

GET \$10,-
OFF!



Pasa la página para empezar

**NUESTRA MISIÓN ES REVOLUCIONAR
EL SISTEMA ALIMENTARIO**

**HACIENDO COMIDAS SALUDABLES, DELICIOSAS
Y SOSTENIBLES, QUE TE AHORRAN TIEMPO Y
DINERO**



HOLA!

Si estás leyendo esta guía, significa que has tomado excelentes elecciones en tu vida. Has decidido comer sano, ahorrar tiempo, dinero, esfuerzos y ayudar al medio ambiente. ¡Estoy feliz de ser parte de este momento crucial en tu vida!

Comencé Jimmy Joy en el 2014 con la misión de revolucionar el sistema alimentario. No me gustaba tener que elegir entre comida rápida o saludable, así que me animé a crear una comida rápida que fuera saludable.

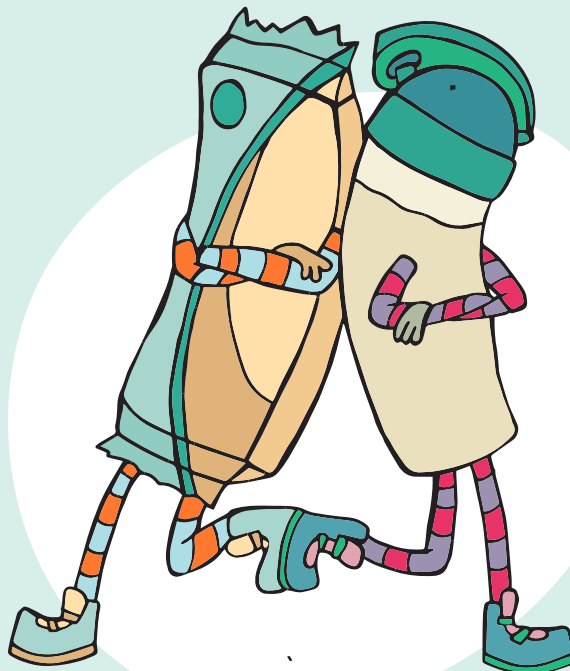
Desde entonces hemos vendido más de 40 millones de comidas en 88 países. Cuando no estamos alardeando de nuestras buenas cifras, nos centramos en crear las comidas más saludables desde el punto de vista científico. Nuestro equipo de expertos técnicos de alimentos y dietistas están constantemente implementando los últimos avances en materia de nutrición para asegurarnos los más altos niveles de calidad. ¿Por qué? Porque queremos darte más tiempo y energía para que te centres en lo que es importante para ti. Ya sea terminar una tesis o tocar la flauta a un nivel competitivo. No juzgamos tus aficiones.

Gracias por ayudarnos a crear un futuro saludable y sostenible.
Con alegría y amor,



Joey van Koningsbruggen
Fundador & CEO

Si tienes preguntas, dudas, comentarios o simplemente quieres compartir con nosotros el título de un buen libro, estamos listos para escucharte. Envíanos un email a info@esjoy.es y nos pondremos en contacto contigo a la mayor brevedad.





Jimi Jor
HEALTHY FOOD WITHOUT THE HASSLE

NO NOS GUSTA
PRESUMIR
DEJAREMOS QUE
LOS NÚMEROS
HABLEN POR SI MISMOS

40 MILLONES
COMIDAS
VENDIDAS

24,000+
RESEÑAS RECIBIDAS

12
MESES
VIDA ÚTIL

ENVIADO A

88

PAISES DE
TODO EL
MUNDO

4.5/5
STAR RATING

-we love you too!

172
BENEFICIOS
PARA LA SALUD



SÚBETE A LA OLA JIMMY JOY

¿NUEVO EN ESTO? DÉJANOS AYUDARTE

TÓMATELO CON CALMA

Con cualquier cambio en la dieta nuestro cuerpo podría necesitar un poco de tiempo para adaptarse. Por esta razón, recomendamos empezar a sustituir una comida diaria durante los primeros días para ver cómo reacciona tu cuerpo a esta nueva comida.

