

Receta del batido energético de Mañanas milagrosas

¡Tómate este batido cada día para llevar tu SALUD y ENERGÍA al siguiente nivel!

Se ha demostrado que seguir una dieta rica en ALIMENTOS VIVOS, como frutas y verduras frescas, aumenta considerablemente tu NIVEL DE ENERGÍA, mejora tu CONCENTRACIÓN Y CLARIDAD MENTALES, te ayuda a estar SANO y a prevenir enfermedades, al tiempo que mejora tu calidad de vida de todas las formas imaginables. Recuerda el viejo dicho de que «ERES LO QUE COMES» y ¡cuida tu cuerpo para que este te cuide a ti! Comprométete HOY a convertir este transformador batido en un elemento de tu rutina diaria, y ¡empezarás a sentir al instante una VIBRANTE ENERGÍA!

Tu amigo (y coach) para
crear una vida milagrosa...

«Yo Pal» Hal Elrod

Versión energética milagrosa [para llevar] (mezclar con la cantidad de hielo deseada)

- + 1 vaso de agua, zumo de naranja o leche de almendras/soja (la soja solo se recomienda en mujeres)
- + 1 plátano (puede ser congelado)
- + 1 puñado de espinacas (pueden ser congeladas)

Versión saludable milagrosa [COMPLETA] (añadir a los ingredientes anteriores)

- + 1 hoja de acelga o col rizada (aviso: col rizada = ¡sabor fuerte!)
- + 1 puñado de bayas (pueden ser congeladas), o un mango

Notas:

- La mayoría de los ingredientes pueden adquirirse en supermercados o tiendas de alimentación locales, y se recomienda encarecidamente comprarlos «orgánicos».
- En la página siguiente puede consultarse el apartado «Valor nutricional y beneficios para la salud».
- Puedes añadir o quitar ingredientes y aun así obtener más o menos el mismo efecto. También puedes usar el doble de las cantidades recomendadas si tu batidora lo permite.

Valor nutricional y beneficios para la salud

La **leche de soja** (recomendada solo en mujeres) contiene pocas grasas saturadas y muy poco colesterol. Asimismo, es una buena fuente de vitamina E (alfatocoferol), hierro, magnesio, fósforo, cobre y selenio, y una magnífica fuente de vitamina A, vitamina B12 y manganeso. La leche de soja es un importante producto derivado de la soja y posee numerosos efectos saludables. Los estudios han demostrado los posibles beneficios saludables de la soja en la prevención del cáncer de mama, y la prevención y el retraso en la aparición del cáncer de próstata, además de combatir las enfermedades cardíacas, la osteoporosis, la diabetes y la enfermedad renal. También se cree que los alimentos derivados de la soja, como la leche de soja, alivian los síntomas de la menopausia y favorecen la salud ocular. Además del aporte adicional de proteínas y fibra, el mayor beneficio de la leche de soja son las isoflavonas. Aunque parezca complicado, básicamente, las isoflavonas son en realidad sustancias químicas muy similares a las hormonas conocidas con el nombre de *estrógenos*. Las isoflavonas se relacionan con toda una serie de trastornos de salud; además, ayudan a prevenir muchos tipos de cáncer, enfermedades cardíacas, osteoporosis y otras tantas.

La **leche de almendras** (más beneficiosa para los hombres que la soja) proporciona calcio y vitaminas D, A y E. La leche de almendras puede aportarnos hasta un 50 por ciento de nuestras necesidades diarias de vitamina E. No tiene grasas saturadas, y contiene más potasio que sodio. Aun así, quienes no consumen nada de sal deben tener cuidado, ya que sí contiene 150 miligramos de sal por ración. Quienes no consumen azúcar deben tener en cuenta que también contiene 15 gramos de azúcar, en forma de zumo de caña evaporado, con un total de 16 gramos de carbohidratos. Se prepara con agua filtrada, y tiene un 25 por ciento menos de calorías que la bebida de soja más común, ya que la leche de almendras con vainilla tiene 90 calorías. No contiene gluten ni lactosa, por lo que está exenta de alérgenos comunes.

Los **plátanos** contienen muy pocas grasas saturadas, colesterol y sodio. Asimismo, son una buena fuente de fibra alimentaria, vitamina C, potasio y manganeso, y una magnífica fuente de vitamina B6. Un vaso de plátano proporciona más de 1.918 miligramos de 18 aminoácidos esenciales. Los plátanos son un alimento ideal y aportan todo tipo de beneficios para la salud, son idóneos para todo tipo de personas, para quienes estén a dieta o incluso para los deportistas, a los que los plátanos pueden reportarles mayores beneficios que la mayoría de las frutas. La combinación de hidratos de carbono y vitaminas del grupo B presentes en el plátano ayuda a proporcionar un chute de energía, por lo que es fabuloso comer plátano 30 minutos antes de un entrenamiento, o incluso en el desayuno, para ayudar a aumentar la energía al inicio del día.

Las **espinacas** contienen pocas grasas saturadas y muy poco colesterol. También son una buena fuente de niacina y zinc, y una fabulosa fuente de fibra alimentaria, proteínas, vitamina A, vitamina C, vitamina E (alfatocoferol), vitamina K, tiamina, riboflavina, vitamina B6, ácido fólico, calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio, cobre y manganeso. Las espinacas son un superalimento que contiene una gran cantidad de 18 de los 20 aminoácidos esenciales, lo cual es clave para desarrollar músculo y para gozar de una salud óptima. De hecho, ¡un solo vaso de espinacas crudas aporta más de 809 miligramos de aminoácidos esenciales!

Las **acelgas** tienen muy pocas grasas saturadas y colesterol. Asimismo, son una buena fuente de tiamina, ácido fólico y zinc, y una excelente fuente de fibra alimentaria, vitamina A, vitamina C, vitamina E (alfatocoferol), vitamina K, riboflavina, vitamina B6, calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio, cobre, betacaroteno y manganeso. Contiene 10 de los 20 aminoácidos esenciales para los seres humanos codificados por el ADN, así como 9 vitaminas distintas, algunas de ellas mencionadas con anterioridad.

La **col rizada** tiene pocas grasas saturadas y muy poco colesterol. También es una buena fuente de fibra alimentaria, proteínas, tiamina, riboflavina, ácido fólico, hierro, magnesio y fósforo, y una magnífica fuente de vitamina A, vitamina C, vitamina K, vitamina B6, calcio, potasio, cobre y man-

ganeso. Asimismo, contiene muchos de los 20 aminoácidos esenciales para los seres humanos codificados por el ADN, como el triptófano, la treonina, la isoleucina y la lisina.

El **mango** es una buena fuente de fibra alimentaria y vitamina B6, y una fabulosa fuente de vitaminas A y C. Cien gramos de la parte comestible del mango contienen aproximadamente 1.990 microgramos de betacaroteno (vitamina A), una cifra muy superior a la de otras frutas. La cantidad total de carotenoides en el mango aumenta con el grado de maduración. Comer mangos de temporada puede proporcionar una reserva de vitamina A en el hígado, suficiente para que dure el resto del año y sumamente beneficioso para la prevención del déficit de vitamina A.