



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

#CreadorasDeImposibilidades



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.

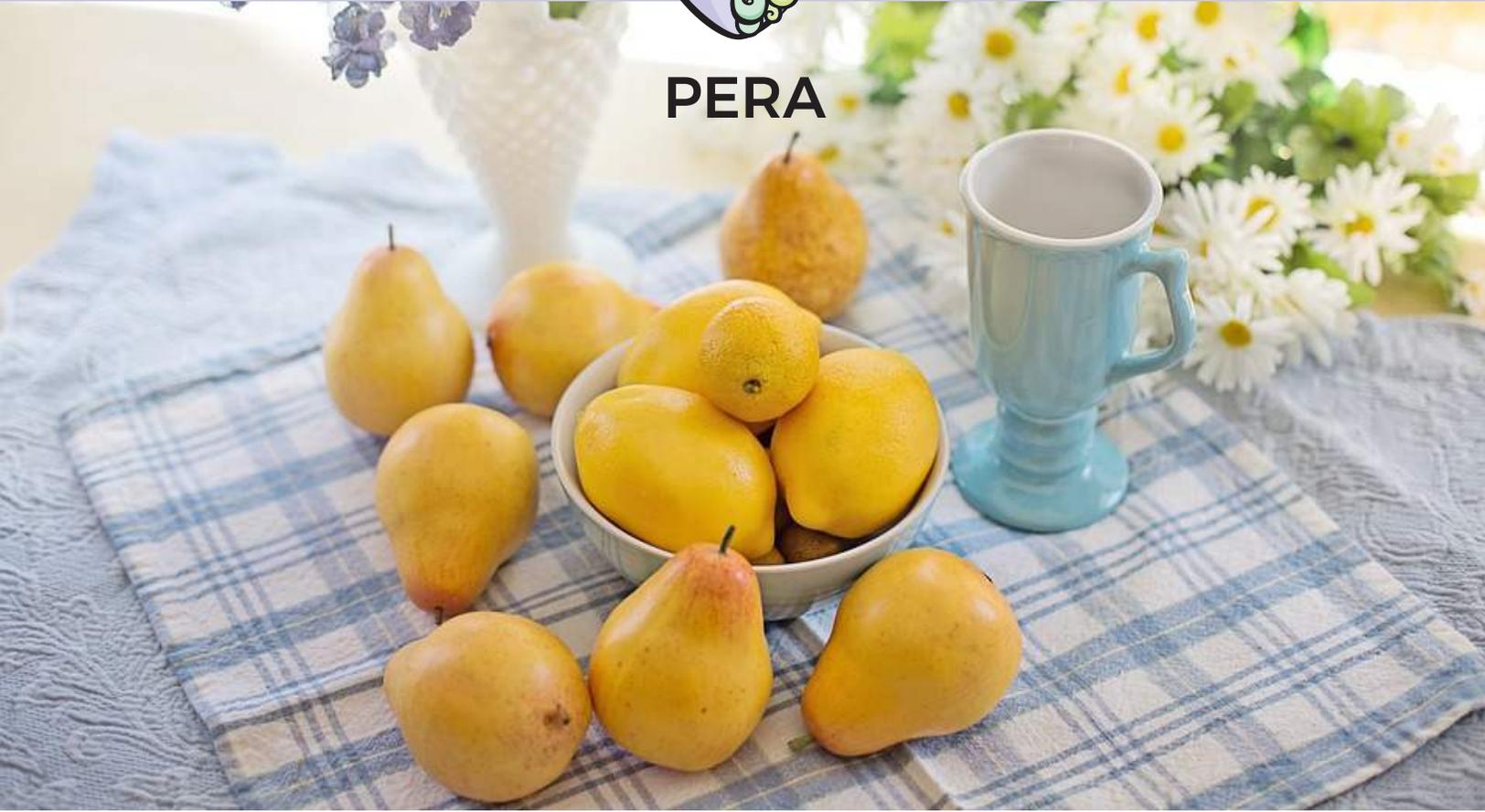


Mónica Alba

#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