

Recetas BariGel: 10 Versiones Fáciles y Deliciosas

Variaciones simples para que cada día tenga un sabor diferente. Convierte tu rutina BariGel en una experiencia llena de variedad, sabor y disfrute sin complicaciones.

RECETARIO BARI GEL

PROTOCOLO SALUDABLE



¿Cómo usar este recetario?

Este recetario está pensado para que sigas el protocolo BariGel con más variedad y disfrute. No hace falta preparar todo a la vez: elige según tu ánimo, el clima o el momento del día.

Elige por momento del día

Las versiones cítricas como limón o naranja son ideales por la mañana. Las más suaves, como té verde o nocturno, funcionan mejor por la tarde o noche.

Varía durante la semana

Alterna entre 2 o 3 sabores a la semana para evitar la monotonía. Puedes preparar versiones en lote y guardarlas en el refrigerador para mayor practicidad.

Personaliza a tu gusto

Ajusta el nivel de dulzor, combina frutas o agrega hierbas frescas para hacer cada versión tuya.

Los clásicos que nunca fallan

Três versões essenciais para começar: refrescantes, doces e prontas em poucos minutos. Ideais para quem está dando os primeiros passos com BariGel.



BariGel de Fresa

Versión clásica, dulce y fácil. Usa fresas frescas o congeladas para una textura cremosa. Es la opción más popular entre quienes inician el protocolo. Prepara con anticipación y guarda en el refrigerador hasta 24 horas.



BariGel de Limón

Opción refrescante para la mañana o la tarde. El limón aporta frescura y ayuda a mantener la sensación de ligereza. Ideal para quienes prefieren sabores menos dulces y más depurativos.



BariGel de Piña

Sabor tropical y ligero. La piña natural aporta enzimas digestivas y un dulzor suave sin necesidad de endulzantes adicionales. Perfecta para días calurosos o cuando buscas algo especial.

Sabores intensos y refrescantes

Para quienes buscan más carácter en su bebida: frutos rojos intensos, naranja llena de vida y pepino con limón para los días de mayor calor.

BariGel de Frutos Rojos

Versión más intensa y atractiva. Combina arándanos, frambuesas y moras para un sabor complejo y antioxidante. Su color vibrante lo hace visualmente irresistible. Ideal para quienes disfrutan sabores con más profundidad.

BariGel de Naranja

Sabor cítrico y práctico. La naranja aporta vitamina C y un dulzor natural equilibrado. Es una de las versiones más rápidas de preparar: solo necesitas el jugo fresco y tu base BariGel. Perfecta para el desayuno.

BariGel de Pepino con Limón

Opción más fresca para días de mucho calor. El pepino hidrata profundamente mientras el limón eleva el sabor. Esta versión es ligera, depurativa y sorprendentemente refrescante. Ideal después del ejercicio.

Versiones especiales para cada momento

Desde la calidez de la canela hasta la suavidad del té verde y una opción pensada para la noche, estas recetas muestran cómo BariGel se adapta a cualquier rutina.

Manzana con Canela

Sensación de postre saludable. La combinación de manzana cocida con canela crea un perfil cálido y reconfortante. Perfecta para las tardes frías o cuando extrañas los sabores de postre sin salirte del protocolo.

Té Verde

Para quienes prefieren sabores suaves. El té verde aporta antioxidantes y un toque ligeramente amargo que equilibra el dulzor. Es una versión sofisticada que funciona como bebida de transición entre comidas.

BariGel Nocturno Ligero

Pensada para consumir en la noche. Esta versión usa ingredientes que favorecen la relajación y no sobrecargan el sistema digestivo antes de dormir. Ideal para cerrar el día con una sensación de bienestar.

Receta 10 + Consejos para variar sin complicarte

Una opción diseñada para esos momentos en que las ganas de comer dulce

BariGel Especial Antiantojos

son inevitables. Combina ingredientes que satisfacen el antojo sin romper el protocolo. Puedes usar cacao sin azúcar, vainilla natural o un toque de stevia para lograr ese sabor indulgente que necesitas.

- ✓ Esta receta es tu aliada en los momentos más difíciles del protocolo.

Consejos para variar sin arruinar la receta

- **Intercambia frutas** según la temporada sin cambiarla base.
- **Controla el dulzor** agregando endulzante poco a poco hasta encontrar tu punto ideal.
- **Prepara en lote** y guarda porciones individuales en el refrigerador.
- **Agrega hierbas frescas** como menta o albahaca para un toque especial.
- **Mantén la preparación simple:** no más de 3 ingredientes adicionales por versión.

Elige fruta

Ajusta dulzor

Refrigera y disfruta

Seguir el protocolo BariGel no significa sacrificar el sabor. Con estas 10 versiones y unos cuantos trucos, tienes todo lo que necesitas para mantener la variedad, el placer y los resultados en tu día a día.