

O PROTOCOLO DA **GELATINA** **JAPONESA**

O Efeito “Balão Gástrico Natural” da
Culinária Nipônica para Saciedade
Prolongada e Barriga Leve

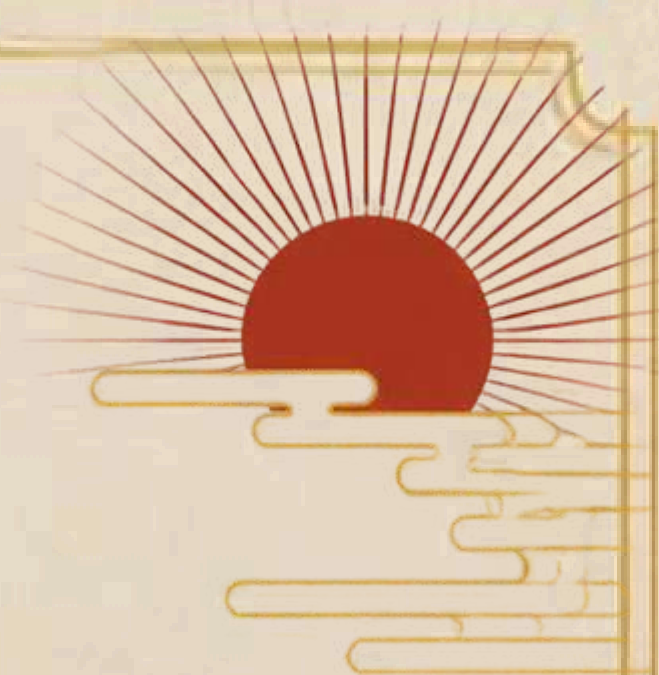


Edição Oficial •
15 Receitas
Exclusivas + 3 Bônus

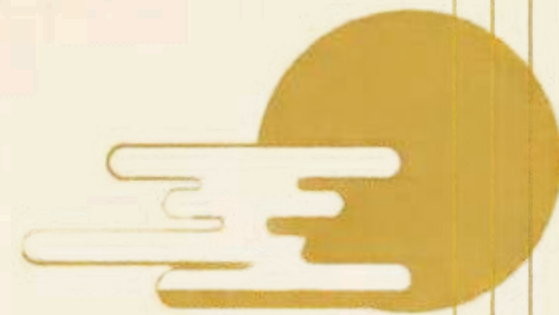
Equipe de Culinária
Tradicional • Mix Anime



Volume 1 •
Coleção Sabedoria Oriental de Longevidade



AVISO LEGAL, DIREITOS E FICHA TÉCNICA



TERMOS DE USO E AVISO LEGAL IMPORTANTE:

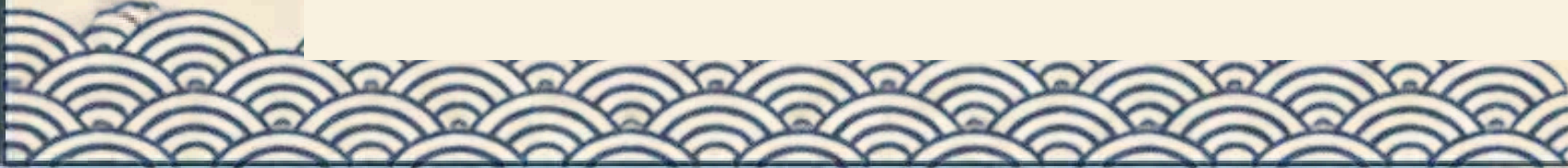
Este livro digital tem o propósito exclusivamente informativo, cultural e gastronômico. Ele resgata práticas e receitas seculares da culinária tradicional japonesa (Washoku). As informações aqui contidas não constituem prescrição médica e não substituem o aconselhamento, diagnóstico ou acompanhamento de médicos, nutricionistas ou profissionais de saúde qualificados. Nenhum ingrediente aqui citado possui propriedades mágicas ou curativas isoladas. A reeducação dos hábitos alimentares e a prática regular de atividades físicas são fundamentais para a saúde integral.

DIREITOS AUTORAIS:

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida, distribuída ou transmitida por qualquer forma ou por qualquer meio sem autorização prévia por escrito.

© Mix Anime — Todos os direitos reservados.





ÍNDICE GERAL

SUMÁRIO COMPLETO:

• INTRODUÇÃO: O Paradoxo Japonês da Longevidade e Boa Forma	Pág. 04
• CAPÍTULO 1: O Que é o Kanten? A Alga Milenar de 300 Anos	Pág. 05
• CAPÍTULO 2: A Ciência do Efeito "Balão Gástrico Natural"	Pág. 06
• CAPÍTULO 3: O Método de Preparo Básico em 3 Minutos	Pág. 07
• CAPÍTULO 4: O Timing de Ouro — Como e Quando Consumir	Pág. 08

CADERNO DE 15 RECEITAS EXCLUSIVAS:

• Receita 01: Gelatina de Frutas Vermelhas e Chia Sacietógena	Pág. 09
• Receita 02: Gelatina de Hibisco Drenante com Laranja	Pág. 10
• Receita 03: Gelatina Suave de Manga com Toque de Baunilha	Pág. 11
• Receita 04: Gelatina Verde Detox (Clorofila e Limão)	Pág. 12
• Receita 05: Cubos Digestivos de Morango e Hortelã Fresca	Pág. 13
• Receita 06: Gelatina Dourada Anti-Inflamatória de Cúrcuma	Pág. 14
• Receita 07: Gelatina de Café Matinal Japonês (Coffee Jelly)	Pág. 15
• Receita 08: Bolo Gota de Chuva Japonês (Mizu Shingen Mochi)	Pág. 16
• Receita 09: Gelatina Digestiva de Abacaxi com Hortelã	Pág. 17
• Receita 10: Cubos Calmantes de Maracujá para a Noite	Pág. 18
• Receita 11: Gelatina de Maçã com Canela e Cravo	Pág. 19
• Receita 12: Cubos Detox de Limão Siciliano e Gengibre	Pág. 20
• Receita 13: Gelatina Antioxidante de Uva Roxa e Resveratrol	Pág. 21
• Receita 14: Matcha Jelly Cremoso com Leite de Coco	Pág. 22
• Receita 15: Mousse Leve de Cacau Puro com Kanten	Pág. 23

