
ESTRATTI E CENTRIFUGATI

Le migliori ricette per dimagrire e
ritrovare la forma perduta



SARAH RUBINI

ESTRATTI E CENTRIFUGHE

**Le ricette per
dimagrire e
ritrovare la forma**

perduta

Sarah Rubini

2019 © Marco D'Arrigo

Tutti i diritti riservati

This document is geared towards providing exact and reliable information in regards to the topic and issue covered. The publication is sold with the idea that the publisher is not required to render accounting, officially permitted, or otherwise, qualified services. If advice is necessary,

legal or professional, a practiced individual in the profession should be ordered.

- From a Declaration of Principles which was accepted and approved equally by a Committee of the American Bar Association and a Committee of Publishers and Associations.

In no way is it legal to reproduce, duplicate, or transmit any part of this document in either electronic means or in printed format.

Recording of this publication is

strictly prohibited and any storage of this document is not allowed unless with written permission from the publisher. All rights reserved.

The information provided herein is stated to be truthful and consistent, in that any liability, in terms of inattention or otherwise, by any usage or abuse of any policies, processes, or directions contained within is the solitary and utter responsibility of the recipient reader. Under no

circumstances will any legal responsibility or blame be held against the publisher for any reparation, damages, or monetary loss due to the information herein, either directly or indirectly.

Respective authors own all copyrights not held by the publisher.

The information herein is offered for informational purposes solely,

and is universal as so. The presentation of the information is without contract or any type of guarantee assurance.

The trademarks that are used are without any consent, and the publication of the trademark is without permission or backing by the trademark owner. All trademarks and brands within this book are for clarifying purposes only and are the owned by the owners themselves, not affiliated

with this document

LA CENTRIFUGA

L'ESTRATTORE

LE PROPRIETA' DELLA FRUTTA

LE PROPRIETA' DELLE VERDURE

SPEZIE E ALTRI INGREDIENTI

RICETTE CENTRIFUGATI

SUCCO DI ANANAS, MELA E

ZENZERO

SUCCO DI CAROTE, MANGO E

ARANCIA

SUCCO DRENANTE DI

POMPELMO, CETRIOLO, MENTA

SUCCO PREZZEMOLO E CAROTE

SUCCO DEPURATIVO: MELONE,

PESCA, ZENZERO

SUCCO DETOX CAVOLO RICCIO,

MELA, ACQUA DI COCCO

SUCCO CON ALGA SPIRULINA,

SEMI DI CHIA, FRUTTA

SUCCO ENERGETICO CAROTA,

SEDANO, MELA VERDE,

PREZZEMOLO E LIME

SUCCO DEPURATIVO ANGIURIA,

IMONE E MENTA

SUCCO RIGENERANTE BACCHE DI
GOJI, ZENZERO, CETRIOLO E
PEPERONCINO

SUCCO DEPURATIVO ALL'ALOE
VERA, ACQUA DI COCCO E
FRUTTI DI BOSCO

SUCCO ENERGIZZANTE,
ANTIOSSIDANTE CON SPIRULINA,
ACQUA DI COCCO, MIRTILLI E
BANANE

RICETTE ESTRATTI

SUCCO: BARBABIETOLA,
SEDANO, SPINACI

SUCCO DEPURATIVO PER
L'INTESTINO PIGRO: KIWI,
PRUGNE

SUCCO CAROTE, CETRIOLO,
BASILICO, OLIVE

SUCCO DETOX BROCCOLI E
TENZERO

SUCCO MELA, MELOGRANO E
MELONE

SUCCO BRUCIA GRASSI ANTI-
CELLULITE CON POMPELMO,
LIMONE E LIME

SUCCO ANTIOSSIDANTE CON

BARBABIETOLA E MELA

SUCCO DEPURATIVA CAROTA,
MELA ROSSA, CANNELLA E
ZENZERO

SUCCO SUPER ACE
ENERGIZZANTE

SUCCO DI ETERNA
GIOVINEZZA UVA ROSSA, UVA
BIANCA, FRAGOLE

SUCCO DI LONGEVITA' UVA
ROSSA E MIRTILLI

SUCCO DEPURATIVO PER IL
FEGATO FOGLIE DI TARASSACO E

CAROTE

SUCCO RINVIGORENTE

BARBABIETOLA, SEDANO E

PREZZEMOLO

SUCCO DEL BUONUMORE

FINOCCHIO, PERA E ZENZERO

SUCCO RINVIGORENTE

CRESCIONE, RAPA, AGLIO E

CAROTE

SUCCO PRE-ALLENAMENTO.

