



Jugos hechos en el momento con Frutas Naturales

Prensado lento. Sin azúcar: excepto limonada y açai

VERDURAS

- Calabacín | vitaminas (C; B3) y provitamina A para la salud y apariencia de la piel
- Cebolla | la alicina y la aliína tienen propiedades para reducir la tensión arterial, es antiinflamatorio, antioxidante, y sirve para favorecer la circulación.
- Choclo | tiene magnesio, actúa como un relajante natural sobre el sistema nervioso, vitaminas B1 B3 B9 actúan sobre el sistema nervioso, muscular e inmunológico. la fibra favorece la digestión y reduce el colesterol [recomendado para alergias e intolerancias]. la vitamina A, antioxidante recomendado en la prevención de problemas inflamatorios
- Espinaca | carotenoides como betacarotenos, forma primaria de vitamina A, fuente de luteína con efectos antioxidantes. potasio hierro y folato
- Jengibre | activa digestión, mejora asimilación de nutrientes, con miel reduce náuseas, evita calambres, mejora flujo sanguíneo
- Menta | digestiva, como té ayuda cuando hay resfrío
- Pepino | contenido alto de agua, refrescante y poco energético [diurético poderoso]
- Remolacha | reduce presión arterial, óxido nítrico aporta impulso energético, potasio para corazón sano, manganeso para huesos hígado riñones y páncreas. [antiinflamatorio]
- Zanahoria | fuente de beta carotenos, la forma vegetal de la vitamina A
- Zapallito | favorece al tratamiento de la gastritis, baja colesterol alto y triglicéridos, favorece la producción de glóbulos rojos y blancos, ayuda a cuidar la salud de la vista, mejora la salud de los huesos, dientes, piel y cabello

SEMILLAS

- Chia | x5 más calcio que leche, x3 más antioxidantes que arándanos, x3 más hierro que espinacas, x2 más fibra que avena, x2 más proteínas que cualquier verdura, x2 más potasio que el plátano.
- Girasol | bueno para salud cardiovascular por la alta cantidad de magnesio y vitamina E
- Lino | fuente extraordinaria de ácidos grasos Omega 3. aliado para adelgazar, rico en fibra y saciante. para controlar el apetito, sirve para eliminar las toxinas del organismo (efecto diurético), el exceso de líquidos y regular el tránsito intestinal
- Sésamo | grandes dosis de proteína y grasas poli-insaturadas, excelente condimento para platos de regulares, extraordinario aporte de calcio y hierro. contiene numerosos minerales (fósforo, potasio, magnesio, zinc, etc.)

FRUTAS

- Açai | antocianinos, proteína, omegas 3, 6 y 9, fuente de calcio hierro vitamina A, rejuvenece piel [antioxidante desintoxicante]
- Ananá | fuente útil de vitamina C, antiácido [diurético desintoxicante anti-inflamatorio]
- Apio | reduce colesterol y presión sanguínea, alivia dolores articulares, fuente de potasio
- Banana | potasio para regular presión arterial y para músculos y nervios, elevado nivel de hidratos de carbono que aportan con rapidez en el torrente sanguíneo: ideal para deportistas [y colabora en reducción de colesterol]
- Cereza | fuente de potasio, regula ritmo cardíaco y mantiene piel sana
- Durazno | fuente de vitamina C, fácilmente digerible
- Kiwi | gran cantidad de vitamina C, para evitar el nerviosismo y la ansiedad. gran porcentaje de agua y un nivel calórico intermedio permite bajar de peso y sentirse saciado. no posee demasiado sodio, para dietas de adelgazamiento y perder agua. vitamina E y ácidos grasos Omega 3 y 6, el kiwi fluidifica la sangre, mejorando el estado general de las arterias
- Limón | fuente excelente de vitamina C, que ayuda a mantener el sistema inmunológico
- Manzana Verde | flavonoides [cianidina y epicatequina: antioxidantes], piel fibrosa colabora en saliva, potasio regula ritmo cardíaco
- Manzana Roja | sustancias fitoquímicas que ayudan a reducir los niveles de azúcar y grasas en sangre [recomendado diabéticos y para reducción de colesterol]
- Naranja | rica en vitamina C, contiene tiamina y folato, contiene pectina que puede disminuir colesterol en sangre [colabora en reducción de colesterol]
- Mango | fuente rica de betacarotenos que el organismo puede convertir en vitamina A, fuente rica de vitamina C [antioxidantes]
- Melón | fuente de vitamina C. estimula riñones
- Pera | alto contenido de azúcar natural, fuente útil de fibra, vitamina C y potasio [colabora en reducción de colesterol]
- Uva | hidratantes, protectores y energéticos, ideales para una piel tersa y cuidada. B3 [indispensable para el metabolismo], también cuenta con minerales y oligoelementos (calcio, magnesio, fósforo y potasio).