

simple & nutritivo



30 días de smoothies

INCLUYE:

- * LISTA DEL SUPER
- * BENEFICIOS DE CADA SMOOTHIE



En Simple Y Nutritivo estamos felices de que estés interesado en éste recetario de Smoothies para empezar tu día, esperamos te sirva muchísimo y que vivas los beneficios de tener un cuerpo más alcalino lo que se traduce en menos enfermedades.

Al introducir alimentos que nutren las células, nuestro cuerpo responde a ello y estamos llenos de vitalidad y energía, hacemos ejercicio más fácilmente, tenemos ganas de completar las actividades de cada día, más claridad mental, enfoque, tranquilidad y muchos beneficios más, ya que nuestro cuerpo tiene todos los nutrientes necesarios para funcionar y no tiene que requerirlos en forma de antojos.

Date la oportunidad de vivir 30 días de Smoothies y nota la diferencia en tu vida.

Te esperamos en www.simpleynutritivo.com



LISTA DE COMPRAS Día 1,2,3,4 y 5

- 3 tallos de apio
- 1 Pera
- 1 manojo de plátanos (al menos 6) - Pelar y Congélatos para sus smoothies en un contenedor sellado (puedes ser una bolsa)
- 1 puñado de perejil
- 1 Codillo de jengibre
- 1 col rizada, espinacas u otras verduras locales para ti
- 1 bolsa de arándanos congelados
- 1 bolsa de frambuesas congeladas
- 1 pepino grande
- 2 limón
- 2 naranjas
- 2-5 Cocos o 1 botella de litro de agua de coco (Opcional)
- 1 litro de leche de almendras, leche de coco o alguna otra leche que sea de semillas

DÍA 1 "PERA CON VERDES"

- 1 costilla de apio
- 1 pera
- ½ Plátano congelado
- ½ taza de pepino
- 1 puñado de perejil



1 taza de agua o agua de coco

Smoothie Consejos de Salud

1. Apio ayudará a disminuir la presión arterial, ayudando a relajar los vasos sanguíneos alrededor de las arterias.
2. Pera es rica en vitamina C, que es importante para el sistema inmunológico.
3. Los plátanos pueden ayudar a calmar el tracto digestivo estomacal.
4. El perejil es un limpiador de la sangre, y puede ayudar al cuerpo a deshacerse de los residuos almacenados.
5. El agua de coco es más hidratante para las células que el agua regular!

DÍA 2 - KALE FRAMBUESA ENERGETIZANTE!

- 1 costilla de apio
- 1 plátano congelado
- ½ taza de frambuesas o arándanos
- 1 puñado de Kale
- 1 taza de agua o agua de coco

simple & nutritivo

Smoothie Consejos de Salud

1. El apio es rico en vitaminas del grupo B, que son importantes para que el metabolismo funcione correctamente.
2. Los plátanos son una fuente de energía fácilmente digerible
3. Frambuesas y los arándanos son ricos en antioxidantes, que ayudan a combatir los radicales libres.
4. Kale es una rica fuente de calcio!

DÍA 3 - SMOOTHIE LIMÓN - JENGIBRE - VERDE

- 1 costilla de apio
- 1 plátano congelado
- 1 taza de pepino
- ½ Limón
- 1 pedazo de 1 pulgada de jengibre
- 1 taza de agua o agua de coco

Smoothie Consejos de Salud

1. Apio le ayudará para alcalinizar el cuerpo - hay que tener en cuenta que un cuerpo ácido no es un cuerpo equilibrado



2. Plátano se puede utilizar en muchos recetas de bebidas frías para añadir cremosidad y sin leche

3. Pepinos se pueden convertir en jugo, y este puede ayudar para aliviar el reflujo ácido.

4. El jugo de limón puede ayudar a para limpiar el hígado.

5. Jengibre le ayudará para limpiar y calmar el sistema de digestivo.

DÍA 4 - SMOOTHIE DE ARANDANOS Y JENGIBRE

1 taza de arándanos congelados
1 plátano congelado
1 puñado de Kale (o espinacas u otros verdes)
1 pedazo de 1 pulgada de jengibre
1 taza de leche de almendras, leche de coco, agua de coco o agua de manantial

Smoothie Consejos de Salud

1. Los arándanos pueden ayudar a apoyar la retención de la memoria y la salud del corazón. Alimento para el cerebro!



2. Los plátanos contienen un tipo particular de fibra que puede ayudar a restaurar la función normal del intestino.
3. Kale es rica en hierro, mineral importante para las células rojas de la sangre.
4. El jengibre se ha utilizado como un remedio para las náuseas durante siglos. También es una raíz que calienta el cuerpo.

