



## Menú Detox

La alimentación que mejor te prepara para tu Happy Detox





# 1. La alimentación que mejor te sienta

Tu **Menú Detox** te ayuda a hacer una correcta preparación antes y después de tu Happy Detox.

Esta dieta “pre” y “post”, ideada para el día antes y el día después de tu detox, te beneficia porque:

- **Haces un cambio sano y progresivo para que tu cuerpo esté listo para el día** o los días de detox.
- Es una alimentación 100% natural que te refuerza en tu idea de tener **buenos hábitos alimenticios**.

## 2. Los beneficios del Menú Detox

### Con tu Menú Detox:

Preparas a tu intestino gradualmente para la bajada de aporte calórico que va a experimentar.

- Minimizas el aporte de grasas, azúcares, alimentos procesados y alimentos de procedencia animal.
- Los sustituyes progresivamente por fruta, semillas, superalimentos y verduras ricas en fibra para comenzar el proceso Happy Detox.

Para organizarte, **te recomendamos que compres tus zumos a la vez que tu Menú Detox**, ya que no viene incluido al comprarlo.

*En resumen.*

*Empiezas a depurar tu cuerpo y aligeras la carga intestinal. Así los órganos encargados de la limpieza en tus días detox pueden eliminar las toxinas de forma más eficaz.*



## 3. ¿Qué contiene?

Una selección de alimentos cuidadosamente elegidos con todo lo que necesitas para **2 días completos de alimentación sana**, incluyendo comidas principales y tentempiés:

- **4 cremas de verduras:** deliciosas para tomar calientes (2 de zanahoria y 2 de guisantes con menta).
- **4 platos preparados:** sanos y equilibrados para calentar y listo (2 de menestra con verduras de temporada y 2 de arroz con verduras).
- **1 litro de leche de arroz:** vegetal y ecológica, la opción más saludable para tus desayunos y meriendas.
- **50 gramos de semillas de chía:** (en 2 bolsas de 25g) que regulan el azúcar en sangre, ayudan en la pérdida de peso y te proporcionan energía, fuerza y resistencia.
- **200 gramos de granola:** baja en calorías y tostada de forma natural con miel.
- **4 galletas veganas:** sin leche animal ni huevo, hechas con 5 deliciosos sabores (espelta con jengibre, chocolate, copos de avena, camut con semillas de amapola y centeno con semillas de calabaza). Recibirás 4 galletas variadas de los sabores disponibles. Varía con cada envío.
- **4 infusiones detox:** yogui tea para tomar con los tentempiés.
- **4 zumos Mini Drink6 de 250 ml.:** 100% naturales y frescos, en pequeño y cómodo formato para acompañar a tus desayunos y meriendas. Hay 6 sabores diferentes. (De naranja y zanahoria, piña y manzana, verduras, frutos rojos, limojito, maracuyá). Recibirás 4 zumos de los sabores disponibles según temporada. Varía con cada envío.

# 4. Cómo tomarlo

El Menú Detox está pensado para disfrutarlo 2 días en 3 comidas principales (desayuno, comida y cena) y 2 tentempiés por día (media mañana y merienda).

Te proponemos unos **menús con recomendaciones de hábitos saludables** para que puedas incorporarlas en tu día a día. ¡Si comes bien, tu cuerpo funciona mejor!

Los horarios que verás son orientativos. ¡Adáptalos a tu propio ritmo de vida! Pero siempre intenta comer de forma espaciada, sin juntar los tentempiés con las comidas.



# 5. Menú para el día antes y el día después de tu happy detox

## Desayuno

(de 7:00 h. a 10:00 h.)

¡Despiértate con energía y vitalidad a tope! Con este desayuno, aumentamos el aporte de fibra y azúcares de rápida asimilación, sustituimos también los hidratos de carbono de alto índice glucémico, como pan blanco o bollería, por alimentos mucho más saludables.

- **1 zumo Mini Drink6.**
- **Granola con leche de arroz.**

Usa la mitad (100g) de la bolsa de granola. Nuestra granola es 100% natural y está hecha de avena,

pipas de girasol, pipas de calabaza, nueces, sirope de arroz o de agave. Horneada para darle un toque crujiente.

Añade leche de arroz al gusto. No necesitas poner azúcar.