PREPARANDO UN BATIDO

No es ingeniería espacial pero necesita unas sencillas instrucciones. Una vez que se aprende lo básico puedes disfrutarlo cada vez más.

1. Primero, añade 300ml de agua fría en el shaker. Para Active 400 ml agua.
2. Añade 2 scoops (cucharadas) de Jimmy joy (96g/400kcal)
3. Agítalo, sin parar durante 10 segundos.
4. ¡Voilà! Tienes listo el batido de Jimmy Joy perfecto.

Opcional: Añade 3 cubitos de hielo o mételo en la nevera antes de consumirlo para obtener una bebida extra fría.

¿Cuántas kcal ofrece?

1 scoop = 200kcal (como un aguacate)

2 scoops = 400 kcal (como huevos pochados con puré de aguacate y tomate)



ADD WATER
(300 ml)*



2X SCOOP
(+/-96 g)



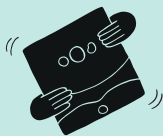
SHAKE IT
(10 segundos)

LO PREFIERO MÁS ESPESO O MÁS LÍQUIDO

(Fue lo que dijo ella). Añade más o menos agua a la mezcla y podrás ajustar la consistencia del batido a tu gusto.

TRUCOS PARA DARLE MÁS SABOR

- Mézclalo con frutas congeladas como mango o frutas del bosque para lograr un sabor más intenso.
- Apórtale un toque picante incluyendo canela, anís o nuez moscada.
- Añade más sabor a chocolate con polvos de cacao.
- Neutraliza el dulzor con café instantáneo.
- Cambia el líquido de la mezcla. Puedes usar leche vegana, zumo o agua de coco.



SHAKE WELL & SCOOP
FROM THE BOTTOM



ADD PLENNY POT
(100 g = ± 2 scoops)



ADD BOILING WATER
(200 ml)



STIR WELL



LET IT SIT
(5 min.)

PREPARANDO UN POT

1. Agita firmemente la bolsita para garantizar una distribución uniforme de los ingredientes y nutrientes, y provócale un leve dolor de cabeza.
2. Scoop desde abajo para que no te pierdas cualquiera de los condimentos (es la mejor parte)
3. **Agrega 2 scoops a un plato o al Plenny Pot personalizado** (± 100 g/400 kcal)
4. **Agrega 200 ml de agua hirviendo**
5. Revuelve, revuelve, revuelve hasta que se te caiga la baba
6. Cubre el plato o el pot y espera al menos cinco minutos
7. Descubre con un rápido movimiento de muñeca los vapores aromáticos cautivadores antes de disfrutar de tu comida caliente

Opcional: Convierte tu pot en un plato estrella Michelin e impresiona a tu suegra agregando cilantro, requesón (vegano), carne (vegana) o una guarnición de puré de patatas.

¿Cuántas calorías?
1 scoop = 200 kcal
2 scoops = 400 kcal



CONOCE LA FAMILIA PLENNY



Plenny Shake

Plenny Active

Plenny Pot

Plenny Drink

Plenny Bar

Tiempo preparación	<1 minuto	<1 minuto	<5 minutos	Ready to drink	♥ Ready to eat
Cantidad por comida	96 g	95 g	300 g	330 ml	100 g
Precio por comida (€)	Desde 1,91€	Desde 2,02€	Desde 3,79€	Desde 4,35€	Desde 3,58€
Cal. por comida (kcal)	400	400	400	400	400
Grasa (g)	15	13	11	17	17
Carbohidratos (g)	43	32	52	45	38
Azúcar (g)	3.2	3.8	5.2	6.9	4.9
Fibra (g)	8.2 !	6.7 !	6.5	5.9	7.9
Proteína (g)	20	35	20	20	20
Probióticos	✓	✓	✓		✓
Plant-based	✓	✓	✓	✓	✓
Vitaminas y minerales	26	26	26	26	26
Empaque reciclable			✓	✓	✓
Cantidad de sabores	11	4	5	2	7



