



A la venta el 5 de septiembre de 2017



SMOOTHIES DETOX

70 recetas depurativas

- En este libro el lector encontrará los mejores smoothies para desintoxicar el organismo y ganar energía, y todo lo que hay que saber para llevar a cabo un plan detox personalizado.
- Recetas sencillas de infusiones y smoothies depurativos y fortificantes, acompañadas de información completa sobre las propiedades de las frutas, verduras, bayas, frutos secos... para que cada uno pueda elegir los ingredientes que más le convienen según su caso.
- Incluye recetas que aprovechan las propiedades de los superalimentos y del carbón activo.

Se necesita activar el organismo... La piel ofrece un aspecto apagado... ¡Este es el libro sobre los smoothies detox y reconstituyentes con los que solucionar estos problemas! Esta obra presenta una **deliciosa manera de deshacerse de las toxinas**. El cuerpo humano elimina naturalmente numerosas toxinas, siempre que reciba suficientes nutrientes y que todos los órganos funcionen a la perfección. Degustando estos smoothies, **auténticos concentrados de alimentos nutritivos**, se le brindará al cuerpo el empujón que esperaba. Un régimen depurativo corto (de 3 a 5 días) ayudará al cuerpo a desintoxicarse, purificarse y reconstruirse.



TES DE EMPEZAR

Antes de comenzar un régimen depurativo, tanto si es para un día como si es para cinco, el cuerpo ha de estar preparado. No debe seguirse uno de estos regímenes si se está embarazada o dando el pecho, si se es mayor, hipertenso, demasiado delgado o si el médico lo contraindica.

- **Examinar la alimentación y hacer algunos cambios**

Si se emprende un régimen depurativo se corre el riesgo de sufrir efectos secundarios. Para minimizarlos, conviene prepararse 3 o 5 días antes de comenzar el régimen: debe eliminarse el café, el alcohol, el azúcar, el trigo, los edulcorantes artificiales, los ácidos grasos insaturados y los platos industriales. Si se desea ir más lejos, deben reducirse los productos de origen animal y consumir más verduras crudas o cocidas al vapor.

- **Prevenir la falta de cafeína**

Si se bebe regularmente café (o bebidas enriquecidas con cafeína), se corre el riesgo de sufrir dolores de cabeza u otros síntomas de privación. Con el fin de reducir esos efectos secundarios, conviene disminuir su consumo de manera progresiva. Se recomienda pasarse a bebidas como el té verde, el té blanco, el té matcha o el té oolong.

- **Beber más agua**

Durante un régimen depurativo el cuerpo necesita mucha agua. Deben beberse, como mínimo, ocho vasos de agua al día para mantener la hidratación y ayudar a eliminar las toxinas.

- **Exfoliar y masajear**

Algunos gestos acentúan la depuración durante el régimen depurativo. Se puede exfoliar la piel con un cepillo seco antes de ducharse, añadir aceite esencial de lavanda al agua del baño o darse un masaje.

- **Verificar la agenda**

Se aconseja elegir el día para comenzar el régimen y asegurarse de que ningún acontecimiento importante pueda perturbar o alterar el proyecto.

- **Hacer ejercicio físico**

Durante el régimen se debe hacer trabajar el sistema cardiovascular de 20 minutos a 1 hora al día haciendo *footing*, dando una caminata por terrenos inclinados o haciendo un curso de yoga.



ALGUNOS INGREDIENTES DEPURATIVOS

Existen numerosas frutas, verduras, especias, hierbas aromáticas y minerales que pueden ayudar a deshacerse de las toxinas, estimular el sistema inmunitario, facilitar la digestión, hacer que la piel resplandezca y mejorar la salud en general. Así pues, nada como integrarlos en los smoothies.