DÍA 5 -
SMOOTHIE DE NARANJA-LIMÓN PARA
DESINTOXICAR

- 1 plátano congelado
- 1 limón, sólo el jugo
- 2 Naranjas, puede ser el jugo (o completa para tener más fibra, quitar las semillas!)
- 2 puñados de col rizada, espinacas u otras verduras

Smoothie Consejos de Salud:

1. Plátanos contienen potasio, que puede ayudar a aumentar la atención y la concentración.
2. Limones ayudan a la limpieza del hígado y alcalinizarlo.



3. Naranjas pueden ayudar a disminuir la presión arterial y niveles de colesterol.

4. El alto contenido de vitamina C de este batido (de los cítricos) aumentará la cantidad de hierro y calcio que podrá absorber de la col rizada.

LISTA DE COMPRAS Día 6,7,8,9,10

- 1 piña grande o 2 bolsas de piña congelada
- 1 aguacate, maduro y listo para usar
- 1 Codillo de Jergibre
- 1 manojo de verdes locales (los que tienes en tu localidad)
- 1 manojo de espinacas
- 1 manojo de cilantro
- 2 tallos de apio
- 2 Manzanas
- 1 limón
- 1 bolsa de arándanos congelados (o cualquier berry)
- 1 cdta. de Canela molida
- 1 manojo de plátanos (al menos 6) - Pelar y congelarlos para sus smoothies en un contenedor sellado
- 2-5 Cocos o 1 botella de litro de agua de coco (Opcional)
- 1 litro de leche de almendras, leche de coco o alguna otra leche que sea de semillas



- Semillas de Chia

DÍA 6

SMOTHIE PARA LIMPIAR DE CREMA TROPICAL

- 1 taza de piña fresca
- ¼ de aguacate
- 1 pulgada pedazo de jengibre
- 2 puñados de Verdes
- 1 taza de agua o agua de coco

Smoothie Consejos de Salud:

1. La piña contiene un compuesto llamado bromelina, que ayuda a tu cuerpo a descomponer y digerir la proteína.
2. Los aguacates contienen los 9 aminoácidos esenciales, por lo que es una proteína completa!
3. El jengibre puede ayudar a relajar y calmar el tracto intestinal
4. Verdes para alcalinizar tu cuerpo, lo cual es importante para la prevención y curación de enfermedades



DÍA 7 -
SMOOTHIE DE MANZANA VERDE Y JENGIBRE

- 1 manzana verde
- 1 puñado de espinacas
- 1 costilla de apio
- 1 limón, su jugo
- 1 cda. semillas de Chia
- 1 pedazo de jengibre
- 1 taza de agua o agua de coco

Smoothie Consejos de Salud

1. La piel de la Manzana contiene un compuesto llamado quercetina, que puede ayudar a reducir los síntomas de las alergias estacionales.
2. La espinaca puede ser una buena fuente de hierro, siempre y cuando se tome con una fuente de vitamina C. (limón)
3. El apio está lleno de sodio natural, que puede ayudar a equilibrar los fluidos en el cuerpo.
4. Las semillas de chía atraen líquidos y toxinas hacia sí mismos, y ayudan a llevarlos fuera del cuerpo.
5. El jengibre puede ayudar a aliviar el mareo!



