



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
¼ naranja, sin cáscara
¼ 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