

# JUGOS

- 1- ESPINACA, LECHUGA, KIWI Y MIEL (energético-relajante muscular ).
- 2- REFRESHER (reductor- antioxidante )
- 3- REJUVENATOR ( digestivo- regulador del organismo y del peso)
- 4- DETOXIFIER (reductor - antioxidante)
- 5- IMMUNIZER (antiinflamatorio – antioxidante – reductor)
- 6- AWAKENER (regulador del organismo y del peso)
- 7- REVITALIZER (energético – antioxidante )
- 8- JUGO DE SANDIA ( diurético – antioxidante )
- 9- JUGO DE UVA ( energético – antioxidante)
- 10- JUGO DE CITRICOS ( antioxidante – energético)
- 11- JUGO DE ANANA Y POMELO ( regulador del peso – hipotensor)
- 12- JUGO DE POMELO Y FRUTILLA ( hipotensor – antioxidante)
- 13- JUGO DE ANANA, POMELO Y MANZANA (digestivo – antioxidante)
- 14- JUGO DE TOMATE Y APIO (antiinflamatorio- antioxidante- regulador del peso)
- 15- JUGO DE ZANAHORIA Y APIO ( regulador de la acidez – desintoxicante- antioxidante)
- 16- JUGO DE ZANAHORIA CON REMOLACHA Y LIMON (antioxidante – regulador de la acidez- desintoxicante)
- 17- JUGO DE ZANAHORIA, APIO Y PEPINO (quemador de grasa- regulador del apetito)
- 18- EVERGREEN ( quemador de grasa- antioxidante- antiinflamatorio)
- 19- COOLCUCUMBER ( antioxidante- reductor)
- 20- ABC (energético- desintoxicante)

- 21- KING KALE (regulador del apetito- antioxidante- digestivo)
- 22- G-SNAP (antioxidante- digestivo)
- 23- CRAZY CARROT (estimulante- antiinflamatorio- regulador del apetito)
- 24- SWEET GREEN (antiinflamatorio- regulador del apetito)
- 25- RED DEVIL (antioxidante- energizante)
- 26- HAPPY HEART (antioxidante- regulador del apetito)
- 27- IMMUNE BOOSTER (antioxidante- con el agregado de proteínas)
- 28- SWEET REMEDY (antioxidante- ayuda con el cansancio ocular- diurético)
- 29- SUPERBERRY BOOST (antioxidante- ayuda con el cansancio ocular)
- 30- CRAZY CRANBERRY ( antioxidante- diurético)
- 31- PINK PANTHER (antioxidante- energético- regulador del apetito)
- 32- PEAR FUSION (antioxidante- regulador del apetito)
- 33- FLU BUSTER (antioxidante- energizante)
- 34- KIWI KING (antioxidante-regulador intestinal)
- 35- HANGOVER CURE (antioxidante- energético- ayuda a regular el peso corporal)
- 36- FETIGUE FIGHTER copiado (regulador del aparato digestivo- antioxidante)
- 37- SPINACH SUPREME (refrescante-regulador del apetito)
- 38- MORNING GLOW ( regulador del aparato digestivo- ayuda a disminuir el colesterol y azúcar en sangre- antioxidante)
- 39- SWEET SPINACH ( antioxidante-regulador del apetito)
- 40- SUPERDETOX JUICE ( regula el peso-antiinflamatorio-antioxidante)
- 41- TURBO CHARGE (energético-antiinflamatorio)
- 42- NOMBRE (CITRI-C) (antioxidante-hipotensor-regulador del aparato digestivo)
- 46- pepino, apio, cereza (antioxidante- antiinflamatorio)
- 47- ananá, perejil, aloe, apio (reparador digestivo- antiinflamatorio- antioxidante)

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)

## Propiedades nutricionales de sus componentes

### MANZANA:

- Antioxidante por su contenido en vitamina C
- Posee una buena cantidad de fibra soluble que ayuda a disminuir el colesterol en sangre
- Ayuda a la digestión
- Disminuye los niveles de azúcar en sangre.

### ZANAHORIA:

- Refuerza el sistema inmunitario
- Es depurativa
- Posee una cantidad significativa de B-carotenos
- Es alcalina por lo que disminuye los niveles de acides

### ARANDANOS:

- Contiene flavonoides que ayudan a disminuir el cansancio ocular después de leer o usar la computadora
- Contiene una buena fuente de vitaminas.

### UVA:

- Alta cantidad de vitamina C y potasio por lo que se la considera un antioxidante.

