



Planificador de zumos de 7 días

Siéntete genial con esta colorida selección de recetas de zumos y disfruta de una semana llena de salud y nutrición.

Día 1

Vitamina verde

Día 2

Día remolado

Día 3

Morado dinosaurio

Día 4

Dulzor amarillo

Día 5

Revitalizante

Día 6

Cantalupo musical

Día 7

Pimiento al poder

Estos son solo algunos de los nutrientes que incorporarás:



Vitamina C
Vitamina A
Vitamina B6



Vitamina C
Fibra
Potasio



Vitamina C
Betacaroteno
Potasio



Vitamina B6
Potasio
Magnesio



Vitamina C
Fibra
Potasio



Vitamina C
Vitamina B6
Hierro



Vitamina C
Vitamina B6
Potasio



Vitamina C
Vitamina A
Fibra



Día 1 - Vitamina verde

 Cantidad: 500 ml/Para 2 personas

200 g de espinacas baby
150 g de hojas de kale
400 g de zanahoria
400 g de manzanas verdes

1. Lava bien los ingredientes.
2. Lícualo todo en el exprimidor centrífugo de Sage intercalando los ingredientes.

Día 2 - Día remolado

 Cantidad: 500 ml/Para 2 personas


4 remolachas medianas
4 ramitas grandes de menta fresca
1 taza de melón verde, pelado y troceado
½ tallo de apio, hojas recortadas

1. Lava bien los ingredientes.
2. Lícualo todo en el exprimidor centrífugo de Sage intercalando los ingredientes.





Día 3 - Morado dinosaurio

 Cantidad: 500 ml/Para 2 personas

-
- 1 remolacha pequeña
 - 1 taza de uvas negras o rojas sin semillas
 - 2 calabacines medianos
 - 3 zanahorias moradas medianas
 - 1 naranja, sin cáscara
-

- 1. Lava bien los ingredientes.
- 2. Lícualo todo en el exprimidor centrífugo de Sage intercalando los ingredientes.

Día 4 - Dulzor amarillo

 Cantidad: 500 ml/Para 2 personas

-
- 2 pimientos amarillos medianos, sin tallo y sin semillas
 - 150 g de melón cantalupo, troceado y sin cáscara
 - 2 calabacines amarillos medianos
 - $\frac{1}{4}$ naranja, sin cáscara
 - $\frac{1}{4}$ limón, sin cáscara
-

- 1. Lava bien los ingredientes.
- 2. Lícualo todo en el exprimidor centrífugo de Sage intercalando los ingredientes.



Día 5 - Revitalizante

 Cantidad: 500 ml/Para 2 personas

-
- 2 calabacines medianos
 - 4 hojas de acelgas
 - 50 g de espinacas baby
 - 1 kiwi, sin piel
 - 1 pera, sin tallo
 - 5 ramitas grandes de perejil de hoja lisa
-

- 1. Lava bien los ingredientes.
- 2. Lícualo todo en el exprimidor centrífugo de Sage intercalando los ingredientes.



Día 6 - Cantalupo musical

 Cantidad: 500 ml/Para 2 personas

-
- 3 zanahorias naranjas medianas
 - ½ taza de melón cantalupo, troceado y sin cáscara
 - ½ naranja, sin cáscara
 - 3 tallos de apio, hojas recortadas
 - 1 chirivía mediana
 - 4 cm de jengibre
-

1. Lava bien los ingredientes.
2. Lícualo todo en el exprimidor centrífugo de Sage intercalando los ingredientes.

Día 7 - Pimiento al poder

 Cantidad: 500 ml/Para 2 personas

-
- 2 pimientos rojos, sin tallo y sin semillas, cortados en cuatro trozos
 - 1 zanahoria naranja mediana
 - 1 remolacha mediana
 - 1 naranja, sin cáscara
-

1. Lava bien los ingredientes.
2. Lícualo todo en el exprimidor centrífugo de Sage intercalando los ingredientes.



Para inspirarte con más ideas saludables, visita:
colourmehealthy.sageappliances.com