

48-JUGO CONTRA EL CANSANCIO (energizante- antioxidante)

BATIDOS DE CREATINA

42- PINEAPPLE BLAST (recupera el musculo luego de una actividad anaeróbica- antioxidante)

43- ORANGE POPSICLE (recuperador muscular más un plus adicional de proteínas – antioxidante)

44- BLUEBERRY BLASTER (recuperador muscular-antioxidante)

45- ORANGE VANILLA AND CREATINE SHAKE (energizante - recuperador muscular con un plus de proteínas- antioxidante)

CREATINA: ayuda al musculo a disminuir el tiempo de recuperación luego de una actividad anaeróbica (hipertrofia o ejercicios de potencia y fuerza).

SMOOTHIES

Estos batidos son ricos en fibras porque conservan todo el alimento.

2- frutilla, banana, yogurt natural (energizante- antioxidante- con un toque de proteína)

3- limonada, frambuesa, ananá, frutilla (antioxidante- regulador del apetito)

4- ananá, yogurt natural, banana y coco (antioxidante- energizante y con un toque de proteínas)

5- jugo de naranja, banana, frutilla (antioxidante- hidratante- alto valor de saciedad)

6- sandia, yogurt natural, banana, frutilla (antioxidante- alto valor de saciedad y con un toque de proteínas)

7-jugo de arándanos, frambuesas, banana, frutillas (energizante-antioxidante)

8- jugo de frutas, yogurt natural, banana, frutilla, ananá, coco (antioxidante-Energizante y con un toque de proteínas)

9- kiwi-cucumber Green smoothie Recipe with Broccoli (antioxidante-regulador de la motricidad intestinal)

10-kiwi-Mango Green Smoothie with Mint Leaves Recipe (antioxidante-regulador de la motricidad intestinal- refrescante)

11- Cucumber Kiwi Green Smoothie Recipe (antioxidante-

12- Morning Energy Green Smoothie Recipe (energizante- antioxidante-antiinflamatorio)