

# GRAZIE PER AVER SCELTO **DRINK6!**

Mantieni il tuo corpo pieno di *energia* e *vitalità*  
con prodotti *sani* e *deliziosi*.

Questa guida ti aiuterà con il tuo pacchetto  
**VENTRE PIATTO**

Benvenuto nel nostro  
**Healthy World!**



# LA PRIMA COSA CHE DOVRESTI SAPERE



Conserva i tuoi prodotti in frigo



Zuppe, creme e piatti, forare la parte superiore e riscaldare nel microonde



Agitare ogni succhi prima di bere



I nostri prodotti conservano tutti i loro nutrienti



# TABELLA DEI CONSUMI

	07:00-09:00h	10:00-12:00h	13:00-15:00h	16:00-18:00h	19:00-21:00h	22:00-23:00h
GIORNO 1-2	Energy Shot	————	Acqua con Carboni Attivi	————	————	Crema
GIORNO 3-4	Energy Shot + Succo Arancia, Carota e Mango	Succo Ananas, Mela e Menta	Succo Avocado e Spinaci + Acqua con Carboni Attivi	Succo Mango, Spinaci e Semi di Chia	Succo Limone e Peperoncino di Cayenne	Succo Ananas, Fragola e Avena
GIORNO 5-6	Energy Shot	————	Acqua con Carboni Attivi	————	————	Crema



# MENÙ DI BASE PER I GIORNI 1, 2, 5 Y 6





# MENÙ SETTIMANALE



## COLAZIONE

### OPZIONE A

Una porzione di frutta + Bevanda vegetale (senza zuccheri aggiunti) + Pane integrale (60g) con olio extra vergine di oliva e/o pomodoro o avocado (un 1/4)

### OPZIONE B

Una porzione di frutta + Bevanda vegetale o kefir (200g) + 2 cucchiaini di fiocchi di avena



## SPUNTINO E MERENDA

### OPZIONE A

2 noci, 8 mandorle o 8 nocciole + una porzione di frutta

### OPZIONE A

Una fetta di pane integrale o biscottata con humus o tahin o formaggio magro (mezza confezione) o prosciutto crudo

### OPZIONE A

Una barretta Drink6 senza zucchero



## LUNEDÌ

### PRANZO

Legumi con verdure (es. ceci con spinaci, lenticchie con porro e carote)

## MARTEDÌ

### PRANZO

Broccoli o cavolfiori con 200g di patate lesse e un uovo sodo

## MERCOLEDÌ

### PRANZO

Quinoa (50g) con verdure o insalata di quinoa (aggiungere dei vegetali a piacere)

## GIOVEDÌ

### PRANZO

Insalata di valeriana, pomodori, cipolla, cetriolo, peperoni, patata americana cotta e una scatoletta di tonno al naturale

## VENERDÌ

### PRANZO

Legumi con verdure (es. ceci con spinaci, lenticchie con porro e carote)

## SABATO

### PRANZO

Insalata di valeriana, carote, pomodoro, formaggio magro (75g), 5 gamberetti e mezzo avocado

## DOMENICA

### PRANZO

Pollo con verdure al forno (zucchine, melanzane, peperoni, ...)

### CENA

Brodo di verdura + Frittata di 2 uova (con funghi o zucchine o spinaci)

### CENA

Proteina vegetale (tofu, tempeh, ...) (150-200g) con verdure

### CENA

Insalata di pomodoro o gazpacho + Pesce azzurro

### CENA

Brodo di verdura + Frittata di 2 uova (con funghi, zucchine o spinaci)

### CENA

Crema di verdura + Pesce bianco

### CENA

A PIACERE

### CENA

Hamburger vegetale con asparagi selvatici

\*Dessert opzionale: 2 onces di cacao (80%)

SE AMI CUCINARE E VUOI  
DELLE RICETTE SANE E UN PO'  
PIÙ ELABORATE E DIVERTENTI  
TI SUGGERIAMO:



# COLAZIONE #1



## GRANOLA FATTA IN CASA

### ADDIO AI CEREALI ULTRA-PROCESSATI

Questa ricetta è perfetta per una colazione sana e nutriente. La puoi preparare con il latte, con lo yogurt o con della frutta. Potrai inoltre variare uno qualsiasi degli ingredienti, come ad esempio usare delle noci o delle nocciole e sostituire l'olio di cocco con la crema di mandorle o con il burro di arachidi. Ogni possibile variazione risulterà assolutamente deliziosa.

