

# ¡Gracias por elegir Drink6!



Mantén tu cuerpo lleno de **energía** y **vitalidad** con productos **sanos** y **deliciosos**.

Esta guía te ayudará con tu **Plan Full Day**

**¡Bienvenid@ a nuestro Healthy World!**

## Lo primero que debes saber



Mantén tus productos en la nevera



Consumir antes de 10 días



Agita cada zumo antes de beberlo



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



Nuestros productos conservan todos sus nutrientes.

## Recuerda tomar los productos en el orden y horas indicadas

Este plan te aporta 1400 kcal por día

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
<b>DESAYUNO</b>	Granola + Zumo Naranja, Zanahoria y Mango + Energy shot	Avena + Zumo Piña, Manzana y Menta + Energy shot	Pancakes + Zumo Aguacate y Espinacas + Energy shot	Granola + Zumo Piña, Fresa y Avena + Energy shot	Avena + Zumo Naranja, Zanahoria y Mango + Energy shot
<b>COMIDA</b>	Crema de setas + Pasta Integral con pesto y verduras + Power Water	Crema de Calabaza + Arroz Basmati con Verduras + Power Water	Crema de Trigueros + Lentejas con Verduras + Power Water	Sopa Quinoa, Kale y Shiitake + Pasta Integral con pesto y verduras + Power Water	Crema de Zanahoria + Arroz Basmati con Verduras + Power Water
<b>CENA</b>	Sopa Quinoa, Kale y Shiitake + Menestra de Verduras + Power Water	Crema de Guisantes + Coliflor Rehogada con Pimentón + Power Water	Crema de Zanahoria + Salteado de Habitas con Judías Verdes + Power Water	Crema de Calabaza + Menestra de Verduras + Power Water	Crema de Setas + Coliflor Rehogada con Pimentón + Power Water

En función de la temporada y del stock disponible, alguna de las recetas puede variar

## RECOMENDACIONES

### MIENTRAS TOMAS EL PLAN

**No necesitas** comer nada más, el plan aporta todas las **calorías necesarias**.

Es importante **beber mucha agua** y si quieres té verde o infusiones.

Intenta **evitar el café**.

### PARA LOS DESAYUNOS

**Granola:** la puedes tomar sola, con leche o con yogur.

**Avena:** Lo puedes mezclar con leche o yogur.

**Pancakes:** Mezcla 1 taza de mix con 3/4 taza de leche vegetal, 1 cucharadita de levadura y mezcla bien. Puedes añadir un plátano machacado para darle textura. Poner en la sartén 2 minutos por cada lado y ¡listo!

**Cantidades:** No te pases con la cantidad, media taza de granola o avena acompañada del yogur, o un par de pancakes es lo que recomendamos.

## IDEAS HEALTHY



**Desayuno**

Ver recetas

**Comidas**

Ver recetas

**Postres**

Ver recetas

## NO TODO ES ALIMENTACIÓN

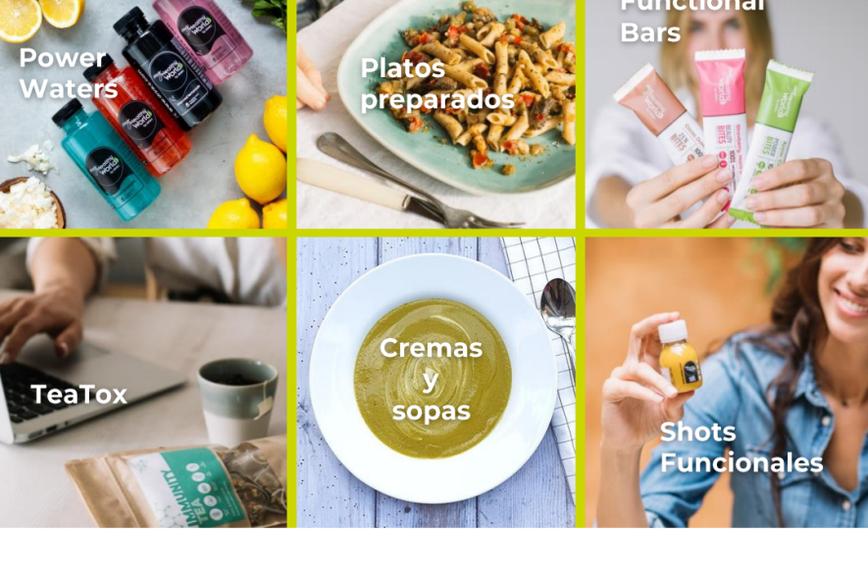
Queremos que tu cuerpo esté en forma



**Ejercicios de Total Body**

[VER VÍDEOS](#)

## OTROS PRODUCTOS



**Power Waters**

**Platos preparados**

**Functional Bars**

**TeaTox**

**Cremas y sopas**

**Shots Funcionales**

## Más planes que te pueden interesar



**Ultra Slim Pack**

7 días



**QuickFix**

1 día



**Slim Pack**

3 días

## CONTRAINDICACIONES

Todos los **productos Drink6** cuentan con el **aval médico de nuestros expertos en salud y nutrición**. Si tienes cualquier duda nutricional o necesitas asesoramiento sobre salud, nuestro equipo de nutricionistas está a tu disposición.

### CELÍACOS Y ALERGIAS

Un plan Detox **no es apto** para diabéticos, embarazadas o si tomas anticoagulantes.

Si notas dolor de cabeza, es un efecto habitual de la eliminación de toxinas. Evítalo tomando mucha agua.

Los zumos Drink6 **no contienen lactosa** ni gluten (son aptos para celíacos), pero este pack incluye un plato de **pasta integral** que contiene gluten. Si quieres más información entra en:

[platos preparados](#) o [cremas y sopas](#)



## ¡GRACIAS!

No podríamos ser la marca líder sin la **ayuda de nuestros nutricionistas, médicos, profesionales de la alimentación y chefs**.

**GRACIAS** por el esfuerzo, **juntos** creamos productos que **mejoran la vida** de las personas y les llena de **vitalidad**.

Y **GRACIAS a ti** por confiar en nosotros para llevar una alimentación saludable.

Telf.: (+34) 91 186 33 36

Whatsapp: (+34) 607726135

info@drink6.es

