

Green Juice: zumos y batidos de frutas para un cuerpo 10

El Ciudadano · 4 de noviembre de 2015



Muchas de las **dietas** no funcionan por un error garrafal: **se renuncia a las frutas**. Toma nota y súmate a nuestra fiebre Green Juice.

La fruta aporta energía extra, pero no tiene grasa, ni azúcares refinados, es rica en fibra y sacia...



Si estás a dieta, te recomendamos un preparado energético para ayudarte con la mañana: mezcla plátano con una bebida vegetal (soja, almendra, arroz) y cacao. No añadas azúcar.

A media mañana, para evitar el picoteo, pásate a un zumo saciante: mezcla piña, 1 manzana verde y 1 cucharada de lima. Además, previene problemas digestivos.

Después del gimnasio, apuesta por una bebida “energizante”: consíguela con un poco de yogurt, 1 taza de frambuesas, 1 taza de cerezas y 1 vaso de zumo de limón. Recargarás las pilas de inmediato.

Por la noche, puedes combatir la celulitis con un zumo preparado con 2 mangos, 1 zumo de 1/4 papaya, 1 cuchara de miel, 1 cucharadita de polen de abeja, 2 g. jalea real y Hojas de clorofila.

Con estos zumos y batidos, tomar las cinco piezas de frutas y verduras recomendadas al día, es todo un placer.

Fuente: [Cosmohispano](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)