



QUIERO TENER UN CUERPAZO

Consigue tu peso  
ideal  
Conmigo !!!

## Batidos Diuréticos

	Kcal		Kcal
<b>1. BATIDO DE KIWI</b> 2 kiwi 4 rodajas de piña 2 manojos de col rizada un puñado de hojas de menta el zumo de 1 limon 1 cucharada de Té Matcha	135	<b>2. BATIDO DE PERA</b> 1 Pera 1 Varita de apio 2 manojos de col rizada 1 pepino zumo de 1 limón 1 cucharada de té Matcha	125
<b>3. BATIDO DE PEPINO</b> 1 pepino 2 varitas de apio 5 trozos de brócoli 1 cucharada de espirulina  el zumo de 1 limón	120	<b>4. BATIDO DE POMELO</b> 1 pomelo 1 naranja 1 kiwi 1 cucharada de té matcha n.	135



QUIERO TENER UN CUERPAZO

Consigue tu peso  
ideal  
Conmigo !!!

## Batidos Diuréticos

<b>5.BATIDO DE BRÓCOLI</b> 2 Puñados de brócoli 1 manzana verde 2 manojos de hoja de espinaca cruda zum de 1 limón 1 cucharada de Té matcha	105	<b>ZUMO DE PIÑA MANZANA Y ESPINACAS</b>  2 manzanas  2 manojos de berros  1 pepino cortado en trozos  1 pera  zum de 1 limón	155
--	-----	--	-----