



# SUCOS DETOX PARA DESINFLAMAR O FÍGADO

15 receitas naturais com ingredientes acessíveis para limpar,  
desintoxicar e regenerar seu fígado

Complemento oficial do tratamento com

**FigMeta • [figmetaoficial.com.br](https://figmetaoficial.com.br)**

## ■ NESTE EBOOK

- 15 receitas completas de sucos detox
- Os 10 ingredientes-chave para saúde hepática
- Sucos por objetivo: desinflamar, limpar, energizar
- Erros que sabotam o detox e como evitar
- Plano de 7 dias de detox com sucos + FigMeta

# Introdução

O fígado inflamado pede socorro de formas silenciosas: cansaço constante, barriga inchada, digestão pesada, dor no lado direito. E um dos caminhos mais acessíveis e poderosos para começar a ajudá-lo é através dos sucos naturais.

Os sucos detox não são milagre. Mas quando preparados com os ingredientes certos, nos horários corretos e como parte de uma rotina saudável, eles fornecem ao fígado uma concentração extraordinária de antioxidantes, anti-inflamatórios e compostos depurativos que aceleram a limpeza e a regeneração do órgão.

Neste guia você vai encontrar 15 receitas completas organizadas por objetivo, com ingredientes que você encontra em qualquer mercado do Brasil.

## Capítulo 1 — Os 10 Ingredientes-Chave para Sucos Hepáticos

Conhecer os ingredientes certos é o primeiro passo. Cada um deles tem um mecanismo de ação específico no fígado:

Ingrediente	Principal Ação no Fígado
Beterraba	Betaínas que estimulam o fluxo biliar e protegem as células hepáticas
Cenoura	Beta-caroteno antioxidante; fibras que reduzem o colesterol
Limão	Vitamina C + limonoides que ativam enzimas protetoras
Gengibre	Gingeróis com ação anti-inflamatória potente
Cúrcuma	Curcumina: o anti-inflamatório mais poderoso
Couve	Sulforafano que ativa as vias de detox
Abacaxi	Bromelina anti-inflamatória; vitamina C
Melancia	Licopeno antioxidante; diurético natural
Maçã	Pectina solúvel que reduz colesterol
Pepino	Sílica e cucurbitacinas que ajudam na função hepática

## Capítulo 2 — As 15 Receitas de Sucos Detox

As receitas estão organizadas em grupos por objetivo. Prepare sempre fresco e consuma imediatamente para preservar os nutrientes.

### GRUPO 1 — Sucos para Desintoxicar e Limpar

#### ■ Suco Verde Hepático Clássico

##### Ingredientes:

- 2 folhas de couve
- 1 maçã verde com casca
- 1/2 pepino com casca
- Suco de 1 limão
- 1 pedaço de gengibre (2 cm)
- 200 ml de água de coco

##### Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador. Não coe — as fibras são importantes. Beba imediatamente em jejum.

■ *A couve ativa as enzimas de fase 2 do fígado — as mais importantes para a detoxificação.*

#### ■ Suco da Beterraba Detox

##### Ingredientes:

- 1/2 beterraba crua média
- 2 cenouras
- Suco de 1 laranja
- 1 pedaço de gengibre (1 cm)
- 1 pitada de cúrcuma
- 200 ml de água filtrada

##### Modo de preparo:

Corte os legumes em pedaços e bata no liquidificador com a água. Coe levemente se preferir menos bagaço. Beba fresco.

■ *A combinação beterraba + cenoura + laranja é um dos trios mais poderosos para saúde do fígado — todas as três têm ação hepatoprotetora comprovada.*

### ■ Suco Desintoxicante de Melancia com Hortelã

#### **Ingredientes:**

- 2 fatias grossas de melancia (com sementes)
- 10 folhas de hortelã fresca
- Suco de 1/2 limão
- Pedacos de gelo a gosto

#### **Modo de preparo:**

Bata tudo no liquidificador e beba gelado. Pode ser tomado ao longo do dia como hidratação extra.

■ *A melancia é 92% água e rica em licopeno. Beba como hidratação extra ao longo do dia — excelente para quem retém líquidos.*

### ■ Suco de Abacaxi com Hortelã e Gengibre

#### **Ingredientes:**

- 2 fatias de abacaxi (com a casca bem lavada)
- 10 folhas de hortelã
- 1 pedaço de gengibre (2 cm)
- 200 ml de água
- Suco de 1/2 limão

#### **Modo de preparo:**

Bata tudo e beba fresco, de preferência no período da manhã. A bromelina é mais ativa em estômago vazio.

