

Reto
**21 DÍAS PARA
ADELGAZAR
SIN PRIVARTE**



Seguido de + de
150 000
personas en el
redes sociales
@happysmoothie_

**¡TODO LO QUE NECESITAS PARA
PERDER PESO MIENTRAS TE DIVIERTES!**





© Happy Smoothie - Todos los derechos reservados

Esta información está destinada EXCLUSIVAMENTE a su uso personal. Queda prohibido distribuir, copiar, reproducir o vender de cualquier otro modo este producto o esta información —ya sea por medios electrónicos o mecánicos, tales como fotocopia, grabación o cualquier sistema de almacenamiento o recuperación de información— sin el permiso del autor, otorgado por escrito, con fecha y firma. Todos los derechos reservados.

Avisos importantes sobre salud*

Tenga en cuenta que, si bien nos apasiona la nutrición, no somos profesionales de la salud. Este programa no tiene como finalidad diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad, ni pretende sustituir o reemplazar ningún tratamiento médico. Si padece alguna afección de salud preexistente, consulte a un profesional de la salud antes de comenzar este programa. Asimismo, las recetas de este programa incluyen una amplia variedad de ingredientes, tales como frutos secos y semillas. Si sufre alergias alimentarias, le rogamos que revise detenidamente los ingredientes de cada receta. Este producto tiene únicamente fines informativos y el autor no asume responsabilidad alguna por los daños —reales o percibidos— que pudieran derivarse del uso de esta información.

RESUMEN

Introducción.....	9
Bienvenido al Desafío Happy Smoothie.....	12
¿Cuántas calorías al día?.....	13
Calculadora de déficit calórico.....	14
Cómo elegir una licuadora	15
La guía de compras.....	16
La guía de sustitución de alimentos.....	17
El poder de la preparación.....	18
¿Cómo preparas tus batidos?.....	20
¿Cómo se conservan los batidos?.....	21
El reto Happy Smoothie.....	22
Empieza tu desafío (opcional).....	25
¿Qué alimentos se deberían incorporar a la dieta?	26
¿Qué alimentos deberían eliminarse de tu dieta?	27
Elegir tus aperitivos.....	28
El programa de 21 días.....	30
Después del desafío.....	32
Evita el efecto yo-yo.....	33
Preguntas frecuentes sobre el desafío Happy Smoothie	34
Recetas de batidos.....	39
Antes de perder peso.....	40
Semana 1: Lista de la compra.....	44
Semana 1: Recetas de batidos.....	46
Semana 2: Lista de la compra.....	70
Semana 2: Recetas de batidos.....	72
Semana 3: Lista de la compra.....	98
Semana 3: Recetas de batidos.....	100
Después del desafío.....	125

Gracias

Estamos profundamente agradecidos a todos los que contribuyeron a la creación de este libro. Su apoyo y sus valiosos comentarios fueron fundamentales para elaborar esta guía.

Este libro no es simplemente una recopilación de recetas, sino el fruto de un esfuerzo colectivo: una aventura compartida con una comunidad increíble. En Happy Smoothie, creemos firmemente que somos una comunidad vibrante, unida y comprometida.

Este libro cobró vida gracias a todos y cada uno de ustedes. Su entusiasmo, sus comentarios y su pasión por nuestros batidos fueron el motor de este proyecto. Todos ustedes han contribuido a hacer de Happy Smoothie lo que es hoy.

Un agradecimiento muy especial a nuestros clientes excepcionales, cuyos comentarios e interacción hicieron posible este proyecto. Este libro cobró vida gracias a esta comunidad tan unida y a las personas maravillosas que dieron forma a cada página con sus comentarios constructivos.

Merci à :

Gaëlle O., Charline L., Nadia K., Tiffany B., Karine B., Sandra F., Anaïs R., Miriame F., Eliane L., Cécile A., Sadia D., Michèle M., Hanah K., Marie-Ange L., Joëlle P., Corinne G., Frédéric A., Karine S., Mona G., Tiffany D., Manu R., Kenzy G., Laurent P., Sophie T., Camille D., Isabelle R., Vincent M., Julie A., Christophe H., Amandine J., Olivier B., Patricia V., Élodie F., Sébastien C., Claire M., Yannick L., Nathalie P., François D., Céline B., Julien G., Stéphanie R., Guillaume T., Véronique S., et tant d'autres.

No podemos mencionar a todos, pero cada comentario ha sido invaluable. Su participación hizo realidad este libro. Les invitamos a seguir enviándonos sus opiniones y sugerencias a la dirección de correo electrónico:

max@happy-smoothie.com

Nos encantaría saber de ti y seguir mejorando Happy Smoothie juntos.
Avec toute notre gratitude,

El equipo de Happy Smoothie

¡No logro bajar de peso!

¿No has soñado siempre con perder peso mientras disfrutas de tus comidas favoritas, sin tener que pasar hambre todo el día?

Probablemente hayas probado todo tipo de dietas sin lograr resultados a largo plazo, porque eran demasiado restrictivas.

Lo sé porque pasé por esa misma situación; durante años, antes de encontrar este método que realmente funciona, quise perder la grasa que me hacía sentir tan inseguro. Probé la dieta keto y servicios de entrega a domicilio de comidas para adelgazar, e incluso practiqué el ayuno intermitente durante más de un año sin ver realmente ningún cambio.

Hace un tiempo, yo estaba igual que tú; tras probar todas esas dietas, me di cuenta de algo: cada vez que hacía dieta, no funcionaba; simplemente volvía a recuperar el peso después. Era increíblemente frustrante porque había hecho todo bien: dejé de picar entre horas, comía en platos más pequeños, contaba las calorías... en resumen, seguía las dietas al pie de la letra.

Pero tenía una vocecita en la cabeza que sentía hambre todo el tiempo; tenía antojos de azúcar y me sentía culpable cada vez que cedía a esos impulsos. Sobre todo al salir con amigos o asistir a reuniones familiares. Te encuentras en situaciones en las que no quieres ser quien parece demasiado serio, ni siquiera en un restaurante. Obviamente, no vas a presentarte con tu propia comida preparada solo para seguir al pie de la letra una dieta excesivamente restrictiva, convirtiéndote en la única persona que come su propia comida. Cuando estás con amigos y alguien te ofrece una bebida, no vas a decir: «Ah, no, estoy a dieta»; además, lo más probable es que te presionen diciendo: «Venga, hombre... solo por esta vez».

Al final, por todas estas razones, no pude mantener el ritmo; peor aún, gané todavía más peso.

¡la solución!

Así que buscaba constantemente la manera de alcanzar mis objetivos sin sentirme culpable. Empecé a investigar y me di cuenta de algo: no estaba comiendo suficientes frutas y verduras.

Entonces me pregunté cómo podía incorporar más frutas y verduras a mi dieta. Al principio, intenté prepararlas siguiendo recetas para perder peso que encontré en internet, pero el problema era que requerían demasiado tiempo de preparación y yo no disponía de él. Además, a menudo los ingredientes eran demasiado caros y yo contaba con un presupuesto muy ajustado.

Entonces descubrí que las frutas y verduras congeladas eran mucho más baratas que las frescas, a la vez que conservaban el mismo valor nutricional. Así que probé a prepararlas en batidos. Noté que tomar un batido me dejaba saciado; no podía comer nada más. Este método me permitía consumir las cinco porciones diarias de frutas y verduras sin dejar de disfrutar de lo que comía.

Sin embargo, durante años me hicieron creer que era imposible perder peso sin privarme de nada —que tenía que pasar hambre—, ¡pero acababa de descubrir que eso no era cierto!

Al tomar un batido por la mañana, una comida libre al mediodía y otro batido por la noche, perdí peso; eso fue lo que me permitió empezar a adelgazar rápidamente sin sentirme restringido, algo que nunca antes me había sucedido.

Tomar el batido por la mañana —incluso cuando no tenía hambre— me mantenía saciado hasta el mediodía, por lo que no picaba entre horas. A la hora de comer, podía disfrutar de una comida con amigos o familiares. Y el batido de la tarde me permitía cenar ligero y evitar los antojos nocturnos.

Lo extraordinario de esta estrategia es su flexibilidad: siempre que quería salir un viernes por la noche, simplemente podía intercambiar mi batido de la cena por mi «comida de capricho» del mediodía, lo que me permitía disfrutar de la velada sin sentirme culpable.

Dados mis resultados, me pregunté entonces si esto podría funcionar para todo el mundo.

El auge en las redes sociales

Fue entonces cuando decidí compartir mis recetas en plataformas de redes sociales como Instagram y TikTok.

¡En tan solo unos meses, este desafío ha reunido a más de 150.000 personas y ha acumulado decenas de millones de visualizaciones!

No podía creerlo.

El éxito inesperado en las redes sociales fue solo el comienzo. Pronto empezaron a llegar testimonios de personas que no solo probaban las recetas, sino que también compartían sus propios resultados. Cada publicación y cada video se convirtieron en un punto de encuentro para quienes buscaban cambiar sus hábitos alimenticios.

Al darme cuenta del impacto que estas sencillas recetas de batidos para perder peso tenían en la vida de las personas, intensifiqué mis esfuerzos. Colaboré con un entrenador físico para perfeccionar las recetas, asegurando un equilibrio perfecto entre sabor, sencillez y beneficios para la salud.

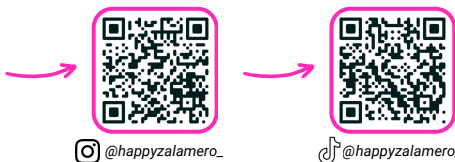
Nuestra visión se amplió a medida que crecía la participación del público. Los batidos se habían convertido en algo más que una simple tendencia; eran un movimiento: una comunidad de personas impulsadas por el deseo de mejorar su salud de una manera tangible y deliciosa.

La clave de este éxito residió en la transparencia y la autenticidad. Por eso decidimos crear este libro. Diseñado no solo para ofrecer recetas, sino también para inspirar, educar y motivar, este libro es una celebración de nuestro camino compartido.

¡Por ello, queremos felicitarle por unirse al movimiento hacia una mejor calidad de vida!

Sin más preámbulos, aquí está el libro que reúne las recetas más eficaces y los consejos más valiosos que hemos recopilado a lo largo de nuestra experiencia.

**Si voSi desea acceder
a nuestros canales de redes
sociales**



Bienvenido al reto Happy Smoothie

Bienvenidos al Desafío Happy Smoothie! Nos encanta que se hayan unido a nosotros y esperamos recibir sus mensajes con los resultados del antes y el después.

Nuestro equipo ha dedicado meses a trabajar en este desafío para ofrecerte un programa de pérdida de peso que realmente podrás seguir hasta el final. No queremos que Happy Smoothie sea como esas dietas que la gente abandona pronto por aburrimiento; aquellas que terminan fracasando porque los resultados tardan demasiado en llegar o porque exigen cambios demasiado drásticos en la rutina diaria. Por eso, algunos participantes deciden continuar con el desafío incluso después de completar el ciclo inicial de 21 días, para así seguir perdiendo peso.

Para quienes encuentren un poco difícil empezar, también hemos pensado en ustedes e incluimos una desintoxicación de 3 días y una fase opcional de arranque de una semana para ayudarles a adaptarse a la rutina poco a poco.

Por último, Happy Smoothie te ayudará a perder peso, pero eso no es todo. También mejorará el aspecto de tu piel y te aportará más energía, aumentará tu confianza en ti mismo, te ayudará a dormir mejor... Podríamos seguir indefinidamente, ya que los beneficios de los batidos son prácticamente infinitos. Probablemente ya sepas todo esto; de lo contrario, ¡no estarías aquí!

¡Por favor, lea la guía completa!

Si eres como nosotros, probablemente quieras saltarte la introducción e ir directamente a la parte que más te interesa. ¡Pero espera! Es muy probable que, si tienes alguna duda, las respuestas se encuentren precisamente en la introducción; ¡así que no te la saltes! Queremos darte la bienvenida y dejar que descubras todos los detalles de este desafío de pérdida de peso.

¡Como de forma saludable, pero aun así estoy ganando peso!

Eso es lo que nos dijo Monique, una de nuestras clientas particulares.

Por eso, nos gustaría aclarar este punto con usted. Por muy saludable que sea su alimentación, si consume más calorías al día de las que quema, aumentará de peso.

.La única forma de perder peso es consumir menos calorías de las que quema

La raison pour laquelle les gens prennent du poids, c'est parce qu'ils ne connaissent pas deux choses :

1. ¿Cuántas calorías necesitan al día para bajar de peso?
2. ¿Cuántas calorías consumen realmente cada día?

Así pues, para determinar la cantidad de calorías que necesitas, utilizaremos el método de Harris-Benedict, revisado por Roza y Shizgall.

Para evitar cálculos tediosos, fórmulas complicadas y dolores de cabeza innecesarios, tomamos una decisión sencilla:
no pedirle que calcule nada.

Hemos creado una herramienta que ofrece un punto de referencia claro y personalizado en cuestión de segundos, teniendo en cuenta tu perfil y tu estilo de vida.

Esta herramienta le ofrece:

- una estimación de sus necesidades diarias
- un punto de referencia sencillo para establecer un déficit razonable
- sin tener que contar cada caloría

No necesitas entender los números para que funcione.

El objetivo no es comer lo menos posible. Más bien al contrario. Si desea obtener su referencia personalizada, puede acceder a la calculadora de déficit calórico diseñada para el programa Happy Smoothie.

Si desea acceder a la calculadora de déficit calórico:



Pssst :

También puede acceder a ello a través de:

<https://www.happy-smoothie.com/calculadora-de-deficit-calorico>

Cómo elegir una licuadora

La mayoría de las licuadoras modernas son perfectamente capaces de preparar batidos. Si tu licuadora ya tiene 20 años, tal vez sea hora de considerar reemplazarla. Te aconsejo que veas esto como una inversión a largo plazo.

1

NINJA FOODI POWER NUTRI 1200

Es el Rolls-Royce de las batidoras; llevamos años usándola y estamos muy satisfechos con ella. Gracias a su versatilidad, puedes lograr una gran variedad de texturas: desde mezclas espesas para comer con cuchara hasta bebidas y salsas suaves. ¡Una batidora realmente excelente!



El que usamos

2

NUTRIBULLET ORIGINAL 600

Nutribullet es también una excelente marca de licuadoras. Este modelo ofrece una de las mejores relaciones calidad-precio, a pesar de tener la mitad de potencia que la Ninja Foodi Power Nutri. Esto la convierte en una opción más económica para preparar batidos, sin dejar de ofrecer excelentes resultados.



Licuadora más económica

PRIMA
LICUADORA
PORTÁTIL

NINJA BLAST LICUADORA PORTÁTIL

Esta licuadora es ideal para mantener tu reto de pérdida de peso incluso durante las vacaciones. Es compacta, práctica y potente. Nosotros la usamos tanto al viajar como al ir al trabajo; nos permite licuar la fruta en el último momento para conservar todos sus nutrientes y disfrutarla durante el descanso de mitad de jornada laboral.



La licuadora portátil

La guía de compras

Pasemos ahora a algunos consejos para hacer tus recados de forma más rápida, económica y sencilla. Por norma general, opta por frutas frescas o congeladas. Si no encuentras una receta detallada para algún ingrediente, consulta la Guía de sustituciones de la página 17 para buscar una alternativa.

PRIORIZA LAS FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA.

Por razones éticas, intenta priorizar los alimentos de temporada. Serán más baratos, más sabrosos y no dañarán el medio ambiente.

COMPRA LA VERSIÓN COMPLETA

Las frutas y verduras precortadas y prelavadas tienen un costo adicional; evalúe la conveniencia frente a su presupuesto.

COMPRA AL POR MAYOR Y CONGELA.

¡Asegúrate de que realmente vas a utilizar la fruta y de que se puede congelar!

COMPARAR PRECIOS

Consulta el periódico local, los anuncios en la tienda y los sitios web para encontrar promociones y cupones que te ayuden a reducir los gastos de alimentación.

SIGUE LA LISTA

Para los batidos, consulta la lista de la compra que se te ha facilitado, ¡y no vayas a hacer la compra cuando tengas hambre!

COMPRA EN LÍNEA

No te imaginas cuánto tiempo ahorras al hacer la compra por internet. No tienes que recorrer toda la tienda para encontrar los ingredientes y evitas todas esas tentaciones que te llevan a comprar más de lo que necesitas.

¿Fresco o congelado?

¿Se pregunta qué es más nutritivo: los productos frescos o los congelados? Quizás le sorprenda saber que los productos congelados pueden ser, de hecho, más nutritivos que algunos de los frescos que se venden en los supermercados. Las frutas y verduras congeladas se someten a un proceso de escaldado para eliminar bacterias y enzimas que provocan el deterioro de los alimentos, y luego se congelan rápidamente para preservar sus nutrientes. En cambio, los productos frescos que recorren largas distancias a menudo se recolectan antes de estar completamente maduros, es decir, antes de que tengan tiempo de alcanzar su máximo potencial nutricional. Además, estos productos suelen estar expuestos a altas temperaturas y a una luz intensa durante el transporte, factores que pueden degradar vitaminas y minerales sensibles.

