



# RECETARIO DE JUGOS VERDES



*Mónica Alba*

#CreadorasDelImposibilidades



## SUGERENCIAS DE ALIMENTACIÓN

### SIGUE LAS SUGERENCIAS DE LA GUÍA DE ALIMENTACIÓN DE LA SEMANA 2

#### 1. TOMA 2 LITROS DE AGUA

Continúa hidratándote, por lo menos dos litros de agua diariamente.

#### 2. COME 2 O 3 FRUTAS CON EL ESTOMAGO VACÍO

Inicia tu día comiendo fruta (2 o 3), únicamente por la mañana y con el estómago vacío.

Integra nuevas frutas que no comas normalmente, nuevamente la clave está en la variedad.

#### 3. JUGO VERDE

Toma un jugo verde en las mañanas, esto te ayudará a aumentar la cantidad de verduras y frutas que comes en el día.

#### 4. EL PLATO PERFECTO

Integra en tu desayuno, comida y cena, el plato perfecto.



*Mónica Alba*

#CreadorasDelImposibilidades



## JUGOS VERDES



Una de las mejores formas para aumentar la cantidad de verduras, y la variedad, es el comer jugos verdes, es por esto que hice este pequeño recetario de JUGOS VERDES, ahora, dicho esto, déjame decirte que la primera vez que empecé a comer estos licuados, sentí que comía pasto, ya que yo no le agrego ni jugo, ni leche, aprendí de Eric Meades a comer algo que el le llama alcalinizador, así que cada día de lunes a domingo, mi primer alimento es un licuado que más que licuado es una ensalada triturada. Te incluí unas recetas que encontré, pero la idea no es que sea un desayuno, es darle a tu cuerpo, mucho mayor fibra, vitaminas, minerales y variedad de verduras.



*Mónica Alba*

#CreadorasDeImposibilidades



# MANZANA



- 12 hojas de espinaca
- ½ pepino sin semilla y sin cáscara
- 1 tazas de ramitos de brócoli
- 6 tallos de apio
- 1 manzana

Licua todo con una taza de agua..



*Mónica Alba*

#CreadorasDelImposibilidades





# PIÑA



½ pepino sin semilla y sin cáscara

2 rebanadas de piña

Apio

½ taza de kale

½ taza de arúgula

1/2 rama de apio

2 cucharadas de jugo de limón

Licua todo con una taza de agua.

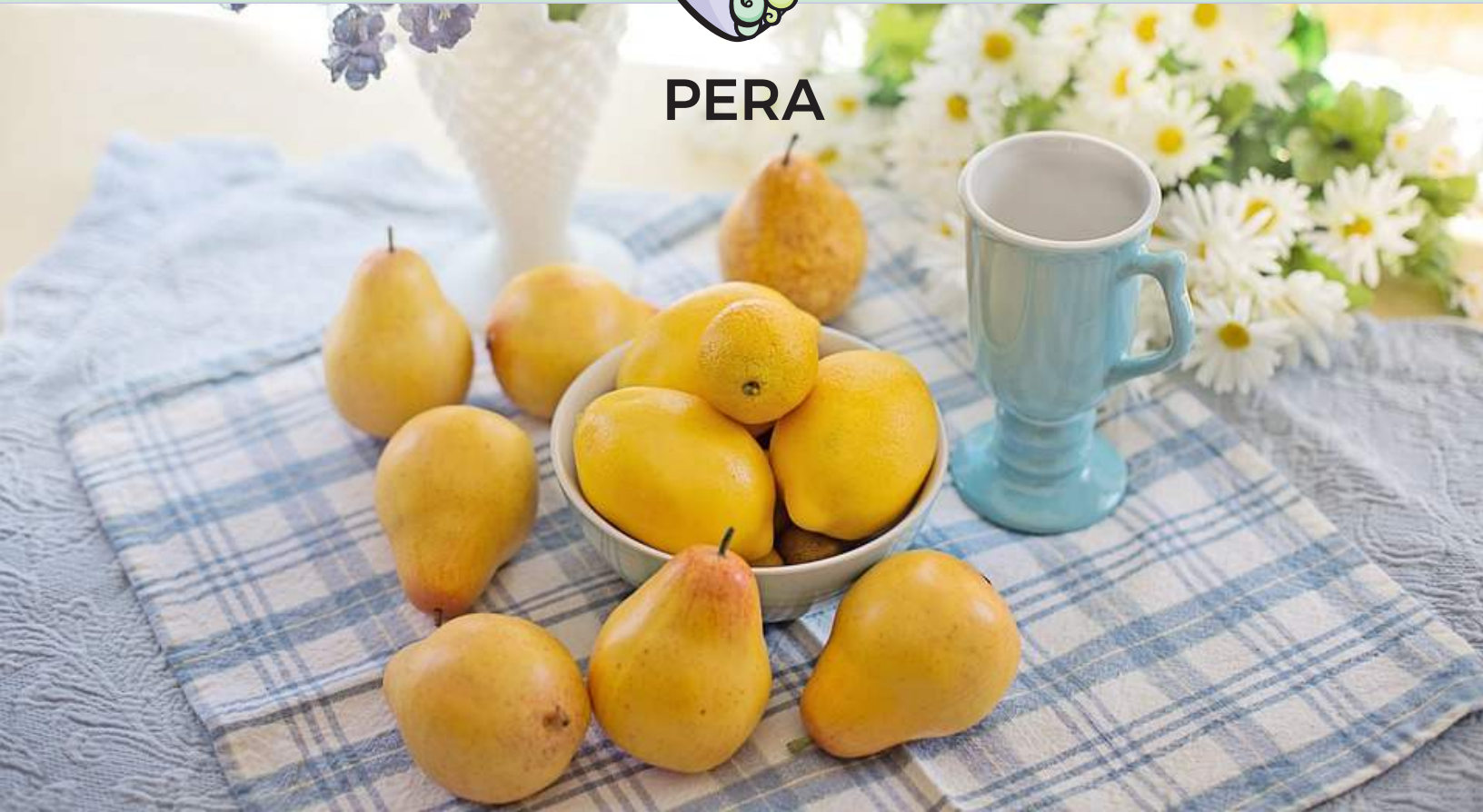


*Mónica Alba*

#CreadorasDelImposibilidades



## PERA



- 2 zanahorias
- 1/2 pepino sin semilla y sin cáscara
- 5 ramas de perejil
- 1 pera
- Espinacas

Licua todo con una taza de agua.



*Mónica Alba*

#CreadorasDelImposibilidades





## FRAMBUESA Y MANZANA



1/2 tazas de leche de almendra, sin  
azúcar  
1 taza de col rizada  
1 taza de espinaca  
1 manzana, en rebanadas con cáscara  
1 taza de frambuesa  
1/2taza de agua

Licua todo.



*Mónica Alba*

#CreadorasDeImposibilidades



*Transformate*



*libérate*



*evoluciona*



*Mónica Alba*

[www.monicaalba.mx](http://www.monicaalba.mx)