#### INGREDIENTI

- 4 tazze di fiocchi d'avena
- 1,5 tazza di mandorle tritate
- 1 tazza di cocco grattugiato
- 1 tazza di pepite di cioccolato
- 1 cucchiaino di vaniglia
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1/4 de taza de azúcar moreno, de miel o de sirope de agave
- 1/4 de taza de aceite de coco
- 1/4 de taza de clara de huevo

#### PREPARAZIONE

1. Preriscaldare il forno a 160 gradi e preparare un vassoio con carta da forno.
2. Mescolate bene tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto omogeneo.
3. Stendete il composto sulla teglia uniformemente e mettetelo in forno per circa 20 minuti, fino a doratura.
4. Sforbate e lasciate raffreddare per almeno 15 minuti.
5. Si può conservare in un contenitore ermetico per diverse settimane

# COMPLETA LA TUA COLAZIONE #1 CON...

## ARANCIA, CAROTA E MANGO

**Un succo per cominciare la giornata carichi di salute e energia**

*L'arancia è un potente antiossidante che possiede una grande quantità di Vitamina C.*

*La carota è ricchissima di vitamina A, di fibra, acido folico, calcio e magnesio.*

*Il mango aiuta nella digestione e a tenere sotto controllo l'acidità di stomaco.*

*Ingredienti: succo di carota, succo d'arancia, acqua, polpa di mango, succo di pompelmo, succo di limone, sciroppo d'agave.*



## ENERGY SHOT

**Ti regala energia e vitalità al mattino**

*Ingredienti: succo di mela, succo di zenzero, succo di limone.*



# COLAZIONE #2



## MOUSSE DI CIOCCOLATO

### DOLCE A SORPRESA A BASE DI AVOCADO

Tanto delizioso quanto salutare. Questa ricetta è ideale per iniziare la giornata con energia. È oltretutto così facile da preparare che diventerà uno dei tuoi dolci preferiti.

#### INGREDIENTI

- 2 avocado maturi
- 2 cucchiaini di latte vegetale o di quello che preferisci
- 4 cucchiaini di cioccolato in polvere non zuccherato
- 2 cucchiaini di sciroppo d'agave (o di qualsiasi altro dolcificante o tipo di zucchero)

#### PREPARAZIONE

1. Per prima cosa sbucciate l'avocado aprendolo a metà, eliminate il "nocciolo" e raccogliete la polpa con un cucchiaino.
2. Mettetela poi insieme al resto degli ingredienti nel frullatore e tritate bene, fino a quando non ci saranno grumi e l'impasto sarà liscio e cremoso.
3. Infine, lasciate riposare qualche ora in frigorifero in modo che raggiunga la giusta consistenza.
4. Lo potete servire con dei frutti rossi o con della frutta secca. Sarà ottimo in entrambe le versioni.

# COMPLETA LA TUA COLAZIONE #2 CON...

## ANANAS, FRAGOLA E AVENA

### Il succo che apporta lipidi e proteine

L'avena dal punto di vista nutrizionale, è "il cereale più completo" che esista, in quanto il suo contenuto si avvicina al livello ottimale di aminoacidi essenziali che dovremmo incorporare dall'esterno. È un alimento che possiede un alto potere saziante dovuto alla sua perfetta combinazione di carboidrati e proteine

*Ingredienti: succo d'arancia, succo d'ananas, polpa di fragole, polpa di banana, succo di mela, avena.*



## ANTIOX SHOT

### Effetto anti-età e rafforzamento del sistema immunitario

*Ingredienti: succo di melograno, succo di mela, polpa di acerola, succo di barbabietola, succo di limone, guaranà in polvere.*



# PRANZO #1



## HAMBURGER DI AVOCADO

### L'HAMBURGUER CHE TI FARÀ INNAMORARE

Questa è una ricetta che non potrebbe essere più facile e più sana. L'idea è molto semplice. Quando hai voglia di mangiarti un hamburger, preparatelo ma sostituisci il pane con ... l'avocado!