6. Limón ayuda a la limpieza del hígado y alcalinizarlo

DÍA 8

SMOOTHIE DE PIÑA Y CILANTRO PARA LIMPIAR

- 1 taza de piña fresca o congelada
- 1 manojo de cilantro
- 1 costilla de apio
- 1 taza de agua
- 1 cda. semillas de Chia

Smoothie Consejos de Salud:

1. La piña es rica en manganeso, que es importante para la formación de huesos fuertes.
2. Cilantro es un quelante de metales pesados, esto le ayudará a sacar los metales pesados fuera del cuerpo.
3. El apio contiene potasio, que es importante para el bombeo del corazón.
4. Las semillas de Chia contienen ácidos grasos omega 3, que pueden ayudar a combatir el dolor y la inflamación en el cuerpo.

DÍA 9 -

SMOOTHIE DE ARÁNDANOS Y MANZANA

simple & nutritivo

2 puñados de Verdes
1 Manzana
1 taza de arándanos congelados
1 cdta. canela
1 taza de leche de almendras, leche de coco o agua

Smoothie consejos de salud

1. Los verdes son ricos en fibra, que ayudan a literalmente "barrer" las toxinas de su sistema digestivo y fuera de su cuerpo.
2. Las manzanas pueden ayudar a aumentar los niveles de acetilcolina en los órganos, lo que ayuda con la memoria.
3. Los arándanos pueden ayudar a reducir los niveles de colesterol.
4. Canela puede ayudar a equilibrar los niveles de azúcar en la sangre.

DÍA 10 SMOOTHIE PARA DESINTOXICARSE DE METALES PESADOS

1 puñado de cilantro
1 plátano congelado
1 puñado de hojas verdes

1 pedazo de jengibre
1 cda. de semillas de Chia * opcional
1 taza de agua de coco o agua

Smoothie Consejos de Salud

1. Los plátanos son una buena fuente de hierro, y puede ayudar a prevenir la anemia.
2. Cilantro es altamente alcalinizante y ayuda a la desintoxicación de metales pesados del cuerpo.
3. Verdes contienen calcio y otros minerales que pueden ayudar al soporte óseo y la salud dental.
4. El jengibre es altamente anti-inflamatorio.

LISTA DE COMPRAS Día 11,12,13,14,15

- 1 bolsa de fresas congeladas (o frescas)
- 1 bolsa de bayas congeladas (a elegir)
- 2 Manzanas
- 1 pequeño manojo de albahaca
- 1 manojo de perejil
- 1 aguacate
- 1 limón
- 1 bolsa de Mango congelado (o 2 mangos frescos)
- 1 manojo grande de verduras de hoja Verdes (las locales son ideales)
- 1 hoja de Bok Choy
- Pieza de 1 pulgada de jengibre

simple & nutritivo

- 1 pizca de Pimienta de Cayena
- ½ taza de coco (secado en la sección a granel o en una bolsa en su sección orgánica).
- 2-5 Cocos o 1 botella de litro de agua de coco (Opcional)
- Semillas de Chia

DÍA 11 - SMOOTHIE ANTIINFLAMATORIO DE FREJA Y ALBAHACA

1 limón, su jugo
Fresas congeladas
4-6 hojas de albahaca
¼ de aguacate * opcional para agregar textura cremosa
1 cda. de semillas de Chia
1 taza de agua o agua de coco

Smoothie consejos de salud

1. Limones contienen calcio y ácido fólico, que ayudan a nutrir los huesos.
2. Los aguacates contienen los 9 aminoácidos esenciales, por lo que es una proteína completa!
3. La Chia está llena de Omegas para tu cerebro y fibra para tu intestino.



DÍA 12 -
SMOOTHIE DE DESINTOXICACIÓN DE MANGO Y
CILANTRO

1 taza de mango congelado
1 puñado de cilantro
1 limón, su jugo
1 puñado de hojas
1 cda. de semillas de Chia
1 taza de agua

Smoothie consejos de salud

1. Los Mangos son como la piña, tienen enzimas de apoyo que ayudan a digerir proteínas en tu cuerpo. Algunos suplementos naturales digestivos tienen mango, piña o papaya en ellos.

2. Cilantro puede ayudar a proteger los tejidos del corazón y también tiene propiedades de equilibrio del estado de ánimo.