### APIO:

- Contiene potasio y vitamina C
- Ayuda a disminuir el cansancio muscular
- Es considerada un diurético natural
- Es considerada un antiinflamatorio natural

### TOMATE:

- Antioxidante por su contenido en vitamina C
- Posee una buena cantidad de potasio
- Es reducido en calorías por lo que es ideal para dietas hipocalóricas.

#### BERRO:

- Es bueno para combatir la anemia
- Diurético natural

#### REMOLACHA:

- Ayuda al funcionamiento de los distintos órganos
- Contribuye en la limpieza del organismo
- Ayuda al organismo en el aumento de los glóbulos rojos.

#### REPOLLO:

- Ayuda a regular el apetito
- Tiene un alto valor en fibras insolubles
- Ayuda a mantener el peso corporal

#### LECHUGA:

- Contiene hierro y magnesio
- Es considerado un sedante o relajante muscular

#### FRUTILLAS:

- Contiene una gran cantidad de vitamina C por lo que se las considera antioxidantes
- Son deliciosas y poseen un bajo valor calórico
- Son ideales para dietas bajas en calorías

#### ANANA:

- Es antioxidante
- Hipotensor debido a su bajo contenido de sodio y su elevado contenido de potasio.

#### COCO:

- Es un fruto exótico rico en hierro, potasio, fosforo, calcio y magnesio
- Ayuda a controlar el colesterol y el azúcar en sangre.
- Es antioxidante debido a su contenido en vitamina C y E

#### ALMENDRAS:

- Son ricas en proteínas sin colesterol

- Ayudan a combatir la desnutrición, la debilidad y la anemia.

#### ALOE:

- Posee propiedades curativas para los epitelios
- Antioxidante por ser rico en vitamina C
- Puede producir calambres y diarreas por un consumo elevado ya que tiene un amplio efecto laxante.

#### JENGIBRE:

- Ayuda a perder peso
- Produce un efecto antiinflamatorio del vientre
- Ayuda a disminuir el colesterol sanguíneo.

#### PIMIENTA DE CAYENA:

- Estimulante del aparato circulatorio
- Tiene efectos analgésicos
- Produce sensación de saciedad y endorfinas.

#### SPIRULINA:

- Es un alga que ayuda a disminuir el colesterol sanguíneo
- Tiene 57 % de proteínas de buena calidad 14% de hidratos y 6% de grasas
- Estimula el sistema inmunitario
- Posee selenio que es anticancerígeno.

#### CHIA:

- Posee un alto contenido de omega 3
- Ayuda a disminuir el peso corporal
- Ayuda a disminuir el colesterol y el azúcar en sangre
- Es rica en fibras, vitamina C, calcio y proteínas
- Es apta para celíacos.

#### CREATINA:

- Es un suplemento utilizado para disminuir el tiempo de recuperación luego de un ejercicio anaeróbico.
- Ayuda a aumentar la masa muscular tras un estímulo apropiado.

## Consejos:

- BEBER LOS JUGOS INMEDIATAMENTE DESPUES DE ELABORADOS ASI SE EVITA LA OXIDACION DE LAS FRUTAS.
- LA VITAMINA C ADEMAS DE SER UN ANTIOXIDANTE AYUDA A ENFRENTAR LAS ENFERMEDADES DEL INVIERNO Y LOS RESFRIADOS.
- SABIAS QUE CADA CIGARRILLO QUE FUMAMOS DESTRUYE EL 25% DE LA VITAMINA C QUE CONSUMIMOS, POR ESO EL FUMADOR DEBE AUMENTAR AMPLIAMENTE SU CONSUMO.
- SABIAS QUE LAS VITAMINAS SON ACALORICAS O SEA AL NO TENER CALORIAS NO ENGORDAN Y SI TENEMOS UNA ALIMENTACION EQUILIBRADA Y VARIADA NO NECESITAMOS SUPLEMENTARLAS.
- EL HIERRO MEJORA SU ABSORCION CUANDO VA ACOMPAÑADO DEL CONSUMO DE VITAMINA C, O SEA LO IDEAL ES ACOMPAÑAR TUS COMIDAS RICAS EN HIERRO (CARNES) CON JUGOS RICOS EN VITAMINA C.
- TODAS LAS BEBIDAS YA SEA FRIAS O CALIENTES REDUCEN MUCHO EL APETITO, POR LO TANTO SI TENES



MUCHA ANSIEDAD O HAMBRE ANTES DE LAS COMIDAS  
ES RECOMENDABLE TOMAR ALGO ANTES DE SENTARSE A  
LA MESA.