



# GRACIAS POR ELEGIR drink6

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

ESTA GUÍA TE AYUDARÁ  
CON TU PACK

## VIENTRE PLANO

Reduce la hinchazón,  
elimina líquidos y  
consigue un vientre  
plano de forma natural



# BIENVENID@ AL



## LO PRIMERO QUE DEBES SABER



Mantén tus productos en la nevera



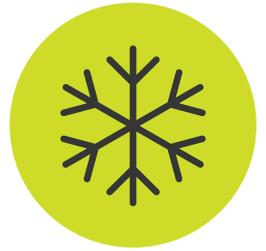
Agita cada zumo antes de beberlo



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



Nuestros productos conservan todos sus nutrientes



Nuestros productos se pueden congelar

Recuerda que son **PRODUCTOS FRESCOS**, y su fecha de caducidad es relativamente corta (normalmente de **15 días**)



*Pueden variar los productos en función de la temporada*

## QUÉ HACER ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE TU PACK

### UN DÍA ANTES

Te recomendamos 3 cosas para tener los **mejores resultados**.



Elimina la carne de tu dieta.



Procura tomar sólo fruta y verdura



¡Bebe mucha agua! Intenta no tomar: alcohol, tabaco, café...

# DURANTE TU PACK



Es importante beber mucha agua y si quieres té verde o infusiones ¡intenta evitar el café!



## DÍA 1-2



**07:00 - 09:00H**  
Energy Shot

**10:00 - 12:00H**  
Agua con carbón activado

**13:00 - 15:00H**  
Plato preparado

**16:00 - 18:00H**

**19:00 - 21:00H**  
Sopa

**22:00 - 23:00H**

## DÍA 3-4



**07:00 - 09:00H**  
Energy Shot + Zumo Naranja, Zanahoria y Mango

**10:00 - 12:00H**  
Zumo Piña y Manzana

**13:00 - 15:00H**  
Zumo Aguacate y Espinacas + Agua con carbón activado

**16:00 - 18:00H**  
Zumo Mango, Espinacas y Semillas de Chía

**19:00 - 21:00H**  
Zumo Limón y Cayena

**22:00 - 23:00H**  
Zumo Avena, Piña y Fresa

## DÍA 5-6



**07:00 - 09:00H**  
Energy Shot

**10:00 - 12:00H**  
Agua con carbón activado

**13:00 - 15:00H**  
Plato preparado

**16:00 - 18:00H**

**19:00 - 21:00H**  
Sopa

**22:00 - 23:00H**

SI PREFIERES NO COCINAR, TIENES OPCIONES PARA COMPLETAR TUS MENÚS EN **DRINK6.ES**

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 cucharadita de sal
- 1/4 taza de azúcar moreno miel o jarabe de agave
- 1/4 taza de aceite de coco
- 1/4 taza de clara de huevo

## PREPARACIÓN

1. Precalentar el horno a 160°C 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 CON**



#### ENERGY SHOT

*Te da energía y vitalidad por la mañana*



#### NARANJA, ZANAHORIA Y MANGO

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



## 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
- 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 CON**



#### ANTIOX SHOT

*Fortalecimiento del sistema inmunológico*



#### AVENA, FRESA Y PIÑA

*El zumo que proporciona lípidos y proteínas*



## COMIDA #1

# HAMBURGUESA DE AGUACATE

## 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
- Rúcula
- 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!

### COMPLETA TU COMIDA CON



#### LENTEJAS CON VERDURAS Y QUINOA

Las legumbres son un alimento clave en nuestra dieta



#### AGUACATE Y ESPINACA

Un zumo saciante y delicioso



## COMIDA #2

# PIZZA CON BASE DE COLIFLOR

## 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 tus ingredientes favoritos.

### COMPLETA TU COMIDA CON



#### SOPA DE CALABAZA Y NARANJA

Llena de betacarotenos que son la principal fuente de vitamina A



## CENA #1

# NOODLES DE CALABACÍN

## 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.

## INGREDIENTES

- Calabacines
- Pesto
- Pollo
- Ajo
- Tomate 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 CON**



**SOPA DE ESPÁRRAGOS  
TRIGUEROS**

*Combate la retención de líquidos*



## CENA #2

# NIDOS DE AGUACATE CON HUEVOS

## UNA CENA SALUDABLE Y NUTRITIVA

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... ¡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 saca parte de la pulpa para crear espacio para que se aloje el huevo entero sin que se salga.
3. Colócalo en el microondas, como un bol pequeño, para poder colocar el aguacate de manera que mantenga su posición.
4. Pon el microondas a máxima potencia durante minuto y medio. Verifica el punto de cocción y, si lo consideras oportuno, cocina en intervalos de 20 segundos hasta que el huevo alcance el punto de cocción deseado.

**COMPLETA TU  
CENA CON**



**SOPA DE COLIFLOR CON CURRY**

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

## DESPUÉS DE TU PACK



Aprovecha para dejar las cosas que no te convienen y sigue tomando vegetales y fruta.



# ¡FELICIDADES POR ANIMARTE A REALIZAR UN PACK VIENTRE PLANO!

Has conseguido dar un primer paso para llevar una buena alimentación. Ahora sigue manteniendo una vida saludable con nosotros, te podemos ayudar con el resto de nuestros productos para que aportes energía y vitalidad a tu cuerpo de una forma 100% natural y sin esfuerzos.

# GRACIAS

No podríamos ser la marca líder sin la confianza de nuestros clientes y el trabajo de nuestros nutricionistas, médicos, profesionales de la alimentación y chefs.

**GRACIAS POR CONFIAR EN NOSOTROS PARA LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE**



911 863 336 | [Info@drink6.com](mailto:Info@drink6.com)



[WWW.DRINK6.ES](http://WWW.DRINK6.ES)