

# Batidos Saludables

+

## Jugos depurativos y regeneradores



# ¡Disfruta preparando los batidos!

Recuerda que éstas recetas son una guía, si hay algún ingrediente que no te guste, lo puedes reemplazar por otro similar. Cada receta rinde para una persona, duplica la receta si los preparas para dos personas.

Te recomendamos utilizar algunos ingredientes congelados para que los batidos queden fríos. Puedes agregarle a cualquier receta adicionales como: semillas de chia, linaza en polvo, miel, cacao puro, jengibre o maca. Recuerda que debes desinfectar bien las verduras antes de utilizarlas, lo puedes hacer con unas gotas de vinagre o agua oxigenada en agua.

-----Hola! Soy tu Coach Certificado-----

Si deseas mantenerte saludable, recibir más recetarios, técnicas para eliminar kilos de más y lograr la mejor versión de ti. Sigue en el grupo, manda tus dudas por inbox, estoy para servirte.



Sorpresa  
morada



¡EQUILIBRIO SALUDABLE!

## Algunos ejemplos de nutrientes que encontrarás en los batidos:

**CULANTRO (CILANTRO):** Vitaminas A, B, C, K, calcio, hierro, magnesio, potasio...

**REMOLACHA (BETABEL):** Vitamina B9, potasio, hierro, betacaroteno...

**APIO:** Vitamina B9, vitamina K, calcio, potasio, magnesio...

**ZANAHORIA:** Vitaminas A, B, C, K, magnesio y betacaroteno...

**ESPINACAS:** Vitaminas A, B, C, E, K, magnesio, hierro, calcio, potasio, cobre, zinc...

**PEPINO:** Vitamina C, K, potasio, magnesio...



MÁS FIBRA  
VITAMINAS  
Y MINERALES

## VERDE MAÑANERO

- 2 manojos grandes de espinaca
- 1 pepino (pelado si no es orgánico)
- 1/2 taza de moras o arándanos morados o azules (blueberries)
- 1/2 aguacate pelado
- 1 cdta. dre semillas de chia o linaza en polvo
- 5 cubos de hielo
- 1/2 taza de agua

Licuar todo junto y servir frío.

## VERDE YOGURT

- 1 taza de jugo de naranja
- 1 manojo de espinaca
- 1 taza de yogurt casero (opcional)
- 2 tazas de arándanos azules o morados (blueberries) congelados

Licuar todo y servir.

## SORPRESA MORADA

- 1 taza de leche de almendras
- 1 plátano congelado
- 1 taza de arándanos azules o morados (blueberries) congelados
- 1 manojo grande de espinaca
- 5 fresas frescas
- Agua de coco al gusto

Licuar todo junto y servir.



¡EQUILIBRIO SALUDABLE!

## BOMBA DE CEREZAS

- 1 taza de cerezas rojas
- 1 taza de arándanos (blueberries) congelados o frescos
- 1/4 de una remolacha (betabel)
- 1 taza de agua
- 4 tazas de espinaca
- 1 cdta. de miel
- hielo al gusto

Licuar todos los ingredientes y servir inmediatamente.

## CHOCOCEREZA CON COCO

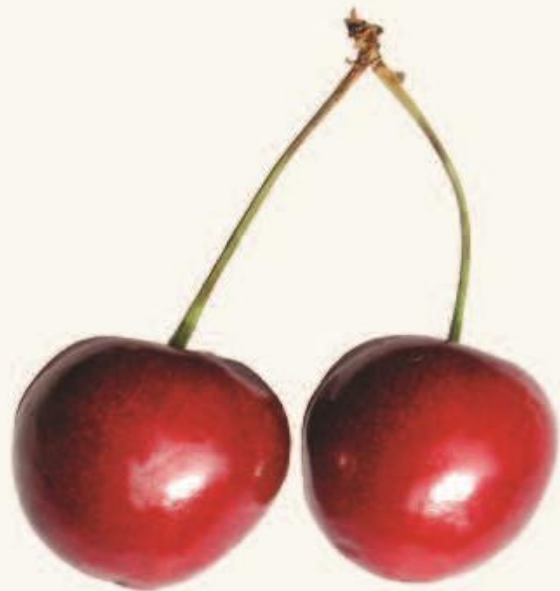
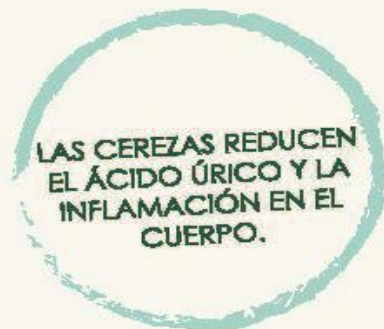
- 1 taza de cerezas
- 1 plátano
- 1 cda. crema de coco
- 2 cdas. miel de abeja
- 1 cdta. de cacao en polvo
- 10 hojas de espinaca
- 1 taza de agua

Licuar todo y servir.