BÔNUS VIP INCLUSOS:

• BÔNUS 1: Guia Secreto de Onde Comprar o Ágar-Ágar Puro Barato	Pág. 24
• BÔNUS 2: Os 3 Chás Digestivos Tradicionais de Kyoto	Pág. 25
• BÔNUS 3: O Cronograma Oficial dos 21 Dias de Saciedade	Pág. 26
• CONCLUSÃO: Seu Novo Estilo de Vida Sem Culpa	Pág. 27



INTRODUÇÃO:

O PARADOXO JAPONÊS DA BOA FORMA E LONGEVIDADE

Se você já caminhou pelas ruas movimentadas de Tóquio, Quioto ou Osaka, certamente reparou em um fato marcante: é extremamente raro encontrar pessoas com sobrepeso severo no Japão.

Enquanto os países ocidentais enfrentam uma verdadeira epidemia de obesidade, com mais de 50% da população adulta lutando contra a balança, a taxa japonesa de obesidade gira em torno de míseros 3,5% a 4% — a menor entre todos dos países desenvolvidos do mundo.

E o mais intrigante: eles NÃO vivem à base de dietas punitivas de fome.

O japonês médio adora doces, come arroz branco diariamente, aprecia macarrões fartos e frequenta confeitarias requintadas.

Qual é o grande segredo?

O segredo está na sabedoria da culinária tradicional (Washoku) e na compreensão de que o corpo humano não precisa de restrições violentas, mas sim de mecanismos naturais de saciedade.

Nas próximas páginas, você vai descobrir o ingrediente milenar que virou a arma secreta das mulheres japonesas para enganar a fome, regular o intestino e manter a silhueta leve sem remédios químicos ou cirurgias agressivas.

Bem-vinda ao Protocolo da Gelatina Japonesa!



CAPÍTULO 1 — O QUE É O KANTEN?

A ALGA MILENAR DE 300 ANOS

No centro desse método está um alimento milenar chamado KANTEN (寒天), conhecido no Ocidente pelo nome científico de Ágar-Ágar.



A DESCOBERTA ACIDENTAL NO PERÍODO EDO:

A história conta que, por volta de 1658, um estalajadeiro japonês chamado Taroçaemon Minoia serviu uma sopa tradicional de algas marinhas vermelhas (Tengusa) a um nobre viajante. As sobras da sopa foram jogadas na neve durante a noite de inverno rigoroso.

Pela manhã, Minoia percebeu que a sopa havia congelado, descongelado com o sol e secado ao vento, transformando-se em uma substância branca, pura e gelatinosa. Quando fervida novamente com água, ela formava uma gelatina incrivelmente translúcida e firme. Nascia o Kanten.



O QUE TORNA O KANTEN DIFERENTE DA GELATINA COMUM?



• Gelatina Comum de Mercado:

É de origem animal (feita a partir de ossos e cartilágos do boi e porco). Na maioria dos pacotinhos comerciais, ela é misturada com corantes artificiais, conservantes químicos, maltodextrina e adoçantes que inflamam a microbiota intestinal.



• O Kanten Japonês:

É 100% vegetal, extraído puramente de algas marinhas. Possui sabor completamente neutro, não altera o gosto dos alimentos e tem propriedades nutricionais impressionantes.



CAPÍTULO 2:

A CIÊNCIA DO EFEITO
“BALÃO GÁSTRICO NATURAL”

MAIS DE 80% DE FIBRAS SOLÚVES PURAS:

O Kanten tem a maior concentração de fibras solúves entre todos os alimentos conhecidos pelo homem. Para ser ter uma ideia, enquanto a aveia tem cerca de 10% de fibras, o Kanten ultrapassa os 80%.

O PODER DE EXPANSÃO MECÂNICA NO ESTÔMAGO:

Quando você consome a gelatina de Kanten com água, acontece um fermento fascinante. No ambiente gástrico, a fibra absorve o líquido e se expande, formando um gel espesso e suave. Esse gel ocupa volume físico no interior do estômago, pressionando suavemente os mecanorreceptores da parede estomacal.

O SINAL DIRETO PARA O CÉREBRO (O NERVO VAGO):