3. Limones contienen calcio y ácido fólico, que ayudan a nutrir los huesos.

4. Verdes contienen la fuente más concentrada de nutrientes que se encuentran en los alimentos cuando comparamos contenido de nutrientes por caloría.



DÍA 13 -
SMOOTHIE DESINTOXICANTE DE MANGO

- 1 taza de mango congelado
- 1 cda. Coco (deshidratado)
- 1 puñado de hojas verdes de su elección
- 1 limón, su jugo
- 1 pizca de pimienta de cayena
- 1 cda. de semillas de Chia
- 1 taza de agua

Smoothie Consejos de Salud:

1. Mango es una excelente fuente de antioxidantes.
2. El coco es un antiviral, lo que ayuda a prevenir el contagio del resfriado y la gripe.
3. Jugo de limón contiene ácido cítrico, que puede ayudar a prevenir los cálculos renales.
4. Pimienta de Cayena puede ayudar a combatir las infecciones.

simple & nutritivo

DÍA 14 - SMOOTHIE DE MANZANA Y ALBAHACA PARA SUBIR TU ENERGÍA

2 manzanas
½ Plátano congelado
3-4 hojas de albahaca
1 limón
1 puñado de verdes
1 cda. de semillas de Chia
1 taza de agua o agua de coco

Smoothie consejos de salud

1. Las manzanas pueden ayudar a reducir los niveles de colesterol.
2. Los verdes pueden proteger los ojos de la degeneración macular relacionada con la edad.
3. Albahaca tiene propiedades anti-inflamatorias.

DÍA 15 - SMOOTHIE DE BERRIES RICO EN CALCIO Y ANTIOXIDANTES

1 Hoja de Bok Choy (repollo chino)
1 taza de fresas congeladas
1 pedazo de jengibre
1 puñado de perejil

simple & nutritivo

½ limón,
1 taza de agua o agua de coco

Smoothie consejos de salud

1. Bok Choy es alta en calcio, lo que ayuda a nutrir y proteger sus huesos.
2. Las fresas son increíbles para ayudar a combatir los radicales libres y protege contra el daño celular.
3. El jengibre es un antibiótico natural, y le ayudará a protegerse de las bacterias malas. También es ideal si usted tiene resfriado, agregarlo a sus batidos verdes, té o jugos.
4. El perejil es excepcionalmente alto en vitamina K, que es importante para la salud ósea.

LISTA DE COMPRAS Día 16.17.18.19.20

- 2 plátanos congelados (usted debe tener bananas sobrantes en el congelador, pero si no, sólo necesita 2 esta semana)
- 1 hoja de Bok Choy
- 1 bolsa de duraznos congelados o 2 melocotones enteros o Nectarinas
- 1 pequeño manojo de espinacas

- 1 pequeño manojo de col rizada
- 1 pequeño manojo de lechuga de hoja roja o verde
- 1 bolsa de fresas congeladas (o use 1 taza de lo que le sobra)
- 1 limón
- 1 naranja
- 2-5 cocos o 1 botella de litro de agua de coco (opcional)
- Semillas de Chia
- Aceite de coco

DÍA 16 - SMOOTHIE PARA LA DIGESTIÓN

- 1 Hoja de Bok Choy
- 1 taza de piña fresca o congelada
- 1 pedazo de jengibre
- 1 cda. de semillas de Chia
- 1 taza de agua o agua de coco

Smoothie consejos de salud

1. Bok Choy es parte de la misma familia que el brócoli, y contiene potentes agentes que combaten el cáncer.

2. Piña ayuda a fortalecer las encías, promueve la salud bucal general.

3. El jengibre se puede utilizar para aliviar el ardor de estómago y también es útil para el malestar estómago o mala digestión.

simple & nutritivo

4. Las semillas chia son ricas en ácidos grasos omega 3, que son importantes para ayudar a reducir el dolor en el cuerpo.

