



Dani Filz
nutrição de precisão
saúde física, mental e social para sua dieta

Ebook de
R E C E I T A S
SHOTS

**SHOTS MATINAIS PARA FORTALECER SUA
IMUNIDADE E COMEÇAR O DIA COM TUDO**

elaborado por
Nutricionistas

Introdução

O shot matinal é uma bebida pequena com grande concentração de nutrientes, feita com uma mistura de ingredientes naturais, como frutas, sucos e especiarias.

Os shots citados nesse ebook são sugestões para consumo pela manhã, preferencialmente em jejum.



Os shots matinais podem ser consumidos para: aumentar a imunidade, melhorar a digestão, prevenir o envelhecimento precoce, ajudar no emagrecimento, combater inflamações, proteger as células contra danos oxidativos etc.

No entanto, não há comprovação científica de que o shot matinal seja mais eficaz do que o consumo dos ingredientes de forma separada. Além disso, é importante consultar um profissional de saúde antes de adicionar novos suplementos à sua dieta.

Existem muitos ingredientes que podem ser utilizados em shots matinais, sendo os mais comuns:

- **Limão**
- **Gengibre**
- **Spirulina**
- **Açafrão da terra**
- **Cúrcuma**
- **Pimenta preta**
- **Canela**
- **Própolis**

GREEN TEAS Shots



Shot para Imunidade

INGREDIENTES:

50 ml de água
1 limão espremido
1 colher de café de gengibre em pó
1 colher de café de spirulina
15 gotas de própolis



PREPARO:

Misture bem todos os ingredientes em um copo e consuma imediatamente.

Shot para **Imunidade**

INGREDIENTES:

50ml de água
½ limão espremido
1 colher de café de cúrcuma
1 colher de café de gengibre em pó
15 gotas de própolis



PREPARO:

Misture bem todos os ingredientes em um copo e consuma imediatamente.

Shot para **Metabolismo**

INGREDIENTES:

50 ml de água
½ colher de café de pimenta caiena
½ colher de chá de canela em pó
1 colher de sopa de vinagre de maçã orgânico



PREPARO:

Misture bem todos os ingredientes em um copo e consuma imediatamente.

Shot para **Metabolismo**

INGREDIENTES:

50 ml de água
1 limão espremido
1 colher de café de cúrcuma em pó
1 colher de café de gengibre em pó
½ colher de café de pimenta caiena



PREPARO:

Misture bem todos os ingredientes em um copo e consuma imediatamente.

Shot Anti- inflamatório

INGREDIENTES:

- 50ml de água
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã orgânico
- 1 colher de café de pó de moringa
- 1 colher de café de cúrcuma
- 15 gotas de própolis



PREPARO:

Misture bem todos os ingredientes em um copo e consuma imediatamente.

Orientações **Finais**

Os shots matinais são sugestões para auxiliar na sua imunidade e no seu processo de emagrecimento. Recomendamos o consumo de no máximo 1 shot ao dia, podendo alternar entre os tipos sugeridos. Caso tenha alguma restrição com bebidas mais ácidas, ou com algum componente das receitas, consultar um médico antes de consumir.



por Daniela Filz [CRN-3: 14.063] & Marina Bianco [CRN-3: 22.430]