

### **1 espinaca, lechuga, kiwi y miel.**

1 kiwi 5 hojas de espinaca 3 hojas de lechuga una cucharada de miel

### **2 Refresher**

Ananá 1/3, pepino 1/2, apio 1 hoja, limón 1dash estevia 1 cucharada

### **3 Rejuvenator**

Manzana 1 1/2, remolacha 1/2, zanahoria 1/2, pepino<sup>1</sup>/<sub>2</sub> , jengibre una rodajita

### **4 Detoxifier**

Espinaca, ananá, uvas, manzana, pepino, jengibre, limón

### **5 Immunizer**

Manzana, col, pepino, espinaca, apio, limón

### **6 Awakener**

Manzana 1 1/2, zanahoria 1, jengibre una rodajita

### **7 Revitalizer**

Pimiento rojo, remolacha, zanahoria, manzana, uvas, jengibre

## **8 JUGO DE SANDIA**

Preparación: 1.- Cortar la sandía a gusto quitándole la cáscara y las semillas. 2.- Cortarla en trozos. 3.- Una vez pasada por el extractor, servir y tomar. Propiedades: Es una sana fruta diurética, contiene vitaminas A, B, C, y otros oligoelementos. La sandía, al igual que el melón es refrescante en verano y da una sensación de bienestar general.

## **9 JUGO DE UVA**

Preparación: 1 - Con las Uvas lavadas las pasamos por el extractor de jugos 2 - Servimos y Tomamos. Propiedades: Llevar a cabo una cura con uvas ayuda al organismo a expulsar elementos intoxicantes, pues su función es la de depurar el organismo por la acción de ácidos naturales. Su jugo curativo puede usarse exitosamente en enfermedades tales como: palidez, escrofulosis, neurastenia, debilidad corporal, estados anémicos, enfermedades del riñón, problemas intestinales, depura la sangre, enriquece el sistema circulatorio.

## **10 JUGO DE CÍTRICOS**

Preparación: 1.- Lava las naranjas y el limón. 2.- Extraer su jugo. 3.- Vacíalo a un vaso y agrega las 2 cucharas de miel. Propiedades: Este jugo es muy bueno para combatir la gripe.

## **11 JUGO DE ANANA CON POMELO**

Preparación: 1.- Lava bien las toronjas y exprímelas. 2.- Pela la piña, corta dos rebanadas y pásalas por el extractor de jugos. 3. - Muzcle en un vaso grande y tómelolo

### **12 Jugo de pomelo y frutilla**

Preparación: 1.- Lave muy bien la fruta. 2.- Parta los pomelos y extraiga el jugo. 3.- Pase por el extractor las fresas (frutillas) 7 frutillas 4.- Mezcle todo y agréguele la miel una cucharadita de cafe. 5.- Puedes agregar un poco de hielo si lo desea. Propiedades: Las propiedades de este jugo son buenas para problemas de circulación de la sangre.

### **13 Jugo de ananá pomelo y manzana**

Preparación: 1.- Lava y desinfecta la fruta. 2.- Parte la Toronja y extrae el jugo. 3.- Pasa por el extractor la manzana en trozos y la piña. 4.- Esto mézclalo

perfectamente con el jugo de toronja. 5.- Sirva y tome. Propiedades: Este jugo quema las grasas y proporciona vitamina C. Muy recomendado para mantenerse en forma.

### **14 Jugo de tomate y apio**

Preparación: 1 - Pasamos los Tomates y el Apio por el extractor de jugos 2 - Mezclamos los jugos en un recipiente y lo condimentaremos con algo de pimienta a gusto. 3 - Servir y tomar.

### **15 Jugo de zanahoria y apio**

Preparación: 1 - Una vez bien lavado todos los ingredientes, cortaremos la zanahoria y la pasaremos en el extractor de jugos. Seguidamente hacemos lo mismo con el Apio. 2 - Servir y beber enseguida para aprovechar todas sus vitaminas.

### **16 Jugo de zanahoria con remolacha y limón**

Preparación: 1.- Se lavan las verduras. 2.- Se extrae el jugo de la Zanahoria y la remolacha. 3.- Aparte se exprimen los limones. 4.- Se mezcla o se licua el jugo resultante. 5.- Sirva y tome. Propiedades: Este jugo es bueno para personas que han sido Sometidas a Quimioterapia y Radioterapia.

### **17 Jugo de zanahoria, apio y pepino**

Preparación: 1.- Lave las verduras para desinfectarlas. 2.- Pase cada una de las verduras por el extractor. 3.- La zanahoria y el pepino puede utilizarlo con todo y su cáscara. 4.- Este jugo se puede tomar f ayunas. Propiedades: Las propiedades de este jugo son buenas para los problemas de hígado.

