

TALLER DE JUGOTERAPIA SESIÓN 3.



JUGO ALCALINIZADOR Y MINERALIZANTE

INGREDIENTES:

- ½ TAZA DE APIO PICADO
- ½ TAZA DE ZANAHORIA PICADA
- 1 FLORETE DE BROCOLI PEQUEÑO
- 1 FLORETE DE COLIFLOR PEQUEÑO
- 1 TAZA DE ESPINACA
- 4 RAMAS DE PEREJIL
- MIEL DE ABEJA AL GUSTO (SI SE DESEA).

SE COLOCA TODO EN LA LICUADORA Y SE AGREGA LA CANTIDAD DE AGUA NECESARIA PARA OBTENER UN JUGO LIGERO EN CONSISTENCIA.

BEBER EN AYUNAS

SE RECOMIENDA TOMAR JUNTO CON EL JUGO UN DIENTE DE AJO PEQUEÑO PICADO (COMO SI FUERA UNA TABLETA)

JUGO PARA LA OSTEOPOROSIS

- 5 FRESAS MEDIANAS
- 1 NARANJA (EL JUGO)
- 2 CUCHARADAS DE LECHE DE SOYA EN POLVO
- MIEL DE ABEJA AL GUSTO (SI SE DESEA).

SE COLOCA TODO EN LA LICUADORA Y SE AGREGA LA CANTIDAD DE AGUA NECESARIA PARA OBTENER UN JUGO LIGERO EN CONSISTENCIA.

BEBER EN AYUNAS



JUGO PARA EL RIÑÓN

- 2 CENTIMETROS DE GEL DE SÁBILA
- ½ TAZA DE NOPAL CRUDO EN TROZOS
- 1 TAZA DE PIÑA PICADA
- 4 RAMITAS DE PEREJIL
- 1 TORONJA (EL JUGO)
- ENDULCORANTE AL GUSTO (SI SE DESEA).

SE COLOCA TODO EN LA LICUADORA Y SE AGREGA LA CANTIDAD DE AGUA NECESARIA PARA OBTENER UN JUGO LIGERO EN CONSISTENCIA.

BEBER EN AYUNAS