La guía de sustitución de alimentos

Existen muchas razones por las que podrías necesitar sustituir un ingrediente por otro. La buena noticia es que los batidos son muy versátiles y ofrecen numerosas opciones cuando se requiere una sustitución. Aquí tienes algunas pautas que puedes seguir.

Sustitución por verdura verde

Realmente puedes utilizar cualquier verdura de hoja verde que te guste en cada uno de los batidos. Notarás que algunas verduras tienen un sabor ligeramente más «herbáceo» o intenso que otras. Por ejemplo, la col rizada (*kale*) tiene un sabor más fuerte que las espinacas. La rúcula es probablemente la verdura de hoja verde con el sabor más intenso de las que se utilizan en este programa. Lo único que te pido es que varíes las verduras que empleas; por ejemplo, no uses espinacas en tres batidos consecutivos. Hoy en día es muy común encontrar mezclas de verduras de hoja verde oscura en las tiendas. A nosotros nos gusta especialmente comprar una llamada «Power Greens». También puedes simplemente añadir un puñado de estas mezclas a la licuadora.

Sustitución de fruta y azúcar

PLÁTANOS: Los aguacates son menos dulces pero ofrecen la misma textura cremosa

NARANJAS: Clementinas, mandarinas

PIÑA: Naranjas, mangos, melocotones

PERA: Melocotones, manzanas, ciruelas

MELÓN: Cualquier otro melón

MANGOS: Papaya, melocotones

PPAPAYA: Melocotones, mangos

BAYAS: Cualquier otra baya

DÁTILES: Higos o ciruelas pasas

PURÉ DE CALABAZA: 1/2 pera madura o manzana verde

AZÚCAR DE COCO: Miel, jarabe de arce

Sustitución de mantequilla de frutos secos y líquidos

Puedes utilizar cualquier líquido; sin embargo, ten en cuenta que esto puede afectar a la consistencia. La leche de almendras y otras leches de frutos secos son intercambiables, ya que ambas aportan una textura cremosa al batido. Si sustituyes el agua de coco por agua natural, el batido será menos dulce. También se pueden intercambiar distintos tipos de cremas de frutos secos; por ejemplo, puedes usar crema de almendras o de anacardos en lugar de crema de cacahuete.

El poder de la preparación

La clave de tu éxito está en la preparación! No dejes que una agenda apretada te impida seguir el reto Happy Smoothie. Aquí tienes algunos consejos para ahorrar un tiempo valioso al preparar tus batidos

Prepara los ingredientes para toda la semana de una sola vez.

Utiliza nuestra lista de la compra para adquirir todos los ingredientes a granel; así evitarás viajes innecesarios a la tienda. Prepara las verduras recortando los extremos de los tallos y retirando las hojas exteriores que no te parezcan apetecibles. Luego, divide los ingredientes en porciones iguales, colócalos en bolsas sin cerrar y guárdalos en el refrigerador para usarlos a lo largo de la semana. Esto facilita tener los ingredientes listos antes de batirlos.

Transfiere los demás ingredientes a frascos más pequeños.

Si planeas usar semillas, frutos secos o canela en polvo en tus batidos, trasládalos de sus envases originales a frascos más pequeños. Esto te permitirá tomar los ingredientes de forma rápida y ordenada cuando los necesites, evitando así tener que abrir y cerrar cada bolsa cada vez

Congela la fruta.

Haz acopio de fruta fresca y guárdala en el congelador para no tener que ir al mercado cada semana. Extiende la fruta en una bandeja y colócala en el congelador durante unas dos horas para evitar que los trozos se peguen entre sí. Una vez congeladas, guárdalas en un recipiente hermético o en una bolsa para congelar. Si una receta requiere fruta fresca, simplemente coloca la bolsa en agua tibia para descongelar la fruta rápidamente antes de triturarla.

Monta una "estación de batidos" en tu cocina.

Coloca la licuadora y los ingredientes secos del batido cerca unos de otros, preferiblemente sobre la encimera. Así tendrás todo al alcance de la mano cuando necesites preparar tus batidos.



Desafío Happy Smoothie



¿Cómo preparas tus batidos?

Preparar batidos es bastante sencillo. ¡Solo tienes que poner todos los ingredientes en una licuadora de alta potencia y pulsar el botón hasta obtener la consistencia adecuada! Sin embargo, hay algunos aspectos que debes tener en cuenta para lograr los mejores resultados.

El orden de los ingredientes

Añade siempre el líquido primero.

No se pueden triturar bien los ingredientes sin una base líquida. Me gusta añadir las verduras de hoja verde al líquido y triturarlas primero para asegurarme de que no queden trozos flotando antes de incorporar el resto de los ingredientes. Añade siempre los ingredientes congelados al final. Si agregas fruta congelada o hielo demasiado pronto, la mezcla puede adquirir una consistencia similar a la del helado, lo que dificulta triturar el resto de los ingredientes.

La consistencia del batido

Es posible que a veces, al seguir una de nuestras recetas, no consigas la consistencia ideal para el batido; puede quedar demasiado espeso o demasiado líquido. Son muchos los factores que influyen en la consistencia: la cantidad de ingredientes congelados o hielo utilizados, el grado de madurez de la fruta, el tipo y la cantidad de líquido, el uso de ingredientes que absorben líquidos —como la avena, las semillas de lino o el germen de trigo— y, por último, la potencia de tu licuadora. Por ello, es posible que debas hacer algunos ajustes para lograr el punto justo. Una vez licuado, vierte un poco en un vaso para comprobar la consistencia y el sabor. Si está demasiado espeso, añade un poco más de líquido (de cuarto en cuarto de taza) y vuelve a licuar. Si te parece demasiado líquido, prueba a añadir hielo y licuar de nuevo. Por lo general, los batidos más líquidos están perfectos tal cual, pero los que quedan demasiado espesos necesitarán un poco más de líquido.

ORDEN

1. Añadir el líquido
2. Añadir los ingredientes secos
(avena, linaza, etc.)
3. Añadir las grasas
(crema de frutos secos, aceites)
4. Añadir fruta fresca
(Batir durante 20–30 segundos)
5. Añadir fruta congelada

¿Cómo se conservan los batidos?

Sin duda, puedes preparar tus batidos la noche anterior y guardarlos en un recipiente hermético en el refrigerador durante unas 24 horas. Esto te ahorrará tiempo y te permitirá salir rápidamente por la mañana. Sin embargo, desde un punto de vista nutricional, no recomendamos esta práctica, ya que, al triturrarse, las frutas y verduras liberan sus vitaminas, minerales y antioxidantes. Esto también significa que dichos nutrientes comienzan a degradarse más rápidamente al entrar en contacto con el aire: cuanto más tiempo permanezca el batido expuesto al aire, menos nutritivo será.

Por eso, recomendamos preparar el batido y consumirlo de inmediato. Verás —tras preparar unos cuantos— lo rápido y fácil que resulta hacerlo. También puedes preparar por la mañana el batido que tomarás en el almuerzo, ya que no estará expuesto al aire durante demasiado tiempo. Asegúrate de agitar bien los batidos antes de beberlos para que los nutrientes se distribuyan de manera uniforme.



El desafío Happy Smoothie

*Durante las próximas tres semanas, sustituirás dos comidas al día por un batido. Un día a la semana podrás hacer una «comida libre» (o *cheat meal*), lo que significa que puedes comer lo que quieras a lo largo del día; no obstante, intenta no excederte. Todas las recetas de los batidos aparecen enumeradas en orden en las páginas siguientes, junto con las listas de la compra semanales.*



Recomendamos imprimir la guía de inicio; en ella encontrarás todo lo necesario para comenzar el desafío con buen pie.

Calorías diarias

Como se ha mencionado anteriormente, el desafío Happy Smoothie se basa en una ingesta de aproximadamente 1.400 a 1.500 calorías diarias. Los batidos están diseñados para sustituir comidas y aportan entre 300 y 400 calorías cada uno. Para tu comida sólida principal, deberías consumir unas 450 calorías, y tus dos tentempiés no deberían superar las 150 calorías cada uno.

Así, la distribución diaria queda de la siguiente manera:

Batido 1: 350 calorías

Tentempié 1: 150 calorías

Almuerzo: 450 calorías

Tentempié 2: 150 calorías

Batido 2: 350 calorías

TOTAL: 1.450 calorías



El desafío Happy Smoothie

Si deseas disfrutar de una cena normal con tu familia o planeas salir, puedes intercambiar tu comida libre del mediodía por la cena (siempre manteniendo la moderación) y tomar el «zalamero 2» a la hora del almuerzo en su lugar.

1

BATIDO 1

Aunque no tengas hambre por la mañana, te recomendamos tomar un batido. Esto te ayudará a evitar picar entre horas.

2

MERIENDA 1

Si tienes hambre a las 10 a. m., toma un tentempié de no más de 150 calorías. Te recomiendo las barritas o los snacks disponibles en este enlace:

<https://mypro2col.com/fr-FR/kenzygharbi-catalog>

3

COME LO QUE QUIERAS.

Puedes comer lo que quieras, pero sé razonable con las porciones de alimentos ricos en calorías.

4

MERIENDA 2

Si tienes hambre a las 4 p. m., toma un refrigerio de no más de 150 calorías. Te recomiendo las barritas o los snacks disponibles en este enlace:

<https://mypro2col.com/fr-FR/kenzygharbi-catalog>

5

BATIDO 2

El batido nocturno te permite tomar una cena ligera para que puedas dormir bien por la noche.

¿Sin ideas para tu comida libre?

Lo ideal es tomar un batido en el desayuno, un almuerzo sólido y luego otro batido en la cena. **Si deseas disfrutar de una cena normal con tu familia o planeas salir**, puedes tomar un batido en el desayuno y en el almuerzo, y luego cenar de forma habitual. Simplemente asegúrate de que tu cena contenga unas 450 calorías o menos. También puedes tomar tus dos tentempiés cuando quieras a lo largo del día.

A menudo nos piden recomendaciones para el almuerzo, así que hemos preparado **un plan de comidas de 21 días** para que lo sigas junto con tu desafío Happy Smoothie, incluyendo una lista de la compra para facilitarte las cosas al máximo.

**Si desea obtener
su plan de comidas para
perder peso**



Pssst :

También puede obtenerlo a través de:

<https://www.happy-smoothie.com/plan-de-comidas-para-perder-peso>

ESCÁNEAME

En lo que respecta a los aperitivos, lo mejor es evitar los productos que se hacen pasar por opciones saludables, como Special K, ciertas barritas de cereales y determinadas marcas de yogur. Yo mismo me dejé engañar por este tipo de marcas durante mucho tiempo, y queremos advertirte para que tú tampoco malgastes tu tiempo y tu dinero en ellas.

**480
KCAL**



DÍA 1



2 PERSONAS



1H30 MIN

LASAÑA DE BERENJENA

INGREDIENTES

- 2 berenjenas
- 4 láminas de lasaña integral
- 1/2 zanahoria
- 1/2 cebolla
- 1 filete de pechuga de pollo (aprox. 120 g)
- 250 ml de coulis de tomate
- 250 ml de caldo de pollo
- 100 ml de leche desnatada o leche vegetal sin azúcar
- 10 g de mantequilla o 1 cucharada de aceite de oliva
- 12,5 g de harina
- 25 g de queso parmesano
- 20 g de queso Comté rallado
- Hierbas de Provenza

INSTRUCCIONES

1. Asa la berenjena en una sartén o en el horno hasta que esté dorada y resérvala sobre papel absorbente.
2. Corta el pollo en trozos pequeños y dóralos durante unos minutos en una sartén caliente.
3. Sofríe la cebolla y la zanahoria, añade el puré de tomate, el caldo, las hierbas y el pollo, y cocina a fuego lento durante 10 minutos.
4. Prepara una bechamel ligera con mantequilla, harina y leche; sazona con sal y pimienta.
5. Monta la lasaña alternando capas de salsa, berenjena, láminas de pasta, bechamel y queso.
6. Hornea durante 50 minutos a 210 °C y deja reposar antes de servir.

EL CONSEJO VEGANO DE NATHALIE

Puedes sustituir el pollo por 100 g de lentejas rojas cocidas para obtener una versión 100 % vegetal y rica en proteínas. Utiliza leche de soja y un poco de levadura nutricional para mantener esa textura cremosa sin productos de origen animal.

**460
KCAL**



DÍA 2



2 PERSONAS



25 MIN

CEVICHE PERUANO

INGREDIENTES

- 250 g de pescado blanco crudo (dorada, bacalao o lubina)
- 1 batata mediana (aprox. 200 g)
- Zumo de 3 limas
- ½ cebolla roja, cortada en láminas finas
- ½ aguacate (opcional)
- 1 chile rojo pequeño (opcional)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Cilantro fresco
- Sal y pimienta

INSTRUCCIONES

1. Cocina el camote al vapor o al horno hasta que esté tierno.
2. Corta el pescado en cubos pequeños y marínalo en jugo de lima durante 10 a 15 minutos.
3. Añade la cebolla roja, el cilantro, el aceite de oliva, el chile, la sal y la pimienta.
4. Sirve bien frío junto con el camote tibio y, si lo deseas, unas rodajas de aguacate.

EL CONSEJO DE NATHALIE

Para un efecto aún más refrescante, añade unos cubos de mango o pepino antes de servir.

Esta mezcla agridulce aporta vitalidad e hidratación sin dejar de ser ligera.

**470
KCAL**



DÍA 5



2 PERSONNES



20 MIN

TALLARINES CON SALMÓN

INGREDIENTES

- 80 g de tallarines semiintegrales
- 150 g de salmón fresco o ahumado
- 100 g de queso fresco batido (*queso blanco*) con 0-3% de grasa
- 30 ml de nata ligera
- 1 dente de ajo
- Zumo de ½ limón
- 150 g de calabacín (o espinacas frescas)
- 10 gramos de queso parmesano
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Eneldo, sal y pimienta

INSTRUCCIONES

1. Cuece la pasta *al dente* en agua con sal. Escúrrela y resérvala.
2. En una sartén, sofríe el ajo y el calabacín con un poco de aceite de oliva.
3. Añade la nata, el *fromage blanc* y el jugo de limón; luego, incorpora el salmón troceado.
4. Cocina a fuego lento durante 5 a 7 minutos.
5. Agrega la pasta, mezcla bien y espolvorea con eneldo y queso parmesano antes de servir.

EL CONSEJO DE NATHALIE

Puedes sustituir el salmón por atún en lata al natural o tofu marinado para obtener una versión económica y rica en proteínas. Añade un poco de ralladura de limón para realzar la salsa sin agregar sal adicional.

**460
KCAL**



VEGETARIANO



2 PERSONAS



20 MIN

ORZO CON TOMATE Y ALBAHACA

INGREDIENTES

- 120 g de orzo integral (o 100 g en seco, según el apetito)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo picados
- 250 g de tomates cherry, cortados por la mitad
- 1 cucharada de concentrado de tomate
- 1 cucharadita de orégano seco
- Sal y pimienta
- Un puñado de hojas de albahaca fresca
- 1 cucharada de levadura nutricional (opcional, para obtener un sabor a «parmesano» sin queso)
- 150 g de alubias blancas cocidas

INSTRUCCIONES

1. Cocina el orzo en una olla con agua y sal siguiendo las instrucciones del paquete. Escúrrelo y resérvalo.
2. Calienta el aceite de oliva en una sartén. Sofríe el ajo durante 1 o 2 minutos.
3. Añade los tomates cherry, la pasta de tomate, el orégano, la sal y la pimienta. Cocina a fuego lento durante 10 minutos, hasta que los tomates se ablanden ligeramente.
4. Incorpora el orzo cocido y las alubias. Mezcla y calienta durante 2 o 3 minutos a fuego lento.
5. Añade la albahaca fresca justo antes de servir y espolvorea con levadura nutricional.

EL CONSEJO DE NATHALIE

Para un sabor más intenso, añade un chorrito de limón o unas pocas hojuelas de chile suave. También puedes sustituir las alubias por garbanzos tostados para obtener una textura más crujiente y aún más fibra.

Empieza tu desafío

Para algunas personas, empezar con dos batidos al día puede parecer un cambio demasiado grande o repentino. Aunque ese enfoque ofrece los resultados más rápidos, quise ofrecer una opción que te permita incorporarte al programa de manera algo más gradual, si así lo necesitas.

¿CÓMO FUNCIONA?

Es sencillo: en lugar de sustituir dos comidas al día por un batido, solo sustituirás una. Esto te permite adaptarte al programa gradualmente. Utiliza la misma lista de la compra, pero prepara un único batido al día; puedes elegir el que prefieras. Puedes hacerlo así durante los primeros días si lo deseas y, una vez que te sientas cómodo, pasar a tomar dos batidos diarios. Cuando estés listo, vuelve atrás y empieza de nuevo desde el principio con la rutina de dos batidos al día.

