



jugos vs. smoothies

Tu guía completa sobre los favoritos del detox!



www.TANVERDE.com



AMAMOS los jugos y smoothies. Sí, ambos. Tanto los jugos verdes y los alcalinos, que nos alcalinizan casi instantáneamente, nos llenan de energía y nos refrescan; como los smoothies más dulzones que nos dejan integrar todo tipo de superalimentos y nos dejan satisfechas por hoooras.

Pero ojo. No son lo mismo. Cada uno tiene su momento ideal, una cantidad recomendada por día, e ingredientes que no pueden usarse. Incluso según tu salud u objetivos, te puede servir más uno u otro.

Hoy te contamos exactamente qué es cada uno y como sentir al máximo sus beneficios!





**jugos vs.
smoothies**
TANVERDE.com

Tomar jugos y smoothies tiene una ventaja común muy obvia pero muuuuy necesaria: aumentar el consumo de verduras, frutas y superalimentos. Tantas veces nos falta por tiempo o porque no nos gustan mucho (o ni conocemos variedad!).

Si además elegimos ingredientes alcalinos... *woah* los resultados van a ser increíbles. La alimentación alcalina es la base de todo detox, y es la que te ayuda a cuidar tu cuerpo de verdad!

El grado de alcalinidad y de acidez se mide a través de una escala de pH (potencial de hidrógeno), mediante una escala del cero 0 (ácido extremo) hasta 14 (alcalino extremo), siendo el 7 el valor base o neutro. (Ver tabla al final).

Para darle al cuerpo ese equilibrio que necesita, habría que comer un 80% de alimentos alcalinos y un 20% ácidos. Intercalar pero que en su mayoría predomine los alcalinos para lograr el nivel de pH adecuado. Por eso un vaso de jugo o smoothie cambia tanto!



El pH adecuado es fundamental para la vida (la vida solo se puede dar en un grado muy específico de pH) por eso el cuerpo puede regularlo. Pero si no cuidamos nosotros el pH con lo que le damos, le toma muchísima más energía y recursos regularlo.



Cuando comemos alcalino el cuerpo está más balanceado y naturalmente se puede recuperar y regenerar mejor. *wow*



**jugos vs.
smoothies**
TANVERDE.com

“El secreto del cambio está en enfocar toda tu energía, no en combatir lo viejo, sino en construir lo nuevo.”

- Sócrates

En TanVerde somos muy fans de SUMAR cosas buenas, en vez de eliminar y prohibir cosas o pasar hambre por vivir a jugos. Hacer cambios muy bruscos solo te agota y te deja pensando que es demasiado trabajo y no podés (ni querés!) seguir. *Ughh*

Cuando nos enfocamos en sumar, el proceso de cambio es más natural y tu cuerpo naturalmente va a pedirte más de esas cosas sanitas que te hacen tanto bien.

Lo ideal es integrar los jugos y smoothies a tu vida dentro de una alimentación balanceada y que fomente el detox. Es un paso simple y maravilloso para empezar a cuidarte y crear el cambio que querés! ❤



**jugos vs.
smoothies**
TANVERDE.com



Los Jugos

- * Los verdes son la base de todo detox. Tomalos en ayunas.
- * Los alcalinos son para toda hora & tu mejor aliado anti-refrescos.



Beneficios de los jugos



**jugos vs.
smoothies**
TANVERDE.com

Cuando eliminamos la fibra, los nutrientes, minerales, vitaminas, enzimas se absorben casi instantáneamente! Por eso los jugos verdes son la forma más rápida de alcalinizarnos.

No tener fibra también ayuda a darle un descanso a nuestro sistema digestivo, e igualmente recibir ~~toooodos~~ esos nutrientes de una cantidad inmensa de verduras y frutas que podemos meter en la juguera (más adelante te pasamos un tip para hacerlos sin juguera). Por esto son muy recomendables para quienes tienen problemas digestivos y para quienes se hinchan fácilmente.