- **Pieza de fruta de temporada.** (Opcional. No incluida en el pack).



### **IMPORTANTE.**

#### **Recomendamos preparar el pudding de chía de la merienda en el desayuno.**

*¡Es muy fácil! Pon en un recipiente 25 gramos de semillas de chía (1 bolsa) Añade 100 - 150 ml de leche de arroz y remueve bien. Luego deja que se enfríe en la nevera (conviene que lo remuevas cada cierto tiempo para que la mezcla sea homogénea). En unas 3 horas las semillas de chía absorberán el exceso de líquido. El plato tendrá una textura densa y cremosa, como una riquísima gelatina. ¡Se parece a un flan o unas natillas! Si quieres puedes cortar fruta (kiwi, plátano, frutos rojos) y mezclarlo con el pudding. Si se te olvida prepararlo puedes hacer la mezcla cuando lo vayas a comer pero quedará menos gelatinoso.*

# Media mañana

(de 11:00 h. a 12:00 h.)

A media mañana sabe muy bien tomarse un delicioso respiro. Relájate y ayuda a eliminar las toxinas de tu organismo.

- **Infusión detox.**
- **2 galletas veganas.**







# Comida

(de 13:30 h. a 15:30 h.)

Te saciarás y sentirás ligereza. Las comidas están diseñadas a base de cremas de verduras y arroz basmati con verduras salteadas de alto aporte nutritivo y de fácil tránsito.

- **Crema de zanahoria** de primero.
- **Arroz basmati con verduras y curry**, de segundo. Para calentar y listo.
- **Pieza de fruta de temporada.** (Opcional. No incluida en el pack).





# Merienda

(de 17:30 h. a 18:30 h.)

- **1 zumo Mini Drink6.**
- **Infusión detox.**
- **Pudding de semillas de chía.**

Las semillas de chía no tienen gluten y son aptas para todos. Además, son muy saludables porque contienen omega 3, antioxidantes y fibra.

Aquí tienes algunas de sus propiedades:

- **5 veces más** cantidad de calcio que la leche.
- **3 veces más** cantidad de antioxidantes que los arándanos.
- **3 veces más** cantidad de hierro que las espinacas.
- **2 veces más** cantidad de fibra que la avena.
- **2 veces más** cantidad de potasio que el plátano.

# Cena

(de 20:30 h. a 21:30 h.)

La mejor forma de acabar el día:

- **Crema de guisantes y menta** de primero.
- **Menestra de verduras**, de segundo.  
Para calentar y listo.
- **Pieza de fruta de temporada.**  
(Opcional. No incluida en el pack).



# 6. Cómo te llega

**Te lo enviamos donde quieras el día que tú elijas.** Así te puedes organizar como quieras.

Para conservar adecuadamente los alimentos mete las cremas, los platos preparados, la leche vegetal y los zumos en la nevera.

Si en la misma compra encargas tu Happy Detox, recibirás todo junto. De momento no ofrecemos el menú como parte de las suscripciones, así que si lo compras junto con una suscripción, sólo lo recibirás en la primera entrega. Si quieres recibirlo también en las demás, no hay problema: ¡basta con que nos lo cuentes en los comentarios, al completar tu pedido!





**Nuestro horario de entrega gratuito es entre las 8:30 de la mañana y las 8:30 de la tarde (hasta las 11 de la noche en la Comunidad de Madrid).** Recibirás tu pedido siempre en la fecha que nos indiques, para poder empezar cómodamente a partir del día siguiente.

Si lo prefieres, **por un pequeño coste añadido puedes elegir una franja de entrega garantizada.** Si tu código postal está cubierto por este servicio, tras seleccionar la fecha aparecerá un desplegable de franjas en el que podrás elegir la que más te convenga.

Si el sistema no te ofrece franja al hacer tu pedido (tu zona o día elegido no lo permiten) o las franjas disponibles no se ajustan a tus necesidades, puedes siempre indicarnos en los comentarios de tu pedido si te gustaría recibirlo en un horario concreto (mañana/tarde), e intentaremos ajustarnos a tus preferencias. **Aunque hacemos todo lo posible por adaptarnos a ti, debes tener en cuenta que sólo podemos garantizar las franjas horarias de pago.**





# BEBES HAPPY, VIVES HAPPY





[www.drink6.es](http://www.drink6.es)