

# ¡GRACIAS POR ELEGIR **DRINK6!**

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

Esta guía te ayudará con tu pack **BIKINI BODY**

Bienvenid@ a nuestro  
**Healthy World!**



# LO PRIMERO QUE DEBES SABER



Mantén tus productos en la nevera



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



Agita cada zumo antes de beberlo



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
DÍA 1	Zumo Naranja, Zanahoria y Mango + Teatox Día 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
DÍA 2	Zumo Naranja, Zanahoria y Mango + Teatox Día drenante	Zumo Piña, Manzana y Menta	Crema de Verduras	Zumo Mango, Espinacas y Semillas de Chia	Zumo Limón y Cayena	Crema de Verduras + Teatox Noche una hora antes de dormir
DÍA 3	Zumo Naranja, Zanahoria y Mango + Teatox Día drenante	Zumo Piña, Manzana y Menta	Plato preparado	Zumo Mango, Espinacas y Semillas de Chia	Zumo Limón y Cayena	Plato preparado + Teatox Noche una hora antes de dormir
DÍAS 4-14	Teatox Día - Infusión drenante	—————	—————	—————	Crema de Verduras o Plato preparado	Teatox Noche una hora antes de dormir



# MENU SENCILLO PARA DÍAS 4-14





# MENÚ SEMANAL



## DESAYUNO

### OPCIÓN A

Una pieza de fruta + Bebida vegetal (sin azúcares añadidos) + Pan integral (60g) con aceite de oliva extra y/o tomate o aguacate (un 1/4)

### OPCIÓN B

Una pieza de fruta + Bebida vegetal o kéfir (200g) + 2 cucharadas de copos de avena



## ALMUERZO Y MERIENDA

### OPCIÓN A

2 nueces, 8 almendras o 8 avellanas + una pieza de fruta

### OPCIÓN B

Una rebanada de pan integral o biscote con hummus o tahín o queso fresco (media tarrina) o jamón ibérico

### OPCIÓN C

Una barrita Drink6 sin azúcar



## LUNES

### COMIDA

Legumbre con verdura (ej. garbanzos con espinacas, lentejas con puerro y zanahoria)

### CENA

Caldo de verduras + Tortilla de 2 huevos (de champis o calabacín o espinacas)

## MARTES

### COMIDA

Brócoli o coliflor con 200g de patata cocida y un huevo cocido

### CENA

Porteína vegetal (tofu, tempeh, ...) (150-200g) con verduritas

## MIÉRCOLES

### COMIDA

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

### CENA

Ensalada de tomate o gazpacho + Pescado azul

## JUEVES

### COMIDA

Ensalada de canónigos, tomate, cebolla, pepino, pimienta, boniato cocido y una lata de atún al natural

### CENA

Caldo de verduras + Tortilla de 2 huevos (de champiñones, calabacín o espinacas)

## VIERNES

### COMIDA

Legumbre con verdura (ej. garbanzos con espinacas, lentejas con puerro y zanahoria)

### CENA

Crema de verduras + Pescado blanco

## SÁBADO

### COMIDA

Ensalada de canónigos, zanahoria, tomate, queso fresco (75g), 5 langostinos y medio aguacate

### CENA

LIBRE

## DOMINGO

### COMIDA

Pollo con verduras asadas (calabacín, berenjena, pimiento, ...)

### CENA

Hamburguesa vegetal con espárragos trigueros

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

SI ERES COCINILLAS Y QUIERES  
**RECETAS SANAS** Y UN POCO  
MÁS ELABORADAS Y DIVERTIDAS  
TE SUGERIMOS:



# DESAYUNO #1



## GRANOLA CASERA

### ADIÓS A LOS CEREALES ULTRAPROCESADOS

Esta receta es perfecta para un desayuno sano y nutritivo. La puedes comer con leche, con yogur o con fruta. También puedes variar cualquiera de los ingredientes, por ejemplo poner nueces, o avellanas y sustituir el aceite de coco por crema de almendras o crema de cacahuètes. Cualquier variación queda deliciosa.

#### INGREDIENTES

- 4 tazas de copos de avena
- 1,5 tazas de almendras picadas
- 1 taza de coco rallado
- 1 taza de pepitas de chocolate
- 1 cucharadita de vainilla
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1/4 de taza de azúcar moreno, de miel o de sirope de agave
- 1/4 de taza de aceite de coco
- 1/4 de taza de clara de huevo

#### PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 160 grados y prepara una bandeja de horno con papel de horno.
2. Mezcla todos los ingredientes juntos hasta que veas que esta todo muy integrado.
3. Reparte la mezcla en la bandeja de horno para que quede una capa homogénea y mételo al horno unos 20 minutos, hasta que lo veas dorado.
4. Sácalo del horno y deja que se enfríe durante 15 minutos mínimo.
5. Después lo puedes guardar en un recipiente hermético y te dura varias semanas.