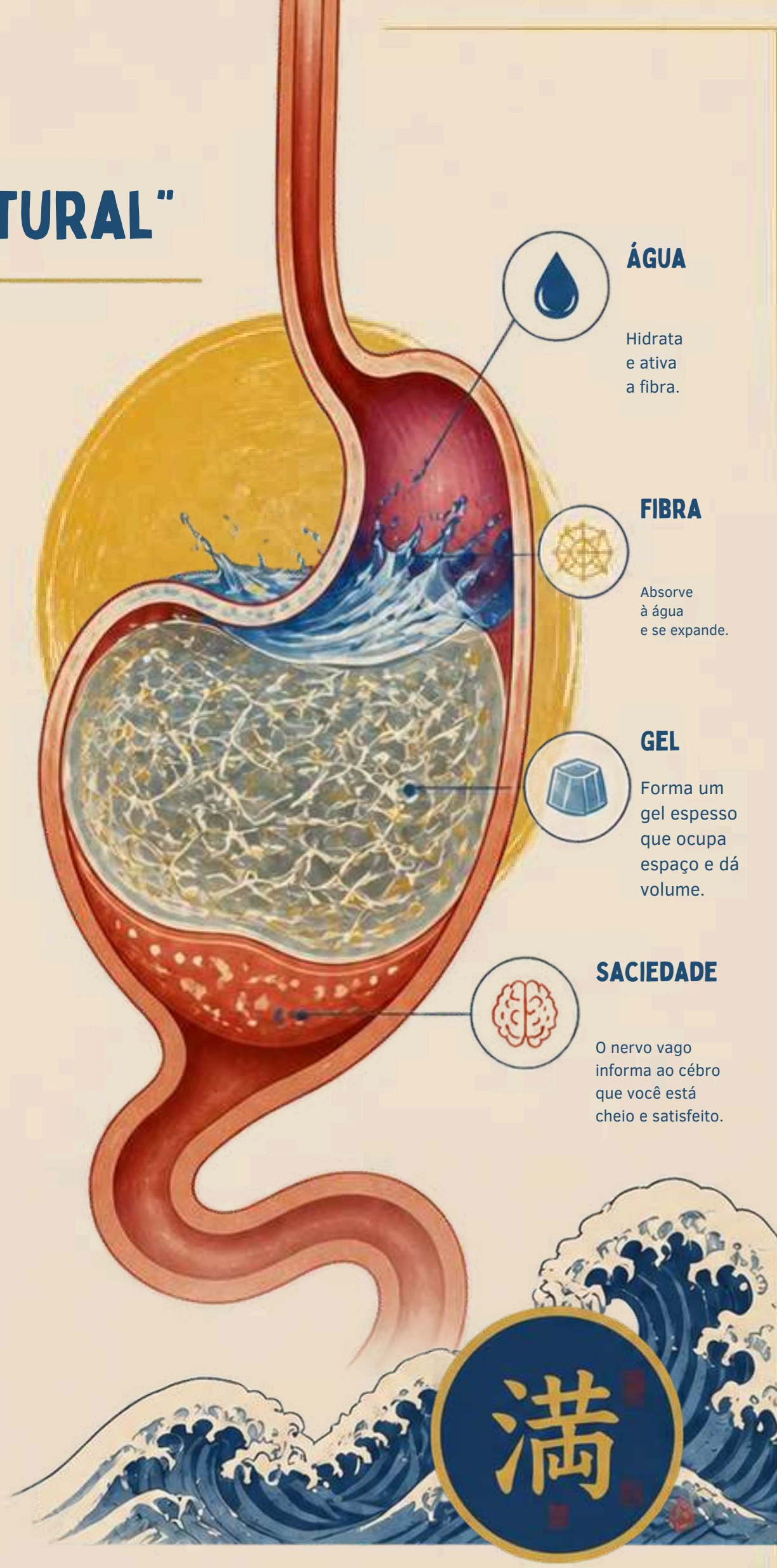
QUANDO AS PAREDES DO ESTÔMAGO SE ESTENDEM SUAVEMENTE COM O GEL DE KANTEN. O NERVO VAGO ENVIA UM SINAL NEUROQUÍMICO IMEDIATO PARA O HIPOFÍTAMO DIZENDO: “O ESTÔMAGO ESTÁ CONFORTAVELMENTE CHEIO. PODE INTERROMPER O APÉTITE”.

CALORIAS PRATICAMENTE NULAS:

Uma porção padrão de gelatina de Kanten tem menos de 5 calórias! Você ocupa o estômago com volume real de água e fibra, sem adicionar calorias que se transformam em gordura.

REGULAÇÃO DA GLICOSE E COLESTEROL:

A rede de fibras do Kanten retarda o esvazamento gástrico, impedindo picos de insulina que geram aquela vontade desesperada de comer doces no meio da tarde. Além disso, melhora o trânsito intestinal e elimina toxinas de forma regular.



ÁGUA

Hidrata
e ativa
a fibra.

FIBRA

Absorve
à água
e se expande.

GEL

Forma um
gel espesso
que ocupa
espaço e dá
volume.

SACIEDADE

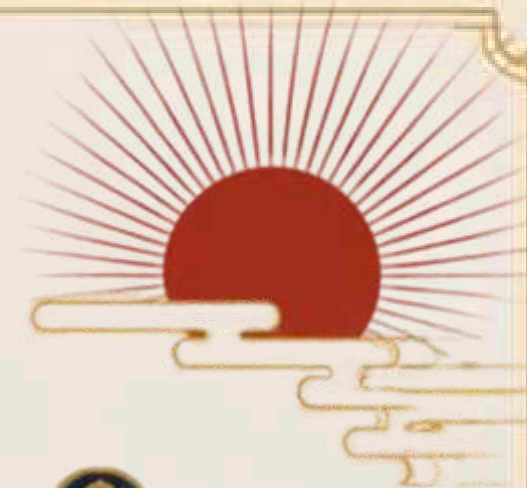
O nervo vago
informa ao cérebro
que você está
cheio e satisfeito.

満

CAPÍTULO 3:

O MÉTODO DE PREPARO

BÁSICO EM 3 MINUTOS



O grande segredo para nunca errar a textura do Kanten é entender como ele se comporta com a temperatura. Diferente da gelatina animal que endurece apenas na geladeira, o Kanten solidifica em temperatura ambiente (em torno de 35°C a 40°C) e não derrete facilmente no calor!

A REGRA DE OURO DA PROPORÇÃO:

- 1 colher de chá rasa de ágar-ágar em pó puro (cerca de 2g a 3g).
- 400 ml a 500 ml de líquido (água, suco natural coado, chá ou infusão).

PASSO A PASSO INFALÍVEL EM 3 MINUTOS:

1



1. DISSOLUÇÃO A FRIO (NUNCA JOGUE EM ÁGUA QUENTE!)

Em uma panela pequena com o fogo ainda desligado, coloque o líquido frio e polvilhe o pó de ágar-ágar por cima. Misture muito bem com uma colher ou batedor (fouet) até dissolver completamente. Isso evita a formação de grumos.

