma de tapioca
- 1/2 abacate
- Suco de limão
- Sal com moderação

MODO DE PREPARO

1. Faça a tapioca na frigideira.
2. Amasse o abacate com limão e pouco sal.
3. Recheie a tapioca e sirva.

POR QUE DESINCHA? Abacate tem gorduras boas anti-inflamatórias e potássio.

16 Crepioca com Ricota e Tomate

12 min

190 kcal

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 2 col. sopa de goma de tapioca
- 2 col. sopa de ricota
- Tomate e orégano

MODO DE PREPARO

1. Misture os ovos com a goma.
2. Faça a crepioca na frigideira.
3. Recheie com ricota, tomate e orégano.

POR QUE DESINCHA? Ricota é leve e tem menos sódio que outros queijos.

17 Panqueca de Banana e Aveia

12 min

220 kcal

INGREDIENTES

- 1 banana
- 2 ovos
- 2 col. sopa de aveia
- Canela a gosto

MODO DE PREPARO

1. Amasse a banana e misture com ovos e aveia.
2. Faça panquecas na frigideira antiaderente.
3. Polvilhe canela e sirva.

POR QUE DESINCHA? Banana é rica em potássio, que ajuda a eliminar o excesso de sódio.

Frutas Diuréticas

18 Mamão com Aveia e Linhaça

5 min

180 kcal

INGREDIENTES

- 1/2 mamão papaia
- 2 col. sopa de aveia
- 1 col. sopa de linhaça

MODO DE PREPARO

1. Pique o mamão em uma tigela.
2. Adicione a aveia e a linhaça por cima.
3. Sirva fresco.

POR QUE DESINCHA? O mamão melhora a digestão e combate a sensação de inchaço.

19 Salada de Frutas Diurética

8 min

130 kcal

INGREDIENTES

- 1 fatia de melancia
- 1 fatia de abacaxi
- 1/2 pera
- Folhas de hortelã

MODO DE PREPARO

1. Pique todas as frutas em cubos.
2. Misture com a hortelã.
3. Sirva gelada.

POR QUE DESINCHA? Melancia e abacaxi são ricos em água e ajudam a desinchar.

20 Mix de Melancia com Gengibre

5 min

90 kcal

INGREDIENTES

- 2 fatias de melancia
- 1 pitada de gengibre em pó
- Suco de limão

MODO DE PREPARO

1. Pique a melancia em cubos.
2. Polvilhe gengibre e regue com limão.
3. Sirva gelada.

POR QUE DESINCHA? Melancia tem muita água e o gengibre ativa o metabolismo.