# COMPLETA TU DESAYUNO #1 CON...



## NARANJA, ZANAHORIA Y MANGO

**Un zumo para empezar el día  
con salud y energía**

La naranja es un poderoso antioxidante con gran cantidad de Vitamina C. La zanahoria es muy rica en vitamina A, fibra, ácido fólico, calcio y magnesio. El mango ayuda a la digestión y controla la acidez.

*Ingredientes: zumo de zanahoria, zumo de naranja, agua, pulpa de mango, zumo de pomelo, zumo de limón, néctar de agave.*



## ENERGY SHOT

**Aporta vitalidad  
y energía por la mañana**

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

# DESAYUNO #2



## MOUSSE DE CHOCOLATE

### DULCE SORPRESA A BASE DE AGUACATE

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

#### INGREDIENTES

- 2 aguacates maduros
- 2 cucharadas de leche vegetal o la que más te guste
- 4 cucharadas de chocolate en polvo sin azúcar
- 2 cucharadas de sirope de agave (o cualquier otro endulzante o azúcar)

#### PREPARACIÓN

1. Primero pela el aguacate abriéndolo por la mitad, quitando el "hueso" y sacando la pulpa con una cucharilla.
2. Después ponlo junto al resto de ingredientes en el vaso de la batidora y bate bien, hasta que no queden grumos y la masa sea lisa y cremosa.
3. Por último, déjalo reposar unas horas en la nevera para que coja la firmeza adecuada.
4. Lo puedes presentar con frutos rojos o con frutos secos. De las dos maneras queda delicioso.

# COMPLETA TU DESAYUNO #2 CON...

## PIÑA, FRESA Y AVENA

**El zumo que aporta  
lípidos y proteínas**

La avena desde un punto de vista nutricional es "el cereal más completo" que existe dado que se acerca al nivel óptimo de aminoácidos esenciales que necesitamos incorporar del exterior. Es un alimento muy 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 antienvjecimiento  
y mejora el sistema  
inmunológico**

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





# COMIDA #1



## HAMBURGUESA DE AGUACATE

### LA HAMBURGUESA QUE ENAMORA

Esta es una receta que no puede ser más sencilla y sana.

La idea es muy simple. Cuando tengas antojo de una hamburguesa, tómatela pero sustituye el pan por... ¡aguacate!

#### INGREDIENTES

- Aguacate (no muy maduro)
- Salmón ahumado
- Rúcula
- Calabacín
- Salsa tártara

#### PREPARACIÓN

1. Parte un aguacate no muy maduro por la mitad, con una cuchara sacas las dos partes, quitas el hueso y ya tienes las dos tapas de la hamburguesa.
2. Corta el calabacín en tiras.
3. Por último, introduce los ingredientes en la hamburguesa. Nosotros lo hemos hecho con salmón ahumado, rúcula, tiras de calabacín y un poco de salsa tártara. Pero lo puedes rellenar de lo que quieras: atún con lechuga, apio y mayonesa light, lonchas de pavo, etc. ¡Hay mil posibilidades!

# COMPLETA TU COMIDA #1 CON...



## SOPA DE QUINOA, KALE Y SHIITAKE DE DRINK6

### Nutrientes y super alimentos

La quinoa, llena de proteínas. El Kale lleno de hierro y con propiedades anticancerígenas y desintoxicantes, que limpian hígado y sangre.

El Shiitake tiene gran capacidad de estimular el sistema inmunológico y aporta además un compuesto que absorbe la grasa, lo cual también es útil para personas que quieran bajar esos kilitos de más.



## ZUMO DE AGUACATE Y ESPINACA

### Un zumo cremoso, saciante y delicioso

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

## COMIDA #2



### PIZZA CON MASA DE COLIFLOR

#### UNA RECETA SANA Y DIVERTIDA

¿Nos creeríais si os dijéramos que esta magnífica pizza está hecha con masa de coliflor? Pues así es. Y además, puedes añadirle los ingredientes que más te gusten.

#### INGREDIENTES

- 1 coliflor pequeña
- 1 huevo
- Queso mozzarella rallado
- Tomate frito
- Queso rallado
- Sal
- Orégano

#### PREPARACIÓN

1. En primer lugar, hay que limpiar la coliflor y rallarla.
2. Luego introduces la coliflor rallada en el microondas durante 8 minutos a máxima potencia.
3. Al sacarla del micro, añádele un huevo, sal y queso al gusto. Lo mezclas todo.
4. Mientras se precalienta el horno, coloca papel de horno en una bandeja y extiende la mezcla con forma redondeada. También puedes hacerlo más divertido dándole alguna forma original.
5. Introduce la mezcla en el horno a 180 °C unos 20 minutos y la sacas cuando la masa de coliflor esté dorada.
6. Extiende el tomate frito como base y a continuación espolvorea orégano y queso rallado.
7. Por último solo queda añadir a la pizza tus ingredientes favoritos.

## COMPLETA TU COMIDA #2 CON...

### CREMA DE ZANAHORIA DE DRINK6

#### Una buena dosis de vitamina

La zanahoria aporta gran cantidad de antioxidantes y fibra, es rica en ácido fólico, minerales y vitaminas; además es muy beneficiosa para la salud de tu piel, la vista y el aparato digestivo.

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



# CENA #1



## CALABAGHETTI DE CALABACÍN

### RECETA CON PESTO, POLLO Y AJO

¿Tienes antojo de pasta pero no quieres caer en la tentación de los hidratos? Tenemos la solución: spaghetti de calabacín. Tienen la textura de la pasta, los enrollas igual que unos spaghetti tradicionales, le puedes poner tu salsa favorita pero... ¡es todo verdura!

#### INGREDIENTES

- Calabacín
- Pesto
- Pollo
- Ajo
- Tomatitos cherry

#### PREPARACIÓN

1. Con un spiralizer (maquinita para cortar verduras en tiras) corta el calabacín en tiras. En algunos supermercados venden el calabacín ya cortado.
2. En una sartén rehoga las tiras de calabacín con ajo, hasta que se doren un poco.
3. Añade la salsa de pesto (puede ser casero mezclando aguacate, perejil, limón, aceite, pimienta y sal) o alguno que hayas comprado ya hecho. Remueve durante 30 segundos.
4. Añade los calabaghetti, saltea durante 3 minutos y sírvelos.
5. Añade tomatitos cherry para completar el plato.

# COMPLETA TU CENA #1 CON...

## CREMA DE TRIGUEROS CON YUCA DE DRINK6

### Combate la retención de líquidos.

Los espárragos tienen un valor calórico bajo y son perfectos para llenarte de nutrientes a la vez que eliminan toxinas y combates la retención de líquidos. Además, son un remedio natural para limpiar la sangre gracias a sus propiedades diuréticas y su alto contenido en fibra.

*Ingredientes: Agua, espárrago triguero, cebolla, yuca, aceite de oliva virgen extra y sal.*



## CENA #2



### NIDOS DE AGUACATE CON HUEVOS

#### UNA CENA HEALTHY Y SUPERNUTRITIVA

Aquí tienes una receta perfecta: se hace en 2 minutos al microondas, el aguacate queda cremoso, sin perder textura, y el huevo delicioso y en su punto. Puedes ser súper creativa y añadirle verduras, beicon o queso... ¡Seguro que te sorprenderá!

#### INGREDIENTES

- 1 aguacate
- 2 huevos
- Sal y pimienta

#### PREPARACIÓN

1. Parte el aguacate en 2 y quítale el hueso.
2. Con una cuchara retira un poco de aguacate para agrandar el agujero y que te quepa el huevo entero sin derramarse.
3. Busca un soporte que puedas meter en el microondas, como un cuenco pequeño, para poder poner los aguacates y que no se tambaleen.
4. Ponlo en el microondas a máxima potencia 1,5 min. Mira a ver como están y si necesitas más tiempo, ve poniéndolos de 20 en 20 segundos hasta que el huevo esté cocinado a tu gusto.

## COMPLETA TU CENA #2 CON...

### CREMA DE SETAS DE DRINK6

#### Aporte extra de minerales

Una deliciosa combinación de boletos, shiitake y champiñones que se traduce en una crema muy nutritiva y saciante pero muy poco calórica. Las setas tienen un alto contenido en proteínas vegetales además de proporcionar importantes minerales como fósforo, hierro y potasio.

*Ingredientes: agua, champiñones, cebolla, aceite de oliva virgen extra, fécula de patata, sal, mezcla de setas deshidratadas (en proporción variable: boletus granulado, boletus edulis, seta shiitake) y pimienta negra.*



SI PREFIERES NO COMPLICARTE NADA DE NADA, CON  
LOS PRODUCTOS DE **DRINK6** PUEDES COMONERTE UN  
**MENÚ SEMANAL SALUDABLE SIN COCINAR**  
Y EN LA PUERTA DE TU CASA:

### DESAYUNO

Avena, granola, zumos y shots



### COMIDA



### SNACKS

Barritas



### CENA

Cremas





drink6

my <sup>by</sup> Healthy  
World®