## VERDE CREMOSO CON CANELA

- 1 taza de cerezas
- 2 hojas de acelga, sin tallos
- 1 cucharadita de canela
- 2 cucharadas de leche de coco
- 2 tazas de agua
- 6 cubos de hielo

Licuar todo hasta que esté cremoso y servir inmediatamente.



## VITAMINA C ANTIOXIDANTE

- 1/2 taza de hojas verdes (lechuga, kale, espinaca, acelga...)
- 1 taza de agua
- 1/2 taza de arándanos rojos
- 2 naranjas
- 1 plátano

Licuar todo y servir.

## PLÁTANO UVA

- 1 plátano congelado
- 1 cda. cacao en polvo sin azúcar
- 5 uvas grandes congeladas
- 1 taza de leche de almendras

Licuar todo y servir frío.

## MANTEQUILLA DE MANÍ CON MELOCOTÓN (DURAZNOS)

- 1 taza de agua
- 1 manojo pequeño de espinacas
- 1 plátano
- 5 fresas
- 4 melocotones previamente partidos y congelados
- 2 cucharadas de mantequilla de maní natural

Licuar y servir frío.

## CHOCO - PLÁTANO

- 1 plátano
- 4 hojas de lechuga
- 1 cda. de cacao
- 6 almendras
- 1 cda. de miel de abeja

Licuar y servir frío.

LOS PLÁTANOS TE DAN ENERGÍA, SON ALTOS EN ANTIOXIDANTES Y AYUDAN A REDUCIR LOS SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN.



¡EQUILIBRIO SALUDABLE!

## PLÁTANO Y NUECES CON VERDES

- 1 plátano
- 1 cda. miel
- 5 hojas espinaca
- 1 1/2 taza de agua
- 1 cda. de cocoa sin azúcar
- 2 cdas. de almendras remojadas
- 1 1/2 cda. de avena cruda

Licuar y servir.

## SUPER BATIDO AFRODISIACO

- 2 tazas de leche de almendras
- 2 plátanos maduros
- 1 cucharadita de maca en polvo
- 1 cda. de cacao puro en polvo
- 1 cda. de miel (opcional para endulzar)
- una pizca de chile picante en polvo

Licuar y servir.

## CHOCO PLÁTANO NUEZ

- 1 1/2 taza de plátanos congelados
- 1 taza de leche de almendras o nueces
- 1/4 taza leche de coco
- 2 cdas. de cocoa sin azúcar
- 1 pizca de canela en polvo
- 1 cda de miel
- 1/2 cda. coco rallado

Licuar todo excepto el coco rallado y servir inmediatamente. Decorar con el coco rallado encima.

LAS NUECES SON FUENTE DE OMEGA 3 Y MAGNESIO, TE DAN ENERGÍA Y PROTEGEN EL CEREBRO.



## LIMONADA DE CULANTRO (CILANTRO)

- 1/2 taza de lechuga
- 1/4 taza de culantro (cilantro) fresco
- 1 taza de agua
- 2 plátanos
- 1/2 limón pelado
- 1/2 pulgada de jengibre fresco

Licuar la lechuga, culantro y agua hasta que estén bien revueltos. Luego agregar el resto de las frutas y licuar nuevamente.

## MAQUINA VERDE

- 2 manojos de espinaca
- 1/2 taza de brócoli
- 1 zanahoria
- 1 taza de cualquier fruta que desees congelada
- 1 1/2 taza de agua o jugo de manzana

LAS ESPINACAS SON UNA FUENTE IMPORTANTE DE HIERRO, DESINTOXICAN EL CUERPO Y TIENEN UN ALTO VALOR NUTRICIONAL

Licuar hasta que esté bien mezclado y servir.