Imaginate comer todos esas verduras a tenedor y cuchillo? Incluso como smoothie podría ser demasiado, pero con un jugo podés incluir hasta 7 verduras de una.

Como los jugos no te van a llenar, te permite tomar más cantidad. Puedes por ejemplo tomar un jugo verde en ayunas (antes de desayunar), y luego a media mañana tomar jugo inmune y de noche disfrutar una limonada rosa con tu comida. Todos momentos sumamente alcalinizantes, que te hidratan y te refrescan! ❤

Jugo Verde

Hay un tipo de jugo que es vale la pena tomar todos los días: el jugo verde. Si es en ayunas, mejor!

Es famoso porque ayuda a bajar de peso, deshincharnos, ayuda a la digestión, mejora la piel y el cutis, nos ayuda a dormir mejor, refuerza el sistema inmune y hasta ayuda a controlar la ansiedad por comida chatarra -- sí, como leíste! Vale la pena.

Las verduras verdes (especialmente las hojas verdes) son de los alimentos más alcalinos y que nuestro cuerpo más necesita para funcionar bien en todos los niveles.

Como están llenos de clorofila, tomar un jugo verde es como tomar luz líquida.

Probalo por una semana y vas a sentir la diferencial.



**jugos vs.
smoothies**
TANVERDE.com





Jugo Verde con Naranja

Ingredientes:

Espinaca, 1 puñado

Apio, 1 tallo

Pepino, $\frac{1}{2}$ pepino

Naranja, 1 mediana

Cúrcuma, 1 cdita

Instrucciones:

Lavá bien todo y si no son orgánicos, pelá lo que sea necesario.

Si tenés una jueguera solo tenés que introducir los ingredientes uno a uno (tal vez necesites cortarlos un poco). La cúrcuma sumala una vez hecho.

Si no tenés juguera no importa, podés usar licuadora! Agregá agua a la receta, licuá y luego colalo. Depende de tu licuadora, pero seguramente te convenga picar el apio finito (si es con cuchillo de cerámica, mejor), cortar la espinaca un poco (con las manos alcanza) y sacarle la cáscara a la naranja.



**jugos vs.
smoothies**
TANVERDE.com



**jugos vs.
smoothies**
TANVERDE.com

el kale

Variar tus hojas verdes es fundamental para una alimentación saludable. Tanto para obtener diferentes beneficios como para evitar pasarte de cantidades de algún nutriente o propiedad — sí, hasta la vitamina C tiene un tope recomendado diario.

En tus jugos, ensaladas y comidas nada mejor que ir alternando tus verdes — uno que no puede faltar es el rey verde del detox: el kale!

El kale tiene más aporte protéico que la espinaca (fundamental si sos veggie o estás haciendo un plato vegetariano), 150% más de vitamina C, y algo más de Vitamina A y Calcio. Se ha hecho súper famoso por sus beneficios para el cerebro, ser cardio-protector, su función anticancerígena, y por supuesto, por ser antioxidante y hacer maravillas para la piel.

Lee más en nuestra web:
www.tanverde.com/alcalinos/kale.php

• un par de cucharadas por día te regulan y deshinchan como nada!



Llevá tus jugos y smoothies a otro nivel!



jugos vs.
smoothies
TANVERDE.com

la espirulina

La espirulina es de esas que uno agradece haber conocido y que te hacen creer en la magia... porque realmente lo que hace es mágico. Increíble. Con pocas cosas he sentido el efecto tan rápido y hoy en día cuando necesito un empujón es lo primero en lo que pienso!

Esta alga unicelular era consumida ya por los mayas. Tiene proteínas más digeribles que las de la carne vacuna y una sorprendente variedad de elementos nutritivos (por eso es un superalimento): vitaminas, macro minerales, minerales, ácidos grasos esenciales, proteínas, ácidos nucleicos (ADN y ARN), clorofila, y una amplia gama de fotoquímicos.

