

CORREIO INDICA

Maria Luísa Vaz*

A volta da rotina após a folia pede por uma alimentação saudável e balanceada. Como complemento, os sucos detox são ideais para recuperar os nutrientes, refrescar e hidratar o corpo. O restaurante Bio Smart Food, no Plaza Norte Shopping, oferece três opções de sucos: o amarelo (maracujá, cenoura, mexerica e pera), o verde (abacaxi, maçã, couve-manteiga, limão e hortelã) e o vermelho (melancia, morango e goji berry), todos em copos de 500 ml a R\$ 21,90.

Além do detox, o cardápio conta com sucos naturais com copos de 300ml (R\$ 9,90) e 500ml (R\$ 12,90) nos sabores laranja, abacaxi com capim-santo, maracujá com melancia, abacaxi com hortelã e limonada suíça. O restaurante também oferece smoothies (R\$ 19,90) à base de iogurte natural e banana-nanica, nos sabores amarelo (manga e mexerica) e vermelho (morango, framboesa e amora).

As vitaminas do restaurante são feitas com whey protein e variam em sabor e valor. Além da proteína em pó: a protein fiber tem banana nanica, canela em pó e farinha de linhaça-dourada (R\$ 25,90); a recovery tem morango, pasta de amendoim e chia (R\$ 22,90); a energy conta com morango, pasta de amendoim, café expresso, banana-nanica, cacau em pó e beterrada (R\$ 25,90); e a whey bio mistura proteína, banana nanica e pasta de amendoim (R\$ 22,90).

Para refrescar ainda mais, a sessão de bebidas geladas tem chá de hibisco (R\$ 9,90), com a mistura perfeita da flor de hibisco e rodela de limão-siciliano, e diversos sabores de kombucha (R\$ 18,90) um tipo de chá fermentado, efervescente e adoçado que contém vitamina C e propriedades desintoxicantes, que melhoram as funções do fígado, promovendo a eliminação de toxinas do organismo, ideal após a ingestão de bebidas alcoólicas. Como também refrigerantes orgânicos (R\$ 12,90): wewi guaraná, nas opções com e zero açúcar, e wewi laranja.

Estagiária sob a supervisão de Severino Francisco*

SERVIÇO

Bio Smart Food

EQN 110/111, bloco A, loja 17 - térreo do Plaza Norte Shopping. De segunda a sábado, das 9h às 22h. Domingo de 9h às 17h.



Smoothie vermelho, com iogurte natural, banana nanica, morango, framboesa e amora (R\$ 19,90)

SAÚDE E REFRESCÂNCIA EM UM SÓ COPO

Após dias sob o sol, dieta desbalanceada e ingestão de bebida alcoólica, sucos detox e vitaminas são ótimas opções para se hidratar e trazer equilíbrio de volta ao corpo