IMPORTANTE: No pases a la Semana 2 hasta haber terminado TODOS los batidos de la Semana 1. El objetivo sigue siendo consumir aproximadamente 1.500 calorías, por lo que el desglose para el día flexible será el siguiente:

Batido 1: 350 calorías

Tentempié 1: 150 calorías

Almuerzo: 450 calorías

Tentempié 2: 150 calorías

Cena: 400 calorías

Calorías totales: 1500

¿Tres o más días flexibles? ¡Tómate un día de comida libre!

Si utilizas tres o más días flexibles durante la primera semana, omite el primer día de comida libre. Tendrás suficientes ingredientes de la lista de la compra para preparar un batido adicional para ese día. El objetivo es llegar a consumir dos batidos al día lo antes posible.

¿Qué alimentos se deberían incorporar a la dieta?

Durante los próximos 21 días, incorpora los siguientes alimentos a tus comidas sólidas y refrigerios. Evita los almidones refinados, como el arroz blanco, el pan blanco, la pasta y las papas blancas. Asimismo, evita la leche común, los refrescos (incluidos los de dieta) y las bebidas de frutas azucaradas. Lleva contigo una botella de agua a lo largo del día para evitar sentir antojo de refrescos o jugos de frutas.

Para facilitarte las cosas, también hemos preparado un **plan de comidas de 21 días (página 24)** que incluye recetas y una lista de la compra para preparar platos que puedes combinar con tu desafío Happy Smoothie.

Pollo - Carne de res - Pescado

- Pechuga de pollo
- Carne de res magra (filete de solomillo)
- Pavo molido
- Carne de cerdo magra (solomillo)
- Salmón
- Tilapia
- Camarones
- Huevos

Frutas y verduras

- ¡Todas las frutas y verduras!
- Batatas o camotes (no papas blancas)

Productos lácteos

- Yogur griego
- Quesos duros (p. ej., parmesano)
- Queso de leche de oveja (feta)

Cereales

- Arroz integral
- Quinoa

Grasas saludables

- Frutos secos y semillas (almendras, anacardos, nueces, nueces pecanas, semillas de girasol, semillas de calabaza)
- Almendras, anacardos y nueces naturales
- Crema de cacahuete
- Copos de coco sin azúcar • Aceites (aceite de oliva, aceite de coco, aceite de aguacate)
- Aguacate

Dulces

- Chocolate negro (70% o más de cacao)

Verduras

- Frijoles negros
- Alubias blancas
- Garbanzos
- Lentejas

Líquidos

- Leche de almendras y de coco
- Agua de coco
- Café con moderación

¿Qué alimentos se deben evitar?

La mayoría de la gente sabe que los alimentos de esta lista no son beneficiosos para la salud. No se trata tanto de saber cuáles son los alimentos perjudiciales, sino más bien de evitarlos desde el principio. Nuestro consejo es que se asegure de no tener ninguno de estos ingredientes en casa. Si dispone de alternativas más saludables (consulte la lista de la página anterior), no caerá en la tentación de tomar decisiones poco saludables.

Carnes

- Carne molida común
- Cortes de carne de res grasos, como el chuletón (ribeye) o el bistec Porterhouse...
- Cortes de carne de cerdo grasos, como el jamón, las chuletas o las salchichas...
- Carnes procesadas, como los embutidos y el tocino

Productos lácteos

- Leche entera
- Quesos blandos como la mozzarella
- Mantequilla
- Helado

Líquidos

- Refrescos (incluso los de dieta o «sin azúcar»)
- Jugo de frutas
- Bebidas energéticas
- Cerveza

Grasas

- Aceite vegetal (nada de alimentos fritos)
- Margarina
- Manteca (Crisco)

Dulces

- Productos de repostería (galletas, pasteles, magdalenas)
- Dulces
- Kétchup

Semillas

- Arroz blanco
- Pan blanco
- Pasta común
- Galletas saladas
- Snacks (frituras)
- Cereales para el desayuno

Elegir los tentempiés adecuados

Los tentempiés son excelentes para calmar el hambre, pero asegúrate de controlar el tamaño de las porciones. Las almendras, por ejemplo, contienen 7 calorías cada una; así que, con solo 14 almendras, ya habrás consumido 100 calorías. Nunca comas directamente de una bolsa grande. Sirve siempre tus tentempiés en un recipiente aparte para saber exactamente cuánto estás comiendo. Es al picar entre horas cuando muchas personas ganan peso extra, ya que no se dan cuenta de cuántas calorías están consumiendo.

PARA SABER MÁS SOBRE LOS APERITIVOS

Dado que el picoteo es un tema en sí mismo, algunas personas sienten la necesidad de más ideas para añadir variedad y evitar aburrirse con el tiempo.

Por eso se creó también un libro dedicado exclusivamente a los tentempiés —siguiendo el enfoque de «Happy Smoothie»—, que presenta ideas sencillas y deliciosas aptas para una dieta equilibrada.

Al final del libro se ofrece información sobre este tema para quienes deseen profundizar en este punto.

Una pequeña aclaración antes de continuar

En algunas de las próximas recetas verás mencionado Formula 1.

Formula 1 es un batido nutricional en polvo que aporta proteínas, vitaminas y minerales y que utilizamos en algunas recetas de Happy Smoothie para hacerlas más completas y nutritivas.

Gracias a su aporte de proteínas, puede contribuir a una mayor sensación de saciedad, lo que puede ayudarte a controlar mejor el hambre entre comidas, dentro de una alimentación equilibrada.

Además, es muy fácil de incorporar a zalameros y otras preparaciones, sin complicar las recetas.

Si todavía no tienes tu Formula 1, puedes conseguirlo aquí:

👉 Pide tu Formula 1 aquí:



ESCÁNEAME

Pssst :

También puede acceder a ello a través de:

<https://mypro2col.com/fr-fr/products/formula-1-shake?variant=61698798485874&site=kenzygharbi-catalog>

OVERNIGHT CHOCO

Para 1 persona



PRÉP :
1 minuto

DESCANSAR :
2 horas

Ingredientes:

- 30 g de Fórmula 1 sabor vainilla página 30
- 30 g de copos de avena integral
- 15 g de semillas de chía
- 10 g de cacao en polvo sin azúcar
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 200 ml de bebida de almendras o de cáñamo sin azúcar
- 50 g de frambuesas

Instrucciones:

- En una licuadora, mezcla la leche, la fórmula infantil, la avena, las semillas de chía, el cacao, la canela y la vainilla.
- Añade las frambuesas y vuelve a licuar.
- Vierte la mezcla en un frasco y déjala espesar en el refrigerador durante al menos 2 horas o toda la noche.
- Por la mañana, revuelve, añade unas frambuesas o arándanos y ¡a disfrutar!.

IG : 35	Kcal 250	Proteínas 17 g	Carbohidratos 24 g	De los cuales, azúcares 5 g
---------	-------------	-------------------	-----------------------	-----------------------------------



MOUSSE DE FRESA

Para 2 porciones



PRÉP :
2 minutos

COCINANDO:
2 minutos

Ingredientes:

- 150 g de fresas frescas (o congeladas y descongeladas)
- 200 g de skyr natural (0 % materia grasa)
- 150 ml de agua (o leche de almendras)
- 2 láminas de gelatina (aprox. 4 g)
- 15 g de semillas de chía molidas (aprox. 1 cucharada colmada)
- Unas gotas de extracto de vainilla o stevia (opcional)

Instrucciones:

- Hidrata las láminas de gelatina en agua fría durante 5 minutos.
- Tritura las fresas con el agua (o la leche de almendras) y el skyr hasta obtener una mezcla homogénea.
- Calienta ligeramente 2 cucharadas de esta mezcla y disuelve en ella la gelatina hidratada.
- Vierte la gelatina disuelta en el resto de la mezcla y vuelve a triturar.
- Añade las semillas de chía molidas y mezcla bien.
- Reparte la preparación en vasos individuales y deja reposar en el frigorífico durante al menos 3 o 4 horas (lo ideal es dejarlo toda la noche para que la mousse cuaje y las semillas de chía espesen).

IG : 32	Kcal 110	Proteínas 11 g	Carbohidratos 9 g	De los cuales, azúcares 5 g
---------	-------------	-------------------	----------------------	-----------------------------------



Crepes de Petit-Suisse

Para unas 6 crepes



PRÉP :
15 minutos

COCINANDO:
24 minutos

Ingredientes:

- 1 huevo entero
- 3 claras de huevo
- 2 Petit-Suisse (120 g) o 120 g de skyr natural desnatado (0 % grasa)
- De 1 a 2 cucharaditas de esencia de vainilla o cacao en polvo sin azúcar (opcional)
- 1 cucharadita de aceite para cocinar (o aceite en aerosol)

Instrucciones:

- Bate el huevo y las claras en un bol.
- Añade el *petit-suisse* (o skyr) y el aromatizante elegido, y mezcla hasta obtener una masa homogénea y fluida.
- Calienta una sartén antiadherente ligeramente engrasada.
- Vierte un cucharón pequeño de masa y cocina de 2 a 3 minutos por cada lado.
- Repite el proceso hasta terminar toda la masa.

 **Un consejo delicioso y de bajo índice glucémico:** añade por encima unas cuantas bayas rojas, una cucharadita de crema de almendras o una onza de chocolate negro al 85 % fundido.

Por porción				
IG : 20	Kcal 100	Proteínas 14 g	Carbohidratos 5 g	De los cuales, azúcares 2 g



PASTEL MARMOLADO ESTILO NAPOLITANO

Rinde 8 porciones



PRÉP :
10 minutos

COCINANDO:
25 minutos

Ingredientes:

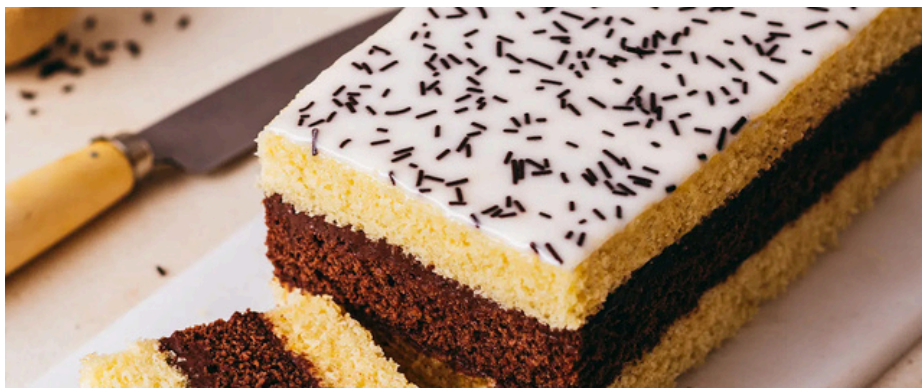
- 2 huevos + 1 clara de huevo
- 130 g de puré de manzana sin azúcar
- 90 g de harina de almendras
- 50 g de harina de avena integral (o semiintegral)
- 1 cucharada de cacao en polvo sin azúcar
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharada de sirope de agave (aprox. 15 g)
- 100 g de skyr natural (para la cobertura)
- Unas virutas de chocolate negro al 85 % (aprox. 10 g)

Instrucciones:

- Precalienta el horno a 185 °C.
- Mezcla los huevos, el puré de manzana, el sirope de agave, la harina de almendras y la harina hasta obtener una mezcla homogénea.
- Divide la masa en dos partes. Incorpora el cacao en polvo a una de ellas.
- Engrasa ligeramente un molde alargado y vierte en él la masa de vainilla y la de cacao de forma alterna para crear un efecto marmolado.
- Hornea durante 25 a 30 minutos. Deja enfriar.
- Antes de servir, cubre con skyr y espolvorea con virutas de chocolate negro.

👉 **Opción de proteína:** añade 20 g de Fórmula 1 de vainilla o chocolate (pagina 30) para aumentar el contenido de proteínas y fibra, haciéndolo más saciante.

Por porción				
IG : 30	Kcal 150	Proteínas 7 g	Carbohidratos 12 g	De los cuales, azúcares 4 g



El programa de 21 días

Al final de esta guía encontrará recetas detalladas de batidos. La Guía de inicio rápido incluye recetas y listas de la compra imprimibles.

DÍA 1	- Batido 1: Impulso vitamínico - Tentempié 1 - Almuerzo saludable - Tentempié 2 - Batido 2: Batido energizante	DÍA 2	- Batido 1: Dulzura rosada - Tentempié 1 - Almuerzo saludable - Tentempié 2 - Batido 2: Paraíso de mango	
DÍA 3	- Batido 1: Explosión de naranja - Tentempié 1 - Almuerzo saludable - Tentempié 2 - Batido 2: Cacao cremoso	DÍA 4	- Batido 1: Paraíso tropical - Tentempié 1 - Almuerzo saludable - Tentempié 2 - Batido 2: Confort otoñal	
DÍA 5	- Batido 1: Energizante - Tentempié 1 - Almuerzo saludable - Tentempié 2 - Batido 2: Tropical aterciopelado	DÍA 6	- Batido 1: Superverde - Tentempié 1 - Almuerzo saludable - Tentempié 2 - Batido 2: Fusión frutal	
DÍA 7	Cheat Day / Día de permitidos		DÍA 8	- Batido 1: Bebida de temporada - Tentempié 1 - Almuerzo saludable - Tentempié 2 - Batido 2: Delicia otoñal
DÍA 9	- Batido 1: Resplandor Tropical - Tentempié 1 - Almuerzo saludable - Tentempié 2 - Batido 2: Nutritivo CA	DÍA 10	- Batido 1: Cremoso de yogur griego - Tentempié 1 - Almuerzo saludable - Tentempié 2 - Batido 2: Vitalidad verde	

DÍA 11

- Batido 1: **Delicia picante**
- Tentempié 1
- Almuerzo saludable
- Tentempié 2
- Batido 2: **Hulk**

DÍA 12

- Batido 1: **Batido Ambición**
- Tentempié 1
- Almuerzo saludable
- Tentempié 2
- Batido 2: **Batido Renovación**

DÍA 13

- Batido 1: **Delicia del bosque**
- Tentempié 1
- Almuerzo saludable
- Tentempié 2
- Batido 2: **Frescura verde**

DÍA 14

Cheat Day / Día de permitidos

DÍA 15

- Batido 1: **PA Delight**
- Tentempié 1
- Almuerzo saludable
- Tentempié 2
- Batido 2: **Green Spirit**

DÍA 16

- Batido 1: **Frescura Rosé**
- Snack 1
- Almuerzo saludable
- Snack 2
- Batido 2: **Frescura del huerto**

DÍA 17

- Batido 1: **Dulzura de verano**
- Tentempié 1
- Almuerzo saludable
- Tentempié 2
- Batido 2: **Vitalidad primaveral**

DÍA 18

- Batido 1: **Fusión frutal**
- Tentempié 1
- Almuerzo saludable
- Tentempié 2
- Batido 2: **Delicia frutal**

DÍA 19

- Batido 1: **Energía frutal**
- Tentempié 1
- Almuerzo saludable
- Tentempié 2
- Batido 2: **Manzana cremosa**

DÍA 20

- Batido 1: **Delicia de higo**
- Tentempié 1
- Almuerzo saludable
- Tentempié 2
- Batido 2: **Frescura tropical**

DÍA 21

Comparte tus resultados con nosotros **en el grupo privado de Facebook**, por correo electrónico (max@happy-smoothie.com) o a través de nuestro Instagram ([happyzalamero_](https://www.instagram.com/happyzalamero_)).

Después de los 21 días

Una vez transcurridos los 21 días, tienes varias opciones dependiendo de tu progreso. Aquí tienes las distintas alternativas que puedes seguir:

1

Sigue perdiendo peso

Si después de los 21 días aún te queda mucho peso por perder, dedica la semana siguiente a sustituir únicamente el desayuno por tus batidos favoritos. La semana posterior, podrás volver a empezar el programa de 21 días. ¡Esta vez podrás variar los batidos a tu gusto e incluso crear otros nuevos aprovechando toda la experiencia que has adquirido preparándolos!

<https://nathalie-mercier.com/products/100-recettes-de-zaladeros-pour-maigrir/>

2

Estabiliza tu peso

Si has alcanzado tu objetivo de peso, sigue sustituyendo una comida al día por un batido para mantener los beneficios para la salud y conservar el peso logrado. También puedes seguir perdiendo peso de esta manera si tus comidas habituales son saludables y tu ingesta calórica total es inferior a las calorías que quemas.

<https://nathalie-mercier.com/products/21-Días-de-pilates-a-maigrir-pour-maigrir>

3

Plan de comidas de 21 días

Los batidos son fantásticos, pero son solo una pieza del rompecabezas de la salud, sobre todo porque a muchas personas les cuesta preparar y cocinar comidas saludables. Si aún no has adquirido nuestro Plan de Reinicio Alimentario de 21 Días para complementar este desafío, te lo recomendamos encarecidamente. Se trata de un plan de comidas integral de tres semanas que incluye listas de la compra, recetas, guías de preparación y mucho más. Todas las comidas son sencillas, rápidas y deliciosas, y están diseñadas para adaptarse a un estilo de vida que también incluye celebrar y divertirse.