PLENNY

PLENNY I-shake
VANILLA

100% complete nutrition

26 vitamins & minerals

20g protein per meal

PLENNY pot

20g protein per meal

100% complete nutrition

26 vitamins & minerals

INSTANT HOT MEAL
TIKKA MASALA LENTILS

Jifor

Net wt 1040 g (36.69 oz)

PLENNY bar

CARAMEL SEA SALT FLAVOUR

20G protein per meal

100% complete nutrition

26 vitamins & minerals

PLENNY I-drink

20g protein per meal

100% complete nutrition

26 vitamins & minerals

Complete Meal

VANILLA FLAVOUR

Jifor

COMIDA EN POLVO NUTRICIONALMENTE COMPLETA

¡Nuestro Plenny Shake trae todos los nutrientes necesarios!
Está aromatizado con frutas liofilizadas reales y tiene una
textura suave como la seda. Plenny Shake se usa comúnmente
para reemplazar el desayuno o la comida.

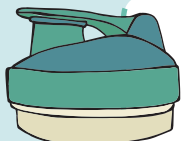
- ✓ 20G DE PROTEÍNA VEGETAL
- ✓ BAJO EN AZÚCAR
- ✓ PRE-& PROBIÓTICOS
- ✓ 26 VITAMINAS & MINERALES ESENCIALES
- ✓ SABORIZADO CON FRUTAS REALES

**AHORRA 10%
CON SUSCRIPCIÓN**



PLENNY shake

Plenny Shake está hecho con ingredientes de máxima calidad: avena ultrafina, semillas de lino doradas, arroz, fibra de achicoria, aceite de girasol microencapsulado, proteína de soja, probióticos, y un mix de 26 vitaminas y minerales. Tus papilas gustativas te lo agradecerán, porque viene en 11 deliciosos sabores: chocolate, vainilla, fresa, plátano, pistacho, passionfruit, coco, café, caramelo seasalt, manzana canela y frutos del bosque.



15G LÍPIDOS

Bajo en grasa saturada,
1.4 gramos de omega 3.



20G PROTEÍNA

Perfil completo de aminoácidos de
proteína vegetal.



41G CARBOHIDRATO

8 gramos de fibra.

This is the average number of all flavours.



PLENNY
shake

100%
complete
nutrition

26
vitamins
& minerals

20g
protein
per meal

PLANT
BASED

NON
DAIRY

LOW IN
SUGAR

• BANANA •
Net wt 950 g (33.51oz)

REPLETO DE PROTEÍNAS SHAKE PARA GENTE ACTIVA

Nuestro Plenny Shake Active está diseñado para aquellos que no pueden quedarse quietos. Si constantemente estás jugando con tus dedos o tu pierna tiembla incontrolablemente, probablemente seas tú.

Con 25 comidas premium en una bolsa, también es ideal para musculosos (y Hulks).



- ✓ **35G PROTEÍNA VEGETAL**
- ✓ **TETRAELMIS CHUII MICROALGAE**
- ✓ **AHIFLOWER® OMEGA-3**
- ✓ **26 VITAMINAS Y MINERALES ESENCIALES**
- ✓ **PRE- Y PROBIÓTICOS**

**AHORRA 10%
CON SUSCRIPCIÓN**



PLENNY shake

Plenny Shake está hecho de ingredientes premium: avena ultrafina, harina de soja, linaza dorada molida, aceite de girasol microencapsulado, omega-3 del aceite Ahiflower®, microalgas liofilizadas, fibra de achicoria, proteína de soja, probióticos, 26 vitaminas y minerales esenciales y fruta liofilizada. Consíguelo ahora en nuestros sabores favoritos de todos los tiempos Chocolate, Vainilla, Plátano o Fresa.



13G LÍPIDOS

Bajo en grasas saturadas,
1.4 g omega-3 de Ahiflower® oil.

35G PROTEÍNA

Perfil completo de aminoácidos
de proteína vegetal.