SUCCO POST-ALLENAMENTO

CONCLUSIONI

LA CENTRIFUGA

Questo elettrodomestico serve a sminuzzare la frutta e la verdura e a ricavarne il succo.

Il suo funzionamento è semplice: la frutta e la verdura vengono inserite nell'apposito tubo dove delle lame sminuzzano l'alimento e grazie alla forza centrifuga generata separano il succo dalla polpa. Ovviamente con una

centrifuga di 600 - 700 W

otterremo più polpa rispetto ad una centrifuga da 1000 W dato che il motore più potente consente di ottenere una maggior forza

Questo processo molto veloce e semplice permette di preparare ottimi succhi in pochissimo tempo.

I vantaggi della centrifuga sono:

- Facilità e semplicità d'uso
- Rapidità nell'ottenere il succo
- Facile da pulire

- Prezzi bassi ed abbordabili

Gli svantaggi:

- Non riescono a lavorare bene le verdure a foglia.
- Il calore eccessivo prodotto dalla forza centrifuga rischi di deteriorare e far perdere alcune sostanze nutritive ed enzimi dell'alimento lavorato.
- I succhi ottenuti sono meno nutrienti di quelli ottenuti con un estrattore.

Ad ogni modo i succhi ottenuti

con la centrifuga fanno bene e sono un ottimo modo per consumare frutta e verdura ed assumerne i nutrienti quando vogliamo in maniera facile e gustosa.

L'ESTRATTORE

Questo elettrodomestico permette di ottenere succhi di frutta e verdure e non solo.

Infatti, a seconda della dotazione dell'estrattore, è possibile ottenere sorbetti, salse, omogenizzati, zuppe, sughi.

Il suo costo è, a seconda del

modello ovviamente, in media molto più alto della centrifuga.

L'estrattore funziona grazie ad un motore che mette in moto una grossa vite (coclea).

Ruotando in maniera lenta spreme gli ingredienti e grazie alla pressione esercitata ci fa ottenere il succo.

Si possono ottenere diversi tipi di succo a seconda dei filtri utilizzati.

Quelli più costosi hanno in

dotazione anche accessori per ottenere altri prodotti rispetto ai semplici succhi.

I vantaggi dell'estrattore sono:

- Lavorando lentamente permette di ottenere succhi dal valore nutritivo più elevato rispetto alla centrifuga.
- Permette di ottenere più succo e meno polpa di scarto. Inoltre, i sapori si distinguono meglio e i succhi sono più digeribili.
- Oltre ai succhi permette di preparare altre ricette come

sorbetti, salse, frullati, smoothie ecc.

- È in grado di spremere in maniera efficace anche gli ingredienti più ostici come le verdure a foglia.

Svantaggi:

- Il prezzo è elevato rispetto alla centrifuga.
- Difficoltà di pulizia (dipende dal modello)
- Lentezza di lavorazione. (Sono necessari diversi minuti)

LE PROPRIETA' DELLA FRUTTA

ALBICOCCA

L'albicocca è ricca di carotene, sali minerali (calcio, potassio, fosforo, sodio, silicio) e vitamine (B1, B2, C, PP).

È ricca di potassio, utile contro

l'ipertensione arteriosa,
stanchezza, depressione, problemi
digestivi e carotene che favorisce
la produzione di vitamina A.

Grazie al calcio e al fosforo
protegge le ossa e previene
l'osteoporosi.

ANANAS

L'ananas è un frutto ricco di
vitamine (A, B, C) e di sali
minerali come potassio e
manganese.

È un frutto alcalinizzante, cioè ripristina i livelli di pH e previene le infiammazioni.

Il gambo dell'ananas contiene la bromelina che ha una forte azione decongestionante.