<https://nathalie-mercier.com/products/81-idees-de-recettes-pour-maigrir-sans-se-ruiner>

Después de los 21 días (BONUS)

Para ayudarte a evitar recuperar peso y prevenir el efecto rebote tras el desafío, te ofrecemos un bono exclusivo.

Bonus incluido: Cómo evitar el efecto yo-yo

Sabemos que, tras probar numerosas dietas, lo más difícil suele ser la etapa posterior: el temor a **recuperar el peso perdido**. Las dietas estrictas a menudo provocan una rápida recuperación del peso, y es por eso que nuestro enfoque es diferente.

Para garantizar que no recuperes el peso después del desafío —y para ofrecerte las mejores posibilidades de lograr resultados duraderos—, te ofrecemos un bono exclusivo.

Este bono te ayudará a evitar el efecto rebote una vez finalizado el desafío. Incluye consejos prácticos para mantener los resultados a largo plazo, asegurando así que te mantengas en forma y saludable.

Si desea acceder a la oferta de bonificación: evite el efecto yo-yo.



ESCÁNEAME

Pssst :

También puede acceder a ello a través de:

happy-smoothie.com/eviter-l-effet-yoyo





**¿Tiene alguna
pregunta?**



Preguntas frecuentes

Durante el último año, hemos recibido muchas preguntas sobre la dieta de batidos y los batidos en general. A continuación, presentamos las preguntas y comentarios más frecuentes que recibimos; esperamos que resuelven todas sus dudas.

1 ¿Puedo cambiar los batidos?

Puedes cambiar los batidos cada semana si lo deseas, pero si los modificas para distintas semanas, las listas de la compra dejarán de ser exactas.

2 ¿Puedo cambiar algunos alimentos?

Si desea sustituir ingredientes, consulte la guía de sustituciones en la página 17. Añadir ingredientes adicionales alterará tanto el sabor como la consistencia.

3 ¿Puedo tomar el batido cuando quiera?

Sugerimos sustituir el desayuno y la cena por un batido; sin embargo, si prefieres sustituir el desayuno y el almuerzo y cenar de forma habitual, también está bien. Simplemente procura que la cena ronde las 450 calorías.

4 Mi batido está demasiado espeso o demasiado líquido.

Hay muchas razones por las que tu batido podría no quedar perfecto, incluso si sigues la receta. Depende de factores como la madurez de la fruta, la potencia de la licuadora, entre otros. Si el batido está demasiado espeso, añade 1/4 de taza de líquido cada vez y vuelve a licuar hasta obtener la consistencia deseada. Si está demasiado líquido, puedes probar añadiendo cubitos de hielo y licuando de nuevo.

5

No me gusta el sabor de mi batido.

Depende de qué es lo que no te gusta. Si no está lo suficientemente dulce, puedes añadir media cucharadita de miel o medio dátil para darle un toque extra de dulzor. ¡Hemos hecho todo lo posible para que el batido sea lo más delicioso posible y, a la vez, saludable!

6

¿Tengo que bebérmelo todo?

Sí. Sin embargo, beber demasiado rápido provocará una acumulación excesiva de gases en el estómago y puede causar sensación de hinchazón. Si le parece demasiada cantidad, beba lo que pueda y llévase el resto como tentempié.

7

¿Puedo preparar los batidos con antelación?

¡Por supuesto que sí! Si no dispones de mucho tiempo durante el día, esta es la mejor opción. Una vez batido el batido, las frutas y verduras comienzan a oxidarse y pierden lentamente su valor nutricional. Lo ideal es consumirlo de inmediato para maximizar la absorción de nutrientes y disfrutar del mejor sabor. Puedes conservarlo hasta 12 horas; solo asegúrate de agitarlo bien antes de beberlo.

8

¿Por qué me siento hinchado?

Por lo general, esto indica que tu cuerpo se está adaptando a la mayor ingesta de fibra. Debería pasar en unos días. También podría deberse a que bebes los batidos demasiado rápido. Sabemos que están ricos, pero intenta beberlos poco a poco.

9

Soy alérgico a un ingrediente.

Si es alérgico a algún ingrediente, consulte la guía de sustituciones en la página 17.

10

¿A qué equivale una taza?

Una taza equivale a 240 ml.

10 ¿Puedo hacer el desafío con un amigo?

¡Por supuesto! Cuantos más, mejor. Si quieres hacerlo con otra persona, simplemente asegúrate de duplicar las cantidades y actualizar tus listas de la compra. Puedes preparar dos batidos a la vez en una licuadora grande o hacerlos uno por uno.

11 Soy vegetariano / vegano.

Los batidos son aptos para veganos y vegetarianos. Hemos incluido opciones vegetarianas y veganas para sus comidas y tentempiés habituales. En la mayoría de los casos, se centrará en alimentos ricos en proteínas, como las legumbres y la quinua. Si alguno de los alimentos no le resulta adecuado, puede consultar nuestra guía de sustituciones en la página 17.

12 ¿Por qué no he perdido peso?

Si no estás perdiendo peso, es muy probable que se estén colando calorías adicionales por algún lado. Asegúrate de que tu comida principal no supere las 450 calorías y de que tus tentempiés tengan menos de 150 calorías. Presta atención al tamaño de las porciones. Recuerda que incluso un pequeño puñado de frutos secos puede contener cerca de 200 calorías.

13 He terminado el desafío; ¿qué debo hacer ahora?

Depende de lo que quiera hacer ahora.
Por favor, consulte la página 125 para obtener más información.

14 ¿Dónde está la información nutricional?

No queremos que te centres en la información nutricional. Hemos diseñado este programa para inundar tu organismo de nutrientes esenciales durante 21 días. La mayoría de las personas toman malas decisiones sobre la calidad de los alimentos cuando empiezan a fijarse en las calorías, los carbohidratos y las grasas; por eso queremos que nos dejes esa responsabilidad a nosotros. ¡Sigue nuestras indicaciones y perderás peso!



NUESTRAS RECETAS ZALAMERO



Antes de perder peso

¿Por qué tomarte una foto antes de empezar?

¿Estás listo para aceptar el desafío de los batidos para perder peso? Antes de embarcarte en esta experiencia tan eficaz y deliciosa, aquí tienes un paso importante que no debes pasar por alto:

- **Antes de empezar: tómate una foto y anota tu peso actual.**

¿Por qué es esto tan crucial? Porque estas imágenes y medidas servirán como puntos de referencia. Te permitirán ver el progreso que logres a lo largo de nuestro programa de 21 días. Podrás notar la diferencia en cómo te queda la ropa y celebrar tus logros al finalizar el desafío.

Cuando te sientas cansado o tengas dudas, mira esta foto de quien eras entonces. Recuerda cuánto has avanzado desde aquel punto de partida y deja que eso te dé el impulso para seguir adelante.

El grupo secreto de Facebook

¿Sabías que al acceder a nuestro programa de 21 días también abres una puerta secreta a una comunidad vibrante y solidaria?

De hecho, como miembro de nuestro programa, obtienes acceso automático a un **grupo privado de Facebook reservado** exclusivamente para participantes como tú. Imaginate rodeado de personas que comparten tus mismos objetivos: todas decididas a mejorar su salud y bienestar.

En este grupo puedes hacer preguntas, compartir tus logros y desafíos, e intercambiar ideas con otros miembros de la comunidad. Es un lugar donde puedes sentirte apoyado y motivado en cada etapa de tu camino hacia una mejor versión de ti mismo.

**Si desea acceder
al grupo privado de
Facebook**



ESCÁNEAME

Pssst :

También puede acceder a ello a través de:
facebook.com/groups/happy.smoothie.challenge

Antes de perder peso

Regalos dentro del grupo

¡Y eso no es todo! Organizamos juegos y concursos divertidos en el grupo secreto de Facebook, con premios especiales en juego (tarjetas regalo de Amazon por valor de 100 € o 50 €, o incluso batidoras...). ¡Sí, has leído bien!

Para participar, tendrás que publicar una foto de tus resultados, una foto tuya con el libro o una foto tuya con tus batidos si elegiste la versión digital. Todo depende de las reglas y de tu propia preferencia.

Así que, la próxima vez que prepares una de nuestras deliciosas recetas, recuerda que hay toda una comunidad de tu lado apoyándote y deseando interactuar contigo.

**Si desea acceder
al grupo privado de
Facebook**



Pssst :

También puede acceder a ello a través de:
facebook.com/groups/happy.smoothie.challenge



**LA ÚNICA PERSONA
QUE PUEDE IMPEDIRTE
ALCANZAR TUS
METAS ERES TÚ.**

Jackie Joyner-Kersey

TRIUNFA EN LA SEMANA QUE COMIENZA.

Te damos la bienvenida al Happy Smoothie Challenge: un desafío de 21 días que te ofrece todas las herramientas necesarias para perder peso mientras disfrutas.

Desde recetas detalladas de batidos y listas de la compra semanales hasta consejos de preparación y guías para sustituir alimentos, esta es la clave para recuperar la forma sin privaciones.

El camino de cada persona es diferente. Por eso, tanto si te esfuerzas por alcanzar un objetivo específico de pérdida de peso como si buscas optimizar tu salud diaria, este desafío te ayudará a mantener la motivación y a lograr el éxito.

Vamos.

Semana 1: Lista de la compra

Fruta (fresca o congelada)

- ☐ Plátano (4)
- ☐ Mango (3)
- ☐ Kiwi (2)
- ☐ Manzana (2)
- ☐ Naranja (1)
- ☐ Piña (1 taza)
- ☐ Albaricoques (1 taza)
- ☐ Arándanos azules (1 taza)
- ☐ Fresas (1 taza)
- ☐ Frambuesas (1 taza)

Líquidos

- ☐ Leche de almendras sin azúcar (1,5 l)
- ☐ Leche de almendras (1,5 l)
- ☐ Zumo de limón (3 cucharadas)



Verduras

- ☐ Zanahoria (1)
- ☐ Aguacate (1)
- ☐ Lechuga romana (1 puñado)
- ☐ Jengibre fresco (1)
- ☐ Menta fresca (3 cucharadas)
- ☐ Puré de calabaza en lata (1/2 taza)

Misceláneas

- ☐ Yogur griego natural (2)
- ☐ Semillas de lino (3 cucharadas)
- ☐ Semillas de chía (3 cucharadas)
- ☐ Semillas de sésamo (3 cucharadas)
- ☐ Semillas de girasol (2 cucharadas)
- ☐ Azúcar de coco (6 cucharadas)
- ☐ Cacao en polvo (1 cucharada)
- ☐ Crema de almendras sin azúcar (1 cucharada)
- ☐ Canela molida (1 cucharadita)
- ☐ Nuez moscada molida (1 cucharadita)
- ☐ Miel (1 cucharadita)

Lo que no se empieza hoy, nunca se termina mañana.

Goethe



Día 1

 ☐ Fait !

DÍA 1 - ZALAMERO 1

Vitamin Boom

El batido «Vitamin Boom» combina el dulzor del plátano, el toque ácido y refrescante de la manzana y el sabor tropical del kiwi. Se enriquece con un poco de leche de almendras para aportar cremosidad y con semillas de lino para sumar una dosis de omega-3. Además de delicioso, este batido es muy nutritivo gracias a su contenido en vitaminas, minerales y fibra. Es fácil de preparar: basta con triturar manzanas y kiwis pelados y troceados junto con un poco de agua o leche vegetal, si se desea.

INGREDIENTES

- 1 kiwi pelado
- 1 manzana cortada en dados
- 1 plátano
- 240 ml de leche de almendras
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de semillas de lino

INSTRUCCIONES

1. Vierte la leche de almendras y el jugo de limón, luego agrega las semillas de lino.
2. Agrega el kiwi, la manzana y el plátano pelados y troceados.
3. Finalmente, licúa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

¿SABÍAS?

El azúcar de la fruta —o fructosa natural— se presenta junto con fibra, vitaminas y minerales, lo que ralentiza la absorción del azúcar por parte del organismo y ayuda a regular los niveles de glucosa en sangre. En cambio, el azúcar industrial —a menudo sacarosa o jarabe de maíz— se absorbe rápidamente, lo que puede provocar picos de glucosa en sangre y contribuir a problemas de salud a largo plazo, como la diabetes tipo 2 o la obesidad.



Día 1

 ☐ **Fait !**

DÍA 1 - ZALAMERO 2

Batido energizante

El batido «Tonic» es una mezcla refinada y refrescante de arándanos jugosos y cremosa leche de almendras, realzada con un toque de yogur griego para lograr una textura suave. Las semillas de chía aportan una textura interesante, además de ácidos grasos omega-3, fibra y proteínas, lo que convierte a este batido en una opción tan nutritiva como deliciosa. Asimismo, destaca por su alto valor nutricional gracias a su contenido en vitaminas, minerales y fibra beneficiosos para la salud.

INGREDIENTES

- 1 taza de arándanos
- 1 yogur griego natural
- 240 ml de leche de almendras
- 1 cucharada de azúcar de coco
- 1 cucharada de menta fresca
- 1 cucharada de semillas de chía

INSTRUCCIONES

1. Vierte la leche de almendras y el yogur griego; luego, añade las semillas de chía y el azúcar de coco.
2. Agrega los arándanos y la menta.
3. Por último, tritura todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

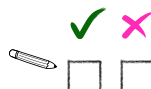
¿SABÍAS?

La leche de almendras aporta un toque ligero y un matiz a frutos secos a los batidos, lo que la hace ideal para quienes cuidan su ingesta calórica. La leche de coco ofrece una textura cremosa y un sabor tropical, además de aportar ácidos grasos energizantes. El agua, al ser neutra, diluye la mezcla sin añadir calorías ni alterar los sabores, siendo la opción más ligera. ¡La elección para cada batido depende de tus preferencias!

Lista de verificación diaria

DÍA 1

• ¿Te has tomado tus dos batidos para perder peso?



• ¿Fue razonable tu comida libre en cuanto a calorías?

☐ ☐

• ¿Dormiste bien?

☐ ☐

• ¿Te mantuviste bien hidratado a lo largo del día?

☐ ☐

• ¿Sentiste hambre?

☐ ☐

→ Si es así, ¿tenías algún tentempié saludable para calmar esa sensación de hambre?

☐ ☐

• ¿Consumiste alimentos que contenían azúcar procesada entre comidas?

☐ ☐

• ¿Te sentiste mejor que ayer?

☐ ☐

→ Si no, ¿por qué?:



Otras notas o conclusiones de la jornada:



ESCANÉAME

Comparte tu progreso
en el grupo de Facebook

Celebra incluso las pequeñas victorias.

H. Jackson Brown, Jr



DÍA 2

 ☐ **Fait !**

DÍA 2 - ZALAMERO 1

Suavidad fresca y húmeda

El batido «Dewy Sweetness» es una deliciosa mezcla de fresas y plátano cremoso, combinados con leche de almendras. Una cucharada de azúcar de coco realza la mezcla con un dulzor natural y exquisito, mientras que las semillas de girasol aportan un toque crujiente y nutritivo, siendo ricas en vitaminas E y B, así como en minerales. Este batido no solo es irresistible, sino también energizante, lo que lo convierte en la opción ideal para un desayuno revitalizante.

INGREDIENTES

- 1 taza de fresas
- 1 plátano
- 1 cucharada de azúcar de coco
- 240 ml de leche de almendras
- 1 cucharada de semillas de girasol

INSTRUCCIONES

1. Vierte la leche de almendras y luego añade las semillas de girasol y el azúcar de coco.
2. Añade las fresas y el plátano.
3. Por último, tritura todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

¿SABÍAS?

Triturar fruta congelada en lugar de fresca puede resultar ventajoso por varias razones. A menudo, la fruta congelada se recolecta en su punto óptimo de madurez y se somete a una congelación rápida, lo que preserva su valor nutricional, incluidas las vitaminas y los antioxidantes. Además, el uso de fruta congelada aporta cuerpo a los batidos. Es una forma eficaz de disfrutar de frutas fuera de temporada sin comprometer la calidad nutricional.



DÍA 2

 ☐ **Fait !**

DÍA 2 - ZALAMERO 2

Paraíso de mango

El batido «Mango Paradise» combina el mango —rico en vitaminas A y C— con la fresca revitalizante de la menta, conocida por favorecer la digestión. La leche de almendras aporta cremosidad y, al mismo tiempo, constituye una valiosa fuente de ácidos grasos que pueden ayudar a acelerar el metabolismo. El jugo de limón añade un toque cítrico y potencia la absorción de hierro. Por último, las semillas de chía —repletas de omega-3, fibra y proteínas— convierten a este batido en una auténtica bomba nutricional.

INGREDIENTES

1 mango en dados
1 cucharada de menta fresca picada
240 ml de leche de almendras
1 cucharada de jugo de limón
1 cucharada de semillas de chía

INSTRUCCIONES

1. Vierte la leche de almendras y el jugo de limón, luego añade las semillas de chía.
2. Agrega el mango y la menta.
3. Por último, licúa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

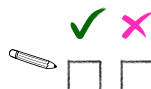
¿SABÍAS?

