



my
by
Healthy
World

GRACIAS POR ELEGIR drink6

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

ESTA GUÍA TE AYUDARÁ
CON TU PACK

QUICK FIX

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



BIENVENID@ AL



LO PRIMERO QUE DEBES SABER



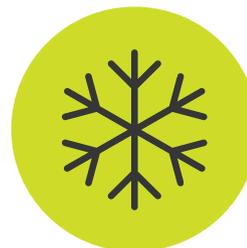
Mantén tus productos en la nevera



Agita cada zumo antes de beberlo



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



07:00 - 09:00H
Zumó Naranja,
Zanahoria y Mango
+ Shot

10:00 - 12:00H
Zumó Piña,
Manzana y
Menta + Shot

13:00 - 15:00H
Zumó Aguacate
y Espinacas

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

19:00 - 21:00H
Zumó Limón y
Cayena

22:00 - 23:00H
Zumó Avena,
Piña y Fresa



El **Agua de Pitaya** debes tomarla durante todo el día entre zumo y zumo. La pitaya es un superalimento exótico rico en vitaminas C y B, fibra soluble, proteína vegetal y minerales.



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 QUICK FIX!**

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

WWW.DRINK6.ES