#### INGREDIENTI

- Avocado (non troppo maturo)
- Salmone affumicato
- Rucola
- Zucchina
- Salsa tartara

#### PREPARAZIONE

1. Tagliate a metà un avocado non molto maturo, con un cucchiaino separate le due parti, eliminate il nocciolo e avrete così già pronto il panino dell'hamburger.
2. Tagliate le zucchine a listarelle.
3. Iniziate quindi a comporre l'hamburger unendo tutti gli ingredienti. La nostra è una versione con il salmone affumicato, la rucola, le zucchine e un po' di salsa tartara, ma tu potrai comunque realizzarlo con quello che vuoi: con del tonno e della lattuga, sedano, maionese light, affettato di tacchino, ecc. Ci sono mille possibilità!

# COMPLETA IL TUO PRANZO #1 CON...



## ZUPPA DI QUINOA, KALE E SHIITAKE DI DRINK6

### Nutrienti e super alimenti

La Quinoa, ricca di proteine. Il Kale ricco di ferro, con proprietà antitumorali e disintossicanti, che depurano il fegato e il sangue.

Lo Shiitake possiede la grande capacità di stimolare il sistema immunitario, fornendo inoltre una sostanza capace di assorbire i grassi, utile oltretutto alle persone che vogliono perdere quei chiletti di troppo.



## SUCCO DI AVOCADO E SPINACI

### Un succo cremoso, saziante e delizioso

Succo di mela, acqua di cocco, polpa di avocado, succo di spinaci, cannella e vaniglia.

## PRANZO #2



### PIZZA CON BASE DI CAVOLFIORE

#### UNA RICETTA SANA E DIVERTENTE

Ci credereste se vi dicessimo che questa magnifica pizza è fatta con una base di cavolfiore? È proprio così e puoi inoltre aggiungere gli ingredienti che più ti piacciono.

#### INGREDIENTI

- 1 cavolfiore di piccole dimensioni
- 1 uovo
- Mozzarella grattugiata
- Passata di pomodoro
- Formaggio grattugiato
- Sale
- Origano

#### PREPARAZIONE

1. Per prima cosa, occorre lavare il cavolfiore e grattugiarlo.
2. Cuocete il cavolfiore nel microonde per 8 minuti a massima potenza.
3. Una volta tolto dal microonde, aggiungete un uovo, del sale, formaggio a piacere e mescolate il tutto.
4. Mentre il forno si preriscalda, stendere la carta da forno su una teglia e distribuite il composto in modo circolare. Potreste addirittura renderlo più simpatico creando delle forme originali.
5. Infornate a 180 ° C per circa 20 minuti fino a doratura dell'impasto.
6. Stendere la passata di pomodoro e spolverare con origano e il formaggio grattugiato.
7. Non resta che aggiungere alla pizza i tuoi ingredienti preferiti.

## COMPLETA IL TUO PRANZO #2 CON...

### CREMA DI CAROTE DI DRINK6

#### *Una buona dose di vitamine*

La carota apporta una grande quantità di antiossidanti e di fibre, è ricca di acido folico, sali minerali e di vitamine; possiede numerose proprietà benefiche per la salute della pelle, della vista e del sistema digerente.

*Ingredienti: acqua, carota, cipolla, olio extravergine di oliva e sale.*



# CENA #1



## ZOODLES SPAGHETTI DI ZUCCHINE

### RICETTA CON PESTO, POLLO E AGLIO

Hai voglia di pasta ma non vuoi cadere nella trappola dei carboidrati? Abbiamo la soluzione per te: zoodles, gli spaghetti di zucchine. Hanno la consistenza della pasta, li arrotoli come gli spaghetti tradizionali, puoi condirli col tuo sugo preferito ma ... È tutta verdura!

