

  
**LUNWERG**  
EDITORES

*Fern Green*

**SPORT  
SMOOTHIES**

• 69 RECETAS ESPECIALES PARA DEPORTISTAS •  


DELICIOSOS BATIDOS  
PARA TOMAR ANTES,  
DURANTE Y DESPUÉS DE TU  
ENTRENAMIENTO

  
**LUNWERG**  
EDITORES

**A la venta desde el 10 de abril de 2018**



# SPORT SMOOTHIES

69 Deliciosos batidos para tomar antes y después del entrenamiento

*Fern Green*  
fotografías de Beatriz Da Costa

Todas las actividades deportivas, como el ciclismo, el atletismo, la natación o la gimnasia, requieren energía. Los alimentos que se ingieren diariamente constituyen la única fuente de energía del cuerpo, por lo que para practicar un deporte es indispensable adoptar un régimen alimentario equilibrado. La alimentación debe servir como combustible para el cuerpo y la mente, favorecer el desarrollo muscular y ayudar a fijar la atención y a estar en forma.

Para ello, conviene beneficiarse de un buen aporte de calorías que, en el mejor de los casos, debe estar compuesto por un 60 % de glúcidos, 30 % de lípidos y 10 % de proteínas. No obstante, en ocasiones resulta difícil encontrar tiempo para preparar y comer alimentos sanos.

Los cuatro capítulos de este libro proponen smoothies para beber antes y después de un esfuerzo físico, smoothies que tonifican los músculos o que son ricos en glúcidos. Todos son fundamentales cuando se practica un deporte, ya que permiten recargarse de energía.



## LOS BENEFICIOS DE LOS SMOOTHIES PARA DEPORTISTAS

Estos smoothies son un medio rápido y eficaz de incrementar la ingesta diaria de calorías buenas para que el cerebro y el cuerpo estén al máximo de sus capacidades. Son prácticos, ya que permiten ingerir las calorías que el cuerpo necesita para realizar un esfuerzo físico: un smoothie rico en glúcidos y consumido antes de una sesión de entrenamiento proporciona los glúcidos indispensables para tener energía y los fluidos necesarios para una buena hidratación sin sobrecargar el estómago.

Los smoothies que deben ingerirse después de una sesión de entrenamiento contribuyen a tonificar los músculos y también son ricos en glúcidos; no solo aumentan las reservas de glucógeno, sino que permiten restaurarlas y favorecer la reparación muscular tras un esfuerzo intenso. Gracias a ellos se tienen las reservas de glucógeno suficientes para cada sesión de ejercicio, ya se trate de un entrenamiento diario o de una competición. De ese modo se tiene bastante energía para hacer deporte y para recuperarse después sin necesidad de preparar comidas copiosas a menudo difíciles de digerir.



### SMOOTHIES PARA PREPARARSE

Son smoothies ricos en nutrientes que aportarán suficiente energía para realizar cualquier tipo de ejercicio. Tanto si se corre como si se baila, o se sigue una sesión de entrenamiento, estas bebidas energéticas serán de gran ayuda.

Son bebidas que contienen ingredientes como coco, dátiles, manzana azul, papaya, piña, avena, higo, plátano, fresas, huevo morado, matcha, pera, remolacha roja, o leche de cacahuets.

### SMOOTHIES PARA RECUPERARSE

Tras una larga sesión de entrenamiento o una carrera, estos smoothies ayudarán a recargar las pilas: aliviarán los dolores, los agarrotamientos y el cansancio general

Son smoothies preparados con ingredientes como arroz, lino, brócoli, fresas, chía, aguacate, naranja, cereza, uvas, albahaca rosa, melocotón, yogur, mango, té, kiwi, kéfir, almendras, coco, cúrcuma, polen y bayas.

### MÚSCULOS TONIFICADOS

Las bebidas a base de leche son excelentes después de una buena sesión de entrenamiento porque aportan las proteínas que ayudan a desarrollar los músculos.

Son recetas elaboradas con ingredientes como leche de mango, avena, tofu, coco, melón, almendra, col rizada, frambuesa, manzana, anacardo, arándanos rojos y azules, calabaza, bayas goji, plátano o espirulina,

### CONCENTRADOS DE GLÚCIDOS

Estos smoothies son indispensables para ayudar a acumular reservas de glucógeno antes de una competición importante. Si se va a correr un maratón, una carrera ciclista o incluso un triatlón, y cuesta ingerir suficientes glúcidos, se puede beber uno de estos smoothies.

Están elaborados a base de ingredientes como melocotón, cacao, boniato, avena, almendra, rúcula, salvado, alubias, aguacates, nueces, naranjas, dátiles, papaya, remolacha, plátano, trigo sarraceno o albaricoque.

