



## ZUMOS Y BATIDOS



**MENTA TROPICAL**  
Detoxificante, mejora sistema digestivo

- 2 ramas de apio
- 1/2 pepino
- 2 tazas de espinacas
- 2 tazas de hojas de menta
- 1 taza de piña
- 1/2 limón



**JENGIBRE**  
Detoxificante y antioxidante

- 2 Ramas de apio
- 1/2 pepino
- 1,5 cm de jengibre fresco
- 1/2 taza de perejil
- 1/2 limón
- 1 manzana verde (tipo Granny Smith)
- 2 tazas de espinacas



**REMOLACHA**  
Tónico para el hígado

- 1,5 cm de jengibre fresco
- 3 remolachas crudas
- 3 zanahorias
- 3 ramas de apio



**KALE Y PERA**  
Detoxificante

- 2 tallos de col rizada
- 1 taza de espinacas
- 1 pera
- 1/2 lima
- 3 ramas de apio
- 1/2 pepino



**ZANAHORIA**  
Anti-aging, mejora la vista,  
mejora la piel....

- 4 zanahorias
- 1cm de jengibre fresco
- 1 manzana verde (granny smith)
- 1/2 limón



**CURCUMA**  
Tónico antiinflamatorio

- 2 cm de cúrcuma fresca  
(si no se encuentra, añadir media cucharadita de cúrcuma en polvo al licuado final ymezclar bien)
- 4 zanahorias
- 1 cm de jengibre fresco
- 1 naranja
- 1/2 limón
- 3 ramas de apio



### ZUMO VERDE CON KIWI Detoxificante

- 2 ramas de apio
- 1/2 pepino
- 1 kiwi
- 1/2 limón
- 1/2 taza de perejil
- 1/2 taza de germinados



### REMOLACHA Y MANZANA Tónico para el hígado

- 1 remolacha
- 2 zanahorias
- 3 ramas de apio
- 1/2 limón
- 1cm de jengibre fresco
- 1 manzana verde (tipo Granny Smith)



### INYECCIÓN ALCALINA Incremento energía

- 1/2 pepino
- 2 ramas de apio
- 1 taza de lechuga romana
- 1 taza de brocoli
- 1 manzana verde (Granny s.)
- 1/2 lima



### ZUMO REFRESCANTE

- 1 taza de piña
- 1/2 limón
- 2 zanahorias
- 2 ramas de apio
- 1 cm de jengibre



### ZUMO DE VERANO

- 2 tazas de melón troceado (tipo Galia)
- 1 taza de pepino
- 12 hojas de menta fresca
- 2-4 cucharada de zumo de limón
- 1 cucharada sopera de miel
- Mezclarlo todo en la batidora



### ZUMO VERDE Detoxificante

- 1 pepino
- 1 taza de perejil
- 1 taza de espinacas
- 2 manzanas verdes (Granny Smith)



**ZUMO DE TOMATE**  
**Antioxidante, Vitamina C**

- 2 tomates
- 2 ramas de apio
- 2 o 3 zanahorias
- 1/2 limón

Añadir un poco de sal y pimienta al servir



**ZUMO DE POMELO, ENDIBIA Y**  
**APIO**

**Detoxificador hígado**

- 1 pomelo
- 2 ramas de apio
- 1 endibia

Tomar en ayunas y esperas unos 50' antes de desayunar para aumentar el efecto



**BATIDO DE PAPAYA**  
**Buen digestivo. Facilita transito**  
**intestinal**

- 1/4 de papaya
- 1 vaso de leche de vaca o leche vegetal
- 1 cucharada de miel

Batir



**BATIDO DE PLATANO CON**  
**LECHE VEGETAL**

**DE COCO Y CHIA**

**Energético - opción de**  
**desayuno-**

- 1 vaso de leche de coco
- 1 plátano maduro
- 2 dátiles
- 1 cucharada de postre de semillas chía

Opcionalmente, se pueden añadir 4 almendras crudas puestas previamente a remojo la noche anterior y peladas.

Se le puede añadir también 4 fresas