2



2. A FERVURA OBRIGATÓRIA DE 3 MINUTOS:

Ligue o fogo médio. O Kanten SÓ ATIVA seu poder gelatinoso quando atinge o ponto de fervura (100°C). Quando começar a borbulhar, marque exatamente 2 a 3 minutos no relógio, mexendo suavemente em círculos.

3



3. MONTAGEM E RESFRIAMENTO:

Desligue o fogo. Se usar frutas frescas picadas, coloque-as em potes de vidro individuais ou em uma travessa e despeje a mistura líquida por cima.

4



4. TEMPO DE ESPERA:

Deixe esfriar na bancada da cozinha por 15 minutos e depois leve à geladeira por apenas 30 a 45 minutos. Ele estará perfeitamente firme, brilhante e pronto para cortar em cubos.

CAPÍTULO 4:

O TIMING DE OURO: COMO & QUANDO CONSUMIR

O momento em que você consome o Kanten é o que separa um simples lanchinho de um protocolo eficaz de alta saciedade.



O HORÁRIO ESTRATÉGICO:

30 MINUTOS ANTES DAS REFEIÇÕES PRINCIPAIS

- **O Objetivo:**

Comer de 2 a 3 cubos médios de gelatina (cerca de 100g a 150g) exatamente 30 minutos antes do almoço e 30 minutos antes do jantar, acompanhados de um copo de 200 ml de água fresca.

- **Por Que Funciona?**

Porque 30 minutos é o tempo exato que o cérebro leva para receber os sinais de saciedade do estômago. Quando você se sentir para almoçar ou jantar, não estará desesperada de fome. Seu prato naturalmente diminuirá pela metade sem que você precise contar calorias ou passar vontade.



O "PLANO DE RESGATE" DAS 16H30:

A tarde é o momento de maior vulnerabilidade para quem tem compulsão por carboidratos refinados e doces. Tenha sempre potinhos com a Gelatina de Frutas Vermelhas ou o Mousse de Cacao na geladeira. Comer uma porção nesse horário estabiliza a glicose e destrói o desejo por guloseimas.





GELATINA DE FRUTAS VERMELHAS

COM CHIA SACIETÓGENA

A queridinha do protocolo. Une a potência de fibras do Kanten com as propriedades antioxidantes das frutas vermelhas e a mucilagem sacietógena da chia.

INGREDIENTES:

- 400 ml de água filtrada
- 1 colher de chá rasa de ágar-ágar em pó puro (3g)
- 1 xícara de frutas vermelhas frescas ou congeladas (morangos picados, amoras e mirtilos)
- 1 colher de sopa de sementes de chia
- 1 colher de sopa de suco de limão espremido
- Opcional: Adoçar com 3 a 5 gotas de estévia 100% pura ou 1 colher de sopa de xilitol



MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela, misture a água, o suco de limão e o pó de ágar-ágar a frio.
2. Leve ao fogo médio e, após levantar fervura, cozinhe mexendo por 3 minutos.
3. Desligue o fogo e adicione a estévia/xilitol.
4. Em potinhos de vidro individuais, distribua as frutas vermelhas picadas e a chia no fundo.
5. Despeje o líquido quente com cuidado sobre as frutas.
6. Deixe armonar e leve à geladeira por 40 minutos até firmar.



PÁGINA 10 — RECEITA 02:

GELATINA DE HIBISCO DRENANTE COM LARANJA

A combinação perfeita para quem sofre com pernas pesadas, retenção hídrica na TPM e sensação de inchaço abdominal.

INGREDIENTES:

- 350 ml de chá concentrado de hibisco (feito com 2 colheres de sopa de flores secas)
- 100 ml de suco natural de laranja espremida
- 1 colher de chá rasa de ágar-ágar (3g)
- Adoçante a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Prepare a infusão de hibisco, coe e espere amorrar.
2. Na panela, junte o chá de hibisco, o suco de laranja e o ágar-ágar a frio.
3. Cozinhe em fogo médio, deixando ferver por 3 minutos completos.
4. Desligue o fogo, adoe e coloque em formas de gelo ou potinhos individuais.
5. Deixe gelar até ficar com textura de bala de gema firme. Coma ao longo do dia para estimular a diresse natural.



GELATINA SUAVE DE MANGA

COM TOQUE DE BAUNILHA

Doce, aromática e com uma cor amarela dourada brilhante. Uma sobremesa de restaurante oriental feita em casa em minutos.



INGREDIENTES:

- 1 manga palmer bem madura batida com 300 ml de água no liquidificador e coada
- 1 colher de chá rasa de ágar-ágar (3g)
- 1 colher de chá de suco de limão
- 2 gotas de extrato de baunilha



MODO DE PREPARO:

1. Leve o suco de manga batido com o ágar-ágar à panela.
2. Ferva por 3 minutos mexendo com cuidado para não espirrar.
3. Desligue, adicione as gotas de baunilha e o limão.
4. Despeje em taças. Não precisa adoçar se a manga estiver bem madura!



PÁGINA 12 — RECEITA 04:

GELATINA VERDE DETOX DE CLOROFILA E LIMÃO

Uma injeção de micronutrientes, magnésio e fibras para purificar o organismo logo pela manhã ou antes de refeições mais pesadas.

INGREDIENTES:

- 400 ml de suco verde coado (1 folha de couve manteiga batida com 400 ml de água e suco de 1 limão)
- 1 colher de chá rasa de ágar-ágar (3g)
- 1 colher de sopa de xilitol (opcional)
- Folhas de hortelã fresca

MODO DE PREPARO:

1. Coloque o suco verde coado na panela junto com o ágar-ágar.
2. Ferva por 3 minutos mexendo com uma espátula.
3. Desligue o fogo, adoce levemente se preferir e despeje em uma travessa.
4. Corte em cubos verdes brilhantes após resfriar.

Sabor limpo e revigorante.



CUBOS REFRESCANTES DE MORANGO E HORTELÃ

A receita mais prática e colorida para ter na geladeira durante os dias de calor intenso.