## ALGUNAS RECETAS

### *Aguacate y naranja para recuperarse*

*Embellce la piel Fuente de proteínas Fuente de vitaminas*

#### **INGREDIENTES**

- El zumo de 3 naranjas
- ½ aguacate deshuesado y pelado
- 1 plátano pelado y picado
- 60 ml de yogur natural
- 2 cucharadas soperas de semillas de cáñamo sin cáscara
- 1 cucharada soperas de semillas de lino molidas
- 3 dátiles Medjool sin hueso

*El aguacate y las semillas de lino y de cáñamo contienen ácidos grasos que contribuyen al buen funcionamiento del cerebro*



Triturar todos los ingredientes en una batidora de vaso hasta obtener una mezcla homogénea. Añadir agua si el smoothie resulta demasiado espeso.

### *Tono verde para prepararse*

*Hidratante Fuente de vitaminas Estimula el cerebro*



#### **INGREDIENTES**

- ¼ de melón cantalupo cortado en trozos grandes
- 5 hojas de menta
- 2 puñados de espinacas tiernas
- ½ pepino cortado en trozos
- 60 ml de zumo de manzana natural
- 2 cucharadas soperas de yogur natural

*Los melones cantalupo son una excelente fuente de potasio y de vitaminas del grupo B.*

Triturar todos los ingredientes en una batidora de vaso con 250 ml de agua hasta obtener una mezcla homogénea.

## ÍNDICE

Introducción  
Combustible para el cuerpo

### Para prepararse

Coco y dátiles  
Manzana azul  
Papaya y piña  
Cafecao  
Asaí y ginseng  
Coco y avena  
Hígo y plátano  
Piñaocolada  
Coco y fresas  
Proteínas B  
Huevo morado  
Matcha y pera  
Tono verde  
Platanavena  
Macavellana  
Rojo remolacha  
Té con chía  
Leche de cacahuets

### Para recuperarse

Arroz con lino  
Brocoplátano  
Fresas con chía  
Aguacate y naranja  
Cereza  
Cóctel de uvas  
Bienestar de frutos secos  
Albahaca rosa  
Melocotón verde  
Yogumango  
Té y kiwi  
Chute de kéfir  
Almendras  
Yoguframbuesa  
Chocoalmendras  
Coco a la cúrcuma  
Energía verde  
Polen y bayas

### Músculos tonificados

Avena y tofu  
Coco y melón  
Leche de mango  
Frutas y col rizada  
Pasionalmendra  
Leche de frambuesa  
Manzana cremosa  
Lima y mango picantes  
Vitamanzana  
Moca al anacardo  
Coco y arándanos rojos  
Anacardos y arándanos azules  
Leche de calabaza  
Plátano... plátano...  
Supergoji  
Espirulí espirulá  
Pirueta de cacahuets

### Concentrados de glúcidos

Cóctel melocotudo  
Cacaolino  
Boniato  
Verde avena  
Almendra enérgica  
Rúcula y salvado  
Alubias con aguacate  
Locos por las nueces  
Naranja dulce  
Vitamelocotón  
Dátiles estimulantes  
Papaya dulce  
Leche de remolacha  
Plátano dulce  
Trigo sarraceno y dátiles  
Albaricoque y naranja





### FICHA TÉCNICA DEL LIBRO

#### SPORT SMOOTHIES

69 recetas para empezar bien el día

Fern Green

Lunwer Ed. 2018

15x21,5cm. / 160 pp./ Rústica con solapas /PVP: 11,95 €

A la venta desde el 10 de abril de 2018

### Para más información a prensa:

Lola Escudero. Directora de Comunicación Lunwer

Tlf: 91423 37 11 – 680 235 335

[lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es) Facebook.com/Lunwer @lunwerfoto

## CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO



### PROTEÍNAS B

*Para 1 persona  
Preparación: 5 minutos*



**INGREDIENTES**

100g de leche macadamia + 1 cucharadita medida a la mitad de leche en polvo +  
 40g de proteína vegetal en polvo + 1 cucharadita de semillas de chía +  
 1 cucharadita medida de leche de coco + 1 cucharadita de sal de mar en polvo

34

*Las leches son una buena fuente de fibra, que facilita la digestión.*

- ➊ **Punto de vitaminas**    ➋ **Añade la circulación sanguínea**    ➌ **El glóculo de proteína macadamia**



Triturar todos los ingredientes en una licuadora de vaso con 120ml de agua  
 hasta obtener una mezcla homogénea.

35

### ALUBIAS CON AGUACATE

*Para 1 persona  
Preparación: 5 minutos*



**INGREDIENTES**

40g de alubias verdes cocidas y escurridas + 100ml de leche de coco  
 1 cucharadita de semillas de sésamo + 100ml de jugo de piña natural  
 1/2 aguacate sin el hueso y pelado + 1 cucharadita medida de miel de abeja

36

*Las alubias verdes son ricas en fibra, en proteína, en folato y en vitaminas  
del grupo B, que son esenciales para el corazón.*

- ➊ **Punto de proteínas**    ➋ **Elimina la piel**    ➌ **Punto de macular**



Triturar todos los ingredientes en una licuadora de vaso  
 hasta obtener una mezcla homogénea.

37