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, pepino½ , 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 tómelo

**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), arandanos (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, semilas 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](http://www.jugos-curativos.com/zanahorias.html)

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 cucharadaswheyprotein  
1 cucharada cratina  
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 CreatineShake**

E cucharadas de whayprotein de vailnilla  
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

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