- **Frutas rojas** – Arándanos, fresas, moras y frambuesas estimulan las enzimas depurativas presentes en el organismo. Ricas en antioxidantes, estimulan el sistema inmunitario.
- **Zanahorias y remolachas** – Estas verduras tienen un gran poder alcalinizante que permite purificar el hígado y deshacerse de las toxinas que se acumulan en él. Están llenas de vitaminas y minerales que ayudan a limpiar la sangre de los contaminantes, al tiempo que contribuyen a la buena salud de los ojos y de la piel.
- **Col kale** – Muy rica en aminoácidos, calcio, betacaroteno, vitamina K, hierro, manganeso, zinc, folatos y selenio. Contribuye a fortalecer el cuerpo y proporciona una bonita piel, además de estimular el sistema inmunitario. También es muy rica en antioxidantes y fibras.
- **Jengibre** – Esta planta es conocida por sus propiedades purificantes. El jengibre estimula el sistema digestivo para facilitar la eliminación de las toxinas.
- **Limón** – Muy alcalino, es rico en vitamina C. Posee asimismo un poco de calcio, potasio y magnesio. El limón es un potente agente depurativo. Ayuda al hígado, purifica la sangre, rejuvenece la piel y destruye los radicales libres y las bacterias. También favorece la pérdida de peso a largo plazo.
- **Carbón activo** – Ayuda a purificar y depurar gracias a su capacidad para atraer las sustancias tóxicas. Tiene el poder de absorber los metales pesados, virus, bacterias, toxinas fúngicas, etc.
- **Cúrcuma** – Esta especia estimula el metabolismo. Posee igualmente propiedades depurativas al ayudar al hígado a deshacerse de las toxinas.

ALGUNAS RECETAS



----- INFUSIONES DETOX -----

Ese capítulo propone infusiones detox destinadas a activar el organismo. Con el fin de obtener los mayores efectos posibles, estas tisanas deben beberse en ayunas por la mañana. Durante el régimen, también se pueden beber a lo largo del día en lugar de agua.

LIMÓN, LAUREL Y CILANTRO

El limón contiene vitamina C y potasio. Conviene beberla en ayunas para el aporte de vitaminas y una ligera estimulación del sistema inmunitario.

Hidratante, facilita la digestión y alcalinizante.

INGREDIENTES

120 ml de zumo de limón • 1 hoja de laurel
½ cucharadita de café de semillas de cilantro

Verter 120 ml de agua sobre el zumo de limón, la hoja de laurel y las semillas de cilantro y dejar en infusión 4 minutos. Colar y servir en una taza.



TÉ MATCHA Y MENTA

Rico en antioxidantes, el té verde matcha contribuye a depurar el organismo, al tiempo que mejora la memoria y la concentración.

Beneficioso para la piel, depurativo y refuerza el sistema inmunitario.

INGREDIENTES

1 cucharada sopera de té verde matcha • 2 ramitas de menta

½ cucharadita de café de extracto de vainilla

Verter el agua hirviendo sobre el té verde matcha, las hojas de menta y el extracto de vainilla. Dejar en infusión 4 minutos. Colar en una taza y servir.

----- SMOOTHIES DETOX -----

Muy nutritivos, estos deliciosos smoothies están repletos de vitaminas y minerales que estimulan el cuerpo y la mente. Estas recetas ofrecen una gran variedad de colores y no requieren más que 5 minutos de preparación como máximo.

TRES FRUTOS ROJOS CON SEMILLAS DE CHÍA

Este smoothie es rico en vitamina C, potente antioxidante utilizado para cicatrizar las heridas y reparar y conservar los huesos y los dientes sanos. Fuente de proteínas, refuerza el sistema inmunitario y fuente de minerales.

INGREDIENTES

300 g de fresas congeladas descongeladas • 260 g de moras congeladas descongeladas
200 g de frambuesas congeladas descongeladas • 2 plátanos grandes pelados
30 g de semillas de chía • 4 cucharadas soperas de miel o sirope de agave (opcional)

Triturar las fresas, las moras, las frambuesas, los plátanos, las semillas de chía, la miel o el sirope de agave y 480 ml de agua hasta obtener una mezcla homogénea. Servir en dos vasos.



MELÓN MENTOLADO

La menta facilita la digestión y ayuda a combatir la inflamación. Fuente de probióticos, energizante y fuente de vitaminas.