INGREDIENTES:

- 400 ml de água
- 1 caixa de morangos maduros picados em cubinhos pequenos
- 1 colher de chá rasa de ágar-ágar (3g)
- 1 colher de sopa de suco de limão
- Folhas de hortelã picadinhas
- Adoçante a gosto

MODO DE PREPARO:

1. Ferva a água com o ágar-ágar e o suco de limão por 3 minutos na panela. Adoce.
2. Em potinhos de vidro, encha até a metade com os morangos picados e a hortelã.
3. Cubra com a calda de Kanten líquida quente.
4. Deixe gelar por 30 minutos. Os morangos ficam suspensos no bloco transparente como uma obra de arte!



PÁGINA 14 — RECEITA 06:

GELATINA DOURADA ANTI-INFLAMATÓRIA DE CÚRCUMA

Inspirada no famoso leite dourado (Golden Milk) e na medicina tradicional oriental. Excelente para aliviar dores articulares e desinflamar o tecido celular.

INGREDIENTES:

400 ml de leite de amêndoas ou leite de coco
1 colher de chá rasa de cúrcuma em pó (açafrã-da-terra)
1 pitada de pimenta-do-reino preta moída (aumenta a absorção da cúrcuma em 2000%)
1 pedaço pequeno de canela em pau
1 colher de chá de ágar-ágar em pó (3g)
1 colher de sopa de mel ou adoçante natural

MODO DE PREPARO:



1. Misture todos os ingredientes a frio na panela.
2. Cozinhe em fogo brando mexendo continuamente até ferver e conte 3 minutos.
3. Retire o pau de canela e despeje em forminhas.
4. Consuma à noite para um descanso profundo e ação anti-inflamatória contínua.



PÁGINA 15 — RECEITA 07:

COFFEE JELLY

MATINAL JAPONÊS

(FOCO E SACIEDADE)

O clássico das cafeterias retrô japonesas (Kissaten). Perfeito para quem acorda sem tempo e precisa de energia limpa, foco mental e saciedade rápida.

INGREDIENTES:

- 450 ml de café coado forte ou café espresso diluído em água
- 1 colher de chá cheia de ágar-ágar em pó (3,5g)
- Adoçante a gosto
- Para servir com cima: 1 colher de sopa de leite de coco gelado

MODO DE PREPARO:

1. Dissolva o ágar-ágar no café frio ou em temperatura ambiente na panela.
2. Leve ao fogo até ferver e cozinhe por exatos 3 minutos.
3. Adoce a gosto e despeje em um refratário retangular.
4. Deixe gelar até firmar completamente.
5. Corte em cubos pretos brilhantes.
6. Sirva em um copo e regue com um fio de leite de coco gelado por cima.

É viciante de tão gostoso!

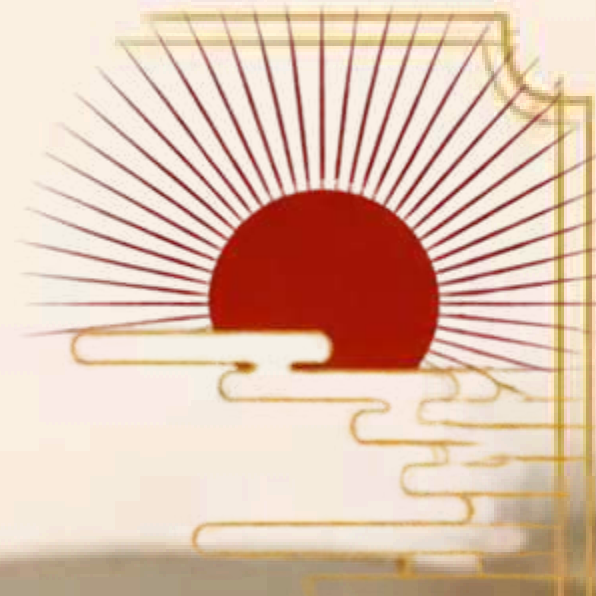




RECEITA 08:

BOLO GOTA DE CHUVA JAPONÊS

(MIZU SHINGEN MOCHI)



A sobremesa mais famosa do Japão, que parece uma gota gigante de orvalho cristalino caída sobre uma folha. Pura elegância minimalista com zero calorias.

INGREDIENTES DA GOTA:

- 500 ml de água mineral da mais alta pureza (água mineral com baixo teor de sódio)
- 1 colher de chá rasa de ágar-ágar de primeira linha (cerca de 2g a 2,5g - não exagere para ficar delicado)
- Formas esféricas de silicone (tipo bolas de gelo para whisky)

ACOMPANHAMENTO TRADICIONAL JAPONÊS:

- 1 colher de chá de farinha de soja torrada (Kinako) para polvilhar ao lado
- 1 fio de melão de cana ou calda de caramelo diet (Kuromitsu)

MODO DE PREPARO:

1. Dissolva o ágar-ágar na água mineral fria na panela.
2. Leve ao fogo e ferva suavemente por 3 minutos mexendo sempre.
3. Despeje com cuidado dentro das formas esféricas de sícone.
4. Deixe gelar por pelo menos 1 a 2 horas para ficar perfeitamente firme.
5. Desenforme com extrema delicadeza diretamente no prato de servir.
6. Decore ao lado com a farinha de soja torrada e o fio de calda.



Ao tocar na boca, ela literalmente se desfaz em água fresca pura. Uma experiência inesquecível!

GELATINA TROPICAL

DE ABACAXI COM HORTELÃ DIGESTIVA

Rica em bromelina natural do abacaxi, uma enzima que digere proteínas pesadas e acaba com aquela sensação de estômago pesado e estufado.

