

# GRACIAS POR ELEGIR **DRINK6** !

Mantenga su cuerpo lleno de *energía y vitalidad* con productos *saludables y deliciosos*.

Esta guía le ayudará si ha pedido el paquete **BIKINI BODY**

Bienvenido a nuestro **Healthy World!**



# LO PRIMERO QUE DEBES SABER



Conserva  
sus productos  
en la nevera



Sopas, cremas y  
platos, perforar la  
parte superior y  
calentar en el  
microondas



Agitar cada  
zumo antes de  
bebiendo



Nuestros  
productos  
conservan  
todos sus  
nutrientes



# TABLA DE CONSUMO

	07:00 - 09:00h	10:00 - 12:00h	13:00 - 15:00h	16:00 - 18:00h	19:00 - 21:00h	22:00 - 23:00h
<b>Día 1</b>	Zumo Naranja, Zanahoria y Mango + Teatox DIA drenante	Zumo Piña, Manzana y Menta	Zumo Aguacate y Espinacas	Zumo Mango, Espinacas y Semillas de Chia	Zumo Limón y Cayena	Zumo Fresa, Plátano y Avena + Teatox noche una hora antes de dormir
<b>Día 2</b>	Zumo Naranja, Zanahoria y Mango + Teatox DIA drenante	Zumo Piña, Manzana y Menta	Crema	Zumo Mango, Espinacas y Semillas de Chía	Zumo Limón y Cayena	Crema + Teatox noche una hora antes de dormir
<b>Día 3</b>	Zumo Naranja, Zanahoria y Mango + Teatox DIA drenante	Zumo Piña, Manzana y Menta	Plato preparado	Zumo Mango, Espinacas y Semillas de Chía	Zumo Limón y Cayena	Plato preparado + Teatox Noche una hora antes de dormir
<b>Día 4 a día 14</b>	Teatox Día - infusión drenante	Durante el resto del día hasta la cena, lleva tu alimentación habitual.	Te aconsejamos que sea lo más rica posible en verduras, frutas, legumbres y/o cereales integrales.	Evitando alimentos ultraprocesados, alcohol, cereales refinados o azúcares añadidos.	Crema o plato preparado	Teatox Noche una hora antes de dormir



# MENÚ DE BASE PARA DÍAS 1, 2, 5 Y 6



# MENÚ SEMANAL



## DESAYUNO

### OPCIÓN A

Una ración de fruta + bebida vegetal (sin azúcares añadidos) + pan integral (60g) con aceite de oliva virgen extra y/o tomate o aguacate (un 1/4)

### OPCIÓN B

Una ración de fruta + bebida vegetal o kefir (200g) + 2 cucharadas de copos de avena



## COMIDA Y MERENDA

### OPCIÓN A

2 nueces, 8 almendras u 8 avellanas + una porción de fruta

### OPCIÓN B

Una rebanada de pan integral o una tostada con humus o tahin o queso bajo en grasa (medio paquete) o jamón

### OPCIÓN C

Una barrita Drink6 sin azúcar



## LUNES

### ALMUERZO

Legumbres con verduras (por ejemplo, garbanzos con espinacas, lentejas con puerro y zanahorias)A

### CENA

Vegetales caldo de verduras + Tortilla de 2 huevos (con setas o calabacín o espinacas)

## MARTES

### ALMUERZO

Brócoli o coliflor con 200 g de patatas cocidas y un huevo cocido

### CENA

Proteína vegetal (tofu, tempeh, ...) (150-200g) con verduras

## MIÉRCOLES

### ALMUERZO

Quinoa (50g) con verduras o ensalada de quinoa (añadir verduras al gusto)

### CENA

Ensalada de tomate o gazpacho + Pescado azul

## JUEVES

### ALMUERZO

Ensalada de valeriana, tomates, cebolla, pepino, pimientos, patata americana cocida y una lata de atún en salmuera