Algunos de sus beneficios: combate la anemia, mejora el sistema inmune, la digestión, levanta el estado de ánimo, activa las funciones cerebrales y ayuda a bajar de peso.

Lee más en nuestra web:

www.tanverde.com/superalimentos/espirulina.php

Jugos Alcalinos

Las creaciones alcalinas van mucho más allá de las hojas verdes. Igual que sus hermanos verdes, los jugos alcalinos nos hidratan, son una rápida manera de ingerir alimentos alcalinos que ayudan a tu pH.

Hay creaciones especiales para algún objetivo (inmunidad, la piel), hay otros que son especiales para algún momento del día (post workout, o para tomar lejos de las comidas, etc.).

La mayoría son jugos balanceados que podemos tomar a cualquier hora -- perfectos si te aburre tomar solo agua y una alternativa maravillosa ante los refrescos.

En casa las limonadas alcalinas son un clásico que no pueden faltar en ningún cumple o fiesta familiar, y que hacen las reuniones de amigas mucho más chic y naturales. Te pasamos una de nuestras favoritas...

**jugos vs.
smoothies**
TANVERDE.com



Limonada Violeta

Ingredientes:

Pepino, 1 chico
Arándanos, 1/2 taza
Manzana, 1
Limón, 1/8 (pelado)
Menta, un puñado

Instrucciones:

Lavá bien todo, descarozá la manzana y si no son orgánicos, pelá todo.

Si tenés una jueguera solo tenés que introducir los ingredientes uno a uno (tal vez necesites cortarlos un poco).

Si no tenés juguera no importa, podés usar licuadora! Agregá agua a la receta, licuá y luego colalo. Podés hacer el jugo de limón antes o meterlo a la licuadora sin cáscara ni semillas.

Los Smoothies

- * Reemplazan una comida liviana.
- * Ideales para sumar superalimentos.



Los smoothies tienen su magia propia. Al tener fibra mejora el índice glicémico y te sacian por más tiempo. Cuando son balanceados como los nuestros, los puedes usar para reemplazar una comida liviana. Opa!

Así le das un descanso a tu sistema digestivo, sin mencionar, que te ahorrás mucho tiempo en la cocinal! Son MUY fáciles de hacer y de limpiar (hasta más que un jugo).

Otra ventaja fundamental de la fibra: ayuda a movilizar regularmente. Si estás hinchada o no te estás sintiendo como el relojito que deberías ser, comer más fibra puede ser EL paso que estabas necesitando.

Tomá un smoothie al día y si necesitás un plus súmale semillitas de lino o chía. Acordate que la hidratación y el ejercicio son las otras dos grandes patas. Un antes y un después!



Beneficios de los SMOOTHIES



La otra gran ventaja de los smoothies es que podés sumarles todo tipo de cosas para adecuarlos a tus objetivos. En la jugera no podés poner todo tipo de cosas, pero en la licuadora sí! Por ejemplo, podés sumar las semillitas de chía que te contábamos, o manteca de maní si lo querés como post-workout, o incluso podés sumarle alguna cucharada de avena (seguro que mejora el índice y se absorbe mejor!).

Lo lindo es que podés crear recetas suculentas que te llenen y ayuden a tus tejidos a reponerse, o podés hacer una mezcla bien livianita como para desayunar tranquila y llenarte de energía.

sumás más



**jugos vs.
smoothies**
TANVERDE.com

las semillas de chía

Las semillas de chía no solo son maravillosamente sanas sino versátiles. Como tienen mucha fibra soluble, al contacto con el líquido se hinchan y se vuelven ideales para cocinar, porque “unen” la masa cuando no tenemos huevos (o queremos hacer algo vegano), y por supuesto hacen maravillosos puddings!

