



ALQUIMIA
Regenerativa

RECETARIO JUGOS

Índice

1- Jugos y licuados de frutas.....	Pág 3
2- Jugos verdes.....	Pág 7
3- Jugos Detox.....	Pág 11
4- Lista de Compras.....	Pág 11
5- Cómo elegir la fruta.....	Pág 12

1- JUGOS Y SMOOTHIES DE FRUTAS

JUGOS



Opción 1- Jugo de Naranjas, mandarinas y pomelo/toronja



Opción 2- Jugo de Piña/Ananá con naranja



Opción 3- Jugo extracto de manzana con canela y jengibre

Este jugo se hace pasando por la juguera 3 manzanas y un pedacito (la punta del dedo) de jengibre fresco. Para servirlo se espolvorea con canela en polvo. Opcional en la licuadora, 3 manzanas con un pedacito fresco de jengibre y agua, después se pasa por el colador y después la canela en polvo



Opción 4- Jugo de Sandía, esta se come siempre sola, al igual que los melones.

Una manera muy práctica de tomarlo en jugo, es cortar la sandía en cubos y tirar un manojo de menta. Se pone en la licuadora sin semillas, aunque si quieres puedes sacarlas, la menta y muy oca agua. Después se pasa por el colador y se guarda en un recipiente térmico.



Opción 5 - Jugo de Piña y Manzana Roja

Ingredientes:

- Media piña
- 4 manzanas rojas



Opción 6 - Jugo de Manzana roja y Canela

Ingredientes:

- 1 kilo de manzanas
- 1 cucharada de canela en polvo



Opción 7 - Jugo de Uvas y Peras

Ingredientes:

- 1 kilo de uvas
- 5 Peras



Opción 8 - Jugo de Limón y Manzana verde

Ingredientes:

- 1 limón
- 6 manzanas verdes
- 2 peras

SMOOTHIES



Opción 1- Smoothie Frutos rojos frescos o en smoothie con agua de coco

Si se van a hacer smoothies pueden comprarse congelados. 1 taza de frutos rojos con el agua de coco en la licuadora.



Opción 2- Smoothie de Papaya, mango, durazno (enteras o en jugo)



Opción 3 - Smoothie de Mango y Papaya

Ingredientes:

- 1 papaya grande
- 2 mangos



Opción 4 - Smoothie Kiwi y Durazno

Ingredientes:

- 5 kiwis
- 7 duraznos



Opción 5 - Smoothie de Pomelo y Mandarina

Ingredientes:

- 3 Pomelos
- 5 mandarinas
- 1 mango



Opción 6 - Smoothie de Naranja y Papaya

Ingredientes:

- 1 papaya grande
- 3 naranjas



Opción 7 - Smoothie de Manzana, Papaya y Dátiles

Ingredientes:

- 5 manzanas
- 1 papaya mediana
- 3 dátiles



Opción 8 - Smoothie de Jugo de Melón

Ingredientes:

- 1 melón grande o 2 medianos



Opción 9 - Smoothie de Tomate y Limón

Ingredientes:

- 5 tomates (comunes o cherry)
- 1 limón
- pizca pimienta negra



Opción 10 - Smoothie de Papaya y Maracuyá

Ingredientes:

- 1 papaya grande
- 2 maracuyá

2- JUGOS VERDES

La clorofila es el pigmento verde que se encuentra en las plantas y que almacena la energía del sol. Nuestras células son energizadas y alcalinizadas por esta energía solar cuando consumimos plantas ricas en clorofila.

La estructura molecular de la clorofila es similar a la hemoglobina de la sangre. La clorofila produce oxígeno en las plantas como un subproducto, la hemoglobina es el transportador de oxígeno de nuestro cuerpo. Al consumirla aumentamos la producción de hemoglobina en nuestra sangre, proporcionando al cuerpo mayor energía, circulación, vitalidad y oxigenación.

Los beneficios para la salud de la clorofila incluyen:

- Aumenta la producción de hemoglobina y glóbulos rojos.
- Purifica y reconstruye la sangre
- Purifica el sistema linfático
- Es antioxidantes y elimina mucosidad del cuerpo
- Alcaliniza el cuerpo
- Aumenta los niveles de hierro
- Protege contra carcinógenos
- Ayuda a curar y prevenir el cáncer
- Limpia el colon
- Desintoxica los metales pesados
- Mejora la digestión
- Restaura las bacterias intestinales saludables
- Mejora el olor corporal



Para obtener la clorofila puedes tomar jugos verdes, las hojas de color verde más oscuro son las que más clorofila tienen. Las frutas no combinan bien con las verduras, solo la manzana y la pera que son frutas neutras.

Pueden hacerse en extractor de jugos (sin fibra) o licuadora (con fibra o colar la fibra). El pepino le da la base acuosa, se puede reemplazar por agua de manantial o filtrada.