DÍA 17

SMOOTHIE DE DURAZNOS Y VERDES

2 puñados de lechuga de hoja roja o verde
1 taza de duraznos congelados o nectarinas
1 cda. de semillas de Chia
1 cda. Coco (deshidratado)
1 taza de agua o agua de coco

Smoothie consejos de salud

1. La lechuga es rica en agua, lo que ayuda a limpiar su sistema.
2. Los duraznos son ricos en potasio, que es un mineral que puede ayudar a proteger el cuerpo de las piedras en los riñones
3. Las semillas de chía se expanden en el colon, lo que ayudará a la limpieza de su cuerpo.
4. El coco es anti-microbiano, y le protegerá de infecciones.

DÍA 18 -
SMOOTHIE DE HIERRO Y VITAMINA C PARA
ENERGIZARTE

2 puñados de espinacas
1 naranja, su jugo
1 costilla de apio
1 plátano congelado
1 taza de agua o agua de coco

Smoothie consejos de salud

1. La espinaca es rica en hierro, y se absorbe mejor cuando se combina con la vitamina C. (naranja)
2. Las naranjas son ricas en calcio, un mineral que es raro encontrar en grandes cantidades en las frutas.
3. El apio es una excelente fuente de vitamina B2, que ayuda a la adecuada función del sistema nervioso
4. También puede probar esta receta como un jugo, menos el agua de coco y plátano. Sólo tiene que poner las verduras lavadas y naranjas a través de su extractor!



DÍA 19 -
SMOOTHIE VERDE DE POTASIO

- 1 plátano congelado
- 1 cortilla de apio
- 2 puñados de Verdes
- 1 cda. de semillas de Chia
- 1 cda. de aceite de coco
- 1 taza de agua

Smoothie consejos de salud

1. Los plátanos pueden ayudar a fortalecer los huesos, debido a su alto contenido en potasio, que puede ayudar a compensar algunos de los resultados negativos de una dieta alta en sodio.
2. El apio contiene cumarinas, compuestos que se ha demostrado que pueden prevenir el cáncer.
3. Dos cucharadas de semillas de chia le proporcionará más de 2 gramos de fibra, lo cual es importante para la función apropiada del intestino.
4. El aceite de coco contiene ácido láurico que puede ayudar a combatir las infecciones y otros agentes patógenos.

DÍA 20 -
SMOOTHIE DE FRESA Y KALE

1 taza de fresas congeladas
2 puñados de Kale
1 limón,
1 cda. de aceite de coco
1 cda. Chia
1 taza de agua o agua de coco

Smoothie consejos de Salud

1. Fresas le ayudará a su cuerpo mejor absorción de el calcio y el hierro que se encuentra en el kale
2. Kale puede ser útil en la protección de la salud de su corazón.
3. El aceite de coco le protege de la pérdida de cabello!
4. Las semillas de chía se pueden utilizar para ayudar a controlar los niveles de azúcar en la sangre.
5. Proteína chia es una excelente fuente Omegas 3, que ayudan a la función cerebral.



LISTA DE COMPRAS
Día 21,22,23,24 y 25

- 1 bolsa de piña congelado o 1 taza de piña fresca (comprar una piña pequeña y congelar lo que queda o comerrela!)
- 2 plátanos congelados
- 1 bolsa de moras congeladas (o un paquete pequeño de bayas frescas)
- 2 dátiles
- 1 manojo de Kale (u otras verduras locales)
- 1 aguacate
- 1 pequeño manojo de albahaca
- 1 pequeño manojo de Cilantro
- 1 manzana
- 1 pepino
- 1 kiwi
- 1 cda. Canela (a granel o de la selección de especias)
- Semillas de Chia

DÍA 21 -
SMOOTHIE DE PIÑA Y TÉ VERDE

- 1 taza de Piña
- 1 plátano congelado
- 1 taza de té verde frio
- 2 puñados de Verdes
- 1 cda. de semillas de Chia
- 1 costilla de apio



1 taza de agua o agua de coco

Smoothie consejos de salud

1. Piña puede ayudar a reducir el dolor y la inflamación de la artritis y otros problemas en las articulaciones.

2. Plátanos contienen un tipo de prebióticos llamados FOS, lo que ayuda a para alimentar a los bacterias buenas en su intestino.