### CENA

Caldo de verduras + Tortilla de 2 huevos (con setas, calabacines o espinacas)

## VIERNES

### ALMUERZO

Legumbres con verduras (por ejemplo, garbanzos con espinacas, lentejas con puerro y zanahorias)

### CENA

Crema de verduras + Pescado blanco

## SÁBADO

### ALMUERZO

Ensalada de valeriana, zanahorias, tomate, queso bajo en grasas (75g), 5 gambas y medio aguacate

### CENA

A ESCOGER

## DOMINGO

### ALMUERZO

Pollo con verduras al horno (calabacines, berenjenas, pimientos, ...)

### CENA

Hamburguesa vegetal con espárragos espárragos silvestres

\*Postre opcional: 2 onzas de cacao (80%)

SI TE GUSTA COCINAR Y  
QUIERES RECETAS SALUDABLES,  
UN POCO MÁS ELABORADAS  
Y ORIGINALES...  
NUESTRA SUGERENCIA :



# DESAYUNO #1



## GRANOLA CASERA

### ADIÓS A LOS CEREALES ULTRAPROCESADOS

Esta receta es perfecta para un desayuno sano y nutritivo. Se puede hacer con leche, yogur o fruta. También puedes variar cualquiera de los ingredientes, como utilizar nueces o avellanas y sustituir el aceite de coco por crema de almendras o mantequilla de cacahuete. Cualquier variación será absolutamente deliciosa.

#### INGREDIENTES

- 4 tazas de copos de avena
- 1,5 taza de almendras picadas
- 1 taza de coco rallado
- 1 taza de pepitas de chocolate
- 1 cucharadita de vainilla
- 1/4 cucchiaino di sale
- 1/4 taza di zucchero di canna, miele o sciroppo d'agave
- 1/4 taza di olio di cocco
- 1/4 taza di albume

#### PREPARACIÓN

1. Precalear el horno a 160 grados y preparar una bandeja con papel para hornear.
2. Mezclar bien todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Repartir la mezcla uniformemente en la bandeja y hornear durante unos 20 minutos, hasta que se dore.
4. Sacar del horno y dejar enfriar al menos 15 minutos.
5. Puede conservarse en un recipiente hermético durante varias semanas.

# COMPLETA TU DESAYUNO #1 CON...



## NARANJA, ZANAHORIA Y MANGO

**Un zumo para empezar el día  
día lleno de salud  
y energía**

La naranja es un potente antioxidante y tiene una gran cantidad de vitamina C. Las zanahorias son ricas en vitamina A, fibra, ácido fólico, calcio y magnesio. El mango ayuda a la digestión y a mantener la acidez estomacal bajo control.  
*Ingredientes:* zumo de zanahoria, zumo de naranja, agua, pulpa de mango, zumo de pomelo, zumo de limón, jarabe de agave.



## ENERGY SHOT

**Te da energía y vitalidad  
por la mañana**

*Ingredientes:* zumo de manzana, zumo de jengibre, zumo de limón.

# DESAYUNO #2



## MOUSSE DE CHOCOLATE

### POSTRE SORPRESA DE AGUACATE

Tan delicioso como saludable. Esta receta es ideal para empezar el día con energía. Además, es tan fácil de preparar que se convertirá en uno de tus postres favoritos.

#### INGREDIENTES

- 2 aguacates maduros
- 2 cucharadas de leche vegetal o lo que usted prefiera
- 4 cucharadas de chocolate en polvo sin azúcar
- 2 cucharadas de sirope de agave (o cualquier otro edulcorante o tipo de azúcar)

#### PREPARACIÓN

1. En primer lugar, pela el aguacate abriéndolo por la mitad, retira el "hueso" y saca la pulpa con una cucharilla.
2. A continuación, se pone junto con el resto de los ingredientes en la batidora y se bate hasta que no queden grumos y la mezcla esté suave y cremosa.
3. Por último, dejar reposar unas horas en la nevera para que adquiera la consistencia adecuada.
4. Se puede servir con frutos rojos o frutos secos. Ambas versiones serán excelentes.