## FRAMBUESAS CON CREMA

- 1 taza de frambuesas
- 1 plátano grande
- 1/2 remolacha (betabel)
- 2 tazas de espinaca
- 1 cucharada de semillas de chia (Organik)
- 2 tazas de agua

Remojar las semillas de chia previamente, por lo menos por 15 minutos antes, en 1/4 taza de agua. Luego licuar todos los ingredientes hasta que esté cremoso.



¡EQUILIBRIO SALUDABLE!



## BATIDO DORADO

- 1 zanahoria pequeña
- 1 taza de piña en cuadrillos
- 1 plátano
- 1 cda. de cúrcuma
- 2 tazas de agua

Licuar y servir.

## PIÑA COLADA VERDE

- 1 taza de agua
- 2 tazas de piña
- 1-2 taza de agua de coco
- 1 taza espinaca
- 1 cda miel

Licuar y servir frío.

## BATIDO VERDE CON PIÑA

- 1 manojo de espinacas o lechuga
- 1 tallo de apio
- 1 zanahoria
- 1 manzana
- 1/4 de una piña entera
- 1 coco pequeño (agua y la pulpa)
- 1 a 2 tazas de agua
- 1/4 pulgada de jengibre

Licuar todo junto y servir.

## BATIDO PARA LIMPIAR EL CUTIS

- 1 taza de espinaca
- 1 taza de agua de coco
- 1 taza de piña

Licuar todo junto y servir.

LA PIÑA CONTIENE ENZIMAS DIGESTIVAS QUE TE AYUDAN A QUEMAR LA GRASA, REDUCIR LA INFLAMACIÓN Y DIGERIR BIEN LA COMIDA.



## FRUIT PUNCH VERDE

1 taza de espinaca  
1/2 taza de agua  
1/2 taza de jugo de naranja fresco  
1/4 taza de fresas  
1/4 taza de piña  
1 plátano

Licuar todo bien y servir.

## BATIDO ROSADO

1 taza de fresas  
1 cucharada de linaza  
1/2 taza leche de coco  
1 taza de agua

Licuar y servir.

## FRESA-KIWI

1 taza de kale o espinaca  
1 taza de jugo de naranja fresco  
1 taza de fresas  
1 kiwi  
1/2 plátano  
Jugo de 1/2 limón exprimido

Licuar todo y servir frío.

## BATIDO ANTIOXIDANTE

1/2 taza de moras  
1/2 taza de fresas  
1 pepino mediano  
1/2 taza de espinaca cruda  
1/2 plátano

Como base puedes utilizar  
1 taza de alguna leche de tu  
preferencia.

LA FRESA (FRUTILLA) ES  
UNA DE LAS FRUTAS  
QUE CONTIENE MÁS  
PESTICIDAS. INTENTA  
CONSUMIRLAS  
ÓRGANICAS Y SIEMPRE  
LAVARLAS MUY BIEN.



¡EQUILIBRIO SALUDABLE!

## PIÑA, KALE Y ACEITE DE COCO

- 1 taza de kale, col ó espinaca, lechuga, acelga
- 1 taza de agua
- 1 taza de piña picada
- 1/2 plátano
- 1 cucharada de aceite de coco

Licuar todo y servir.

## MANGO Y JENGIBRE PARA LAS DEFENSAS

- 1/2 taza de apio picado
- 1 taza de agua de coco (agua de pipa)
- 1/2 pepino picado
- 1 pulgada de jengibre
- 2 tazas de mango picado
- 1 limón picado

Utiliza uno de los ingredientes congelados si quieres que quede frío. Licuar todo hasta que esté bien cremoso.

## CREMA DE MELOCOTÓN (DURAZNO) Y COCO

- 1 taza de espinaca
  - 1 taza de agua de coco (agua de pipa)
  - 1 taza de mango
  - 2 melocotones (duraznos)
  - 2 cucharadas de crema de coco
- Utilizar una de las frutas congeladas para que quede frío.  
Licuar y servir.

## MANGO CREMOSO

- 1 mango
- 1 taza de espinaca
- 1 taza leche de almendras
- 1 cda. Miel
- 1 cda. coco rallado
- 5 hielos

Licuar y servir frío.

EL AGUA DE COCO  
CONTIENE ELECTROLITOS  
QUE MANTIENE EL  
CUERPO HIDRATADO. ES  
IDEAL PARA DEPORTIS-  
TAS COMO SUSTITUTO  
NATURAL DE LAS  
BEBIDAS HIDRATANTES.