INGREDIENTES

2 puñados de espinacas • ½ pepino cortado en rodajas
½ melón cortado en trozos • ½ mango pelado y cortado en trozos
240 ml de zumo de manzana • 250 ml de yogur natural • 5 ramitas de menta

En una batidora de vaso triturar las espinacas, las rodajas de pepino, los trozos de melón y de mango, el zumo de manzana, el yogur natural y las hojas de menta hasta obtener una mezcla homogénea. Servir en dos vasos.



----- SMOOTHIES RECONSTRUYENTES-----

Estos smoothies, muy concentrados, son ricos en nutrientes. Durante el programa detox deben tomarse una vez al día. Contribuyen de este modo a colmar todas las necesidades del cuerpo.

PARA EL SISTEMA INMUNITARIO

Todos los ingredientes de esta receta contribuyen a estimular el sistema inmunitario. El brócoli es muy rico en vitaminas A, C y E.

Facilita la digestión, fuente de vitaminas y fuente de minerales.

INGREDIENTES

1 zanahoria pelada y cortada en rodajas • 2 ramilletes de brócoli
1 manzana sin pepitas y cortada en trozos • 1 pimiento rojo cortado en láminas
el zumo de ½ limón • 2,5 cm de jengibre pelado
½ cucharadita de café de cúrcuma molida

En una batidora de vaso triturar las rodajas de zanahoria, los ramilletes de brócoli, los trozos de manzana, las láminas de pimiento, el zumo de limón, el jengibre y la cúrcuma hasta obtener una mezcla homogénea. Servir en un vaso.



ÍNDICE

Introducción

- Ingredientes depurativos
- Antes de empezar
- Programas detox

Infusiones detox

- Canela y naranja
- Jengibre y lima
- Cúrcuma e hinojo
- Limón, laurel y cilantro
- Té matcha y menta
- Lavanda y miel

Smoothies detox

- Tres frutos rojos con semillas de chía
- Piña helada
- Menta estival
- Peras y manzanas

- Remolacha roja
- Limón y pimienta de Cayena
- Armonía en verde y rojo
- Lechuga y espirulina
- Plátano y mango
- Piña y semillas de lino
- Verduras verdes y manzana
- El as de la depuración
- Té verde y mandarina
- Nube violeta
- Coco y plátano
- Musa del desayuno
- Zanahoria tónica
- Melón mentolado
- Piña y carbón
- Semillas mezcladas y frutas
- La vida en rosa
- Piña y perejil

- Armonía verde
- Almendras y semillas de lino
- Leche con lima
- Mango picante
- Mango y plátano con especias
- Granada y carbón
- Arándanos y cáñamo
- Piña y bayas de acai
- Armonía naranja
- Piña y hojas de col kale
- Remolacha y jengibre
- Pera y apio con limón
- Manzanas y piña
- Aguacate y semillas de chía
- Yogur y zanahoria
- Armonía roja
- Uvas y manzanas
- Pepino y uvas
- Moras y almendras
- Fresas y arándanos
- Melón y jengibre
- Kiwi adelgazante
- Pomelo y lima

- Cacao y avellanas
- Menta especiada
- Sueño de perejil
- Cúrcuma cremosa
- Apio y tomates
- Col kale y bayas negras

Smoothies reconstituyentes

- Para el metabolismo
- Para el sistema inmunitario
- Para la energía
- Para la vitalidad
- Para la piel
- Para las necesidades proteínicas
- Para aliviar las inflamaciones
- Para el aporte de nutrientes
- Para purificar el organismo
- Para el equilibrio hormonal
- Para la digestión
- Para los huesos
- Para el corazón

Índice alfabético

FICHA TÉCNICA DEL LIBRO



SMOOTHIES DETOX

70 recetas depurativas

Fern Green

Lunweg Ed. 2017

15x21,5 cm. / 160 pp. / Rústica con solapas

A la venta desde el 5 de septiembre de 2017

Para descargar la portada en alta resolución:

https://static0planetadelibroscom.cdnstatics.com/usuarios/libros/fotos/250/original/portada_smoothies-detox_fern-green_201705311342.jpg

Para más información a prensa:

Lola Escudero. Directora de Comunicación Lunweg

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335

lescudero@planeta.es Facebook.com/lunweg @lunwegfoto

EL LIBRO POR DENTRO

EL AS DE LA DEPURACIÓN

Para 2 personas
Preparación: 5 minutos



INGREDIENTES

1 zanahoria pelada y cortada en rodajas • 1 remolacha pelada y cortada en rodajas
1 manzana sin pepitas y cortada en trozos • 1 pera sin pepitas y cortada en trozos
1 limón pelado y cortado en trozos • 2,5 cm de jengibre pelado

50

El jengibre contiene gingeroles, compuestos antiinflamatorios muy potentes.