Son una excelente fuente de fibra y antioxidantes, calcio, proteínas y ácidos grasos omega 3 de origen vegetal. Dentro de sus vitaminas destaca el aporte de E, A y varias del complejo B. Además contiene calcio, fósforo, magnesio, potasio, hierro, zinc, selenio, boro y cobre – y es baja en sodio. *wow*

Su aporte proteico las hace muy buenas para la reconstrucción muscular. Algo que es bueno para tooodos, y muy popular entre deportistas. También son excelentes para bajar de peso de manera natural y sana.

Lee más en nuestra web:

www.tanverde.com/superalimentos/chia.php



• un par de cucharadas por día te regulan y te hinchan como nada!



la maca

La maca es una planta herbácea nativa de los Andes del Perú y Bolivia, que se cultiva en los Andes desde hace más de 2.600 años a una altitud de 2700 a 4300 metros sobre el nivel del mar.

Es considerada un **superalimento** porque contiene altas cantidades de minerales, vitaminas, enzimas y todos los aminoácidos esenciales. Es rica en vitaminas del grupo B, que son las vitaminas de la energía, y fuente vegetal de B-12. También tiene altos niveles de calcio y magnesio biodisponible, haciéndola ideal para la remineralización. También es famosa para mejorar el estado de ánimo, el equilibrio hormonal, la piel, la libido, la fertilidad y mucho más.

Esta raíz que en general llega a nosotros en forma de polvo, aumenta la fuerza y resistencia, el **rendimiento deportivo** y la sensación de bienestar general. Es un adaptógeno que nos ayuda a sobrellevar las situaciones de estrés y aumenta nuestra capacidad de defendernos contra el debilitamiento físico y mental.

Lee más en nuestra web:
www.tanverde.com/superalimentos/maca.php



② consumila varias veces por semana



la manteca de maní

La palabra “manteca” automáticamente nos hace pensar en lo opuesto a una dieta equilibrada y una vida saludable; pero en el caso de la manteca de maní su contenido graso es principalmente monoinsaturado y equiparable al del aceite de oliva. No hay que temerle a este subproducto del maní - al contrario, aprovechamos todos sus nutrientes! Con una o dos cucharadas ya nos llegan sus beneficios y nos sentiremos saciados.

Es fuente de energía y un multivitamínico natural. También es rico en minerales. Propicia el crecimiento y desarrollo del cuerpo; ayuda a controlar el colesterol; ayuda al cerebro; es cardioprotector; mejora la piel y mejora el estado de ánimo.

Leé más en nuestra web:
www.tanverde.com/superalimentos/mantecademaní.php

• probala también con una banana cortada en rodajas y unas almendras picadas espolvoreadas por arriba.



**jugos vs.
smoothies**
TANVERDE.com



**jugos vs.
smoothies**
TANVERDE.com

las bayas de goji

Las bayas de Goji son de esos superalimentos clásicos que no pueden faltar en tu cocina. Hacen tus snacks mucho más saludables (solitas o mezcladas con semillas y frutos secos) + le dan un **boost** de **antioxidantes** a los smoothies.

En general las encontramos en presentación de pasas; por eso cuando las uses en smoothies te recomendamos hidratarlas, dejándolas en agua (unas cucharadas es suficiente) por al menos 10 minutos. Van a licuarse mucho mejor.

Quedan delis con frutos rojos y con naranja; y son bárbaras para endulzar naturalmente.

Algunos de sus beneficios son: ayudar a bajar de peso, levantar el estado de ánimo, cuidar al cerebro y al sistema cardiovascular, reforzar al sistema inmune y, por si fuera poco, son antiage.

Leé más en nuestra web:

www.tanverde.com/superalimentos/bayasdegoji.php

• un par de cucharadas por dia te regulan y deshinchan como nada!

las
pajitas
son más
que look



Dependiendo de lo que uses, los smoothies pueden ser perfectos para bajar de peso o no. Por eso te recomendamos tomar 1 por día, y hacerlo (o pedirlo) acorde al momento del día para el que lo quieras – no es lo mismo un smoothie para desayunar o cenar, que uno que quieras como post workout.