LICUADOS

1- Licuado de Apio y Espinaca



Ingredientes:

- 1 chayote o pera
- 4 tallos de apio
- 1 pepino sin piel
- 2 limones
- 1 taza de espinacas

2- Licuado de Rábano y Brócoli



Ingredientes:

- 1 tallo de brócoli
- Un rábano chiquito
- 2 limones
- 1/2 pepino
- Un piñado de espinacas

3- Licuado de Kale y Rúcula



Ingredientes:

- 2 hojas de kale
- Un puñado de rúcula
- 1/2 pepino
- 2 manzanas verdes

4- Licuado de Acelga y Hojas de Remolacha



Ingredientes:

- Una taza de acelga
- 4 hojas de remolacha o betabel
- 1 pepino
- 2 peras

JUGOS

1- Jugo de Apio y Manzana Verde



Ingredientes:

- 4 pencas y hojas de apio
- 3 manzanas verdes
- Pedacito de jengibre

2- Jugo de Zanahoria y Espinaca



Ingredientes:

- Una taza de espinacas
- 1 zanahoria
- 1 pepino
- 3 pencas de apio y sus hojas

3- Jugo de Acelga y Tomates Cherry



Ingredientes:

- Una taza de acelga
- 1 taza de tomates cherry
- Pizca de pimienta negra
- Medio limón

4- Jugo de Lechuga y Zanahoria



Ingredientes:

- 5 hojas de lechuga
- 1 zanahoria
- una taza de espinaca
- 1 pepino

5- Jugo de Kale y Pera



Ingredientes:

- 5 hojas de kale
- 2 pencas y hojas de apio
- 3 peras

6- Jugo de Rúcula y manzana verde o roja



Ingredientes:

- 2 tazas de rúcula
- 3 manzanas
- pedacito de jengibre

3- JUGOS Y LICUADOR DETOX

JUGO DESINTOXICANTE



INGREDIENTES

Manzana (limpia hígado)
Betabel/ Remolacha (Limpia intestino y riñones)
Zanahoria (desparasitante)

PREPARACIÓN

Colocar los ingredientes en la extractora de jugos y listo para tomar. O en licuadora con un poco de agua y luego filtrar.

TOMA

En el mismo día. O dejar en heladera lleno a tope, bien tapado. Dura 1 día como mucho.

JUGO PIÑA (Para limpiar Riñones)



INGREDIENTES

1 Piña sola o con medio pepino

PREPARACIÓN

Colocar los ingredientes en la extractora de jugos y listo para tomar. O en licuadora con un poco de agua y luego filtrar.

TOMA

En el mismo día. O dejar en heladera lleno a tope, bien tapado. Dura 1 día como mucho.

LICUADO DE PAPAYA (Mejora digestiones, mueve intestino.)



INGREDIENTES

1 Papaya

PREPARACIÓN

Colocar la papaya en la licuadora con medio vaso e agua.

TOMA

En el mismo día. O dejar en heladera lleno a tope, bien tapado.
Dura 1 día como mucho.

JUGO DE MANZANA (Limpia el hígado con su ácido málico, las verdes tienen más de este.)



INGREDIENTES

5 Manzanas

PREPARACIÓN

Colocar los ingredientes en la extractora de jugos y listo para tomar. O en licuadora con un poco de agua y luego filtrar.

TOMA

En el mismo día. O dejar en heladera lleno a tope, bien tapado.
Dura 1 día como mucho.

5- ¿CÓMO ELEGIR Y CONSUMIR LA FRUTA?

Mejor la fruta orgánica o libre de agrotóxicos, sino es posible comprar orgánico, que sea de lugares de confianza y fresca



- Se puede dejar reposando 15' en agua con bicarbonato de sodio y limón
- Se bendice la fruta para hacer inocuo el agrotóxico
- También si no es orgánica se puede pelar y comer sin cáscara
- La fruta se come madura, no se recomienda comprar verde para después madurar
- Preferible la fruta de estación, es más económica y más dulce
- Evitar la fruta importada (es cortada verde y a veces congelada para el transporte y se hecha a pedir rápido)
- Si no se consigue, esta bien comprar fruta congelada para hacer los Smoothies

- La fruta se come sola no mezclada con verduras (salvo la manzana y pera)

¡GRACIAS POR ELEGIRNOS!

Te dejamos estos recursos adicionales y para que nos sigas en nuestras redes sociales

Recursos Gratuitos y Grupo Gratuito de apoyo en FB:

<https://www.facebook.com/groups/alquimia.regenerativa/>

Instagram:

<https://www.instagram.com/alquimia.regenerativa/>

Facebook:

<https://www.facebook.com/LuDelMar.Alquimia.Regenerativa>

Canal de Youtube

Si quisieras acceder a un acompañamiento nos puedes contactar:

Whatsapp Lu del Mar Coach: ACÁ

Whatsapp Amebita Coordinadora: ACÁ

Muchas gracias por elegirnos para guiarte, te deseamos mucho éxito en tus cambios de alimentación.

Bendiciones, amor y compasión en tu camino de sanación.

Lu Del Mar- Coach de Alquimia Regenerativa y Equipo