17 Fuente de vitaminas 18 Mejora la circulación sanguínea 19 Alcalinizante



En una batidora de vaso triturar las rodajas de zanahoria y de remolacha, los trozos de manzana, de pera y de limón, el jengibre y 450 ml de agua hasta obtener una mezcla homogénea. Servir en dos vasos.

51

CÚRCUMA E HINOJO

Para 1 persona
Preparación: 5 minutos



INGREDIENTES

1 cucharadita de café de cúrcuma molida • 1 cucharadita

18

de café de semillas de hinojo

Las semillas de hinojo son muy ricas en folatos, fibras, potasio y magnesio.

20 Facilita la digestión 21 Beneficioso para la piel 22 Depurativo



Verter una taza de agua hirviendo sobre la cúrcuma y las semillas de hinojo. Dejar en infusión 4 minutos. Colar en una taza y servir.

19

MENTA ESTIVAL

Para 1 persona
Preparación: 5 minutos



INGREDIENTES
1 manzana sin pepitas y cortada en cuartos
2 naranjas peladas y cortadas en cuartos + 2 ramitas de menta

32

Las naranjas son muy ricas en polifenoles, que protegen contra las infecciones virales.

🍊 Fuente de vitaminas 🍋 Refuerza el sistema inmunológico 🌿 Depurativo



En una batidora de vaso triturar los cuartos de manzana, los cuartos de naranja, las hojas de menta y 200 ml de agua hasta obtener una mezcla homogénea. Servir en un vaso.

33

LIMÓN Y PIMIENTA DE CAYENA

Para 1 persona
Preparación: 5 minutos



INGREDIENTES
2 limones pelados + 3 manzanas sin pepitas y cortadas en trozos
1 cucharadita de café de pimienta de Cayena

38

La pimienta de Cayena es muy rica en minerales esenciales como el selenio, indispensable para el buen funcionamiento del corazón y el hígado.

🌶️ Alcalinizante 🍋 Mejora la circulación sanguínea 🌿 Depurativo



En una batidora de vaso triturar los limones, los trozos de manzana, la pimienta de Cayena y 150 ml de agua hasta obtener una mezcla homogénea. Servir en un vaso.

39

ARMONÍA EN VERDE Y ROJO

Para 1 persona
Preparación: 5 minutos



INGREDIENTES

2 puñados de espinacas • 1 puñado de frambuesas • 1 puñado de grosellas
½ mango pelado y cortado en trozos • ¼ plátano pelado
1 cucharadita de café de bayas de goji

40

Las bayas de goji son muy ricas en betacarotenos, que contribuyen a la buena salud de la piel.

13 Energizante 14 Refuerza el sistema inmunológico 15 Fuente de vitaminas



En una batidora de vaso triturar las espinacas, las frambuesas, las grosellas, los trozos de mango, el plátano y las bayas de goji hasta obtener una mezcla homogénea. Servir en un vaso.

41

LECHUGA Y ESPIRULINA

Para 1 persona
Preparación: 5 minutos



INGREDIENTES

3 hojas de lechuga • ¼ de piña cortada en trozos
2 manzanas sin pepitas y cortadas en trozos
2 limones pelados y cortados en trozos • ¼ cucharadita de café de espirulina

42

La espirulina es rica en proteínas y en micronutrientes, como el calcio, excelente para los huesos y los dientes.

42 Alcalinizante 43 Fuente de vitaminas 44 Depurativo



En una batidora de vaso triturar las hojas de lechuga, los trozos de piña, de manzana y de limón, la espirulina y 240 ml de agua hasta obtener una mezcla homogénea. Servir en un vaso.

43