Tené en cuenta que un smoothie no es un licuado común y corriente, tiene una mezcla especial de verduras, frutas, superalimentos y semillas que llegan a una receta balanceada y que cuida el índice glicémico (todo fundamental para cuidar tu figura y tu salud).

Un tip más: **tomalos despacito**, justamente porque tienen fibra. Son deeelis y es fácil tentarnos a bajarlos de una, pero tomarlos despacio nos asegura que nos caigan super bien y no nos hinchen. Probalos con pajitas. *So fun*



jugos vs.
smoothies
TANVERDE.com

Receta: Smoothie Rosado

Los smoothies son el clásico desayuno y merienda, pero como son tan nutritivos y (con el mix de ingredientes perfecto como en este caso) balanceados pueden ser un almuerzo o cena livianos. Te salvan cuando estás apurada y realmente no podés parar, o cuando llegás cansada a casa con poca hambre.

Probá con esta receta deliciosa. Lavá bien todo y licuá: pronto!

Ingredientes:

Frutillas congeladas, 1 taza
Banana, 1 mediana
Avena, 1/3 taza (previamente remojadas por 10 mins)
Leche de Almendras, 1 taza
Opcional: Agave, 1 cda

**jugos vs.
smoothies**
TANVERDE.com



Smoothie Deli de Durazno

Los smoothies verdes son la fórmula segura de saber que tu batido es saludable! No solo estás aumentando tu consumo de verdes sino que cuidás el índice glicémico — para que se absorba más lento y por ende te mantenga llena más tiempo y no se guarde en grasa (como pasa con los licuados de pura fruta y/o mucha azúcar).

No te animás a los verdes en un licuado... vas a cambiar de opinión con este smoothie. La espinaca es bárbara para empezar porque casi ni se siente.

Ingredientes:

- 150 ml de leche de almendras o de cajú
 - 1 durazno (descarozado y pelado si no es eco)
 - 1/2 banana
 - 1 cdita de semillas de chía (previamente hidratadas)
 - 1 puñado grande de espinaca
- Opcional: endulzá con 1 o 2 cucharitas de agave o miel

Instrucciones:

Lavá bien, pelá y licuá: pronto.



**jugos vs.
smoothies**
TANVERDE.com





**jugos vs.
smoothies**
TANVERDE.com

Smoothie Amanecer

Si no te gusta la banana, podés lograr esa cremosidad tentadora de los smoothies con palta o mango.

Un tip extra.... congela algunas de las frutas -- vas a ver como cambia la textural *yumm*

Este smoothie es super dulzón; ideal después del gym. Si lo vas a tomar de desayuno o cena sumale kale o espinaca.

Ingredientes:

150 ml de agua mineral/filtrada
1/4 taza de ananá picado
1/2 taza de mango
2 cdas de semillas de granada
1 cda de semillas de chía (previamente hidratadas)
Opcional: 1 puñado de kale o espinaca
Opcional: endulzá con 1 cucharita de agave o miel

Instrucciones:

Lavá bien, pelá y licuá: pronto.



Juguera Vs. Licuadora



Ambas tienen sus ventajas, y cuánto mejor calidad tengan van a trabajar con menos calor y cuidar más las enzimas maravillosas de tus verdes y frutas. Las jugueras son más difíciles de lavar, por eso a veces aún teniendo ambas a disposición la licuadora te salva en las mañanas apuradas. Si aún no tenes tu juguera, no desesperes ni entres en gastos -- colá.

Cuando uses la licuadora, simplemente procedé igual que con un smoothie pero en vez de servirlo en un vaso pasalo antes por un colador. Simplemente usá un colador bien grande sobre un bowl y presioná con una cuchara o espátula para que caiga más rápido el jugo.



Otra opción para colar es usar una bolsita de tela tipo tul. Con las manos vas apretando la bolsita con toda la pulpa para que caiga hasta la última gota de tus elixires saludables.