■ *Use a casca do abacaxi (bem lavada): ela contém mais bromelina e fibras do que a polpa.*

## GRUPO 2 — Sucos Anti-inflamatórios

### ■ Suco Dourado Anti-inflamatório

#### Ingredientes:

- 1 cenoura grande
- 1 laranja (suco)
- 1 colher (chá) de cúrcuma em pó
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 pedaço de gengibre (2 cm)
- 1/2 colher (chá) de mel puro

#### Modo de preparo:

Esprema a laranja e bata com os demais ingredientes. Beba 1x ao dia, preferencialmente pela manhã.

■ *A cúrcuma SEM pimenta-do-reino tem 3% de absorção. COM pimenta, a absorção chega a 2.000%. Nunca pule a pimenta.*

### ■ Suco de Morango com Beterraba

#### Ingredientes:

- 1 xícara de morangos frescos
- 1/3 beterraba crua
- Suco de 1 limão
- 1 col chá de chia
- 200 ml de água
- Folhas de hortelã

#### Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador. As sementes de chia podem ficar no suco — aumentam as fibras e saciedade.

■ *O morango tem antocianinas que se somam às betaínas da beterraba — ação anti-inflamatória dupla.*

### ■ Suco Verde de Couve com Abacaxi

**Ingredientes:**

- 2 folhas grandes de couve
- 2 rodelas de abacaxi
- 1/2 pepino
- Suco de 1 limão
- Água de coco 200 ml
- Hortelã a gosto

**Modo de preparo:**

Bata tudo, coe se preferir e beba fresco. Ideal no lanche da manhã ou tarde.

■ *Este suco tem ação alcalinizante — combate o ambiente ácido que favorece a inflamação hepática.*

## GRUPO 3 — Sucos para Regenerar as Células Hepáticas

### ■ Vitamina de Abacate com Espinafre

#### Ingredientes:

- 1/4 abacate maduro
- 1 punhado de espinafre fresco
- 200 ml de leite vegetal (amêndoas ou coco)
- 1 banana congelada
- 1 colher (chá) de mel

#### Modo de preparo:

Bata tudo no liquidificador até ficar cremoso. Sirva gelado. Pode ser um substituto do café da manhã.

■ *O abacate tem glutathione — o antioxidante mais poderoso do organismo para proteger o fígado. O espinafre tem betaína que reduz o depósito de gordura no órgão.*

### ■ Suco Regenerador de Cenoura com Maçã e Limão

#### Ingredientes:

- 2 cenouras
- 1 maçã com casca
- Suco de 1 limão
- 200 ml de água
- 1 pedaço gengibre (1 cm)

#### Modo de preparo:

Bata ou passe na centrífuga. Beba fresco, preferencialmente antes do almoço.

■ *A pectina da maçã (principalmente na casca) forma um gel no intestino que absorve parte do colesterol — aliviando o trabalho do fígado.*

### ■ Suco de Laranja com Beterraba e Gengibre

#### Ingredientes:

- 2 laranjas (suco fresco)

- 1/3 beterraba cozida ou crua
- 1 pedaço gengibre (2 cm)
- Raspas de limão
- 1 pitada de cúrcuma

**Modo de preparo:**

Esprema as laranjas. Bata a beterraba e o gengibre com um pouquinho de água, misture ao suco. Adicione as raspas e cúrcuma. Mexa bem e beba.

■ *Use beterraba cozida se tiver problema com digestão de fibras cruas. A versão cozida preserva bem as betaínas.*

## GRUPO 4 — Sucos para Controlar Colesterol e Triglicerídeos

### ■ Suco de Aveia com Maçã e Canela

#### Ingredientes:

- 1 maçã com casca
- 2 colheres (sopa) de aveia em flocos finos
- 200 ml de água
- 1 colher (chá) de canela em pó
- Suco de 1/2 limão

#### Modo de preparo:

Bata a maçã com água e aveia. Adicione a canela e o limão. Mexa bem. Beba no café da manhã.

■ *A beta-glucana da aveia + pectina da maçã formam uma dupla campeã na redução do colesterol.*

### ■ Suco de Uva com Mirtilo e Romã

#### Ingredientes:

- 1 cacho pequeno de uva vermelha
- 1/2 xícara de mirtilo (blueberry) fresco ou congelado
- Suco de 1/2 romã (opcional)
- 200 ml de água gelada

#### Modo de preparo:

Bata tudo e beba fresco. Ideal como lanche da tarde.