Para ahorrar dinero en batidos, opta por frutas de temporada, que son más económicas y sabrosas. Comprar a granel y congelar te permite aprovechar ofertas especiales sin sacrificar la calidad. Incorporar verduras económicas, como espinacas o zanahorias, también puede reducir el costo y, al mismo tiempo, aportar nutrientes.

Lista de verificación diaria

DÍA 2

• ¿Te has tomado tus dos batidos para perder peso?



• ¿Fue razonable tu comida libre en cuanto a calorías?

☐ ☐

• ¿Dormiste bien?

☐ ☐

• ¿Te mantuviste bien hidratado a lo largo del día?

☐ ☐

• ¿Sentiste hambre?

☐ ☐

→ Si es así, ¿tenías algún tentempié saludable para calmar esa sensación de hambre?

☐ ☐

• ¿Consumiste alimentos que contenían azúcar procesada entre comidas?

☐ ☐

• ¿Te sentiste mejor que ayer?

☐ ☐

→ Si no, ¿por qué?:



Otras notas o conclusiones de la jornada:



ESCANÉAME

Comparte tu progreso
en el grupo de Facebook

***La vida es lo que hacemos de ella.
Siempre ha sido así, y siempre lo
será.***

H. Jackson Brown, Jr



DÍA 3

 ☐ **Fait !**

DÍA 3 - ZALAMERO 1

Explosión de naranja

El batido "Orange Burst" ofrece una explosión de sabores revitalizantes y ricos en vitaminas. La naranja y la zanahoria aportan una generosa dosis de vitamina C y betacaroteno para fortalecer el sistema inmunológico y favorecer la salud de la piel. El jengibre añade un toque especiado y vigorizante, ideal para estimular la digestión y aliviar el malestar estomacal. La leche de almendras aporta una textura cremosa a la vez que proporciona ácidos grasos beneficiosos para la salud cardiovascular.

INGREDIENTES

- 1 naranja, pelada y cortada en dados
- 1 zanahoria, pelada y cortada en dados
- 1 cucharada de jengibre fresco
- 240 ml de leche de almendras
- 1 cucharada de azúcar de coco
- 1 cucharada de semillas de lino

INSTRUCCIONES

1. Vierte la leche de almendras y luego añade las semillas de lino y el azúcar de coco.
2. Incorpora la naranja y la zanahoria (peladas y troceadas), así como el jengibre fresco.
3. Por último, tritura todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

¿SABÍAS?

Para obtener los mejores resultados en los batidos, es preferible utilizar plátanos que estén totalmente maduros, ya que son más dulces y fáciles de triturar. Congelar los plátanos pelados no solo permite conservar su sabor óptimo, sino que también aporta una textura cremosa a los batidos sin necesidad de añadir hielo extra.



DÍA 3

 ☐ Fait !

DÍA 3 - ZALAMERO 2

Cacao cremoso

El batido "Creamy Cacao" combina la cremosidad del aguacate con la suavidad de la leche de almendras para crear una bebida nutritiva. Las semillas de sésamo aportan una textura crujiente y un extra de nutrientes, especialmente ácidos grasos esenciales y minerales. Este batido es una forma deliciosa de darse un capricho mientras se disfrutan los beneficios para la salud de sus ingredientes.

INGREDIENTES

1 aguacate, pelado y cortado en dados
240 ml de leche de almendras
1 cucharada de cacao en polvo
1 cucharada de semillas de sésamo

INSTRUCCIONES

1. Vierte la leche de almendras y luego añade el cacao en polvo y las semillas de sésamo.
2. Añade el aguacate pelado y troceado.
3. Por último, tritura todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

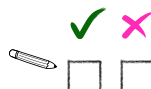
¿SABÍAS?

Para mantener un batido fresco por más tiempo, puedes verterlo en un recipiente hermético y guardarlo en el refrigerador, donde se conservará en buen estado durante unas 24 horas. Añadir un poco de jugo de limón antes de refrigerarlo también puede ayudar a preservar su color y sabor, ya que la acidez del limón retrasa la oxidación de los ingredientes.

Lista de verificación diaria

DÍA 3

• ¿Te has tomado tus dos batidos para perder peso?



• ¿Fue razonable tu comida libre en cuanto a calorías?

☐ ☐

• ¿Dormiste bien?

☐ ☐

• ¿Te has mantenido bien hidratado hoy?

☐ ☐

• ¿Sentiste hambre?

☐ ☐

→ Si es así, ¿tenías algún tentempié saludable para calmar esa sensación de hambre?

☐ ☐

• ¿Consumiste alimentos que contenían azúcar procesada entre comidas?

☐ ☐

• ¿Te sentiste mejor que ayer?

☐ ☐

→ Si no, ¿por qué?:



Otras notas o conclusiones de la jornada:



ESCANÉAME

Comparte tu progreso
en el grupo de Facebook

***Come de forma saludable, duerme
bien, respira profundamente,
muévete con armonía.***

Jean-Pierre Barral



DÍA 4

 ☐ **Fait !**

DÍA 4 - ZALAMERO 1

Paraíso tropical

El batido "Paraíso Tropical" combina piña jugosa con el dulce sabor del mango para ofrecer una explosión de sabor tropical. La leche de almendras aporta cremosidad, mientras que el jengibre recién rallado añade un toque picante, ideal para fortalecer el sistema inmunológico. Las semillas de girasol proporcionan una dosis extra de nutrientes, incluidas vitaminas E y B, así como minerales. Este batido no solo es delicioso, sino también revitalizante.

INGREDIENTES

- 1 taza de piña fresca o congelada
- 1 mango en dados
- 240 ml de leche de almendras
- 1 cucharada de jengibre fresco
- 1 cucharada de semillas de girasol

INSTRUCCIONES

1. Vierte la leche de almendras y luego añade las semillas de girasol y el jengibre fresco.
2. Añade la piña y el mango cortados en dados.
3. Por último, tritura todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

¿SABÍAS?

Para combatir los antojos de azúcar, prioriza los alimentos ricos en proteínas, fibra y grasas saludables, ya que ayudan a estabilizar los niveles de azúcar en sangre y a prolongar la sensación de saciedad. Beber suficiente agua a lo largo del día también puede reducir los antojos, dado que a veces se confunde la sed con el hambre. Por último, mantén la mente y el cuerpo ocupados con actividades como caminar o meditar.



DÍA 4

 ☐ Fait !

DÍA 4 - ZALAMERO 2

Confort otoñal

El batido "Cozy Autumn" combina la cremosidad de la leche de almendras con la riqueza reconfortante de la crema de almendras. El puré de calabaza aporta un toque otoñal, además de fibra y vitaminas. La canela y la nuez moscada brindan sabores cálidos y especiados que evocan los placeres de la estación. La lechuga romana añade una frescura inesperada, mientras que el yogur griego natural aporta una textura aterciopelada y un extra de proteínas.

INGREDIENTES

240 ml de leche de almendras
1 cucharada de crema de almendras
1/2 taza de puré de calabaza
1 cucharadita de canela
1 cucharadita de nuez moscada
1 puñado (30 g) de lechuga romana
1 yogur griego natural

INSTRUCCIONES

1. Vierte la leche de almendras, el yogur griego y la crema de almendras.
2. Añade el puré de calabaza, la canela, la nuez moscada y la lechuga romana.
3. Por último, tritura todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

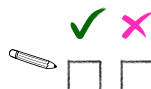
¿SABÍAS?

Añadir grasas saludables a los batidos puede beneficiar tanto tu salud como tu sensación de saciedad. Incorporar aguacates —ricos en ácidos grasos monoinsaturados— puede ayudarte a sentirte saciado durante más tiempo. Las semillas de chía o de lino (ricas en omega-3), o una cucharada de crema de almendras o de anacardos, también son excelentes fuentes de grasas saludables.

Lista de verificación diaria

DÍA 4

• ¿Te has tomado tus dos batidos para perder peso?



• ¿Fue razonable tu comida libre en cuanto a calorías?

☐ ☐

• ¿J'ai posté mes avancées en el grupo de Facebook ?

☐ ☐

• ¿Te has mantenido bien hidratado hoy?

☐ ☐

• ¿Sentiste hambre?

☐ ☐

→ Si es así, ¿tenías algún tentempié saludable para calmar esa sensación de hambre?

☐ ☐

• ¿Consumiste alimentos que contenían azúcar procesada entre comidas?

☐ ☐

• ¿Te sentiste mejor que ayer?

☐ ☐

→ Si no, ¿por qué?:



Otras notas o conclusiones de la jornada:



ESCANÉAME

Comparte tu progreso
en el grupo de Facebook

***Cuida tu cuerpo;
es el único lugar
donde puedes vivir.***

Jim Rohn



DÍA 5

 ☐ **Fait !**

DÍA 5 - ZALAMERO 1

Frutos rojos energizantes

El batido de «frutos rojos energizantes» combina el dulzor del plátano con la frescura ácida de las bayas —como fresas, arándanos y frambuesas— para ofrecer una explosión de sabores frutales. La leche de almendras crea una base ligera y cremosa, mientras que una cucharada de azúcar de coco aporta un toque de dulzor natural. Las semillas de sésamo añaden una textura crujiente y un aporte extra de nutrientes, como proteínas y minerales.

INGREDIENTES

- 1 plátano
- 1 taza de frutos rojos (fresas, arándanos, frambuesas...)
- 240 ml de leche de almendras
- 1 cucharada de azúcar de coco
- 1 cucharada de semillas de sésamo

INSTRUCCIONES

1. Vierte la leche de almendras y luego añade las semillas de sésamo y el azúcar de coco.
2. Añade el plátano y los frutos rojos (fresas, arándanos, frambuesas, etc.).
3. Por último, tritura todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

¿SABÍAS?

Los batidos ofrecen numerosos beneficios para la salud. Permiten consumir de forma rápida y sencilla diversas frutas y verduras, aumentando así la ingesta diaria de vitaminas, minerales y fibra. También aportan proteínas y grasas saludables, lo que contribuye a una mayor sensación de saciedad y a un metabolismo equilibrado. Además, los batidos ayudan a mantener la hidratación.



DÍA 5

 ☐ **Fait !**

DÍA 5 - ZALAMERO 2

Terciopelo tropical

El batido "Tropical Velouté" combina el dulzor de los albaricoques con el sabor dulce y exótico del mango, creando una explosión de sabores tropicales. La leche de almendras aporta una textura cremosa y un sabor sutilmente dulce que complementa la mezcla a la perfección. Una cucharada de semillas de chía enriquece el batido con beneficios nutricionales, destacando el aporte de omega-3, fibra y proteínas.

INGREDIENTES

- 1 taza de albaricoques frescos o congelados
- 1 mango en dados
- 240 ml de leche de almendras
- 1 cucharada de semillas de chía

INSTRUCCIONES

1. Vierte la leche de almendras y luego añade las semillas de chía.
2. Agrega los albaricoques y el mango cortados en dados.
3. Por último, tritura todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

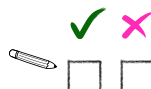
¿SABÍAS?

Preparar batidos de frutas facilita la combinación de diversas frutas y verduras, lo que aumenta la ingesta de vitaminas y minerales. Es una forma rápida y práctica de incorporar más nutrientes a la dieta, especialmente útil para quienes suelen andar con prisas.

Lista de verificación diaria

DÍA 5

• ¿Te has tomado tus dos batidos para perder peso?



• ¿Fue razonable tu comida libre en cuanto a calorías?

☐ ☐

• ¿J'ai posté mes avancées en el grupo de Facebook ?

☐ ☐

• ¿Te has mantenido bien hidratado hoy?

☐ ☐

• ¿Sentiste hambre?

☐ ☐

→ Si es así, ¿tenías algún tentempié saludable para calmar esa sensación de hambre?

☐ ☐

• ¿Consumiste alimentos que contenían azúcar procesada entre comidas?

☐ ☐

• ¿Te sentiste mejor que ayer?

☐ ☐

→ Si no, ¿por qué?:



Otras notas o conclusiones de la jornada:



ESCANÉAME

Comparte tu progreso
en el grupo de Facebook

***No estoy cambiando,
simplemente me estoy
convirtiendo
más en mí mismo.***

Joyce Carol Oates



DÍA 6

 ☐ **Fait !**

DÍA 6 - ZALAMERO 1

Súper verde

El batido "Super Green" combina el toque vibrante del kiwi con la dulzura fresca y crujiente de la manzana, creando una explosión de sabores refrescantes. La leche de almendras aporta una textura cremosa. Una cucharada de jugo de limón añade un toque refrescante de acidez, mientras que el jengibre recién rallado incorpora una nota picante y vigorizante, ideal para favorecer la digestión. Las semillas de lino ofrecen un aporte adicional de omega-3, fibra y proteínas.

INGREDIENTES

- 1 kiwi pelado
- 1 manzana cortada en dados
- 240 ml de leche de almendras
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de jengibre fresco rallado
- 1 cucharada de semillas de lino

INSTRUCCIONES

1. Vierte la leche de almendras y el jugo de limón, luego agrega las semillas de lino.
2. Agrega el kiwi, la manzana y el jengibre fresco rallado, todo pelado y picado grueso.
3. Finalmente, licúa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

¿SABÍAS?

Si deseas disfrutar de una cena normal con tu familia o planeas salir, puedes tomar un batido en el desayuno y en el almuerzo, y luego cenar de forma habitual. Simplemente asegúrate de que tu cena aporte unas 450 calorías o menos. También puedes tomar tus dos tentempiés en cualquier momento del día.



DÍA 6

 ☐ Fait !

DÍA 6 - ZALAMERO 2

Fusión fructífera

El batido "Fruitful Fusion" combina la dulzura de las frambuesas con la cremosidad del plátano para ofrecer una explosión de sabores frutales. La leche de almendras aporta una textura aterciopelada y un toque exótico, mientras que la menta fresca picada brinda una frescura revitalizante. Una cucharada de azúcar de coco añade un toque de dulzor natural, y las semillas de sésamo aportan una textura crujiente y un extra de nutrientes.

INGREDIENTES

- 1 taza de frambuesas
- 1 plátano
- 240 ml de leche de almendras
- 1 cucharada de menta fresca picada
- 1 cucharada de azúcar de coco
- 1 cucharada de semillas de sésamo

INSTRUCCIONES

1. Vierte la leche de almendras y luego añade las semillas de sésamo y el azúcar de coco.
2. Agrega el plátano, las frambuesas y la menta fresca picada.
3. Por último, tritura todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

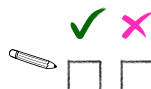
¿SABÍAS?

Beber batidos para perder peso es una opción mejor que seguir una dieta keto para adelgazar. Estos batidos están repletos de nutrientes beneficiosos, como fibra y proteínas, lo que ayuda a mantener el cuerpo en forma sin provocar fatiga ni malestar, efectos secundarios que a veces pueden surgir con la dieta keto. Son prácticos y puedes personalizarlos según tus gustos. En resumen, los batidos son una excelente elección para mantenerse en forma y sentirse bien.

Lista de verificación diaria

DÍA 6

• ¿Te has tomado tus dos batidos para perder peso?



• ¿Fue razonable tu comida libre en cuanto a calorías?

☐ ☐

• ¿J'ai posté mes avancées en el grupo de Facebook ?

☐ ☐

• ¿Te has mantenido bien hidratado hoy?

☐ ☐

• ¿Sentiste hambre?

☐ ☐

→ Si es así, ¿tenías algún tentempié saludable para calmar esa sensación de hambre?

☐ ☐

• ¿Consumiste alimentos que contenían azúcar procesada entre comidas?

☐ ☐

• ¿Te sentiste mejor que ayer?

☐ ☐

→ Si no, ¿por qué?:



Otras notas o conclusiones de la jornada:



ESCANÉAME

Comparte tu progreso
en el grupo de Facebook

***Amarte a ti mismo es el
comienzo de una historia de
amor para toda la vida.***

Oscar Wilde

Semana 2 : Lista de compras

Fruta (fresca o congelada)

- ☐ Plátano (5)
- ☐ Manzana (4)
- ☐ Naranja (2)
- ☐ Lima (1)
- ☐ Bayas (2 tazas)

Líquidos

- ☐ Leche de almendras sin azúcar (1,5 l)
- ☐ Leche de almendras (1,5 l)
- ☐ Zumo de limón (2 cucharadas)



Verduras

- ☐ Aguacate (2)
- ☐ Pepino (2)
- ☐ Jengibre fresco (1)
- ☐ Espinacas (1 puñado)
- ☐ Apio (1 rama)
- ☐ Calabaza (200 g)

Misceláneas

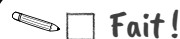
- ☐ Yogur griego natural (2)
- ☐ Azúcar de coco (6 cucharadas)
- ☐ Semillas de girasol (2 cucharadas)
- ☐ Semillas de chía (2 cucharadas)
- ☐ Semillas de sésamo (2 cucharadas)
- ☐ Semillas de lino (1 cucharada)
- ☐ Nuez moscada molida (1 cucharadita)
- ☐ Frutos secos (1 taza: anacardos, nueces pecanas o nueces de macadamia)
- ☐ Copos de avena (1 taza)
- ☐ Canela molida (2 cucharaditas)
- ☐ Miel (1 cucharadita)

***Puede que aún no haya llegado,
pero estoy más cerca que ayer.***

José N. Harris



DÍA 8



DÍA 8 - ZALAMERO 1

Bebida de temporada

El batido «Seasonal Drink» combina la textura cremosa del yogur griego natural con la frescura de los frutos rojos, creando una explosión de sabores ácidos y vibrantes. La leche de almendras aporta un dulzor sutil y una textura ligera, mientras que una cucharada de azúcar de coco añade un toque de dulzor natural. Las semillas de girasol ofrecen un toque crujiente y una dosis extra de nutrientes, incluyendo proteínas y minerales.