INGREDIENTES:

- 300 ml de suco natural de abacaxi fresco coado
- 150 ml de água
- 1 colher de chá rasa de ágar-ágar (3g)
- 10 folhas frescas de hortelã higienizadas e picadas finamente



Dica Importante: O abacaxi DEVE ser fervido junto com o ágar-ágar para inativar a enzima que impede a gelificação na gelatina comum!

MODO DE PREPARO:

1. Misture o suco de abacaxi, a água e o ágar-ágar na panela a frio.
2. Ferva por 3 a 4 minutos mexendo sempre.
3. Desligue o fogo e adicione as folhinhas de hortelã picadas.
4. Despeje em taças e leve à geladeira por 45 minutos.



Sabor ultra tropical e digestão leve garantida.





CUBOS CALMANTE DE MARACUJÁ PARA A NOITE

Combate a insônia e a fome ansiosa noturna. O maracujá contém passiflorina natural que acalma o sistema nervoso central enquanto o Kanten cuida do estômago.

INGREDIENTES:

- 200 ml de polpa de maracujá natural (com sementes batidas rapidamente e coadas)
- 250 ml de água filtrada
- 1 colher de chá cheia de ágar-ágar em pó (3,5g)
- Adoçante natural a gosto (estévia ou xilitol)



MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela, misture a água, o suco de maracujá e o ágar-ágar.
2. Ligue o fogo e mantenha em fervura suave por 3 minutos.
3. Desligue, adoce e despeje em uma travessa para cortar em cubinhos depois de firme.



Dica Noturna:
Coma 2 cubos geladinhos 1 hora antes de dormir com uma xícara de chá de camomila.



GELATINA DE MAÇA

COM CANELA E CRAVO

Inspirada nos sabores de outono do norte do Japão. A canela atua diretamente nos receptores de insulina, ajudando a diminuir o desejo por doces de padaria.



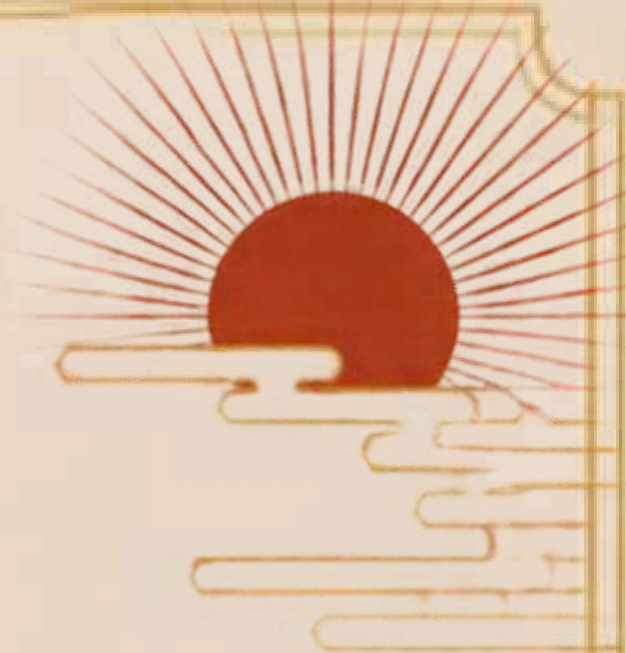
INGREDIENTES:

- 450 ml de suco de maçã 100% integral ou chá concentrado de maçã fresca
- 1 colher de chá rasa de ágar-ágar (3g)
- 1 pau de canela
- 2 cravos-daíndia
- 1/2 maçã cortada em lâminas finíssimas



MODO DE PREPARO:

1. Ferva o suco com a canela em pau e os cravos por 3 minutos para aromatizar.
2. Retire a canela e os cravos com uma colher.
3. Adicione o ágar-ágar e ferva por mais 3 minutos mexendo bem.
4. Forre o fundo dos potes com as lâminas finas de maçã fresca.
5. Cubra com a gelatina líquida e refrigere por 45 minutos. Fica parecendo uma torta de maçã desconstruída e leve.



CUBOS CÍTRICOS DE LIMÃO SICILIANO E GENGIBRE

Refrescante, termogênica e perfeita para limpar o paladar e acelerar a digestão matinal.

INGREDIENTES:

- 400 ml de água filtrada
- Suco de 2 limões sicilianos espremidos e coados
- 1 pedaço de 2 cm de gengibre fresco ralado (ou 1 colher de chá em pó)
- 1 colher de chá rasa de ágar-ágar (3g)
- Raspas finas da casca de 1 limão (sem a parte branca amarga)
- Adoçante natural a gosto (eritritol ou estévia)

MODO DE PREPARO:

1. Ferva metade da água (200 ml) com o gengibre ralado por 5 minutos para fazer uma infusão concentrada. Coe.
2. Na panela, junte a infusão de gengibre, o restante da água, o suco de limão e o ágar-ágar a frio.
3. Leve ao fogo e mexa por 3 minutos após o início da fervura.
4. Desligue o fogo, adicione o adoante e misture as raspas de limão siciliano.
5. Despeje em uma travessa retangular de vidro rasa.
6. Após firmar na geladeira, corte com uma faca afiada em cubinhos de 2x2 cm.

Consumo Ideal:

Coma 3 cubinhos 30 minutos antes do almoço com um copo de água.



GELATINA DE UVA ROXA

RICA EM RESVERATROL

Uma sobremesa naturalmente doce, roxa e vibrante, rica em resveratrol, um dos polifenóis mais potentes contra o envelhecimento celular precoce.