Questa azione permette di contrastare la cellulite perché migliora la circolazione sanguigna e linfatica.

In questo modo attenua le infiammazioni e contrasta la formazione di coaguli e trombi.

Risulta ottima per contrastare la ritenzione idrica e l'obesità per via del suo potere diuretico.

Contiene enzimi proteolitici che favoriscono la digestione e aiutano a sintetizzare le proteine animali.

ANGURIA

L'anguria è composta per il 90% d'acqua.

Contiene fibre, sodio, ferro, potassio, calcio e vitamine (A,

B1, B2, C)

Ha un potere calorico molto basso ed è per questo utilizzata nelle diete per dimagrire dato che sazia e non ha grassi.

È dissetante e diuretica.

Aiuta a depurarsi e il suo elevato numero di Sali minerali è utile contro la classica spossatezza che si avverte nelle giornate estive calde.

ARANCIA

L'Arancia è un frutto ricchissimo di vitamina C.

Aumenta la resistenza e le difese immunitarie contro i virus e previene i disturbi cardiovascolari.

Ha un forte potere antiossidante e rallenta le forme degenerative tumorali.

Ottima contro lo stress e i radicali liberi.

Contribuisce a fare espellere le sostanze tossiche presenti nel

nostro corpo grazie al suo potere alcalinizzante, che riduce il livello del PH acido a favore di quello basico contrastando le infiammazioni.

BANANA

La banana contiene molti zuccheri, Sali minerali (ferro, potassio, magnesio, zolfo, fosforo) e vitamine (A, C)

Contiene serotonina, la sostanza del buonumore.

La serotonina regola il sonno, la temperatura corporea e migliora l'umore.

Contiene un buon numero di fibre ed è utile contro stitichezza o dissenteria.

Il potassio contenuto è ottimo per il recupero muscolare e circolatorio.

Svolge un'azione protettiva per le pareti dello stomaco perché stimola la produzione della sostanza che protegge le pareti

dello stomaco ed è ottima quindi per chi soffre di acidità di stomaco.

CLEMENTINA O MANDARINO

Frutto ricco di vitamina (C, A, gruppo B, P).

Ricca di acido folico che stimola la crescita ed è importante per il sistema nervoso.

Contiene molte fibre e quindi regola l'intestino.

FRUTTI DI BOSCO

I frutti di bosco sono fragole, lamponi, more, mirtilli ribes rosso e nero, gelsi.

Contengono elevate quantità di polifenoli che aiutano a combattere i radicali liberi e contrastano l'invecchiamento cellulare.

Hanno un enorme potere antiossidante e antitumorale grazie alla presenza dell'acido elagico.

Utili contro stitichezza e irregolarità intestinali.

FRAGOLA

La fragola è un frutto ricco di proprietà benefiche.

Contiene vitamine (B, C, E, K) e ferro, fosforo, magnesio, sodio, potassio, calcio, zolfo.

La fragola grazie all'acido acetilsalicilico è un potente antinfiammatorio ed agisce sulle infiammazioni come l'aspirina.

Aiuta a depurare l'organismo favorendo la circolazione e la pulizia sanguigna.

Stimola la diuresi e combatte i gonfiori.

Ottima anche quando si è spossati e affaticati grazie ai numerosi Sali minerali contenuti.

MIRTILLO

I mirtilli godono di numerosi effetti nutritivi.

Contengono alte quantità di

vitamine (A, C) e modeste di
vitamine (B1, B2, PP).

Ricchi di Sali minerali (fosforo,
calcio, potassio sodio e ferro).

Hanno un forte potere
antiossidante grazie alla presenza
degli antocianosidi che annullano
la formazione dei radicali liberi.

Sono utili contro la diarrea e
prevengono dolori addominali e
cistiti.

Prevengono e combattono le
infezioni urinarie grazie al

regolamento della flora batterica.

Proteggono i capillari e contrasta i problemi circolatori, soprattutto di origine venosa e capillare.

Le antocianine contenute proteggono gli occhi e favoriscono la rigenerazione del pigmento della retina (rodopsina) fondamentale per la vista.