31G CARBOHIDRATO

7 g de fibra.

Just
Djar

100% NUTRICIÓN PARA EL CAMINO

Nuestra bebida lista para beber, toma cero tiempo de preparación y tiene un suave sabor a milkshake. Ideal para esas mañanas ocupadas o cuando estás lejos de casa.

Plenny Drink te calma el antojo antes de que pronuncies la palabra "hambre"

- ✓ 20G PROTEÍNA VEGETAL
- ✓ ALTO EN OMEGA 3
- ✓ CACAO REAL Y SEMILLAS DE VAINILLA
- ✓ 26 VITAMINAS Y MINERALES ESENCIALES
- ✓ TAPÓN DE BIOPLÁSTICO DE ORIGEN VEGETAL

**AHORRA 10%
EN SUSCRIPCIÓN**



PLENNY Drink

Plenny Drink está hecho de ingredientes sostenibles: avena ultrafina, aceite de canola, proteína de soja, almidón de tapioca y un mix de 26 vitaminas y minerales esenciales. Está disponible en dos deliciosos sabores de vainilla y chocolate, con semillas reales de vainilla y polvo de cacao.



33G LÍPIDOS

Bajo en grasa saturada,
1.32 gramos de omega 3.

20G PROTEÍNA

Perfil completo de aminoácidos con
proteína vegetal

45G CARBOHIDRATO

5.9 gramos de fibra



DELICIOSA COMIDA CALIENTE INSTÁNTANEA

Plenny Pot es una comida caliente instantánea nutricionalmente completa con deliciosos sabores. Ideal para una comida, una cena o en cualquier momento que desees una comida deliciosa.

¡Simplemente agrega agua hirviendo, relájate durante unos minutos y disfruta de una comida casera sin esfuerzo!

- ✓ 20G PROTEÍNA VEGETAL
- ✓ BAJO EN AZÚCAR
- ✓ PRE- Y PROBIÓTICOS
- ✓ 26 VITAMINAS & MINERALES
- ✓ SIN ADITIVOS ARTIFICIALES

**AHORRA 10%
CON SUSCRIPCIÓN**



PLENNY pot

Plenny Pot está hecho de ingredientes nutritivos reales: una base de arroz, pasta, lentejas con una variedad de vegetales saludables como pimientos, tomates, cebollas, champiñones y zanahorias. Rematado con un condimento suave, picante o ligeramente picante de hierbas y especias. Disponible en risotto de champiñones y trigo sarraceno, fideos satay, pasta cajún cremosa, lentejas tikka masala y arroz korma vegetal. Sin saborizantes, colorantes ni conservantes artificiales añadidos.



12G LÍPIDOS

Bajo en grasa saturada,
1.3 gramos de omega 3.

20G PROTEÍNA

Perfil completo de aminoácidos
de proteína vegetal.

48G CARBOHIDRATO

8 gramos de fibra.



SNACK COMPLETO POCKET SIZE

Compacta y rica en nutrientes, nuestra barra es tu mejor compañera de viaje. Métele el diente a su cuerpo crujiente vayas donde vayas. Dado que es especialmente rica en fibra y proteínas, Plenny Bar es esencial para escalar las montañas del Himalaya (o tu montón de ropa sucia).

- ✓ 20G DE PROTEÍNA VEGETAL
- ✓ ALTA EN FIBRA
- ✓ BAJO EN GRASAS SATURADAS
- ✓ 26 VITAMINAS & MINERALES ESENCIALES
- ✓ SABORES NATURALES

**AHORRA 10%
CON SUSCRIPCIÓN**



PLENNY Bar

Plenny Bar está hecho de ingredientes vegetales: avena ultrafina, semillas de lino, tapioca, aceite de girasol, proteína de soja, fibra de achicoria, y un mix de 26 vitaminas y minerales. Disponible en 7 deliciosos sabores: caramelo sal marina, vainilla, chocolate, higos y almendras, apfelstrudel, cherry, mocha y nuestro mix de sabores si no lo tienes claro.