INGREDIENTES:

- 300 ml de suco de uva integral 100% puro (sem açúcar adicionado)
- 200 ml de água
- 1 colher de chá cheia de ágar-ágar em pó (4g)
- 10 uvas sem sementes cortadas ao meio (tipo Vitória ou Crimson)



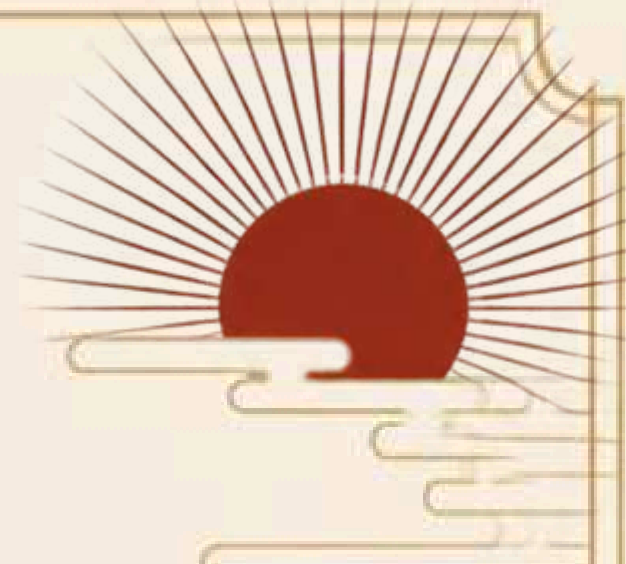
MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela, dilua o ágar-ágar na água e no suco de uva integral a frio.
2. Leve ao fogo e cozinhe por 3 minutos contados após ferver. Não precisa adicionar açúcar nem adoçante, pois a uva integral já tem doçura natural suficiente.
3. Distribua as metades de uva no fundo de taças ou potes de sobremesa.
4. Despeje a gelatina líquida por cima e leve para gelar por 40 minutos.



Dica do Chef:

A textura fica extremamente macia e substitui qualquer doce industrializado após o almoço.



MATCHA JELLY

CREMOSO

COM LEITE DE COCO

Diretamente das casas de chá tradicionais de Uji (Kyoto). O chá verde matcha acelera suavemente a queima calórica e traz clareza mental sem ansiedade.

INGREDIENTES:

- 300 ml de água filtrada
- 150 ml de leite de coco leve ou leite de amêndoas
- 1 colher de chá cheia de pó de chá verde Matcha puro (grau culinário)
- 1 colher de chá rasa de ágar-ágar (3g)
- 1 colher de sopa de adoçante natural xilitol ou eritritol

MODO DE PREPARO:

Em uma tigela pequena, dissolva o matcha em 50 ml de água morna com um fouet até espumar suavemente. Na panela, junte o restante da água, o leite vegetal e o ágar-ágar. Misture bem a frio. Leve ao fogo e ferva por 3 minutos mexendo continuamente. Desligue o fogo, adicione o matcha dissolvido e o adoçante. Misture bem até ficar com uma cor verde esmerlada uniforme. Despeje em forminhas e deixe firmar na geladeira. Fica incrivelmente cremoso!





MOUSSE LEVE DE CACAU PURO COM KANTEN

Para os momentos de TPM ou para a vontade desesperada de comer chocolate à noite. Mata o desejo de doce instantaneamente com gorduras boas e fibras.



INGREDIENTES:

- 400 ml de leite vegetal (castanhas, coco ou amêndoas)
- 2 colheres de sopa cheias de cacau em pó 100% puro
- 1 colher de chá rasa de ágar-ágar (3g)
- 2 colheres de sopa de xilitol ou eritritol (ajuste ao seu paladar)
- 3 gotas de essência pura de baunilha



MODO DE PREPARO:

1. No liquidificador, bata o leite vegetal com o cacau em pó, o adoçante e a baunilha até homogeneizar.
2. Despeje o líquido na panela e adicione o ágar-ágar a frio, mexendo com um batedor.
3. Ligue o fogo médio e deixe ferver por 3 minutos mexendo sem parar para não grudar no fundo.
4. Despeje em potinhos e leve para gelar por 1 hora.
5. Fica com textura aerada e avaludada de mousse de chocolate gourmet.



GUIA SECRETO DE ONDE COMPRAR O ÁGAR-ÁGAR PURO BARATO.

Não caia em armadilhas de supermercado! Muitas pessoas compram envelopes pequenos de gelatina sem sabor achando que é Kanten, ou pagam R\$ 15 por um pacotinho de 10 gramas de ágar-ágar em farmácias ou empórios chiques. Isso encarece seu protocolo sem necessidade.

1. COMPRE A GRANEL OU PACOTES DE 200G A 500G PELA INTERNET:

Plataformas como Amazon, Shopee e Mercado Livre vendem pacotes de 250g a 500g de ágar-ágar 100% puro direto dos importadores por cerca de R\$ 35 a R\$ 50. Como cada receita usa apenas 2 a 3 gramas, um único pacote dura de 3 a 5 meses de uso diário ininterrupto! O custo por receita cai para menos de R\$ 0,50!

2. A REGRA DA PUREZA NO RÓTULO:

Ao ler os ingredientes na embalagem, a lista deve ter apenas UMA palavra: "Agar-ágar (ou Agar-ágar powder)". Recuse marcas que adicionam amido de milho, açúcar, maltodextrina ou gelatina bovina na composição.

3. COMO ARMAZENAR:

Guarde o pó de ágar-ágar em um pote de vidro hermeticamente fechado, longe da umidade e do calor. Ele não estraga e mantém a força de gelificação por mais de 2 anos!



OS 3 CHÁS DIGESTIVOS TRADICIONAIS DE KYOTO

Para acelerar seus resultados e manter a barriga lisa e desinchada ao longo do dia, adote as 3 infusões sagradas dos monges e mestres de chá de Quioto:

1. CHÁ BANCHA

(O Chá Alcalinizante Pós-Almoço):

- O Que É: Feito a partir das folhas mais maduras da *Camellia sinensis* colhidas no outono.
- O Benefício: Quase não contém cafeína, é rico em minerais alcalinos e neutraliza a acidiz gástrica imediatamente após a refeição, eliminando a sensação de queimação ou peso.
- Como Tomar: Uma xícara quente 20 minutos após o almoço.