# COMPLETA TU DESAYUNO #2 CON...



## ANANAS, TRIFOGLIO DOLCE E ORTAGGI

*El zumo que proporciona  
lípidos y proteínas*

Desde el punto de vista nutricional, la avena es "el cereal más completo" que existe, ya que su contenido se aproxima al nivel óptimo de aminoácidos esenciales que deberíamos incorporar desde fuera. Es un alimento con un alto poder saciante por su perfecta combinación de hidratos de carbono y proteínas.

Ingredientes: zumo de naranja, zumo de piña, pulpa de fresa, pulpa de plátano, zumo de manzana, avena.



## ANTIOX SHOT

*Efecto anti envejecimiento y  
fortalecimiento del sistema  
inmunológico*

Ingredientes: zumo de granada, zumo de manzana, pulpa de acerola, zumo de remolacha, zumo de limón, guaraná en polvo.



# ALMUERZO #1



## HAMBURGER DE AVOCADO

### LA HAMBURGUESA QUE TE ENAMORARÁ

Esta es una receta que no puede ser más fácil y saludable. La idea es muy sencilla. Cuando tengas ganas de comer un hamburguesa, hazla pero sustituye el pan por... ¡aguacate!

#### INGREDIENTES

- Aguacate (no demasiado maduro)
- Salmón ahumado
- Cohete
- Calabacines
- Salsa tártara

#### PREPARACIÓN

1. Corta un aguacate no muy maduro por la mitad, utiliza una cuchara para separar las dos partes, retira el corazón y ya tienes listo tu pan de hamburguesa.
2. Cortar los calabacines en tiras.
3. A continuación, empieza a componer la hamburguesa combinando todos los ingredientes. La nuestra es una versión con salmón ahumado, rúcula, calabacín y un poco de salsa tártara, pero también puedes hacerla con lo que quieras: con atún y lechuga, apio, mayonesa ligera, pavo en lonchas, etc. ¡Hay mil posibilidades! Hay mil posibilidades.

# COMPLETA TU ALMUERZO #1 CON...



## LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA DRINK6

*Las legumbres son un alimento clave en nuestra dieta.*

Fuente de proteínas, hierro, ácido fólico y vitaminas C. La quinoa es también un superalimento con un alto contenido en proteínas.



## ZUMO DE AGUACATE Y ESPINACA

*Un zumo, saciante y delicioso*

*Zumo de manzana, agua de coco, pulpa de aguacate, zumo de espinacas, canela y vainilla.*

## ALMUERZO #2



### PIZZA CON BASE DE CAULIFLOWER

#### UNA RECETA SANA Y DIVERTIDA

¿Te creerías si te dijéramos que esta magnífica pizza está hecha con una base de coliflor? Eso es exactamente lo que es, y además puedes añadir los ingredientes que quieras.

#### INGREDIENTES

- 1 coliflor pequeña
- 1 huevo
- Mozzarella rallada
- Puré de tomate
- Queso rallado
- sal
- Orégano

#### PREPARACIÓN

1. Primero hay que lavar y rallar la coliflor.
2. Cocer la coliflor en el microondas durante 8 minutos a máxima potencia.
3. Una vez retirado del microondas, añadir un huevo, sal, queso al gusto y mezclar todo.
4. Mientras se precalienta el horno, extiende papel de hornear en una bandeja de horno y distribuya la mezcla en forma circular. Incluso puedes hacerlo más atractivo creando formas originales.
5. Hornear a 180°C durante unos 20 minutos hasta que la mezcla esté dorada.
6. Untar el puré de tomate y espolvorear con orégano y queso rallado.
7. Sólo queda añadir a la pizza sus ingredientes favoritos.

