

DESAYUNOS LONCHERAS JUGOS

CLASE 1 - MOD 2



SALVITH BREST

GRANDES VENTAJAS DE LOS *Extractos y jugos*

Una salud a toda prueba no puede ser substituida por nada. Muchas enfermedades se deben a una inadecuada o deficiente alimentación.

Entre la gente pobre este porcentaje es alarmante sin embargo, también entre gente de la clase media y aún acomodada se sufren estas enfermedades debido a un exceso de alimentos que no son debidamente seleccionados y que en muchas ocasiones en lugar de nutrir dañan el organismo.

Una dieta ideal para conservar la salud es aquella en que se incluyen los elementos básicos para una buena alimentación que son: proteínas, carbohidratos, agua, vitaminas, grasas y minerales.



Los elementos que mas escasean en una dieta bien balanceada son las vitaminas y los minerales ya que en el proceso de su cocimiento se pierden una gran cantidad de estas vitaminas y minerales.

No queremos decir con esto que las comidas cocidas deben ser eliminadas puesto que esto no seria posible, pero si, que se ha comprobado que las frutas y las legumbres, crudas son las mejores fuentes de vitaminas y minerales.

Muchas veces, debido al gran contenido fibroso y volumen de estas frutas y legumbres es imposible comerlas en cantidad suficiente para que proporcionen los requerimientos diarios de vitaminas y minerales. Debido a esto, largos estudios y pruebas se llevaron a cabo con el objeto de eliminar este contenido fibroso, y al cabo de estos estudios se llegó a la conclusión de que nada mejor que tomar jugos Y extractos de estas legumbres y frutas.



Hasta estos tiempos, la preparación de los jugos era demasiado complicadas y tediosa, sin embargo, ahora con el extractor de jugos, esta tarea se ha vuelto absolutamente sencilla.



CRUDIVORO PURIFICADOR:

Consiste en tomar solamente alimentos crudos para aprovechar así todos sus principios curativos y vitalizantes, que se podrían perder o alterar al cocinarlos. Está comprendido por las frutas frescas y seca, hortalizas, verduras zumos, leche vegetal, horchatas y pan integral.

Entre las ventajas que proporciona este régimen podemos citar la desintoxicación de la sangre, la cura de las enfermedades y trastornos a causa de la escasez de vitaminas, el aumento de las defensas, el reposo de los órganos digestivos y evacuadores, y la disminución de la acidez de la sangre.

Es especialmente adecuado contra las enfermedades del hígado, riñones, piel, sistema nervioso, corazón, gota y artritis.

EXTRACTO *Antianémico*



Propiedades Nutricionales:

Antianémico, excelente para los riñones, retención de líquidos, diurético, purificador hepático, biliar.

EXTRACTO *Antianemico*

PORCIÓN: PARA 1 PERSONA



INGREDIENTES

- 1 puñado de perejil
- 1 puñado de perejil
- 1/2 limón
- Sal marina a gusto
- Agua de manantial

ELABORACIÓN

Primero se crea un suero de 1/2 vaso de agua con 1/2 cucharadita cafetera de sal y 1/2 limón, en seguida colocamos en la licuadora el suero con el perejil con todo y tallos, un puñado de espinaca, licuamos en una licuadora con filtro conforme al video en plataforma, colamos y servimos.

EXTRACTO PARA *Riñones*



Propiedades Nutricionales:

Para el sistema renal, diurético, rehidratante, limpia y desinfecta la sangre, purifica tu organismo, infecciones.

EXTRACTO PARA *Riñones*

PORCIÓN: PARA 1 PERSONA



INGREDIENTES

- 2 pepinos medianos
- 1/2 limón
- Un puñado de perejil
- Sal marina

ELABORACIÓN

Colocamos en la extractora el pepino con cáscara y el perejil, extractamos, en seguida preparamos el suero de 1/2 cucharadita cafetera de sal y jugo de 1/2 limón, mezclamos todo muy bien, colamos y servimos

EXTRACTO PARA *Gastritis*



Propiedades Nutricionales:

Rico en vitaminas, A, C, B1, B2, tiamina, gastritis, artritis, reumatismo, úlceras, emoliente y laxante.

EXTRACTO PARA *Gastritis*

PORCIÓN: PARA 1 PERSONA



INGREDIENTES

- 2 papas medianas
- 1/4 de repollo

ELABORACIÓN

Cortamos en trozos la papa y las colocamos en la extractora, en seguida colocamos el repollo, extractamos, mezclamos y servimos.

EXTRACTO PARA *Riñones 2*



Propiedades Nutricionales:

Contiene vitamina A, vitamina C, desinfectante, limpiador, mejora la visión, contra parásitos, sangre pobre, anemia, favorece la buena actividad circulatoria, corazón.

EXTRACTO PARA *Riñones 2*

PORCIÓN: PARA 1 PERSONA



INGREDIENTES

- 1 beterraga grande
- 2 zanahorias grandes

ELABORACIÓN

Colocamos la beterraga pelada para extraer, en seguida hacemos el mismo procedimiento con la zanahoria, una vez listo, juntamos, colamos y servimos.

EXTRACTO PARA *Epilepsia*



Propiedades Nutricionales:

Contiene vitamina A, B, C, minerales, calcio, potasio, fósforo, desórdenes intestinales, anemia, estreñimiento, piel, vista, elimina ácido úrico.

EXTRACTO PARA *Epilepsia*

PORCIÓN: PARA 1 PERSONA



INGREDIENTES

- 2 zanahorias grandes
- 2 troncos de lechuga

ELABORACIÓN

Colocamos en la extractora la zanahoria troceada, en seguida los tallos de la lechuga, una vez listo mezclamos, colamos muy bien, agregamos una pisco de sal, el jugo de 1/2 limón, y servimos.

EXTRACTO PARA *Dolor de piernas*



Propiedades Nutricionales:

Para presión arterial alta, dolor de cabeza, estreñimiento, nerviosismo, ayuda a aumentar los glóbulos rojos y al sistema inmunológico, antioxidante, contiene vitamina C, para mala circulación, para la diabetes, para retención de orina, etc.

EXTRACTO PARA *Dolor de piernas*

PORCIÓN: PARA 1 PERSONA



INGREDIENTES

- 1 Pepino
- 1 chayote
- apio, perejil o espinaca (un puñado)

ELABORACIÓN

Colocamos en la extractora el pepino, el chayote en trozos con cáscara y la espinaca, colamos y servimos, agregamos 1/2 limón en jugo y pisca de sal a gusto.

EXTRACTO DE *Tomate y pimiento*



Propiedades Nutricionales:

Enfermedades cardiovasculares, hipertensión y obesidad, bueno para la piel, alto contenido de antioxidantes, previene el Alzheimer, desinflamante, par el corazón.

EXTRACTO DE *Tomate y pimiento*

PORCIÓN: PARA 1 PERSONA



INGREDIENTES

- 3 tomates medianos
- 1 Pimiento grande
- Pisca de sal

ELABORACIÓN

Colocamos en el extractor el tomate partido en trozos, le cortamos la cabecita y la cola, con el pimiento sin semillas muy bien lavados, una vez extractado, agregamos una pisca de sal, movemos muy bien, colamos y servimos.