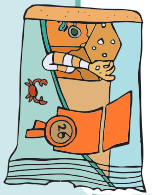
18G LÍPIDOS

Bajo en grasas saturadas,
1.48 gramos de omega 3.



20G PROTEÍNA

Perfil completo de aminoácidos, con
proteína vegetal.



38G CARBOHIDRATO

8 gramos de fibra.



¿QUÉ CANTIDAD NECESITAS?

Diferentes personas tienen diferentes necesidades nutricionales. Por eso hicimos nuestro producto versátil y fácil de medir. Con las comidas Plenny siempre sabrás exactamente cuántas calorías estás consumiendo, por lo que es muy fácil obtener la cantidad exacta que necesitas para lograr tus objetivos corporales personales.

La mayoría de las personas reemplazan sus comidas diurnas por cuestión de tiempo, y consumen una comida tradicional por la noche. A continuación puedes encontrar dos ejemplos comunes. Descubre tus propias necesidades en nuestra calculadora www.esjoy.es

Juan, 2580 kcal diarias	Objetivo	Desayuno	Aperitivo	Comida	Merienda	Cena	Refrigerio nocturno
Juan, 30 años, hombre, 1m 80cm. Hace ejercicio 3 veces por semana.	Perder peso (-500kcal)	400kcal (2*scoops)		600kcal (3*scoops)	200kcal (1*scoop)	630kcal	250kcal
	Mantener peso	400kcal (2*scoops)		600kcal (3*scoops)	400kcal (2*scoops)	850kcal	330kcal
	Ganar peso (+500 kcal)	400kcal (2*scoops)	400kcal (2*scoops)	600kcal (3*scoops)	400kcal (2*scoops)	900kcal	380kcal

Laura, 2080 Kcal diarias	Objetivo	Desayuno	Aperitivo	Comida	Merienda	Cena	Refrigerio nocturno
Laura, 30 años, mujer, 1m 65cm. Hace ejercicio 2 veces por semana.	Perder peso (-500kcal)	400kcal (2*scoops)		400kcal (2*scoops)	200kcal (1*scoop)	500kcal	80kcal
	Mantener peso	400kcal (2*scoops)		600kcal (3*scoops)	200kcal (1*scoops)	650kcal	230kcal
	Ganar peso (+500kcal)	400kcal (2*scoops)	200kcal (1*scoops)	600kcal (3*scoops)	400kcal (2*scoops)	650kcal	330kcal

CONSEJOS Y TRUCOS PRO

GET JIGGY WITH IT



PLENNY BAR

Calienta el Plenny Bar en el horno por 5 minutos a 190 grados para tener una barrita extra caliente y cremosa. También puedes usar el microondas, e incluso una barbacoa.

PLENNY POT

¿Necesitas más kcal en tu comida Plenny Pot? No te preocupes, agrega algunos guisantes, maíz o fideos adicionales mientras viertes el agua hirviendo.

PLENNY DRINK

Introduce el Plenny Drink en el congelador para crear un helado de Plenny Drink. Puedes usar moldes especiales para helados si quieres lograr formas especiales, o simplemente mantenerlo en su envase original si no dispones de moldes.

PLENNY SHAKE

Innovando en repostería. Sustituye la harina por polvos de Plenny Shake para crear las Plenny Tortitas, los Plenny Cakes o las Plenny Cookies.

¡Visita nuestra página de recetas para inspirarte!

HEALTHY BAS- TARD



SCAN PARA MÁS
RECETAS! O VISITA
[esjoy.es/pages/
jimmy-joy-recetas](https://esjoy.es/pages/jimmy-joy-recetas)



INGREDIENTES:

- 1 ½ taza de leche de coco (350 ml)
- 1 taza de espinaca fresca (50 g)
- 1 scoop de vainilla o coco Plenny Shake
- 1 ½ taza de mango, en cubitos congelados (250 g)
- 1 ½ taza de piña, en cubitos congelados (130 g)

PREPARACIÓN:

1. Pon la leche de coco y la espinaca, en la batidora y mezcla hasta que se incorpore bien con la leche.
2. Agrega los demás ingredientes y mezcla hasta quede muy suave.
3. Sírvelo en un vaso o en tu shaker y ¡disfrutar!