3. Las semillas de Chia contienen 5 veces más calcio que la leche de vaca.

4. El apio es altamente anti-inflamatorio.

DÍA 22 - SMOOTHIE DE MORAS Y ALBAHACA

1 taza de moras congeladas

1 puñado de cilantro o

3-6 hojas de albahaca

¼ de aguacate

1 cda. de semillas de Chia

1 puñado de Verde

1 taza de agua o agua de coco

1. Moras son ricas en ácido elágico, un compuesto importante para la salud de la piel.

simple & nutritivo

2. Cilantro ha demostrado tener efectos anti-ansiedad.
3. La albahaca es alta en magnesio, un mineral que es crucial para la relajación de los vasos sanguíneos.
4. El aguacate contiene grasas monoinsaturadas, que se ha demostrado para ayudar a controlar los niveles de azúcar en la sangre.
5. Las semillas de chia son una gran fuente de hierro, un mineral importante para la formación y la función de glóbulos rojos.

DÍA 23 - MANZANA Y CANELA - VERDE

- 1 manzana
- 2 dátiles deshuesados
- 1 cda. canela
- 2 puñados de Kale
- 1 cda de semillas de Chia
- 1 taza de agua o agua de coco

1. Las manzanas pueden ayudar a equilibrar el tracto intestinal.
2. Dátiles contienen azúcar y agua. Son excelentes para aumentar la energía y dulzura natural.

simple & nutritivo

3. La canela es un carminativo, lo que significa que le ayudará a calmar y limpiar el sistema digestivo

4. Kale es rico en vitamina A, que es excelente para proteger los ojos y la piel.

DÍA 24 - SMOOTHIE LIMPIADOR DE KIWI

- 1 taza de pepino
- 1 kiwi
- 1 cda. de semillas de Chia
- 1 manojo de cilantro
- 1 puñado de verdes
- 1 taza de agua o agua de coco

Smoothie consejos de Salud:

1. El jugo del pepino se puede utilizar para el tratamiento de todas las formas de malestar digestivo, de indigestión hasta reflujo ácido.

2. Los kiwis contienen una buena dosis de ácidos grasos omega tres, que están contenidos en las semillas del kiwi

3. La chia es una de las plantas cultivadas más antiguas del planeta. Es rica en proteínas y es un alimento muy nutritivo



4. Cilantro ayuda a reducir el azúcar en la sangre.

5. Verdes contienen clorofila, que es un componente de las plantas verdes que es casi idéntico a las células rojas de la sangre.

DÍA 25 - SMOOTHIE DESINTOXICANTE DE ARÁNDANOS

1 taza de arándanos o frambuesas congeladas
1 plátano congelado
2 puñados de Verdes
1 cda. de semillas de Chia
1 taza de agua o agua de coco

1. Los Plátanos le dan una textura deliciosa al smoothie

2. Arándanos y frambuesas son dos alimentos ricos en fibra, que ayudan en la buena desintoxicación del cuerpo.

3. Verduras de hoja verde contienen vitamina K, lo que puede ayudar a reducir los depósitos de calcio en las arterias

simple & nutritivo

LISTA DE COMPRAS Día 26,27,28,29 y 30

- 1 manojo de brotes de brócoli
- 1 manojo de menta fresca
- 1 manojo de Kale (u otras verduras locales)
- 1 pepino grande
- 1 manojo de diente de león (u otras verduras silvestres locales como la arúgula)
- 1 naranja
- 1 manzana
- 1 costilla de apio
- Pieza de 1 pulgada de jengibre
- 1 lima
- 1 dátil
- 1 pequeño manojo de perejil
- 1 pequeño manojo de Cilantro
- 1 limón
- 1 bolsa de bayas congeladas
- 1 cda. coco deshidratado
- Semillas de Chia
- Aceite de coco
- Leche de almendras, coco (Opcional)

DIA 26 SMOOTHIE VERDE DE MENTA

- 1 puñado de brotes de brócoli
- 1 puñado de hojas de menta
- 1 plátano congelado
- 1 puñado de Kale

simple & nutritivo

1 cda. de semillas de Chia
1 cda. de aceite de coco
1 taza de leche de almendras, leche de coco o agua

Smoothie consejos de Salud:

1. Los brotes de brócoli son poderosos alimentos anti-cáncer.
2. Menta puede activar las glándulas salivales, lo que ayudará en la digestión.
3. Plátanos añaden una textura espesa y cremosa a los batidos cuando se congelan.
4. El aceite de coco se puede utilizar para combatir las bacterias en la boca.