2. CHÁ HOJICHA

(O Chá Tostado Noturno):

- O Que É: Folhas de chá verde tostadas lentamente em panelas de cerâmica sobre carvão vegetal.
- O Benefício: Aroma amadeirado aconchegante, sabor suave e zero amargor. Relaxa a musculatura estomacal, combate gases e não atrapaça o sono.
- Como Tomar: Uma xícara morna antes de dormir.

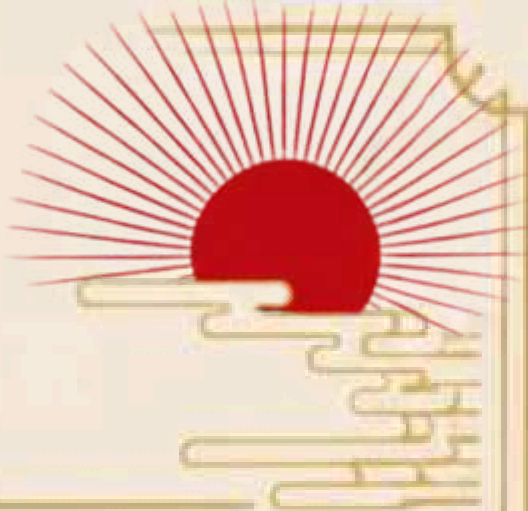


3. INFUSÃO DE GENGIBRE COM CASCA DE TANGERINA (CHEN PI):

- O Que É: Combinação milenar oriental de gengibre fresco ralado com cascas secas de tangerina ou laranja.
- O Benefício: Potente ação termogênica e carminativa (elimina o estufamento abdominal em menos de 30 minutos).



BÔNUS 3: O CRONOGRAMA OFICIAL DOS 21 DIAS DE SACIEDADE



Siga este cronograma passo a passo para reeducar o seu estômago e o seu cérebro sem sofrimento:

FASE	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7
SEMANA 1 Adaptação Dias 1 a 7	[] Almoço	[] Almoço	[] Almoço	[] Almoço	[] Almoço	[] Almoço	[] Almoço
	[] Tarde	[] Tarde	[] Tarde	[] Tarde	[] Tarde	[] Tarde	[] Tarde
	[] Jantar	[] Jantar	[] Jantar	[] Jantar	[] Jantar	[] Jantar	[] Jantar
	[] Água 2L	[] Água 2L	[] Água 2L	[] Água 2L	[] Água 2L	[] Água 2L	[] Água 2L
SEMANA 2 Aceleração Dias 8 a 14	[] Almoço	[] Almoço	[] Almoço	[] Almoço	[] Almoço	[] Almoço	[] Almoço
	[] Tarde	[] Tarde	[] Tarde	[] Tarde	[] Tarde	[] Tarde	[] Tarde
	[] Jantar	[] Jantar	[] Jantar	[] Jantar	[] Jantar	[] Jantar	[] Jantar
	[] Água 2L	[] Água 2L	[] Água 2L	[] Água 2L	[] Água 2L	[] Água 2L	[] Água 2L
SEMANA 3 Hábito Dias 15 a 21	[] Almoço	[] Almoço	[] Almoço	[] Almoço	[] Almoço	[] Almoço	[] Almoço
	[] Tarde	[] Tarde	[] Tarde	[] Tarde	[] Tarde	[] Tarde	[] Tarde
	[] Jantar	[] Jantar	[] Jantar	[] Jantar	[] Jantar	[] Jantar	[] Jantar
	[] Água 2L	[] Água 2L	[] Água 2L	[] Água 2L	[] Água 2L	[] Água 2L	[] Água 2L



SEMANA 1: FASE DE ADAPTAÇÃO E DESINCHAÇO (DIAS 1 AO 7)

- **Foco:** Reglar o intestino e acostumar o estômago com as fibras solíeis.
- **Rotina Diária:** Consumir 1 taça de Kanten (Receita 01 ou 02) apenas 30 minutos antes do almoço, acompanhada de 250 ml de água.
- **À Tarde:** 1 xícara de **Chá Bancha ou Chá Verde** às 16h.



SEMANA 2: FASE DE CORTE NATURAL DE PORÇÕES (DIAS 8 AO 14)

- **Foco:** Reduzir a fome noturna e blindar o horário crítico das 16h30.
- **Rotina Diária:** 1 porção de Kanten 30 minutos antes do almoço
- E 1 porção 30 minutos antes do jantar.
- **Lanche da Tarde:** 1 porção da Receita 05 (Mousse de Cacau) ou Receita 06 (Coffee Jelly) quando bater vontade guloseimas.



SEMANA 3: FASE DE ESTABILIZAÇÃO E HÁBITO DEFINITIVO

- **Foco:** Seu estômago já reduziu naturalmente a capacidade de volume excessivo.
- **Rotina Diária:** Você já não sentirá a compulsão decorada por comida. Alterne entre as 15 receitas do caderno livremente, mantendo os cubos de Kanten antes das refeições principais sempre que sentir que o dia será mais ansioso.



PÁGINA 27 — CONCLUSÃO:

SEU NOVO ESTILO DE VIDA SEM CULPA.

Chegamos ao final deste guia, mas este é apenas o primeiro dia de uma nova relação entre você e o seu corpo. A maior lição que a cultura japonesa nos ensina há séculos é que o corpo humano responde com harmonia quando nós o tratamos com respeito e inteligência.

Você não precisa se punir, tomar remédios que tiram sua paz ou passar dias inteiros com o estômago roncando de dor. Com o Protocolo da Gelatina Japonesa, você tem em mãos uma ferramenta comprovada, saborosa, barata e 100% natural para reassumir o controle da sua fome e da sua saúde.

Vá para a sua cozinha hoje mesmo, prepare a sua primeira receita de Kanten, aprecie cada colherada e sinta a leveza de comer bem todos os dias.

Nos vemos no caminho da longevidade e da vida plena!



— Equipe Mix Anime
www.mixanime.com.br