## COMPLETA TU ALMUERZO #2 CON...

### CREMA DE ZANAHORIA DE DRINK6

#### Una buena dosis de vitaminas

Las zanahorias son ricas en antioxidantes y fibra, ácido fólico, minerales y vitaminas, y tienen muchas propiedades beneficiosas para la piel, la vista y el sistema digestivo.

Ingredientes: agua, zanahoria, cebolla, aceite de oliva virgen extra y sal.



# CENA #1



## FIDEOS ZOODLES DE CALABAZA

### RECETA CON PESTO, POLLO Y AJO

¿Te apetece pasta pero no quieres caer en la trampa de los carbohidratos? Tenemos la solución para ti: zoodles, los fideos de calabacín. Tienen la consistencia de la pasta, los enrollas como los espaguetis tradicionales, puedes aderezarlos con tu salsa favorita pero ... ¡Todo son verduras!

#### INGREDIENTES

- Calabacines
- Pesto
- Pollo
- Ajo
- Tomates cherry

#### PREPARACIÓN

1. Con un espiralizador, cortar los calabacines en tiras. Algunos supermercados venden los calabacines ya cortados.
2. En una sartén, freír los calabacines con el ajo hasta que estén ligeramente dorados.
3. Añade el pesto, que puede ser casero (con aguacate, perejil, limón, aceite, pimienta y sal) o un pesto ya preparado que hayas comprado. Mezclar durante 30 segundos.
4. Añade los fideos, fríe durante 3 minutos y sirve.
5. Añadir los tomates cherry para completar el plato.

# COMPLETA TU CENA #1 CON...

## CREMA DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS DE DRINK6

### Combate la retención de líquidos.

Los espárragos tienen un bajo contenido calórico, perfecto para aportarte todos los nutrientes a la vez que eliminas toxinas y combates la retención de líquidos. Son un remedio natural para depurar la sangre por sus propiedades diuréticas y su alto contenido en fibra.

Ingredientes: agua, espárragos trigueros, cebolla, yuca, aceite de oliva virgen extra y sal.



## CENA #2



## NIDOS DE AGUACATE CON HUEVOS

### **UNA CENA SALUDABLE Y SUPERNUTRITIVA**

Aquí tienes una receta perfecta: lista en 2 minutos en el microondas, el aguacate quedará cremoso sin perder firmeza y el huevo quedará delicioso y en su punto justo. Puedes darte un capricho con tu creatividad añadiendo verduras, bacon o queso... ¡El resultado te sorprenderá!

### **INGREDIENTES**

- 1 aguacate
- 2 huevos
- Sal y pimienta

### **PREPARACIÓN**

1. Abre el aguacate en 2 mitades y retira el corazón.
2. Con una cuchara sacar parte de la pulpa para crear espacio para que se aloje el huevo entero sin que se salga.
3. Utiliza un soporte apto para microondas, como un bol pequeño, para poder colocar el aguacate de manera que mantenga su posición.
4. Póngalo en el microondas a máxima potencia durante 1 1/2 minutos. Verifique el punto de cocción y, si lo considera oportuno, cocine más a intervalos de 20 segundos hasta que el huevo alcance el punto de cocción deseado.

## COMPLETA TU CENA #2 CON...

### **CREMA DE COLIFLOR CON CURRY DRINK6**

**La coliflor contiene vitaminas B, C y D, hierro, magnesio, fósforo y potasio.**

Nuestros chefs han combinado esta deliciosa crema de coliflor con un toque de curry para darle un sabor especial. Uno de nuestros favoritos.

Ingredientes: Agua, coliflor, aceite de girasol, ajo, sal, curry.





drink6

my <sup>by</sup> Healthy  
World®

Y SI PREFIERE NO COMPLICARSE DEMASIADO LA VIDA, CON LOS PRODUCTOS DE DRINK6 PUEDES CREAR UN MENÚ SEMANAL SALUDABLE SIN NECESIDAD DE COCINAR Y EN LA COMODIDAD DE TU CASA:

