

¡Gracias por elegir Drink6!

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

Esta guía te ayudará con tu **Pack Fat Burn**.

¡Bienvenid@ a nuestro Healthy World!

Lo primero que debes saber



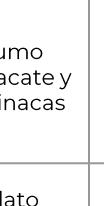
Mantén tus productos en la nevera



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



Agita cada zumo antes de beberlo



Nuestros productos conservan todos sus nutrientes.

Recuerda tomar los productos en el orden y horas indicadas

	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 + Gummy Fat Burn	Zumo Piña y Manzana	Zumo Aguacate y Espinacas	Zumo Mango, Espinacas y Semillas de Chía	Zumo Limón y Cayena	Zumo Avena, Piña y Fresa + Gummy Sleep
Día 2-4	Gummy Fat Burn		Plato preparado			Crema + Gummy Sleep
Día 5	Zumo Naranja, Zanahoria y Mango	Zumo Piña y Manzana	Zumo Aguacate y Espinacas	Zumo Mango, Espinacas y Semillas de Chía	Zumo Limón y Cayena	Zumo Avena, Piña y Fresa + Gummy Sleep
Día 6-8	Gummy Fat Burn		Plato preparado			Crema + Gummy Sleep
Día 9	Zumo Naranja, Zanahoria y Mango + Gummy Fat Burn	Zumo Piña y Manzana	Zumo Aguacate y Espinacas	Zumo Mango, Espinacas y Semillas de Chía	Zumo Limón y Cayena	Zumo Avena, Piña y Fresa + Gummy Sleep
Día 10-12	Gummy Fat Burn		Plato preparado			Crema + Gummy Sleep

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

Días 2-4 | 6-8 | 10-12



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 biscoote con hummus o tahín o queso fresco (media tarrina) o jamón ibérico

OPCIÓN C

Una barrita Drink6 sin azúcar

DESPUÉS DE TU PLAN TE RECOMENDAMOS ESTE MENÚ SALUDABLE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA Legumbre con verdura (ej. garbanzos con espinacas, lentejas con puerro y zanahoria)	COMIDA Brócoli o coliflor con 200g de patata cocida y un huevo cocido	COMIDA Quinoa (50g) con verduras o ensalada de quinoa (añadir vegetales al gusto)	COMIDA Ensalada de canónigos, tomate, cebolla, pepino, pimiento, boniato cocido y una lata de atún al natural	COMIDA Legumbre con verdura (ej. garbanzos con espinacas, lentejas con puerro y zanahoria)	COMIDA Ensalada de canónigos, zanahoria, tomate, queso fresco (75g), 5 langostinos y medio aguacate	COMIDA Pollo con verduras asadas (calabacín, berenjena, pimiento, ...)
CENA Caldo de verduras + Tortilla de 2 huevos (de champiñones, calabacín o espinacas)	CENA Porteína vegetal (tofu, tempeh, ...) (150-200g) con verduritas	CENA Ensalada de tomate o gazpacho + Pescado azul	CENA Caldo de verduras + Tortilla de 2 huevos (de champiñones, calabacín o espinacas)	CENA Crema de verduras + Pescado blanco	CENA LIBRE	CENA Hamburguesa vegetal con espárragos trigueros

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

RECOMENDACIONES

EL DÍA ANTES...

Elimina la carne de tu dieta. Procura tomar sólo fruta y verdura y bebe mucha agua.

Intenta no tomar: alcohol, tabaco, café...

MIENTRAS TOMAS EL PLAN

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

Es importante beber mucha agua y siquieres té verde o infusiones. Intenta evitar el café.

EL DÍA DESPUÉS...

Poco a poco, incorpora los alimentos sólidos.

Aprovecha para dejar las cosas que no te convienen.

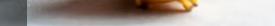
Sigue tomando vegetales y fruta.



Tel.: (+34) 91 186 33 36

Whatsapp: (+34) 607726135

info@drink6.com



Tel.: (+34) 91 186 33 36

Whatsapp: (+34) 607726135

info@drink6.com



Tel.: (+34) 91 186 33 36

Whatsapp: (+34) 607726135

info@drink6.com

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 cacahuetes. 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 está 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 enfrie durante 15 minutos mínimo.
5. Despues lo puedes guardar en un recipiente hermético y te dura varias semanas.

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.

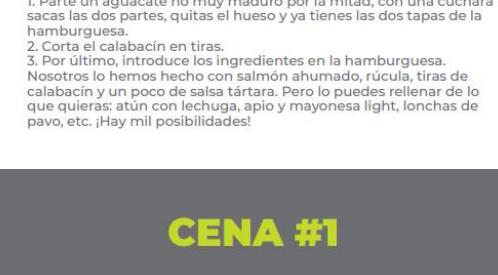
INGREDIENTES

- 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 abriendolo por la mitad, quitando el "hueso" y sacando la pulpa con una cuchara.
2. Despues 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. Al sacarla del micro, añádele un huevo, sal y queso al gusto. Lo firmeza adecuada.
4. Puedes presentar con frutos rojos o con frutos secos. De las dos maneras queda delicioso.

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 introduce 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.

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. Cuándo tengas antojo de una hamburguesa, tomátela pero sustituye el pan por... jajacate!

INGREDIENTES

- Aguacate (no muy maduro)
- Salmón ahumado
- Rúcula
- Calabacín
- Salsa tártara
- Queso rallado
- Sal
- Orégano

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 llenar de lo que quieras: atún con lechuga, apio y mayonesa light, lonchas de pavo, etc. ¡Hay mil posibilidades!

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.

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 super 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 quede 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 DESAYUNO #1 CON...

COMPLETA TU DESAYUNO #1 CON...

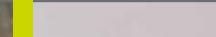


NARANJA, ZANAHORIA Y MANGO

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.



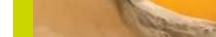
COMPLETA TU DESAYUNO #2 CON...

PIÑA, FRESCA Y AVENA

El zumo que aporta lipidos y proteinas

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 antienvejecimiento y mejora el sistema inmunológico

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



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.

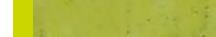


COMPLETA TU COMIDA #2 CON...

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 quieren 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.



COMPLETA TU CENA #1 CON...

CREMADA 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 eliminas 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 trigüero, cebolla, yuca, aceite de oliva virgen extra y sal.



COMPLETA TU CENA #1 CON...

CREMA DE SETAS DE DRINK6

Aporte extra de minerales

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

Ingredientes: agua, champiñones, cebolla, crema de seta deshidratada (en proporción variable: boletus granulado, boletus edulis, seta shiitake) y pimienta negra.

COMPLETA TU CENA #2 CON...

CREMA DE SETAS DE DRINK6

Apote extra de minerales

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

Ingredientes: agua, champiñones, cebolla, crema de seta deshidratada (en proporción variable: boletus granulado, boletus edulis, seta shiitake) y pimienta negra.

COMPLETA TU CENA #2 CON...

CREMA DE SETAS DE DRINK6

Apote extra de minerales

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

Ingredientes: agua, champiñones, cebolla, crema de seta deshidratada (en proporción variable: boletus granulado, boletus edulis, seta shiitake) y pimienta negra.

COMPLETA TU CENA #2 CON...