Tabla de Alimentos Alcalinos & Ácidos

Plan Detox
TANVERDE
de 30 días

| | Muy Ácido | Moderadamente Ácido | Neutro | Algo Alcalino | Moderadamente Alcalino | Muy Alcalino |
|----------------------------|---|--|--|--|---|---|
| Bebidas | Alcohol, refrescos | Café, té negro, jugos de fruta procesados y pasteurizados | Agua | Agua de coco (sin azúcar), agua de manantial | Té verde | Aguas con limón, Infusiones de hierbas, agua de manantial con alto contenido mineral, jugos verdes |
| Endulzantes | Azúcar blanca, endulzantes | Miel procesada, azúcar de caña, azúcar rubia | | Agave, Miel, Azúcar raw | | Stevia cruda (la hoja) |
| Frutas | | Pasas de ciruela, la mayoría de la fruta seca | Ciruelas, moras | Cerezas, naranjas, dátiles, frutillas, bananas, duraznos, arándanos, framboosas | Palta, ananá, kiwi, melón, manzana, pera, uvas, pasas de uva | Mango, sandía, papaya, coco joven, bayas de goji, limón, pomelo, mandarina, tomate |
| Verduras | | | Papas blancas | Aceltuna, berenjena, maca | remolacha, zucchini, zanahoria, coliflor, boniato, lechuga, apio, morrón, repollo, zapallo, calabaza, calabacín | cebolla, ajo, brotes, espárrago, brócoli, berro, jengibre, pepino, hojas verdes (espinaca, kale, acelga, etc), hierbas (perejil, cilantro, etc), Vegetales del mar (espirulina, kelp), pastos (wheat, avena), vegetales fermentados |
| Legumbres | | | Porotos blancos, frijoles, garbanzos, cacao puro | Lentillas | Todos los brotes | |
| Granos | Harina blanca, cereales refinados | Arroz blanco, maíz, cereales no refinados | Arroz Integral, avena, alforfón | Quinoa, amaranto, millo, arroz silvestre | Todos los granos brotados | |
| Nueces, Semillas, Aceites | Ácete vegetal hidrogenado, aceite refinado | Cajú, nueces, maní, pecans | Acetílico de canola | Almendras, castañas, la mayoría de las semillas | Semillas de lino, semillas de cáñamo, coco, todas las nueces y semillas brotadas, aceite de oliva extra virgen | |
| Huevos, leches y derivados | Queso procesado (queso sandwich, untables procesados), productos lácteos con azúcar agregada | Huevos, productos lácteos pasteurizados | Leche de cabra pasteurizada, ricota procesada, leche de arroz, productos de leche de vaca crudos | Leche de almendras, leche de coco, ricota raw, cáñamo, leche de cabra raw sin endulzar | Leche materna | |
| Carnes | Carnes rojas y de cerdo que no sean alimentadas a pasto (la mayoría en Uruguay es alimentada a pasto) | Carnes rojas y de cerdo "grass-fed" (alimentadas a pasto), pollo, cordero, pescado | Pescados de agua fría | | | |
| Condimentos | Vinagre blanco destilado, sal de mesa, salsa de soja, mermeladas comerciales, mayonesa | Ketchup, mostaza | Vinagre balsámico, mermeladas caseras | La mayoría de las especias secas | Vinagre de manzana | Sal del Himalaya |



Muchas Gracias!

Por leer esta mini guía hasta el final.
Esperamos que la hayas disfrutado igual
que nosotros en hacerla. Y, por
supuesto, que te animes a hacer de los
smoothies y jugos parte de tu vida
porque realmente vale la pena!

Después nos contás :)

Con mucho cariño,
Matilde, Maren y Victoria

www.TANVERDE.com



Vuelve el
Plan Detox
de 30 días

Querés hacer todo un mes de detox y aprender a brillar con la alimentación? Sumate!

Nuevo Inicio 5 de Setiembre

Consultanos por más info!
plandetox@tanverde.com

www.TANVERDE.com