DÍA 27 - SMOOTHIE PARA DESINTOXICAR Y LIMPIAR

1 costilla de apio
1 taza de pepino
1 puñado de perejil
1 manojo de cilantro
1 limón
1 pedazo de jengibre
1 cda. de semillas de Chia
1 taza de agua de coco o agua

simple & nutritivo

Nota - Si está embarazada o en lactancia, usted puede simplificar esta receta dejando fuera el perejil y cilantro. Una pequeña cantidad no es probable que cause efectos negativos, pero ya que esta bebida es para limpieza, siempre es mejor estar en el lado seguro.

Smoothie Consejos de Salud:

1. El apio actúa como un diurético, lo que significa que le ayudará a sacar el exceso de líquidos del cuerpo.
2. El pepino es alto en sílicio, un nutriente importante para la salud de la piel.
3. El perejil es rico en vitamina C, que es un componente principal del colágeno, lo que hace que su piel se vea más joven.
4. Cilantro se ha demostrado que tiene acción anti-bacteriana.
5. El jengibre puede ayudar a reducir el dolor de la migraña al detener que las prostaglandinas causen la inflamación de los vasos sanguíneos.

simple & nutritivo

DÍA 28 - SMOOTHIE DESINTOXICANTE DE DIENTE DE LEÓN

1 manojo de diente de león
1 plátano congelado
1 taza de berries congeladas
1 cda. de semillas de Chia
1 taza de agua de coco o agua

Smoothie consejos de Salud:

1. Diente de león es excelente para los riñones.
2. El plátano tiene mucho potasio que ayuda a los músculos
3. Las berries contienen antioxidantes
4. Las semillas de chía tienen 3 veces más hierro que la espinaca!

DÍA 29 - SMOOTHIE DE CÍTRICOS

1 plátano congelado
1 naranja, su jugo
1 lima, su jugo
1 limón, su jugo
1 cda. Coco (deshidratado)
1 dátil
2 puñados de Verdes

simple & nutritivo

1 pedazo de jengibre
1 taza de agua o agua de coco o agua

Smoothie consejos de salud

1. Las naranjas contienen varias sustancias que ayudarán a la actividad inmunológica, con base en las necesidades de su cuerpo en el momento.
2. Lima ayudarán a su hígado a producir más enzimas, que aumentará su capacidad digestiva.
3. Los limones contienen un perfecto equilibrio de calcio y magnesio para la salud humana.
4. El jengibre se ha utilizado para ayudar en el alivio de los cólicos menstruales.

DÍA 30 - SMOOTHIE VERDE DE DESINTOXICACIÓN

1 taza de pepino
1 puñado de brotes de brócoli
1 manzana
1 puñado de perejil
1 limón
1 cda. semillas de Chia
1 taza de agua o agua de coco

Smoothie consejos de salud:

simple & nutritivo

1. El perejil contiene vitamina K, que desempeña un papel en el desarrollo de la mielina que recubre las células nerviosas. Este recubrimiento es importante para el buen impulso la conducción nerviosa
2. El jugo de limón le ayudará a sacar el ácido úrico del cuerpo, que cuando se acumulan causa gota.
3. Las semillas de chía son antioxidantes.
4. Los pepinos son ricos en vitaminas del complejo B, que le ayudarán a sentirse con más energía.
5. Los brotes de brócoli se pueden utilizar como una medida preventiva contra las úlceras pépticas. También forman parte de la familia de verduras crucíferas, ayudando como un apoyo para la desintoxicación del hígado.