

A sua Bebida Queima-Gorduras do 1º dia

Para que esta cura seja eficaz, deve ter o cuidado de respeitar escrupulosamente as indicações que lhe dou a seguir. Conte 30 a 45 minutos para a preparação da sua sopa :

- 200 g de cogumelos →
- 2 cenouras cruas →
- 200 g de milho em lata →
- 2 cebolas cruas →
- 2 litros de água

- 1 Comece por triturar os cogumelos, reduzindo-os a partículas o mais finas possíveis.
 - 2 Lave as duas cenouras, corte-as em rodélas finas e misture-as com os cogumelos.
 - 3 Abra a lata do milho, deite fora o líquido e deite o milho na trituradora.
 - 4 Descasque as duas cebolas, corte-as em pedacinhos finos, junte-as ao preparado anterior e volte a triturar tudo, de forma a obter uma pasta líquida, o mais fina possível.
 - 5 Pegue num tacho grande, deite dois litros de água e aqueça até 70° (logo que a água começa a agitar-se).
 - 6 Tire o tacho do fogão e deite na água o conteúdo do copo da trituradora, com o auxílio de uma colher de pau.
 - 7 Misture muito bem, a fim de desfazer quaisquer bocados ou grumos.
 - 8 Logo que o seu preparado esteja suficientemente líquido para que possa ser bebido, deite-o na garrafa térmica.
- A sua Bebida Queima-Gorduras do 1º dia está pronta.

A sua Bebida Queima-Gorduras do 2º dia

Para este segundo dia da sua cura, você deve preparar :

- 2 cenouras cruas -
- 2 tomates crus -
- 2 cebolas cruas
- 200 g de arroz integral cozido da véspera (peso cozido e escorrido)
- 2 litros de água

- 1 Você preparou o seu arroz integral na véspera à noite.
 - 2 Lave as duas cenouras, corte-as em rodélas finas e misture-as com o arroz.
 - 3 Lave os dois tomates, corte-os em pedacinhos pequenos e misture-os ao preparado anterior.
 - 4 Descasque as duas cebolas, corte-as em pedacinhos finos, junte-as ao preparado e volte a triturar tudo, de forma a obter uma pasta líquida, o mais fina possível.
 - 5 Pegue num tacho grande, deite dois litros de água e aqueça até 70° (logo que a água começa a agitar-se).
 - 6 Tire o tacho do fogão e deite na água o conteúdo da trituradora, com o auxílio de uma colher de pau.
 - 7 Misture muito bem, a fim de desfazer quaisquer bocados ou grumos.
 - 8 Logo que o seu preparado esteja suficientemente líquido para que possa ser bebido, deite-o na garrafa térmica.
- A sua Bebida Queima-Gorduras do 2º dia está pronta.

A sua Bebida Queima-Gorduras do 3º dia

Para este terceiro dia da sua cura, você deve preparar :

- 200 g de arroz integral cozido na véspera (peso cozido e escorrido)
- 2 cenouras cruas
- 2 ovos crus (gema e clara)
- 2 cebolas cruas
- 2 litros de água

- 1 Você preparou o seu arroz integral na véspera à noite.
- 2 Lave as duas cenouras, corte-as em rodélas finas e misture-as com o arroz.
- 3 Abra os ovos e deite a gema e a clara na mistura anterior.
- 4 Descasque as duas cebolas, corte-as em pedacinhos finos, junte-as ao preparado anterior e volte a triturar tudo, de forma a obter uma pasta líquida, o mais fina possível.
- 5 Pegue num tacho grande, deite dois litros de água e aqueça até 70° (logo que a água começa a agitar-se).
- 6 Tire o tacho do fogão e deite na água o conteúdo da trituradora, com o auxílio de uma colher de pau.
- 7 Misture muito bem, a fim de desfazer quaisquer bocados ou grumos.
- 8 Logo que o seu preparado esteja suficientemente líquido para que possa ser bebido, deite-o na garrafa térmica.

A sua Bebida Queima-Gorduras do 3º dia está pronta.

A sua Bebida Queima-Gorduras do 4º dia

Para este quarto dia da sua cura, você deve preparar :

- 2 lombos de frango, cozidos na véspera (no vapor ou em água)
- 200 g de cogumelos
- 2 cenouras cruas
- 2 cebolas cruas
- 2 litros de água

- 1 Você preparou os lombos de frango na véspera à noite.
- 2 Corte os cogumelos em rodélas finas.
- 3 Lave as duas cenouras, corte-as em rodélas finas e misture-as com os lombos de frango e os cogumelos.
- 4 Descasque as duas cebolas, corte-as em pedacinhos finos, junte-as ao preparado anterior e volte a triturar tudo, de forma a obter uma pasta líquida, o mais fina possível.
- 5 Pegue num tacho grande, deite dois litros de água e aqueça até 70° (logo que a água começa a agitar-se).
- 6 Tire o tacho do fogão e deite na água o conteúdo da trituradora, com o auxílio de uma colher de pau.
- 7 Misture muito bem, a fim de destruir quaisquer bocados ou grumos.
- 8 Logo que o seu preparado esteja suficientemente líquido para que possa ser bebido, deite-o na garrafa térmica.

A sua Bebida Queima-Gorduras do 4º dia está pronta.