■ *Resveratrol da uva + antocianinas do mirtilo + elagitaninos da romã = trio de antioxidantes que protege o fígado e melhora o perfil lipídico.*

### ■ Suco Verde Depurativo com Alho

#### Ingredientes:

- 2 folhas de couve
- 1 talo de aipo

- Suco de 2 limões
- 1 dente de alho amassado (descansado 10 min)
- 200 ml de água
- Sal rosa a gosto

**Modo de preparo:**

Amasse o alho e deixe descansar 10 minutos antes de usar. Bata tudo e beba em jejum.

■ *O alho descansado por 10 minutos após ser amassado libera alicina ativa — o principal composto hepatoprotetor. Nunca pule esse passo.*

## GRUPO 5 — Sucos Energizantes e de Manutenção

### ■ Vitamina Tropical Detox

#### Ingredientes:

- 1/2 mamão papaia
- 2 rodela de abacaxi
- 1/2 banana
- 200 ml de água de coco
- 1 colher (chá) de linhaça dourada
- Hortelã a gosto

#### Modo de preparo:

Bata tudo e beba gelado. Excelente para o café da manhã ou lanche.

■ *O mamão tem papaína que facilita a digestão proteica e reduz a carga de trabalho do fígado pós-refeição.*

### ■ Suco Vermelho Antioxidante

#### Ingredientes:

- 200g de morango
- 1/2 beterraba crua
- Suco de 1 laranja
- 1 colher (chá) de mel
- 1 pitada de canela
- Gelo a gosto

#### Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes com o gelo. Sirva imediatamente.

■ *A combinação de pigmentos avermelhados (licopeno, betanina, antocianinas) representa uma concentração extraordinária de antioxidantes hepatoprotetores.*

### ■ Suco Kiwi com Espinafre e Limão

#### Ingredientes:

- 2 kiwis descascados
- 1 punhado de espinafre
- Suco de 1 limão
- 200 ml de água gelada
- 1 colher (chá) de chia

**Modo de preparo:**

Bata tudo e beba fresco. Ideal para o lanche da tarde.

■ *O kiwi é riquíssimo em vitamina C — um dos antioxidantes mais importantes para proteger as células do fígado contra o estresse oxidativo.*

## Capítulo 3 — Quando e Como Tomar para Máximo Resultado

O timing dos sucos importa tanto quanto os ingredientes. Veja o protocolo ideal:

Horário	Suco Recomendado	Objetivo
Ao acordar (jejum)	Suco Verde Hepático Clássico ou Suco Depurativo com Alho	Ativar o metabolismo hepático e iniciar a detoxificação matinal
Café da manhã	Vitamina de Abacate ou Vitamina Tropical Detox	Nutrição + proteção das células hepáticas + saciedade
Lanche manhã	Suco Dourado Anti-inflamatório ou Suco de Cenoura + Maçã	Reforço anti-inflamatório e antioxidante
Após almoço	Suco de Abacaxi + Hortelã ou Suco Melancia + Hortelã	Facilitar digestão de gorduras e reduzir inflamação pós-refeição
Lanche tarde	Suco Vermelho Antioxidante ou Suco de Uva com Mirtilo	Manutenção antioxidante e controle do colesterol
Jantar (complemento)	Suco de Beterraba + Cenoura (meia porção)	Apoio ao processo de regeneração noturna do fígado

### Erros que sabotam o detox:

- ✗ Coar demais: você perde as fibras que são essenciais para o efeito detox
- ✗ Adicionar açúcar refinado: cancela todos os benefícios anti-inflamatórios
- ✗ Preparar com antecedência: os sucos oxidam rapidamente — sempre frescos
- ✗ Não variar os ingredientes: cada planta ativa uma via metabólica diferente
- ✗ Usar apenas sucos e abandonar a alimentação saudável — os dois precisam andar juntos
- ✗ Não beber água suficiente: os sucos complementam, não substituem a água