## BATIDO REJUVENECEDOR

1 pepino  
2 tazas de melon en cuadritos  
1 cda. de miel de abejas  
3 hojas de menta  
1/2 limón exprimido  
1/2 taza de hielo  
2 tazas de agua

Licuar y servir.



LA MENTA ES DIGESTIVA,  
CALMA Y LIMPIA EL  
ESTÓMAGO Y AYUDA A  
DESINTOXICAR EL  
CUERPO.

## MOJITO MAÑANERO

1 plátano  
1 durazno (melocotón)  
1 manzana  
3 a 4 hojas de kale o lechuga (u 8 de espinaca)  
6 hojas de menta  
1 taza de agua  
4 cubos de hielo

Licuar bien hasta que queden los pedazos bien finos. Servir.

## DETOX CILANTRO- MANGO

1/2 taza de espinaca  
1/4 taza de culantro (cilantro) fresco  
1/2 taza de mango picado  
4 hojas de menta  
1/2 taza de piña picada  
1/2 aguacate  
1 taza de agua

Licuar la espinaca, culantro y agua hasta que estén bien mezclados. Luego agregar el resto de las frutas y licuar nuevamente.



¡EQUILIBRIO SALUDABLE!





## Jugos depurativos y regenerativos



# Jugos Depurativos

Compléméntalos con tu alimentación y tomalos por la mañana. AM | De 6:00 a 11:30

Los jugos depurativos son una excelente opción para cuidar tu salud, ya que te pueden ayudar a eliminar toxinas que son el resultado de, entre otras cosas, una mala alimentación, el abuso de alcohol y tabaco o el estrés. Además, gracias a que están elaborados con frutas y verduras, esté tipo de jugos son una importante fuente de vitaminas y minerales que nuestro cuerpo necesita.

## JUGO 1

- 1/2 pepino
- 1/2 betabel
- 1/2 pimiento morrón
- 2 zanahorias
- 3 hojas de acelga
- 1 diente de ajo grande

## JUGO 2

- 1 puñado de espinacas
- 1 puñado de perejil
- 3 zanahorias
- 1/2 jitomate
- 1 diente de ajo grande

## JUGO 3

- 3 lechuga italiana
- 1 puñado de perejil
- 1 puñado de espinacas
- 3 zanahorias
- 1/2 manzana roja

## JUGO 4

- 3 hojas de acelga
- 1 puñado de perejil
- 3 zanahorias
- 1/2 manzana verde

## JUGO 5

- 3 hojas de lechuga orejona
- 1 puñado de perejil
- 3 zanahorias
- 3 ramos de brócoli
- 1/2 manzana roja

## JUGO 6

- 1 puñado de perejil
- 1 diente de ajo grande
- 3 zanahorias
- 1/2 pimiento morrón
- 2 tallos de apio

## JUGO 7

- 1 puñado de perejil
- 1 puñado de espinacas
- 3 zanahorias
- 2 tallos de apio
- 1/2 jitomate
- 2 rábano

## JUGO 8

- 1 puñado perejil
- 2 hojas de acelga
- 1/2 puñado de lechuga orejona
- 3 zanahorias
- 2 rábanos
- 1/2 jitomate

## JUGO 9

- 1 puñado de perejil
- 1 puñado de espinacas
- 1 diente grande de ajo
- 2 zanahorias
- 1/2 pepino

## JUGO 10

- 2 hojas de acelga
- 1 puñado de perejil
- 1 puñado de espinacas
- 3 zanahorias
- 2 rábanos

## JUGO 11

- 1 puñado de espinacas
- 1 puñado de perejil
- 2 jitomates
- 1/2 pepino
- 1/2 pimiento morrón
- 1 diente de ajo grande

## JUGO 12

- 1 puñado de lechuga italiana
- 1/2 Betabel
- 2 zanahorias
- 1/2 pepino
- 1 diente de ajo grande

## JUGO 13

- 3 zanahorias
- 1 puño de espinacas
- 1/2 manzana
- 1 puño de perejil
- 1/2 chayote

## JUGO 14

- 3 zanahorias
- 1/2 betabel
- 1/2 chayote
- 1 puñado perejil
- 1 puñado acelgas

# Jugos Regenerativos

Complementalos con tu alimentación y tomalos por la tarde.  
PM | De 3:00 a 6:00

Si deseas tener un corazón saludable, unas venas fuertes y elásticas toda la vida, nada mejor que tomar jugos regenerativos de vegetales toda la vida. Incluso si ya padeces de algún problema cardiovascular o tienes venas frágiles, los jugos pueden hacer maravillas por ti, y ayudarte a recuperar la salud de todo tu sistema cardiovascular.