SOSTENIBILIDAD

DESPERDICIO DE ALIMENTOS

El ser humano ama la comida, pero por desgracia se echan a perder 88 millones de toneladas todos los años. Afortunadamente nuestros productos se conservan durante 12 meses, lo que implica que no tendrás que preocuparte por las fechas de caducidad. ¡Tendrás mayor tranquilidad!

CARBÓN NEUTRAL

Creemos en hacer un esfuerzo adicional por un futuro sostenible. Así que nos asociamos con Pachama para hacer que nuestra operación y entrega sean neutrales en carbono. Hacemos esto apoyando la conservación de los bosques, la reforestación y la mejora de la gestión.

AGRICULTURA

Una comida vegana reduce en un tercio las emisiones de CO2 del hombre y emplea menor tierra, cultivos y agua. Una dieta vegana también es tres veces más sostenible que una dieta convencional. ¡Las comidas Plenny son 100% de origen vegetal!

ENVASES

Porque estás comiendo exactamente todo lo que necesitas, tus residuos de embalaje se minimizan en gran medida. Nuestro Plenny Shake Active incluso contiene 25 comidas en una bolsa, así que si el planeta tuviera labios y brazos, probablemente te besaría en señal de gratitud.



¿SABÍAS QUE SEMBRAMOS
ÁRBOLES EN EL AMAZONAS
PARA COMPENSAR NUESTRAS
EMISIONES DE CO2

REFIERE A UN AMIGO

REGALA €5

RECIBE €5

Es tan fácil como ir al botón "Gana 10€" ubicado en la pestaña derecha de la página web y crear una cuenta, desde aquí, podrás tener acceso a todas nuestras recompensas.

¡Canjear tus puntos ganados con esfuerzo es fácil! ¡Simplemente aplica tu saldo de puntos a tu carrito o en tu suscripción!

Cualquier duda por favor escríbenos a info@esjoy.es



RECOMPENSAS



Facebook
Twitter

75 puntos

Like a nuestra página de facebook o compartir,
seguirnos en twitter o retweet



75 puntos

Síguenos en instagram



200 puntos

Crear una cuenta



1 punto por 1€

Por cada compra



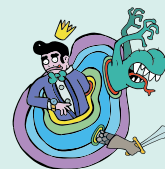
500 puntos

Invitar a un amigo



250 puntos

Déjanos tu fecha de cumpleaños



SUSCRIPCIÓN

& AHORRA 10%

Un simple 1-2-3 para hacer tu vida más fácil. 100% diversión garantizada.



1. Suscríbete & Ahorra.

Suscríbete a tus productos favoritos de Jimmy Joy y ahorra 10%, **sin permanencias.**



2. Tu pones las reglas.

Probar diferentes sabores? Sin problema. Necesitas una pausa? Te la damos. Nueva relación? Nosotros también te amamos.

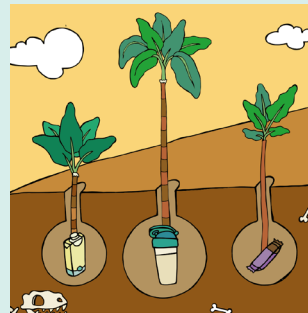


3. No te saltes más comidas. No más comida rápida no saludable. Disfruta de comer y sin preocupaciones.

SÍGUENOS EN REDES SOCIALES

Síguenos en @esjoy.es y comparte la alegría o etiquétanos para que aparezcas en nuestras redes sociales, también puedes compartirnos tu mejor foto y te postearemos #jimmyjoy

En nuestras redes encontrarás consejos, recetas, artículos de nutrición, trucos y mucho más.





Hecho de papel sin madera.