## Capítulo 4 — Tabela de Ingredientes x Função Hepática

Ingrediente	Composto Ativo	Função no Fígado
Beterraba	Betaínas, betanina	Estimula fluxo biliar, reduz inflamação
Cenoura	Beta-caroteno	Antioxidante, protege membranas celulares
Couve	Sulforafano, glucosinolatos	Ativa enzimas de detoxificação fase 2
Abacate	Glutationa, gordura monoinsaturadas	Proteção oxidativa, reduz LDL
Limão	Vitamina C, limonoides	Antioxidante, ativa enzimas hepáticas
Gengibre	Gingeróis, shogaóis	Anti-inflamatório potente, melhora TGO/TGP
Cúrcuma	Curcumina	Anti-inflamatório, hepatoprotetor
Morango/Mirtilo	Antocianinas	Potente anti-inflamatório, reduz LDL
Maçã	Pectina, quercetina	Reduz colesterol, antioxidante
Espinafre	Betaína, clorofila	Reduz depósito de gordura no fígado
Abacaxi	Bromelina	Anti-inflamatório, facilita digestão proteica
Alho	Alicina, alilsulfidos	Melhora perfil lipídico, hepatoprotetor
Melancia	Licopeno, citrulina	Antioxidante, diurético, anti-inflamatório
Kiwi	Vitamina C, actinidina	Antioxidante, facilita digestão proteica

## Capítulo 5 — Plano de 7 Dias de Detox com Sucos + FigMeta

Use este plano como guia para os primeiros 7 dias. Combine com alimentação saudável e o FigMeta conforme orientação:

Dia	Suco do Dia (em jejum)	Suco do Lanche	Foco do Dia
Dia 1	Suco Verde Hepático Clássico	Suco Dourado Anti-inflamatório	Ativação metabólica e início do detox
Dia 2	Suco da Beterraba Detox	Suco Vermelho Antioxidante	Estímulo biliar e proteção celular
Dia 3	Suco Depurativo com Alho	Vitamina Tropical Detox	Limpeza profunda e anti-inflamação
Dia 4	Suco de Cenoura + Maçã	Suco Verde Couve + Abacaxi	Controle do colesterol e fibras
Dia 5	Suco Dourado Anti-inflamatório	Suco de Melancia + Hortelã	Regeneração celular e hidratação
Dia 6	Suco de Abacaxi + Hortelã	Suco de Morango + Beterraba	Digestão e anti-inflamação
Dia 7	Vitamina de Abacate + Espinafre	Suco Kiwi + Espinafre + Limão	Consolidação e manutenção

■ **FigMeta:** Tome o FigMeta no período da manhã, antes ou com o café da manhã. Os compostos do FigMeta e os antioxidantes dos sucos trabalham em sinergia — enquanto os sucos fornecem fitonutrientes, o FigMeta garante os ativos biodisponíveis para a regeneração hepática.

■ [www.figmetaoficial.com.br](http://www.figmetaoficial.com.br)

## Bônus — Lista de Compras para os 15 Sucos

Faça esta lista antes de ir ao mercado:

■ Couve (1 maço)	■ Espinafre (1 maço)	■ Beterraba (3 unidades)
■ Cenoura (500g)	■ Pepino (2 unidades)	■ Aipo (1 talo)
■ Maçã verde (4 un)	■ Laranja (6 unidades)	■ Limão (8 unidades)
■ Abacaxi (1 unidade)	■ Morango (250g)	■ Melancia (1/4)
■ Abacate (2 unidades)	■ Kiwi (4 unidades)	■ Banana (1 cacho)
■ Mamão papaia (1)	■ Mirtilo/blueberry (1 cx)	■ Uva vermelha (1 cacho)
■ Gengibre (1 raiz)	■ Cúrcuma em pó	■ Canela em pó
■ Hortelã fresca	■ Pimenta-do-reino	■ Alho (1 cabeça)
■ Chia (1 pacote)	■ Linhaça dourada	■ Aveia em flocos finos
■ Mel puro	■ Água de coco (1 litro)	■ Leite de amêndoas (1 litro)

## Conclusão — Cada Suco é um Presente para Seu Fígado

**Você tem agora 15 receitas completas e um plano de 7 dias para começar hoje. Não precisa tomar todos os sucos — comece por 1 ou 2 que sejam mais fáceis de preparar com os ingredientes que você já tem em casa.**

Consistência é mais importante do que perfeição. Um suco por dia, todos os dias, vale muito mais do que 5 sucos num dia e nenhum nos próximos 6.

Combinados com o FigMeta e uma alimentação equilibrada, esses sucos podem transformar a saúde do seu fígado em questão de semanas.

■ Potencialize ainda mais seus resultados com o FigMeta. Acesse:  
[www.figmetaoficial.com.br](http://www.figmetaoficial.com.br)

*Aviso Legal: Material informativo. Não substitui consulta médica ou nutricional.*