INGREDIENTES

- 1 yogur griego natural
- 1 taza de frutos rojos variados
- 240 ml de leche de almendras
- 1 cucharada de azúcar de coco
- 1 cucharada de semillas de girasol

INSTRUCCIONES

1. Vierte la leche de almendras y el yogur griego; luego, añade las semillas de girasol y el azúcar de coco.
2. Añade los frutos rojos.
3. Por último, tritura todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

¿SABÍAS?

Aunque el yogur griego se consume hoy en día en todo el mundo, su origen se remonta a la antigua Grecia, donde se elaboraba tradicionalmente para conservar la leche de cabra y de oveja. Los antiguos griegos empleaban métodos de fermentación para producir este yogur espeso y cremoso, muy apreciado por su textura suave y su rico sabor.



DÍA 8

 ☐ **Fait !**

DÍA 8 - ZALAMERO 2

Delicia otoñal

El batido «Autumn Delight» combina la frescura crujiente de la manzana con la dulce cremosidad del plátano. La leche de almendras aporta una textura aterciopelada y un toque exótico, mientras que una cucharadita de canela molida añade una nota cálida y especiada que evoca los placeres del otoño. Además, este batido es una excelente fuente de fibra, potasio y antioxidantes.

INGREDIENTES

1 manzana picada
1 plátano
240 ml de leche de almendras
1 cucharadita de canela en polvo

INSTRUCCIONES

1. Vierte la leche de almendras y añade la canela molida.
2. Añade la manzana troceada y el plátano.
3. Por último, tritura todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

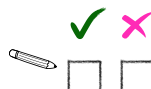
¿SABÍAS?

La canela, una especia cálida y aromática muy utilizada en la cocina de todo el mundo, se extrae en realidad de la corteza interna del árbol de la canela. Originaria del sur de Asia, la canela se obtiene de la corteza del *Cinnamomum verum*, también conocido como el «árbol de la canela de Ceilán». Una vez recolectada, la corteza se seca y luego se enrolla en ramas o se muele hasta convertirla en polvo.

Lista de verificación diaria

DÍA 8

• ¿Te has tomado tus dos batidos para perder peso?



• ¿Fue razonable tu comida libre en cuanto a calorías?

☐☐

• J'ai posté mes avancées en el grupo de Facebook ?

☐☐

• ¿Te has mantenido bien hidratado hoy?

☐☐

• ¿Sentiste hambre?

☐☐

→ Si es así, ¿tenías algún tentempié saludable para calmar esa sensación de hambre?

☐☐

• ¿Consumiste alimentos que contenían azúcar procesada entre comidas?

☐☐

• ¿Te sentiste mejor que ayer?

☐☐

→ Si no, ¿por qué?:



Otras notas o conclusiones de la jornada:



ESCANÉAME

Comparte tu progreso
en el grupo de Facebook

***Sé la persona que necesitabas
cuando eras más joven.***

Ayesha Siddiqi



DÍA 9

 ☐ **Fait !**

DÍA 9 - ZALAMERO 1

Resplandor tropical

El batido "Tropical Radiance" combina la cremosidad dulce del plátano con el sabor exótico de la leche de almendras. El jengibre fresco rallado aporta un toque picante y revitalizante, ideal para favorecer la digestión y fortalecer el sistema inmunológico. Las semillas de chía añaden una textura crujiente y una dosis extra de nutrientes —como omega-3, fibra y proteínas—, convirtiendo a este batido en una auténtica fuente de energía y nutrición.

INGREDIENTES

- 1 plátano
- 240 ml de leche de almendras
- 1 cucharada de azúcar de coco
- 1 cucharada de jengibre fresco rallado
- 1 cucharada de semillas de chía

INSTRUCCIONES

1. Vierte la leche de almendras y luego añade las semillas de chía y el azúcar de coco.
2. Añade el plátano y el jengibre fresco rallado.
3. Por último, tritura todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

¿SABÍAS?

El azúcar de coco, utilizado como alternativa natural al azúcar refinado en muchas recetas, se elabora a partir de la savia de las flores de la palmera cocotera. Este azúcar se extrae de las flores y posteriormente se calienta para evaporar el agua, dando lugar a un azúcar rico en nutrientes, con un sabor delicadamente dulce y notas de caramelo. Este proceso de elaboración, relativamente sencillo, ayuda a preservar los nutrientes.



DÍA 9

 ☐ **Fait !**

DÍA 9 - ZALAMERO 2

Crema nutritiva de aguacate

El batido de «crema de aguacate nutritiva» combina la textura aterciopelada del aguacate con la riqueza de los frutos secos para ofrecer una experiencia de sabor y nutrición única. La leche de almendras aporta un dulzor sutil y una textura ligera, mientras que una cucharada de semillas de lino añade un toque crujiente y una dosis extra de omega-3, fibra y proteínas. Este batido no solo es delicioso, sino también una fuente de nutrientes excepcional que favorece tu bienestar general.

INGREDIENTES

1 aguacate, pelado y cortado en dados
1 taza de frutos secos (anacardos, nueces pecanas, nueces de macadamia, etc.)
240 ml de leche de almendras
1 cucharada de semillas de lino

INSTRUCCIONES

1. Vierte la leche de almendras y luego añade las semillas de lino.
2. Agrega el aguacate pelado y troceado, así como los frutos secos (anacardos, nueces pecanas, nueces de macadamia, etc.).
3. Por último, tritura todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

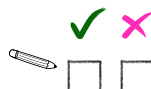
¿SABÍAS?

El azúcar y el azúcar de coco son dos edulcorantes populares, pero presentan algunas diferencias importantes. El azúcar se obtiene principalmente de la caña de azúcar o de la remolacha azucarera y tiene un sabor ligeramente caramelizado. El azúcar de coco, por otro lado, se extrae de la savia de la flor de la palmera cocotera y posee un sabor algo más complejo.

Lista de verificación diaria

DÍA 9

• ¿Te has tomado tus dos batidos para perder peso?



• ¿Fue razonable tu comida libre en cuanto a calorías?

☐☐

• ¿J'ai posté mes avancées en el grupo de Facebook ?

☐☐

• ¿Te has mantenido bien hidratado hoy?

☐☐

• ¿Sentiste hambre?

☐☐

→ Si es así, ¿tenías algún tentempié saludable para calmar esa sensación de hambre?

☐☐

• ¿Consumiste alimentos que contenían azúcar procesada entre comidas?

☐☐

• ¿Te sentiste mejor que ayer?

☐☐

→ Si no, ¿por qué?:



Otras notas o conclusiones de la jornada:



ESCANÉAME

Comparte tu progreso
en el grupo de Facebook

***La mejor preparación para el mañana
es dar lo mejor de ti hoy.***

H. Jackson Brown, Jr



DÍA 10

 ☐ **Fait !**

DÍA 10 - ZALAMERO 1

Yogur cremoso estilo griego

El batido "Creamy Greek" combina la riqueza cremosa del yogur griego natural con la textura aterciopelada de la leche de almendras. Una cucharada de azúcar de coco aporta un toque de dulzor natural, mientras que la avena en copos proporciona fibra y carbohidratos complejos para obtener energía sostenida. Las semillas de girasol añaden una textura crujiente y un aporte extra de nutrientes, incluyendo proteínas, ácidos grasos esenciales y antioxidantes.

INGREDIENTES

- 1 yogur griego natural
- 240 ml de leche de almendras
- 1 cucharada de azúcar de coco
- 1 cucharada de copos de avena
- 1 cucharada de semillas de girasol

INSTRUCCIONES

1. Vierte la leche de almendras y el yogur griego; luego, añade la avena en copos, las semillas de girasol y el azúcar de coco.
2. Tritura todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

¿SABÍAS?

La avena en hojuelas es, en realidad, grano de avena integral que ha sido cortado y aplastado. Este proceso de elaboración da lugar a unas hojuelas que se cocinan rápidamente. Además de aportar textura y sabor a los platos, la avena en hojuelas es rica en fibra, proteínas y nutrientes esenciales, como el hierro y el magnesio.



DÍA 10

 ☐ **Fait !**

DÍA 10 - ZALAMERO 2

Vitalidad verde

El batido "Green Vitality" combina la textura cremosa del aguacate con la frescura de las espinacas para crear una bebida rica en nutrientes. La leche de almendras aporta un toque de dulzor y una textura ligera, mientras que una cucharada de jugo de limón añade una nota refrescante y cítrica. Las semillas de chía incorporan un toque crujiente y una dosis extra de omega-3, fibra y proteínas.

INGREDIENTES

1 aguacate, pelado y cortado en cubos
1 taza de espinacas frescas o congeladas
240 ml de leche de almendras
1 cucharada de jugo de limón
1 cucharada de semillas de chía

INSTRUCCIONES

1. Vierte la leche de almendras y el jugo de limón, luego añade las semillas de chía.
2. Agrega el aguacate pelado y troceado, y las espinacas.
3. Por último, tritura todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

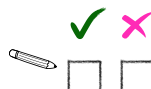
¿SABÍAS?

La espinaca, a menudo elogiada por su alto contenido de nutrientes, posee una historia fascinante que se remonta a miles de años atrás. Originaria de Persia (el actual Irán), ya se cultivaba hace más de 2000 años. Sin embargo, alcanzó verdadera popularidad en Europa durante la Alta Edad Media, cuando Catalina de Médici —originaria de Italia— se convirtió en reina de Francia. ¡Le encantaban las espinacas!

Lista de verificación diaria

DÍA 10

• ¿Te has tomado tus dos batidos para perder peso?



• ¿Fue razonable tu comida libre en cuanto a calorías?

☐
☐

• ¿J'ai posté mes avancées en el grupo de Facebook ?

☐
☐

• ¿Te has mantenido bien hidratado hoy?

☐
☐

• ¿Sentiste hambre?

☐
☐

→ Si es así, ¿tenías algún tentempié saludable para calmar esa sensación de hambre?

☐
☐

• ¿Consumiste alimentos que contenían azúcar procesada entre comidas?

☐
☐

• ¿Te sentiste mejor que ayer?

☐
☐

→ Si no, ¿por qué?:



Otras notas o conclusiones de la jornada:



ESCANÉAME

Comparte tu progreso
en el grupo de Facebook

***Si eres feliz,
si te sientes bien,
nada más importa.***

Robin Wright



DÍA 11

 ☐ **Fait !**

DÍA 11 - ZALAMERO 1

Delicia picante

El batido "Spicy Delight" combina el dulzor del plátano con la cremosidad de la leche de almendras. Una cucharada de azúcar de coco aporta un toque de dulzor natural, mientras que una cucharadita de canela molida y otra de nuez moscada molida ofrecen sabores cálidos y especiados, ideales para despertar el paladar. Las semillas de sésamo añaden una textura crujiente y un aporte extra de nutrientes.

INGREDIENTES

- 1 plátano
- 240 ml de leche de almendras
- 1 cucharada de azúcar de coco
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 cucharadita de nuez moscada molida
- 1 cucharada de semillas de sésamo

INSTRUCCIONES

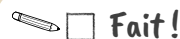
1. Vierte la leche de almendras y luego añade las semillas de sésamo, el azúcar de coco, la canela molida y la nuez moscada molida.
2. Añade el plátano.
3. Por último, tritura todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

¿SABÍAS?

La nuez moscada, utilizada a menudo por su sabor cálido y aromático en diversos platos dulces y salados, proviene de la semilla de un árbol tropical nativo de las islas de la Sonda, en Indonesia. El árbol de la nuez moscada produce un fruto que contiene una semilla envuelta en una cubierta roja conocida como macis. Esta semilla se seca y se muele para obtener la nuez moscada en polvo que conocemos.



DÍA 11



DÍA 11 - ZALAMERO 2

Hulk

El batido "Hulk" combina la frescura del apio y el pepino con el dulzor de la manzana para ofrecer una experiencia revitalizante. Una cucharada de jugo de limón aporta un toque refrescante y ácido, mientras que la leche de almendras proporciona una textura aterciopelada y un punto de dulzor. Este batido no solo es delicioso, sino también una excelente fuente de vitaminas y minerales esenciales para favorecer tu bienestar general.

INGREDIENTES

- 1 tallo de apio
- 1 pepino, pelado y cortado en dados
- 1 manzana, cortada en dados
- 1 cucharada de jugo de limón
- 240 ml de leche de almendras

INSTRUCCIONES

1. Vierte la leche de almendras y el jugo de limón.
2. Añade la rama de apio, el pepino pelado y troceado, y la manzana troceada.
3. Por último, tritura todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

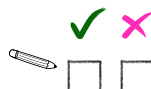
¿SABÍAS?

El apio, apreciado a menudo por su sabor crujiente y refrescante, posee una historia rica y antigua que se remonta a la antigüedad. Originario de la región mediterránea, el apio era venerado por los antiguos griegos y romanos debido a sus propiedades medicinales y cualidades culinarias. De hecho, se utilizaba en rituales religiosos y se le consideraba un símbolo de victoria y gloria.

Lista de verificación diaria

DÍA 11

• ¿Te has tomado tus dos batidos para perder peso?



• ¿Fue razonable tu comida libre en cuanto a calorías?

☐☐

• ¿J'ai posté mes avancées en el grupo de Facebook ?

☐☐

• ¿Te has mantenido bien hidratado hoy?

☐☐

• ¿Sentiste hambre?

☐☐

→ Si es así, ¿tenías algún tentempié saludable para calmar esa sensación de hambre?

☐☐

• ¿Consumiste alimentos que contenían azúcar procesada entre comidas?

☐☐

• ¿Te sentiste mejor que ayer?

☐☐

→ Si no, ¿por qué?:



Otras notas o conclusiones de la jornada:



ESCANÉAME

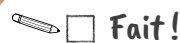
Comparte tu progreso
en el grupo de Facebook

***El césped está más
verde donde lo riegas.***

Neil Barringham



DÍA 12



DÍA 12 - ZALAMERO 1

El batido «Ambición»

El Zalamero «Ambition» combina la frescura cítrica de la lima con la cremosidad y el dulzor del plátano y la leche de almendras. Una cucharada de azúcar de coco aporta un toque de dulzor natural para equilibrar los sabores. Este Zalamero no solo es refrescante y delicioso, sino que también constituye una buena fuente de vitaminas y minerales para ayudarte a mantenerte en forma y saludable.

INGREDIENTES

1 lima
1 plátano
240 ml de leche de almendras
1 cucharada de azúcar de coco

INSTRUCCIONES

1. Vierte la leche de almendras y luego añade el azúcar de coco.
2. Añade el plátano y la lima (pelada y cortada en dados).
3. Por último, tritura todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

¿SABÍAS?

La lima —a menudo utilizada por su sabor ácido y refrescante— es en realidad una variedad originaria del sudeste asiático, concretamente de regiones como la India y Malasia. Conocida por el nombre científico *Citrus aurantiifolia*, se cultiva en muchas regiones tropicales de todo el mundo por su fruto jugoso y aromático.



DÍA 12

 ☐ **Fait !**

DÍA 12 - ZALAMERO 2

El batido renovador

El Zalamero «Renouveau» combina la fresca crujiente de la manzana con la jugosa dulzura de la naranja para ofrecer una explosión de sabores frutales. La leche de almendras aporta una textura aterciopelada y un toque de cremosidad, mientras que una cucharadita de miel añade un dulzor sutil que equilibra los sabores. Gracias a la incorporación de 200 g de calabaza, este Zalamero se convierte también en una excelente fuente de vitaminas y minerales.

INGREDIENTES

- 1 manzana picada
- 2 naranjas peladas y troceadas
- 240 ml de leche de almendras
- 1 cucharadita de miel
- 200 g de calabaza

INSTRUCCIONES

1. Vierte la leche de almendras y luego añade la miel.
2. Incorpora la manzana troceada, las naranjas peladas y cortadas, y la calabaza.
3. Por último, tritura todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

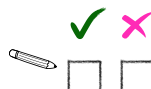
¿SABÍAS?