### **18 Evergreen**

col, pepino, apio, espinaca, manzana, limón

### **19 CoolCucumber**

pepino, manzana, limón, jengibre

## **20 ABC**

Manzana, remolacha, zanahoria

## **21 King Kale**

Col, pepino, zanahoria, manzana

## **22 G-Snap**

Jengibre, zanahoria, naranja

## **23 CrazyCarrot**

Zanahoria, remolacha, apio,  
Pimienta De Cayena

## **24 Sweet Green**

Col, apio, espinaca, manzana

## **25 RED DEVIL**

Cerezas (3), frutillas (6), arándanos (5)

Banana (media), manzana (1)

## **26 HAPPY HEART**

frambuesas, arándanos

Ananá, manzana

## **27 IMMUNE BOOSTER**

frutillas, frambuesas

naranja • yogurt sin Azucar

## **28 SWEET REMEDY**

Frutillas, cerezas, arándano

Sandia • naranja

## **29 SUPERBERRY BOOST**

Arándanos, Frutillas, naranja

## **30 CRAZY CRANBERRY**

Arándanos rojos, frutillas, sandia, manzana

## **31 PINK PANTHER**

Cerezas, ananá, mango, manzana

### **32 PEAR FUSION**

Peras,frambuesa, anana, manzana

### **33 FLU BUSTER**

Maracuya, mango, manzana

### **34 KIWI KING**

Kiwi, frutillas, manzana

### **35 HANGOVER CURE**

Mango, ananá, lima, jengibre, naranja

### **36 FATIGUE FIGHTER copiado**

**Remolacha, pepino, zanahoria, manzana**

### **37 SPINACH SUPREME**

**Espinaca, pera, menta manzna**

### **38 MORNING GLOW**

**Remolacha, apio, pepino**

**Lima, semillas de chia, zanahoria, manzana**

### **39 SWEET SPINACH**

**Espinaca,mango,manzana**

### **40 SUPERDETOX JUICE**

**Espinaca,pepino,apio**

**Alga spirulina, jugo de manzana**

### **41 TURBO CHARGE**

**Anana,apio, pepino**

**Lima,miel, manzana**

### **42 Ingredientes**

1 manzana

1/2 pomelo

1/2 limón

1 [zanahoria](#)

1 kiwi

2 cucharadas de hielo picado

1 cucharada de azúcar

**46 pepino, apio, cereza**

**47 3 rodajas ananá, un poco perejil , un poco aloe , 3 tallos apio**

**Jugo contra el cansancio**

**1 Kiwi ,25 uvas verdes congeladas, Una manzana verde, Jugo de naranja**

## Batidos de Creatina

### 42 PineappleBlast

Hielo  
agua  
2 cucharadas wheyprotein  
1 cucharada creatina  
anana

### 43 Orange Popsicle

2 cucharadas wheyprotein

Agua  
hielo  
2 naranjas  
1 cucharada de creatina

### 44 BlueberryBlaster

1 cucharada de creatina  
agua  
hielo  
frambuesas

## 45 Orange Vanilla and Creatine Shake

E cucharadas de wheyprotein de vainilla  
jugo de naranja  
hielo  
1 cucharada de creatina  
½ banana  
3 frutillas

46 pepino, apio, cereza

47 3 rodajas ananá, un poco perejil , un poco aloe , 3 tallos apio

## Smoothies

- 2 Frutilla, banana yogurt natural
- 3 limonada, frambuesa, ananá, frutilla.
- 4 ananá, yogurt natural, banana, coco
- 5 jugo de naranja, banana, durazno
- 6 sandia, yogurt natural, banana, frutilla
- 7 jugo de arándanos, frambuesa, banana, frutilla
- 8 jugo de frutas, yogurt natural, banana, frutilla, ananá, coco

### ***Kiwi-Cucumber Green Smoothie Recipe with Broccoli***

- 1 media banana
- 1 broccoli picado
- 2 kiwi

- ½ pepino
- agua

### ***Kiwi-Mango Green Smoothie with Mint Leaves Recipe***

- 3 kiwi
- 1 mango
- 3 espinaca
- 5 a 6 hojas de menta
- 1 apio
- 8 agua

### ***Cucumber Kiwi Green Smoothie Recipe***

- 1 pepino
- 3 kiwi
- 1 manzana
- 8 agua de almendra dulce

### ***Morning Energy Green Smoothie Recipe***

- ½ banana
- 1 kiwi
- 1 cucharada de chocolate en polvo
- 1 apio
- ½ perejil picado
- 1 cup espinaca
- 8 agua de coco
- 2 to 3 cubos de hielo