## JUGO 1

- 3 cm de jengibre
- 1 betabel chico
- 1/2 manzana
- 2 zanahorias
- 1 puñado de germinado

## JUGO 2

- 3 ramitos de brócoli
- 1 puñado de germinado
- 1/2 betabel
- 2 tallos de apio
- 2 zanahorias

## JUGO 3

- 3 ramitos de coliflor
- 3 zanahorias
- 2 tallos de apio
- 1 puñado de germinado
- 1/2 camote de azafrán

## JUGO 4

- 1/2 naranja pelada con lo blanco
- 1/2 papaya chica con 10 semillas
- 1 plátano
- 1 kiwi

## JUGO 5

- 1/2 melón incluyendo lo verde de la cáscara
- agregar sus semillas licuadas.

## JUGO 6

- 1 betabel chico
- 2 manzanas rojas
- 1 pera
- 1/2 camote de azafrán

## JUGO 7

- 3 rabos de betabel
- 4 zanahorias
- 1/2 manzana
- 1 puñado de germinado

## JUGO 8

- 1 manzana
- 3 tallos de apio
- 2 zanahorias
- 1 puñado de germinado

## JUGO 9

- 1/2 camote de azafrán
- 1/4 de camote (papa dulce)
- 3 zanahorias
- 1 puñado de germinado

## JUGO 10

- 1/2 manzana
- 1/2 betabel chico
- 2 tallos de apio
- 1/2 camote de azafrán

## JUGO 11

- 3 cm de jengibre
- 1/4 camote azafrán
- 1/2 betabel chico
- 3 ramitos de brócoli

## JUGO 12

- 1/2 pera
- 1/2 camote de azafrán
- 3 zanahorias
- 1 puñado de germinados

## JUGO 13

- 1/2 betabel chico
- 1/2 camote de azafrán
- 2 manzanas verdes(color)
- 3 cm de jengibre
- 1/2 pera

## JUGO 14

- 3 ramitos de coliflor
- 1/2 betabel chico
- 1 puñado de germinado
- 1 manzana
- 3 zanahorias

# Jugo Vitamínico

## Ingredientes

- 2 zanahorias
- 1/2 remolacha (pelada)
- 1 tallo de apio
- 1/2 hinojo
- 1 rodaja de limón
- 1 trozo de raíz de jengibre



¿Cómo llegar a la cima de la carrera? Trabajando duro, pero también cuidando de tu salud.

Este zumo recién exprimido es un ganador, ya que contiene entre otros potasio, flúor, sodio y magnesio.




Ayuda a aliviar los problemas gastrointestinales, calambres musculares y mejora la circulación sanguínea.

¡EQUILIBRIO SALUDABLE!



# Jugo Depurador y Desintoxicador

## Ingredientes

-  1 zanahoria
-  1 manzana
-  1/2 hinojo
-  1 tallo de hierba de limón



¿Tienes una lista de cosas que hacer que parece no tener fin? Tómate un respiro y mira el lado positivo. Este zumo suave y fresco con sabor a anís dulce es beneficioso para problemas de estómago e intestino, mejora la digestión y puede ayudar a disminuir el colesterol.

¡EQUILIBRIO SALUDABLE!

# Jugo Digestivo



## Ingredientes

- 100 g de almendras remojadas
- 4 naranjas (peladas)
- 2 zanahorias
- 1 trozo de jengibre
- 1 pizca de azafrán










Puedes hacer la postura sobre la cabeza para tratar de detener los signos de la edad, pero asegúrate también de tomar los nutrientes adecuados. Este zumo fresco con calcio, potasio y magnesio ayuda a regular la presión sanguínea, previene la osteoporosis, ralentiza el proceso de envejecimiento y es bueno también para tu piel y tu pelo.

¡EQUILIBRIO SALUDABLE!

# Jugo Verde Vitamínico



## Ingredientes

-  3 tallos de apio
-  1 hinojo
-  1 puñado de espinacas
-  1 rama de perejil
-  1 diente de ajo
-  1 trocito de chile verde
-  1 cebolleta
-  1 tallo de hierba de limón (pelado)
-  1 chorrito de leche de coco





Mímate con el último grito en vegetales: un zumo completo, suave y especiado, con vitaminas A, B2, B6, C, E, K, cobre, calcio y hierro. Mantiene tus huesos sanos y una buena memoria, incrementa la resistencia y ayuda a disminuir la presión sanguínea y el colesterol. Y también... aumenta la libido (¡no es que lo necesites!).