La calabaza, a menudo asociada con las decoraciones de Halloween y los platos otoñales, es en realidad una verdura de invierno perteneciente a la familia de las cucurbitáceas. Originaria de América del Norte, se ha cultivado durante milenios por su pulpa dulce y nutritiva y por sus semillas ricas en proteínas. Asimismo, las calabazas ofrecen una impresionante variedad de beneficios para la salud.

Lista de verificación diaria

DÍA 12

• ¿Te has tomado tus dos batidos para perder peso?



• ¿Fue razonable tu comida libre en cuanto a calorías?

☐☐

• ¿J'ai posté mes avancées en el grupo de Facebook ?

☐☐

• ¿Te has mantenido bien hidratado hoy?

☐☐

• ¿Sentiste hambre?

☐☐

→ Si es así, ¿tenías algún tentempié saludable para calmar esa sensación de hambre?

☐☐

• ¿Consumiste alimentos que contenían azúcar procesada entre comidas?

☐☐

• ¿Te sentiste mejor que ayer?

☐☐

→ Si no, ¿por qué?:



Otras notas o conclusiones de la jornada:



ESCANÉAME

Comparte tu progreso
en el grupo de Facebook

***La energía y la perseverancia
lo vencen todo.***

Benjamin Franklin



DÍA 13

DÍA 13 - ZALAMERO 1

 ☐ **Fait !**

Delicia del bosque

El Zalamero "Délice des Bois" combina la riqueza de los frutos rojos con la dulzura del plátano y la textura cremosa de la leche de almendras. Una cucharada de azúcar de coco aporta un toque de dulzor natural que redondea los sabores. Este Zalamero no solo es delicioso, sino que —gracias a los frutos rojos— también es una excelente fuente de vitaminas y antioxidantes, ayudándote a mantener la energía a lo largo del día.

INGREDIENTES

1 taza de frutos rojos variados
1 plátano
240 ml de leche de almendras
1 cucharada de azúcar de coco

INSTRUCCIONES

1. Vierte la leche de almendras y luego añade el azúcar de coco.
2. Añade el plátano y los frutos rojos.
3. Por último, tritura todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

¿SABÍAS?

Las bayas —como las fresas, las frambuesas, los arándanos y las moras— son increíblemente nutritivas. Estas pequeñas y coloridas joyas son ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes, lo que las convierte en valiosas aliadas para la salud. Los antioxidantes presentes en las bayas pueden ayudar a reducir la inflamación, proteger contra enfermedades crónicas y fortalecer el sistema inmunológico.



DÍA 13

DÍA 13 - ZALAMERO 2

Frescura exuberante

El Zalamero "Verdant Freshness" combina la frescura hidratante del pepino con el dulzor crujiente de la manzana para ofrecer una experiencia refrescante. La leche de almendras aporta una textura aterciopelada y un toque de dulzor sutil, mientras que las semillas de sésamo brindan un extra de nutrientes y una textura crujiente. Este Zalamero no solo es delicioso, sino también una excelente fuente de fibra, vitaminas y minerales que contribuyen a tu bienestar general.

INGREDIENTES

- 1 pepino pelado y troceado
- 1 manzana cortada en dados
- 240 ml de leche de almendras
- 1 cucharada de semillas de sésamo

INSTRUCCIONES

1. Vierte la leche de almendras y luego añade las semillas de sésamo.
2. Incorpora el pepino pelado y troceado, así como la manzana cortada en dados.
3. Por último, tritura todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

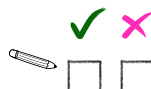
¿SABÍAS?

El pepino, a menudo considerado una verdura pero clasificado botánicamente como fruta, está compuesto principalmente de agua, lo que lo convierte en un excelente hidratante natural. Además de sus propiedades hidratantes, el pepino es también una buena fuente de vitaminas y minerales, destacando la vitamina K, el potasio y el magnesio. Asimismo, tiene un bajo contenido calórico, por lo que constituye una opción saludable.

Lista de verificación diaria

DÍA 13

• ¿Te has tomado tus dos batidos para perder peso?



• ¿Fue razonable tu comida libre en cuanto a calorías?

☐ ☐

• ¿J'ai posté mes avancées en el grupo de Facebook ?

☐ ☐

• ¿Te has mantenido bien hidratado hoy?

☐ ☐

• ¿Sentiste hambre?

☐ ☐

→ Si es así, ¿tenías algún tentempié saludable para calmar esa sensación de hambre?

☐ ☐

• ¿Consumiste alimentos que contenían azúcar procesada entre comidas?

☐ ☐

• ¿Te sentiste mejor que ayer?

☐ ☐

→ Si no, ¿por qué?:



Otras notas o conclusiones de la jornada:



ESCANÉAME

Comparte tu progreso en el grupo de Facebook

***El amor propio es la fuente de
todos nuestros otros amores.***

Pierre Corneille

Buena voluntad desinteresada

Las personas que ayudan a los demás sin esperar nada a cambio experimentan un mayor nivel de felicidad que otras y viven más tiempo.

¿Ayudarías a alguien que no conoces si no te costara dinero, pero tampoco recibieras ninguna recompensa a cambio?

Si ese es el caso, tengo algo que pedirte en nombre de varias personas que no conoces.

Estas personas son como tú —o, al menos, como la persona que eras hace unos años—: con menos experiencia, deseas de ayudar a los demás y en busca de información, pero sin saber dónde encontrarla. Aquí es donde entras tú.

La única manera de que en Happy Smoothie cumplamos nuestra misión de ayudar a las personas a perder peso de forma saludable es, ante todo, encontrar la forma de llegar a ellas. Y, la mayoría de las veces, la gente juzga un libro por su portada (y por sus reseñas). Si este desafío te ha aportado valor, ¿podrías dedicar un momento ahora mismo a dejar una reseña sobre él y su contenido? No te costará nada y te llevará menos de sesenta segundos.

Tu opinión ayudará:

- Una persona más que se deshace de esa grasa rebelde que llevaba años intentando eliminar.
- Una persona más que toma las riendas de su salud.
- Una persona más que experimenta una transformación que, de otro modo, no habría sido posible.
- Una vida transformada para mejor.

Buena voluntad desinteresada

Para ello, lo único que tienes que hacer —y te llevará menos de 60 segundos— es dejar una reseña.

Lo único que tienes que hacer es escanear este código QR:

Le lien pour nous
laisser un avis



ESCÁNEAME



2. Luego, desplázate hacia abajo hasta la sección "Escribir una opinión del cliente".
3. Por último, escribe unas frases sobre este libro y asígnale una calificación con estrellas (¡añadir una foto es aún mejor!).

Si el enlace del código QR no funciona:

1. Simplemente ve a Amazon y busca nuestro libro escribiendo: **Reto «Happy Smoothie»: 21 días para perder peso sin privarte**
2. Luego, desplázate hacia abajo hasta la sección "Escribir una opinión de cliente".
3. Por último, escribe unas frases sobre el libro y deja una valoración con estrellas (¡añadir una foto lo hace aún mejor!).

P. D. Si ayudar a personas que quieren compartir su pasión por una alimentación saludable te hace sentir bien, entonces eres el tipo de persona que nos encanta. Nos hace aún más ilusión ayudarte con las próximas recetas (las siguientes te van a encantar).

P. D.: Gracias desde el fondo de nuestros corazones. Ahora, ¡volvamos a nuestro desafío! Sus mayores admiradores: el equipo de Happy Smoothie.

Semana 3 : Lista de compras

Fruta (fresca o congelada)

- ☐ Manzana (3)
- ☐ Plátano (3)
- ☐ Albaricoque (2)
- ☐ Naranja (2)
- ☐ Piña (1)
- ☐ Pera (1)
- ☐ Kiwi (1)
- ☐ Melocotón blanco (1)
- ☐ Lima (1)
- ☐ Frambuesas (1 taza)
- ☐ Ciruelas (1 taza)
- ☐ Higos (1 taza)

Líquidos

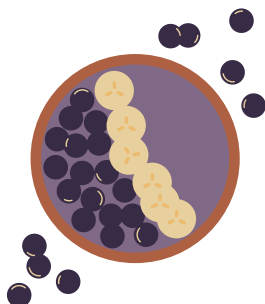
- ☐ Leche de almendras sin azúcar (1,5 l)
- ☐ Leche de almendras (1,5 l)
- ☐ Agua de rosas (2 cucharadas)

Verduras

- ☐ Zanahoria (3)
- ☐ Calabacín (1)
- ☐ Jengibre fresco (1)
- ☐ Aguacate (1)
- ☐ Espárragos blancos (220 g)
- ☐ Menta fresca (1 cucharada)
- ☐ Apio (1 rama)
- ☐ Brócoli (150 g)
- ☐ Lechuga (1 puñado)

Misceláneas

- ☐ Yogur griego natural (3)
- ☐ Azúcar de coco (5 cucharadas)
- ☐ Semillas de sésamo (5 cucharadas)
- ☐ Canela molida (2 cucharaditas)
- ☐ Copos de avena (6 cucharadas)
- ☐ Miel (1 cucharadita)



***Un exterior saludable
comienza en el interior.***

Robert Urich



DÍA 15

 ☐ Fait !

DÍA 15 - ZALAMERO 1

Delicia de manzana y piña

El Zalamero «Delicia de manzana y piña» combina la fresca crujiente de la manzana con el dulzor jugoso de la piña para ofrecer una experiencia de sabor equilibrada. El yogur griego natural aporta una textura cremosa y un extra de proteínas, mientras que la leche de almendras le da un toque exótico y aterciopelado. Una rodaja de piña brinda un refrescante sabor tropical y, por último, una cucharadita de canela añade una nota cálida y especiada.

INGREDIENTES

1 manzana picada
1 yogur griego natural
240 ml de leche de almendras
1 rodaja de piña
1 cucharadita de canela

INSTRUCCIONES

1. Vierte la leche de almendras y el yogur griego, y luego añade la canela.
2. Agrega la manzana picada y la rodaja de piña.
3. Por último, tritura todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

¿SABÍAS?

La piña, una fruta tropical apreciada por su sabor dulce y refrescante, contiene una enzima especial llamada bromelina que puede ayudar a la digestión y reducir la inflamación. Esta enzima, que se encuentra principalmente en el corazón de la piña, se utiliza a menudo en suplementos digestivos y remedios naturales. Además de sus beneficios digestivos, la piña también es rica en vitamina C.



DÍA 15

 ☐ **Fait !**

DÍA 15 - ZALAMERO 2

Espíritu Verde

El Zalamero "Green Vitality" combina la fresca crujiente del apio con la suavidad de la lechuga y la riqueza nutricional del brócoli. La leche de almendras aporta una textura aterciopelada y un toque sutilmente dulce que equilibra los sabores. Con 150 g de brócoli, este Zalamero es también una excelente fuente de fibra, vitaminas y minerales para favorecer tu salud y vitalidad.

INGREDIENTES

1 tallo de apio
1 puñado de hojas verdes
para ensalada
240 ml de leche de
almendras
150 g de brócoli

INSTRUCCIONES

1. Vierte la leche de almendras.
2. Añade la rama de apio, el puñado de hojas verdes y el brócoli.
3. Por último, tritura todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

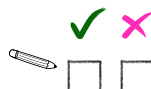
¿SABÍAS?

El brócoli, a menudo considerado una de las verduras más saludables, es en realidad una variedad de col originaria de Italia. Esta planta es rica en nutrientes esenciales como la vitamina C, la vitamina K, el folato y el potasio, todos los cuales contribuyen a una salud óptima. Además, el brócoli contiene fitoquímicos, como el sulforafano, que han demostrado poseer propiedades anticancerígenas y antiinflamatorias.

Lista de verificación diaria

DÍA 15

• ¿Te has tomado tus dos batidos para perder peso?



• ¿Fue razonable tu comida libre en cuanto a calorías?

☐☐

• ¿J'ai posté mes avancées en el grupo de Facebook ?

☐☐

• ¿Te has mantenido bien hidratado hoy?

☐☐

• ¿Sentiste hambre?

☐☐

→ Si es así, ¿tenías algún tentempié saludable para calmar esa sensación de hambre?

☐☐

• ¿Consumiste alimentos que contenían azúcar procesada entre comidas?

☐☐

• ¿Te sentiste mejor que ayer?

☐☐

→ Si no, ¿por qué?:



Otras notas o conclusiones de la jornada:



ESCANÉAME

Comparte tu progreso
en el grupo de Facebook

***Con amor y paciencia, nada es
imposible.***

Daisaku Ikeda



DÍA 16

 ☐ **Fait !**

DÍA 16 - ZALAMERO 1

Frais Rosé

El Zalamero "Frais Rosé" combina la dulzura de las frambuesas con la textura cremosa del plátano. Una cucharada de menta fresca picada aporta una frescura revitalizante, mientras que dos cucharaditas de agua de rosas brindan una nota floral sutil y refinada. La leche de almendras añade un toque de cremosidad para redondear esta bebida deliciosamente aromática.

INGREDIENTES

1 taza de frambuesas
1 plátano
1 cucharada de menta fresca picada
2 cucharaditas de agua de rosas
240 ml de leche de almendras

INSTRUCCIONES

1. Vierte la leche de almendras y añade el agua de rosas.
2. Agrega el plátano, las frambuesas y la menta fresca picada.
3. Por último, tritura todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

¿SABÍAS?

El agua de rosas, un ingrediente aromático delicado que se utiliza a menudo en la cocina y la cosmética, se elabora a partir de pétalos de rosa frescos. Este proceso, conocido como destilación, consiste en hervir pétalos de rosa en agua y recoger el vapor, el cual se condensa para formar el agua de rosas. Este líquido fragante es apreciado por su sutil aroma floral y su sabor suave.



DÍA 16

 ☐ **Fait !**

DÍA 16 - ZALAMERO 2

Frescura botánica

El Zalamero «Fraîcheur Végétale» combina la suavidad del calabacín con el dulzor de la zanahoria para ofrecer una experiencia gustativa equilibrada. La leche de almendras aporta una textura aterciopelada y un matiz ligeramente dulce, mientras que el yogur griego natural añade un toque de cremosidad y un extra de proteínas. Las semillas de sésamo proporcionan una textura crujiente y un aporte adicional de nutrientes.

INGREDIENTES

- 1 calabacín
- 1 zanahoria, pelada y cortada en dados
- 240 ml de leche de almendras
- 1 yogur griego natural
- 1 cucharada de semillas de sésamo

INSTRUCCIONES

1. Vierte la leche de almendras y el yogur griego, y luego añade las semillas de sésamo.
2. Agrega el calabacín y la zanahoria.
3. Por último, tritura todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

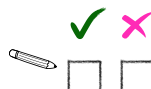
¿SABÍAS?

Los calabacines —también conocidos como *zucchini* en algunas regiones— son en realidad frutas, no verduras. Aunque se utilizan habitualmente en platos salados, botánicamente hablando son frutas, ya que se desarrollan a partir de la flor de la planta. No obstante, en la cocina suelen tratarse como verduras debido a su sabor suave y a su textura versátil.

Lista de verificación diaria

DÍA 16

• ¿Te has tomado tus dos batidos para perder peso?



• ¿Fue razonable tu comida libre en cuanto a calorías?

☐ ☐

• ¿J'ai posté mes avancées en el grupo de Facebook ?

☐ ☐

• ¿Te has mantenido bien hidratado hoy?

☐ ☐

• ¿Sentiste hambre?

☐ ☐

→ Si es así, ¿tenías algún tentempié saludable para calmar esa sensación de hambre?

☐ ☐

• ¿Consumiste alimentos que contenían azúcar procesada entre comidas?

☐ ☐

• ¿Te sentiste mejor que ayer?

☐ ☐

→ Si no, ¿por qué?:



Otras notas o conclusiones de la jornada:



ESCANÉAME

Comparte tu progreso
en el grupo de Facebook

La salud es la mayor riqueza.

Ralph Waldo Emerson



DÍA 17

 ☐ **Fait !**

DÍA 17 - ZALAMERO 1

Suavidad veraniega

El Zalamero «Summer Sweetness» combina la jugosa suavidad del melocotón blanco con el sabor dulce de los albaricoques para ofrecer una experiencia refrescante y afrutada. La leche de almendras aporta una textura aterciopelada y una nota sutilmente dulce, mientras que dos cucharadas de azúcar de coco añaden un toque de dulzor natural para equilibrar los sabores. Este Zalamero no solo es delicioso, sino también una excelente fuente de vitaminas y minerales.

INGREDIENTES

- 1 melocotón blanco
- 2 albaricoques
- 240 ml de leche de almendras
- 2 cucharadas de azúcar de coco

INSTRUCCIONES

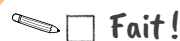
1. Vierte la leche de almendras y el azúcar de coco.
2. Añade el melocotón blanco y los albaricoques.
3. Por último, tritura todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

¿SABÍAS?

