

Plan de jugos para 7 días

Siéntase genial con esta colorida combinación de vibrantes recetas de jugos para alimentar una semana de vida saludable y nutritiva.

Día 1

Verde ligero

Día 2

Día betabello

Día 3

Acidino púrpura

Día 4

Brillo amarillo

Día 5

Máquina de lucha verde

Día 6

Bucle de melón

Día 7

Toca la campana

Estos son solo algunos de los beneficios nutricionales que obtendrá



Vitamina C
Vitamina A
Vitamina B6



Vitamina C
Fibra dietética
Potasio



Vitamina C
Betacaroteno
Potasio



Vitamina B6
Potasio
Magnesio



Vitamina C
Fibra dietética
Potasio



Vitamina C
Vitamina B6
Hierro



Vitamina C
Vitamina B6
Potasio



Vitamina C
Vitamina A
Fibra dietética



Día 1: Verde ligero

🥗 Rinde 2 tazas/2 porciones

6 tazas de hojas tiernas de espinaca
5 tazas de hojas de col rizada
4 zanahorias
4 manzanas verdes

1. Lave bien los ingredientes
2. Exprima los ingredientes en el exprimidor centrífugo Breville alternando los ingredientes

Día 2: Día betabello

🥗 Rinde 2 tazas/2 porciones


4 betabeles medianos
4 ramitas grandes de menta fresca
1 taza de melón dulce pelado y picado
1/2 tallo de apio, sin hojas

1. Lave bien los ingredientes
2. Exprima los ingredientes en el exprimidor centrífugo Breville alternando los ingredientes






Día 3: Acidino púrpura

 Rinde 2 tazas/2 porciones

- 1 betabel pequeño
 - 1 taza de uvas negras o rojas sin semillas
 - 2 calabacines medianos
 - 3 zanahorias moradas medianas
 - 1 naranja sin cáscara
-

1. Lave bien los ingredientes
2. Exprima los ingredientes en el exprimidor centrífugo Breville alternando los ingredientes

Día 4: Brillo amarillo


 Rinde 2 tazas/2 porciones

- 2 pimientos morrones amarillos medianos, sin tallos ni semillas
 - 1 taza de melón pelado y picado
 - 2 calabacines amarillos medianos
 - 1/4 de naranja, pelada
 - 1/4 de limón, pelado
-

1. Lave bien los ingredientes
2. Exprima los ingredientes en el exprimidor centrífugo Breville alternando los ingredientes



Día 5: Máquina de lucha verde


 Rinde 2 tazas/2 porciones

- 2 calabacines medianos
 - 4 hojas de acelga
 - 2 tazas de hojas tiernas de espinaca
 - 1 kiwi pelado
 - 1 pera, sin tallo
 - 5 ramitas grandes de perejil de hoja plana
-

1. Lave bien los ingredientes
2. Exprima los ingredientes en el exprimidor centrífugo Breville alternando los ingredientes




Día 6: Bucle de melón

 Rinde 2 tazas/2 porciones

3 zanahorias naranjas medianas
1/2 taza de melón, pelado y picado
1/2 naranja, pelada
3 tallos de apio, sin hojas
1 chirivía mediana
Trozo de jengibre de 1½" (3 cm)

1. Lave bien los ingredientes
2. Exprima los ingredientes en el exprimidor centrífugo Breville alternando los ingredientes

Día 7: Toca la campana

 Rinde 2 tazas/2 porciones

2 pimientos rojos, sin tallos ni semillas, cortados en cuartos
1 zanahoria naranja mediana
1 betabel mediano
1 naranja sin cáscara

1. Lave bien los ingredientes
2. Exprima los ingredientes en el exprimidor centrífugo Breville alternando los ingredientes