¡EQUILIBRIO SALUDABLE!

# Jugo Proteínico



## Ingredientes

-  1/2 piña
-  2 zanahorias
-  1 rodaja de cúrcuma
-  Un chorreoncito de agua hirviendo o leche de almendras caliente







Añadir a este zumo un chorreoncito de agua hirviendo, así el cóctel estará más a o menos a unos 49°C y conseguiremos que todas las enzimas y proteínas permanezcan intactas. Es bueno para la digestión, memoria, huesos, encías y ayuda a moderar la tos y los resfriados.

¡EQUILIBRIO SALUDABLE!

# Jugo Diurético



## Ingredientes

-  1 tallo de apio
-  1 manzana
-  1 puñado de arándanos
-  1 puñado de frambuesas o fresas
-  2 hojas de menta fresca
-  1 trozo de raíz de jengibre

La cerveza sacia tu sed, pero no es tan buena para mantener el tipo. Esta es la alternativa saludable para las tardes soleadas, cuando inconscientemente ingerimos gran cantidad de antioxidantes. Este milagroso zumo adelgazante es diurético, purgante, analgésico, expectorante, un soplo refrescante, previene el sarro y la cistitis y es bueno para la digestión.

¡EQUILIBRIO SALUDABLE!

# Jugo Antioxidante



## Ingredientes

-  1 manzana (Granny Smith)
-  1/3 de limón
-  1/2 bulbo de hinojo
-  1 pera
-  1/3 de chirivía
-  Racimo de uvas blancas
-  Hojas de menta o albahaca





Si necesitas un empujón, este adictivo y delicioso zumo será tu nuevo mejor amigo. Está lleno de vitamina C, hierro, pectina, antioxidantes y fibra. Por lo que elimina tóxicos, ayuda a eliminar la grasa, es hidratante, reduce los niveles de colesterol y estimula la digestión.

¡EQUILIBRIO SALUDABLE!

# Jugo Proteínico



## Ingredientes

-  1/2 sandía o melón  
Galia
-  1/3 de limón
-  1 tallo de hierba de limón (pelado)
-  Ramita de perejil o menta (para adornar)

¿Te gustaría hacer una carrera como la de Lance Armstrong, pero de forma legal? Toma este zumo durante o después de hacer ejercicio. Vitaminas A, B6, C, potasio y licopeno que mejoran la circulación sanguínea, lo cual permite un mejor transporte de oxígeno y nutrientes a los músculos para que su rendimiento llegue al máximo.

¡EQUILIBRIO SALUDABLE!

# Jugo Vitamínico y Antioxidante



## Ingredientes

- 100 g de col rizada
- 2 manzanas jugosas (Elstar)
- 1/4 de hinojo
- 1 rodaja de limón

Los alimentos verdes te hacen fuerte isólo hay que ver a Popeye o a Hulk!  
Te sorprenderá el suave sabor dulce de esta maravilla verde con collar de espuma. Contiene vitaminas deslumbrantes como K, A y C y antioxidantes, que contribuyen a la prevención de enfermedades como la artritis y el asma.

¡EQUILIBRIO SALUDABLE!



## Recomendaciones

- Comprar insumos frescos y consumirlos antes de que pasen 3 días para evitar una descarga energética o reducción en valor nutritivo.
- Evitar insumos transgénicos o genéticamente modificados.
- Se recomienda comprar en mercados locales debido a la frescura de sus productos.
- Las porciones a utilizar en todos los insumos son a discreción, utilizar todos los ingredientes que tiene cada receta en cantidades pequeñas para lograr consumirlos todos sin desperdiciar.
- Durante el día beber aproximadamente dos litros de agua. La cantidad exacta se calcula multiplicando el factor 0.033 por el peso en kilos.

MENTE  
CUERPO  
Y NUTRICIÓN

*Onfases*  
EQUILIBRIO NATURAL



¡EQUILIBRIO SALUDABLE!

Mi compromiso es crear hábitos saludables que permanescan en tu anclados en tu vida equilibrando lo físico, emocional y espiritual.

Si te gusta la Información Comparte este eBook