Los melocotones blancos, famosos por su pulpa dulce y jugosa, suelen considerarse los más dulces y aromáticos de todas las variedades de melocotón. Originario de China, el melocotón blanco ha sido apreciado durante siglos por su sabor delicado y su textura tierna. Por su parte, los albaricoques son también frutas deliciosas y nutritivas, ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes.



DÍA 17



DÍA 17 - ZALAMERO 2

Vitalidad primaveral

El Zalamero «Vitalidad primaveral» combina la delicadeza de los espárragos blancos cocidos con la frescura de las zanahorias para ofrecer una experiencia de sabor ligera y revitalizante. La leche de almendras aporta una textura aterciopelada y un toque sutilmente dulce, mientras que las semillas de sésamo añaden un agradable toque crujiente y un extra de nutrientes. Este Zalamero no solo es delicioso, sino que también constituye una excelente fuente de vitaminas y minerales para favorecer tu bienestar.

INGREDIENTES

220 g de espárragos blancos cocidos
240 ml de leche de almendras
1 zanahoria, pelada y cortada en dados
1 cucharada de semillas de sésamo

INSTRUCCIONES

1. Vierte la leche de almendras y las semillas de sésamo.
2. Añade los espárragos blancos y la zanahoria.
3. Por último, tritura todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

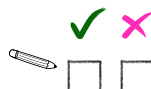
¿SABÍAS?

El espárrago blanco, a menudo considerado un manjar, se cultiva de manera que se evita su exposición a la luz solar durante el desarrollo. Este método de cultivo confiere al espárrago blanco su característico tono pálido, a diferencia del espárrago verde. Se cosecha antes de que emerja a la superficie del suelo, lo que resulta en una textura tierna y delicada.

Lista de verificación diaria

DÍA 17

• ¿Te has tomado tus dos batidos para perder peso?



• ¿Fue razonable tu comida libre en cuanto a calorías?

☐ ☐

• ¿J'ai posté mes avancées en el grupo de Facebook ?

☐ ☐

• ¿Te has mantenido bien hidratado hoy?

☐ ☐

• ¿Sentiste hambre?

☐ ☐

→ Si es así, ¿tenías algún tentempié saludable para calmar esa sensación de hambre?

☐ ☐

• ¿Consumiste alimentos que contenían azúcar procesada entre comidas?

☐ ☐

• ¿Te sentiste mejor que ayer?

☐ ☐

→ Si no, ¿por qué?:



Otras notas o conclusiones de la jornada:



ESCANÉAME

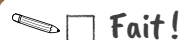
Comparte tu progreso
en el grupo de Facebook

***Nuestros cuerpos son
nuestros jardines, y
nuestras voluntades son
los jardineros.***

William Shakespeare



DÍA 18



DÍA 18 - ZALAMERO 1

Fusión frutal

El Zalamero "Fruit Fusion" combina la dulzura fresca de la manzana con la jugosidad de la naranja y el sabor dulce de la zanahoria para ofrecer una experiencia gustativa equilibrada. La leche de almendras aporta una textura aterciopelada y un toque exótico, mientras que las semillas de sésamo añaden un toque crujiente y un extra de nutrientes. Este Zalamero no solo es delicioso, sino también una excelente fuente de vitaminas y minerales.

INGREDIENTES

- 1 manzana cortada en dados
- 1 naranja pelada y cortada en dados
- 1 zanahoria pelada y cortada en dados
- 240 ml de leche de almendras
- 1 cucharada de semillas de sésamo

INSTRUCCIONES

1. Vierte la leche de almendras y las semillas de sésamo.
2. Añade la manzana, la naranja y la zanahoria.
3. Por último, tritura todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

¿SABÍAS?

Las naranjas, ricas en vitamina C y antioxidantes, fueron consideradas en su día un símbolo de riqueza y prestigio en muchas culturas. A lo largo de la historia, las naranjas fueron frutas escasas y costosas, lo que las hacía muy apreciadas por la élite social. A menudo se intercambiaban como regalos valiosos durante festividades y celebraciones especiales.



DÍA 18

 ☐ **Fait !**

DÍA 18 - ZALAMERO 2

Delicia frutal

El Zalamero «Fruity Delight» combina la jugosa dulzura de la pera con la textura cremosa del plátano para ofrecer una experiencia de sabor equilibrada. La leche de almendras aporta una textura aterciopelada y un toque exótico, mientras que una cucharada de azúcar de coco añade un punto de dulzor natural. Tres cucharadas de copos de avena enriquecen la textura y aportan fibra, dando lugar a un Zalamero nutritivo y delicioso.

INGREDIENTES

1 pera pelada y cortada en dados
1 plátano
240 ml de leche de almendras
1 cucharada de azúcar de coco
3 cucharadas de copos de avena

INSTRUCCIONES

1. Vierte la leche de almendras, seguida del azúcar de coco y la avena en copos.
2. Añade la pera y el plátano.
3. Por último, tritura todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

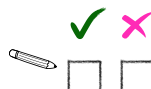
¿SABÍAS?

Las peras, a menudo consideradas frutas dulces y delicadas, poseen una larga historia que se remonta a milenios atrás. Se han cultivado durante más de 4000 años, con evidencias de su cultivo que datan de la antigua China y Grecia. Con el paso del tiempo, se han desarrollado numerosas variedades de pera, ofreciendo una gama de sabores y texturas únicos.

Lista de verificación diaria

DÍA 18

• ¿Te has tomado tus dos batidos para perder peso?



• ¿Fue razonable tu comida libre en cuanto a calorías?

☐
☐

• ¿J'ai posté mes avancées en el grupo de Facebook ?

☐
☐

• ¿Te has mantenido bien hidratado hoy?

☐
☐

• ¿Sentiste hambre?

☐
☐

→ Si es así, ¿tenías algún tentempié saludable para calmar esa sensación de hambre?

☐
☐

• ¿Consumiste alimentos que contenían azúcar procesada entre comidas?

☐
☐

• ¿Te sentiste mejor que ayer?

☐
☐

→ Si no, ¿por qué?:



Otras notas o conclusiones de la jornada:



ESCANÉAME

Comparte tu progreso
en el grupo de Facebook

***Nuestro primer y último amor
es el amor a uno mismo.***

Christian Nestell Bovee



DÍA 19

 ☐ **Fait !**

DÍA 19 - ZALAMERO 1

Énergie Fruitée

El Zalamero "Fruity Energy" combina la frescura del kiwi con la jugosa dulzura de las ciruelas y el toque cítrico y refrescante de la naranja para ofrecer una experiencia de sabor dinámica. La leche de almendras aporta una textura aterciopelada y una nota sutilmente dulce, mientras que una cucharada de azúcar de coco añade un toque de dulzor natural. Las semillas de sésamo incorporan una textura crujiente y un extra de nutrientes a este Zalamero energizante.

INGREDIENTES

1 kiwi, pelado y cortado en dados
1 taza de ciruelas
1 naranja, pelada y cortada en dados
240 ml de leche de almendras
1 cucharada de azúcar de coco
1 cucharada de semillas de sésamo

INSTRUCCIONES

1. Vierte la leche de almendras y luego añade el azúcar de coco y las semillas de sésamo.
2. Añade el kiwi, las ciruelas y la naranja.
3. Por último, tritura todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

¿SABÍAS?

Las ciruelas, a menudo apreciadas por su sabor dulce y su textura jugosa, son ricas en fibra y antioxidantes, lo que las hace beneficiosas para la salud digestiva y el sistema inmunológico. También son una buena fuente de vitaminas y minerales esenciales, como la vitamina C, la vitamina K y el potasio. Además de sus beneficios para la salud, las ciruelas son deliciosas.



DÍA 19

 ☐ **Fait !**

DÍA 19 - ZALAMERO 2

Postre cremoso de manzana

El Zalamero "Creamy Apple" combina la fresca crujiente de la manzana con la riqueza cremosa del yogur griego natural y la leche de almendras para ofrecer una experiencia de sabor equilibrada. Una cucharada de azúcar de coco aporta un toque de dulzor natural, mientras que las semillas de sésamo añaden una textura crujiente y un extra de nutrientes a este refrescante Zalamero.

INGREDIENTES

- 1 manzana picada
- 1 yogur griego natural
- 240 ml de leche de almendras
- 1 cucharada de azúcar de coco
- 1 cucharada de semillas de sésamo

INSTRUCCIONES

1. Vierte la leche de almendras y el yogur griego; luego, añade el azúcar de coco y las semillas de sésamo.
2. Añade la manzana.
3. Por último, tritura todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

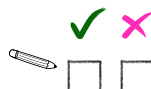
¿SABÍAS?

La leche de coco es un ingrediente versátil y delicioso, ampliamente utilizado en la cocina asiática, caribeña y tropical. Se extrae de la pulpa del coco maduro y se emplea como alternativa a la leche de vaca en muchas recetas. Esta leche no solo es cremosa y sabrosa, sino que también es rica en nutrientes esenciales, como ácidos grasos saturados saludables y vitaminas C, E y B.

Lista de verificación diaria

DÍA 19

• ¿Te has tomado tus dos batidos para perder peso?



• ¿Fue razonable tu comida libre en cuanto a calorías?

☐ ☐

• ¿J'ai posté mes avancées en el grupo de Facebook ?

☐ ☐

• ¿Te has mantenido bien hidratado hoy?

☐ ☐

• ¿Sentiste hambre?

☐ ☐

→ Si es así, ¿tenías algún tentempié saludable para calmar esa sensación de hambre?

☐ ☐

• ¿Consumiste alimentos que contenían azúcar procesada entre comidas?

☐ ☐

• ¿Te sentiste mejor que ayer?

☐ ☐

→ Si no, ¿por qué?:



Otras notas o conclusiones de la jornada:



ESCANÉAME

Comparte tu progreso
en el grupo de Facebook

***Nunca hay muchas
personas dispuestas a dar
un paso más allá.***

Christian Nestell Bovee



DÍA 20

 ☐ **Fait !**

DÍA 20 - ZALAMERO 1

Delicia de higo

El Zalamero "Délice Figué" combina el sabor dulce de los higos con la textura cremosa del plátano y la leche de almendras para ofrecer una experiencia gustativa exquisita. Una cucharada de miel aporta un toque de dulzor natural, mientras que el jengibre recién rallado y la canela brindan notas cálidas y especiadas. Este Zalamero no solo es delicioso, sino también una fuente de vitalidad, gracias a sus ingredientes ricos en nutrientes.

INGREDIENTES

- 1 taza de higos
- 1 plátano
- 240 ml de leche de almendras
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de jengibre
- 1 cucharadita de canela

INSTRUCCIONES

1. Vierte la leche de almendras y la miel, y luego añade la canela.
2. Agrega los higos, el plátano y el jengibre.
3. Por último, tritura todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

¿SABÍAS?

Los higos, muy apreciados por su sabor dulce y su textura suave, se cuentan entre las frutas más antiguas cultivadas por el ser humano, con una historia que se remonta a miles de años atrás. Originarias de la región mediterránea, las higueras se han cultivado desde la antigüedad por sus deliciosos frutos. Los higos son ricos en fibra, minerales y antioxidantes, lo que los convierte en una opción saludable para una gran variedad de recetas.



DÍA 20

 ☐ **Fait !**

DÍA 20 - ZALAMERO 2

Frescura tropical

El Zalamero «Frescura Tropical» combina la frescura cítrica de la lima con el sabor dulce de la piña y la textura cremosa del aguacate para ofrecer una experiencia de sabor exótica. La leche de almendras aporta una textura aterciopelada y un toque sutilmente dulce, mientras que la avena en hojuelas proporciona una consistencia suave y una fuente de fibra, dando lugar a un Zalamero nutritivo y delicioso.

INGREDIENTES

1 lima pelada
280 g de piña en dados
1 aguacate, cortado en trozos
240 ml de leche de almendras
3 cucharadas de copos de avena

INSTRUCCIONES

1. Vierte la leche de almendras y luego añade la avena en hojuelas.
2. Agrega el aguacate, la lima y la piña.
3. Por último, tritura todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.

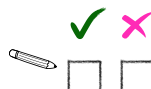
¿SABÍAS?

El aguacate, a menudo asociado con platos salados y el guacamole, también puede utilizarse en preparaciones dulces, aportando una textura cremosa y nutrientes beneficiosos. Además de ser una excelente fuente de grasas saludables, antioxidantes y vitaminas, el aguacate añade una riqueza y cremosidad únicas a una variedad de recetas dulces.

Lista de verificación diaria

DÍA 20

• ¿Te has tomado tus dos batidos para perder peso?



• ¿Fue razonable tu comida libre en cuanto a calorías?

☐ ☐

• J'ai posté mes avancées en el grupo de Facebook ?

☐ ☐

• ¿Te has mantenido bien hidratado hoy?

☐ ☐

• ¿Sentiste hambre?

☐ ☐

→ Si es así, ¿tenías algún tentempié saludable para calmar esa sensación de hambre?

☐ ☐

• ¿Consumiste alimentos que contenían azúcar procesada entre comidas?

☐ ☐

• ¿Te sentiste mejor que ayer?

☐ ☐

→ Si no, ¿por qué?:



Otras notas o conclusiones de la jornada:



ESCANÉAME

Comparte tu progreso en el grupo de Facebook

La creencia precede al éxito.

Jonas Caino

Los resultados

No olvides los regalos dentro del grupo de Facebook.

Organizamos minijuegos y concursos divertidos en el grupo secreto de Facebook, con premios especiales en juego (tarjetas regalo de Amazon por valor de 100 € o 50 €, o incluso batidoras...). ¡Sí, has leído bien!

Para participar, tendrás que publicar tus resultados tras el desafío, una foto tuya con el desafío o incluso una foto tuya con tus *zalameros*. Todo dependerá de las condiciones y de tus propias preferencias.

Si no te van mucho las redes sociales

Puedes enviarnos fotos de tus resultados a esta dirección de correo electrónico:

max@happy-smoothie.com

¡Buscaremos la manera de recompensar tu esfuerzo y felicitarte! :)



Si desea acceder
al grupo privado de
Facebook



Pssst :

*También puede acceder a ello a través de:
facebook.com/groups/happy.smoothie.challenge*

Après les 21 DÍAs

Une fois les 21 DÍAs écoulés, vous avez plusieurs choix en fonction de votre progression. Voici vos différentes options que vous pouvez suivre :

1

Continuer de perdre du poids

Si vous avez encore beaucoup de poids à perdre après les 21 DÍAs, passez la Semana suivante par remplacer seulement le petit-déjeuner par vos zalameros préférés. La Semana d'après, vous pourrez recommencer les 21 DÍAs. Cette fois, vous pouvez changer les zalameros comme vous le souhaitez et même en créer de nouveaux avec toute votre expérience de fabrication de zalameros que vous avez acquise !

<https://nathalie-mercier.com/products/100-recettes-de-zalameros-pour-maigrir/>

2

Stabiliser votre poids

Si vous avez atteint votre objectif de poids, continuez à remplacer un repas par DÍA par un zalamero pour des bienfaits continus pour la santé et pour maintenir le poids. Vous pouvez également continuer à perdre du poids de cette façon si vos repas réguliers sont sains et que votre apport calorique total est inférieur à ce que vous brûlez.

<https://nathalie-mercier.com/products/21-DÍAs-de-pilates-au-mur-pour-maigrir>

3

Plan de repas de 21 DÍAs

Les zalameros sont excellents, mais ils ne sont qu'une pièce du puzzle de la santé. Là où beaucoup de gens ont du mal à préparer et à cuisiner des repas sains. Si vous n'avez pas pris notre plan de réinitialisation alimentaire de 21 DÍAs avec ce challenge, nous le recommandons vivement. Il s'agit d'un plan d'alimentation complet de 3 Semanas avec des listes de courses, des recettes, des guides de préparation et plus encore. Tous les repas sont simples, rapides, délicieux et conçus pour s'adapter à un style de vie festif.

<https://nathalie-mercier.com/products/81-idees-de-recettes-pour-maigrir-sans-se-ruiner>

Después de los 21 días (BONUS)

Para ayudarte a evitar recuperar peso y prevenir el efecto rebote tras el desafío, te ofrecemos un bono exclusivo.

Bonus incluido: Cómo evitar el efecto yo-yo

Sabemos que, tras probar numerosas dietas, la parte más difícil suele ser el «después»: **el miedo a recuperar el peso perdido**. Las dietas estrictas a menudo conducen a recuperar el peso rápidamente; por eso, nuestro enfoque es diferente.

Pero para asegurarnos de que no recuperes el peso perdido tras el desafío —y para darte las mejores posibilidades de **lograr resultados a largo plazo**—, **te ofrecemos un bono exclusivo**.

Esto te ayudará a evitar el efecto rebote después del desafío. Este extra incluye consejos prácticos para mantener los resultados a largo plazo, asegurando que te mantengas en forma y saludable.

Si desea acceder a la oferta de bonificación: evite el efecto yo-yo.



ESCÁNEAME

Pssst :

*También puede acceder a ello a través de:
happy-smoothie.com/eviter-l-effet-yoyo*



***No se puede vencer a la persona
que nunca se rinde.***

Babe Ruth