Batido energético para adelgazar

Esta receta tiene numerosos beneficios:

- Aumentas la energía
- Desintoxicas el organismo
- Mejoras la concentración
- Previenes cálculos renales
- Disminuyes el colesterol y los triglicéridos
- Regulas el azúcar en la sangre
- Desinflamas el vientre y disminuyes de peso.

Para preparar este batido toma en cuenta que:

- Se utilizan **frutas y vegetales, preferiblemente ecológicos.**
- Evita en lo posible quitarle la piel a las frutas o verduras.
- Se toma totalmente en ayuna.
- Tómalo durante 3 meses mínimo.

Receta:

- 1 taza de hojas de espinacas,
- 1 manzana verde,
- 1 naranja,
- ½ pepino
- 1 vaso de leche de almendras

Para su preparación, deja durante toda una noche 4 almendras en agua, en la mañana del día siguiente mezcla la leche de almendra con el resto de los ingredientes en una licuadora ¡Listo ya tienes tu batido!

Batidos energéticos para antes de entrenar

Receta:

- 1 yogurt natural desnatado,
- 1 vaso de leche semidesnatada,
- 1 banana,
- una cucharada de miel y canela.

Mezcla todo en la licuadora y listo. **Con este batido podrás tener energía para largos entrenamientos,** además es muy fácil de digerir.

Batido energético para después de entrenar

Receta:

- un vaso de leche o agua de coco
- 2 claras de huevo
- un yogur desnatado

2 Batidos energéticos para ganar masa muscular

2 Recetas:

Batido 1

- 3 claras de huevo,
- 1 litro de leche,
- 3 cucharadas de avena
- 1 banana

Batido 2

- 60 gramos de avena
- Proteína de soya,
- ½ litro de leche,
- 15 gramos de germen de trigo
- Una cucharada de miel

Receta de Batidos energéticos para engordar

Los batidos para ganar pes deben combinar proteínas e hidratos de carbono. Debes tomarlos de 2 a 3 veces al día durante tres meses como mínimo o hasta que llegues a tu peso ideal.

Receta

- Un vaso de leche de avena
- 2 claras de huevo,
- algunos cacahuetes triturados
- una cucharada de miel
- canela (opcional)

Mezcla todo en la licuadora y listo.

Batidos energéticos afrodisíacos

Receta:

- Un vaso de leche desnatada,
- 2 cucharadas de chocolate negro en polvo
- ½ taza de moras.
- Miel (opcional)

Es un batido súper rico que si quieres endulzar solo debes agregar miel, recuerda tomarlo en la tarde ya para iniciar la noche, después de todo te espera una larga noche.