#### INGREDIENTI

- Zucchine
- Pesto
- Pollo
- Aglio
- Pomodori ciliegini

#### PREPARAZIONE

1. Utilizzando uno spiralizer, (uno strumento da cucina per affettare le verdure) tagliare le zucchine a listarelle. In alcuni supermercati vendono le zucchine già tagliate.
2. In una padella soffriggere le zucchine con l'aglio, finché non saranno leggermente dorate.
3. Aggiungete il pesto che può essere fatto in casa (utilizzando dell'avocado, del prezzemolo, limone, olio, pepe e sale) oppure uno già pronto che avete comprato. Amalgamate per 30 secondi.
4. Aggiungere gli zoodles, fate rosolare per 3 minuti e servire.
5. Aggiungere i pomodorini per completare il piatto.

## COMPLETA LA TUA CENA #1 CON...

### CREMA DI ASPARAGI SELVATICI CON MANIOCA DI DRINK6

**Combatte la ritenzione idrica.**

Gli asparagi possiedono un basso contenuto calorico, perfetti per fornirti tutti i nutrienti eliminando al contempo le tossine e combattendo la ritenzione dei liquidi. Sono un rimedio naturale per depurare il sangue grazie alle loro proprietà diuretiche e al loro alto contenuto di fibre.

*Ingredienti: acqua, asparagi selvatici, cipolla, manioca, olio extravergine di oliva e sale.*



## CENA #2



### NIDI DI AVOCADO CON UOVA

#### UNA CENA HEALTHY E SUPERNUTRITIVA

Ecco qua una ricetta perfetta: pronta in 2 minuti nel microonde, l'avocado risulterà cremoso senza perdere compattezza e l'uovo sarà delizioso e al punto giusto. Potrai sbizzarrirti con la tua creatività aggiungendo delle verdure, della pancetta o del formaggio ... Il risultato ti sorprenderà!

#### INGREDIENTI

- 1 avocado
- 2 uova
- Sale e pepe

#### PREPARAZIONE

1. Apri l'avocado in 2 metà e rimuovi il nocciolo.
2. Con un cucchiaino rimuovere parte della polpa per creare spazio in modo da poter alloggiare l'uovo intero senza che fuoriesca.
3. Usa un supporto adatto per il microonde, come una piccola bowl, per poter collocare l'avocado in modo che mantenga la posizione.
4. Cuocilo nel microonde alla massima potenza per 1 minuto e mezzo. Controlla la cottura e se lo ritieni opportuno, cuoci ulteriormente ad intervalli di 20 secondi finché l'uovo non avrà raggiunto il grado di cottura desiderato.

## COMPLETA LA TUA CENA #2 CON...

### CREMA DI FUNGHI DI DRINK6

*Un apporto extra di minerali*

Una deliziosa combinazione di porcini, shiitake e funghi champignon da cui nasce una crema molto nutriente e saziante ma a bassissimo contenuto calorico. I funghi sono ricchi di proteine vegetali e forniscono importanti minerali come il fosforo, il ferro e il potassio.

*Ingredienti: acqua, funghi, cipolla, olio extravergine di oliva, fecola di patata, sale, miscela di funghi disidratati (in proporzioni variabili: porcini granulati, boletus edulis, funghi shiitake) e pepe nero*





drink6

my <sup>by</sup> Healthy  
World®

# E PREFERISCI NON COMPLICARTI TROPPO LA VITA, CON I PRODOTTI DI **DRINK6** PUOI CREARTI UN **MENÙ** **SETTIMANALE SALUTARE** SENZA CUCINARE E COMODAMENTE A CASA TUA:

## **COLAZIONE**

*Avena, granola, succhi e shot*



## **PRANZO**

*Piatti già pronti*



## **SNACK**

*Barrette*



## **CENA**

*Crema*

