

# RECETAS



## Agua Tibia con Limón y Jengibre

Rinde 1 Porción

### Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 1 cm de jengibre en rodajas
- 1/2 limón, el jugo

### Instrucciones:

1. Hervir el agua
2. Colocar el limón y las rodajas de jengibre en un a taza y verter el agua
3. Deja que se haga la infusión por 4 minutos.

## Jugo Verde

Rinde 2 porciones

### Ingredientes:

- 2 Pepinos
- 8 varitas de apio
- 4 manzanas verdes sin el centro.
- 16 hojas de Kale (col rizada o berza) o puños de espinaca
- 1 limón pelado
- 1 trozo de 2.5 cm de jengibre.

### Instrucciones:

1. Lava y desinfecta todos los ingredientes.
2. Todo al extractor.

## Jugo Gloria Verde

Rinde 2 porciones

### Ingredientes:

- 10 hojas de Kale (col rizada o berza)
- 2 puños grande de espinaca
- 6 hojas de lechuga romana
- 2 pepinos
- 6 varitas de apio
- 2 manzanas verdes
- 2 limones pelados

### Instrucciones:

1. Lava y desinfecta todos los ingredientes.
2. Todo al extractor.

## Jugo Pera Poderosa

Rinde 2 porciones

### Ingredientes:

- 4 peras
- 2 limones pelados
- 8 palitos de apio
- 2 pepinos
- 1 taza de albahaca

### Instrucciones:

1. Lava y desinfecta todos los ingredientes.
2. Todo al extractor.



## Jugo Acelga-Pepino

Rinde 2 porciones

### Ingredientes:

- 6 zanahorias
- 2 pepinos
- 1 limón pelado
- 4 hojas de acelga
- 4 ramitas de orégano fresco (opcional)

### Instrucciones:

1. Lava y desinfecta todos los ingredientes.
2. Todo al extractor.

## Jugo Morado Cítrico

Rinde 2 porciones

### Ingredientes:

- 4 betabeles medianos pelados
- 1 toronja
- 2 limones
- 4 zanahorias
- 1 camote de cúrcuma o 1/4 de cucharadita en polvo

### Instrucciones:

1. Lava y desinfecta todos los ingredientes.
2. Todo al extractor.

## Jugo Piña-Pepino

Rinde 2 porciones

### Ingredientes:

- 1/2 piña pelada
- 8 varitas de apio
- 2 pepinos grandes
- 2 limones pelados

### Instrucciones:

1. Lava y desinfecta todos los ingredientes.
2. Todo al extractor.

## Jugo Naranja Radiante

Rinde 2 porciones

### Ingredientes:

- 4 naranjas pequeñas peladas
- 6 zanahorias
- 3 pepinos
- 2 pimientos amarillos sin semillas y partes blancas
- 1 trozo de 2.5 cm de jengibre.

### Instrucciones:

1. Lava y desinfecta todos los ingredientes.
2. Todo al extractor.



## Jugo Manzana-horia

Rinde 2 porciones

### Ingredientes:

- 6 zanahorias
- 4 manzanas
- 1 trozo de 2.5 cm de jengibre

### Instrucciones:

1. Lava y desinfecta todos los ingredientes.
2. Todo al extractor.

## Jugo Bomba Naranja

Rinde 2 porciones

### Ingredientes:

- 2 naranjas peladas
- 4 zanahorias
- 2 pimientos naranjas sin semillas y partes blancas
- 4 varitas de apio
- 1 pepino

### Instrucciones:

1. Lava y desinfecta todos los ingredientes.
2. Todo al extractor.

## Jugo Uva-Betabel

Rinde 2 porciones

### Ingredientes:

- 2 tazas de uvas rojas sin semilla
- 4 varitas de apio
- 4 betabeles pelados
- 4 zanahorias grandes.

### Instrucciones:

1. Lava y desinfecta todos los ingredientes.
2. Todo al extractor.

## Jugo Postre

Rinde 1 porción

### Ingredientes:

- 1 camote pelado CRUDO
- 2 peras o duraznos
- 1 manzana gala
- 1 1/3 taza de arándano azul (blueberries) Pueden ser frescas o congeladas. Si son congeladas, descongelar el día anterior en el refri. NO descongelar en microondas.

### Instrucciones:

1. Lava y desinfecta todos los ingredientes.
2. Todo al extractor.



## Cómo hacer este Detox

1. Unos 5-10 días antes de tu detox prepara a tu cuerpo comenzando a comer de manera más saludable. Elimina alimentos procesados, refrescos, bebidas con cafeína y disminuye el consumo de proteína animal. Consume más frutas y verduras y sustituye la proteína animal por leguminosas y granos integrales.
2. Puedes hacer el detox sin haber hecho esta preparación, pero ten en cuenta que puede ser que no te sientas del todo bien durante los primeros días.
3. Organiza los días de tu detox de manera que nada se interponga. Si ya sabes que tienes una cena en la agenda, esa semana no lo hagas. La idea es que te comprometas al 100% contigo de hacerlo.
4. Planea con anticipación tus compras y los horarios en los que estarás preparando los jugos.
5. Ten horarios regulares para tus tomas, de esta manera no sufrirás hambre.
6. El plan consiste de 5 tomas de jugos, pero solo prepararás 3 ya que dos de los jugos se preparan en doble cantidad porque que se repiten durante el día. Las recetas están hechas tomando eso en cuenta.
7. Es normal que en los días 2-3 sientas cansancio y dolor de cabeza. Si sientes algún síntoma fuera de lo normal, deja de hacer el plan y consulta con un médico.
8. Si sientes mucha ansiedad de comer algo, come una fruta, verdura o un plato de caldo de verduras.
9. El plan SOLAMENTE incluye lo especificado. Cualquier cosa fuera del plan no está permitida (refrescos, café, chicle, etc, etc).
10. El plan aporta aproximadamente 1200 Kcal por día, así que no morirás de hambre.
11. Antes de realizar este o cualquier otro programa detox consulta con tu médico.