MORE

Le more sono ricche di vitamine (C, A)

Contengono antocianine e flavonoidi, due potenti antiossidanti.

Sono ricche di acido folico (vitamina B9), utile contro l'anemia e per le donne in stato di gravidanza dato che riduce i rischi di malformazioni al feto.

MANGO

Il mango è un frutto ricchissimo di minerali (calcio, ferro, sodio, fosforo, magnesio, potassio) e vitamine (A, gruppo B, C, D, E,

K, J)

Un solo mango contiene la quantità di vitamina A che il nostro corpo richiede giornalmente.

Possiede proprietà diuretiche e lassative.

Contiene un antiossidante, il lupeol, che è in grado di apportare benefici al pancreas e al colon.

Nonostante sia così ricco di sostanze è un frutto poco calorico.

Ottimo da usare nelle diete dimagranti, aiuta inoltre a combattere stress ed è un ottimo ricostituente naturale.

MELA

Questo frutto contiene molto potassio e una buona concentrazione di vitamina C.

La mela è ricchissima di pectina, una fibra idrosolubile che tiene sotto controllo i valori di glicemia e di colesterolo.

È ottima contro la stitichezza e favorisce la digestione grazie all'acido malico contenuto.

MELONE

Il melone, oltre ad essere rinfrescante e dissetante, è anche diuretico e lassativo.

Contiene vitamine (B3, C) e minerali (potassio in primis, fosforo, calcio)

Fa molto bene alle ossa grazie al fosforo e al calcio.

Ottimo nelle diete ipocaloriche dato il suo potere saziante e le poche calorie che contiene.

Contiene betacarotene che stimola la melanina e permette di abbronzarsi meglio d'estate.

MELOGRANO

Il melograno è ricco di vitamina (K, C, A, B, E)

È un frutto dalle notevoli proprietà antiossidanti perché contiene tanti fenoli (acido

gallico, punicafolina, granatina, ecc.) che combattono i radicali liberi.

Per le donne è importante la presenza di acido punico che è un inibitore del cancro al seno.

Il melograno aiuta la produzione di colesterolo buono.

Ha proprietà antibatteriche, anticoagulanti e antitumorali.

LIMONE

Il limone è un frutto ricco di

vitamine (C, A, B1, B2, B3, P) e
Sali minerali.

Il limone ha infinite proprietà.

È un potente battericida, un
antianemico, è antisettico e
antitossico.

Fluidifica il sangue, depura e
remineralizza l'organismo.

Ricchissimo di pectina, aiuta a
non sentire la fame e agevola le
diete dimagranti anche grazie al
suo potere alcalinizzante.

LIME

Il lime è ricco di vitamina C.

Contiene anche vitamine del gruppo b che sono utili per il sistema nervoso, e Sali minerali (potassio e magnesio)

Ha proprietà antiossidanti grazie all'abbondante presenza di vitamina C.

Aiuta a ridurre il colesterolo e mantiene la pelle sana e idratata.

PESCA

La pesca è un frutto contenente

vitamina C e potassio soprattutto.

La polpa è ricca di flavonoidi che svolgono un'azione antiossidante.

È ricca anche di carotenoidi che migliorano le difese immunitarie e sono un ottimo alleato della pelle.

È un frutto energetico, diuretico e dissetante.

PERA

La pera è ricchissima di calcio ed è un alleato incredibile delle ossa, riducendo il rischio di

osteoporosi.

Un'altra sostanza di cui è piena la pera è il boro, un minerale che aiuta il cervello, migliorando i riflessi e facilità l'immagazzinamento di concetti e nozioni nuovi.

Contengono molta fibra, presente soprattutto nella buccia, e la pectina in particolare che contrasta il colesterolo cattivo.

POMPELMO

Il pompelmo è ricco di vitamina C e Sali minerali (potassio, calcio, fosforo)

Ha proprietà digestive importanti, grazie all'acido citrico presente che svolge un'azione alcalinizzante.

Inoltre, migliora il flusso di succhi gastrici nell'intestino.

Contiene anche triptofano che aiuta a regolare i processi giorno notte migliorando il sonno e combattendo l'insonnia.

Regola il flusso di zuccheri nel sangue e abbassa la glicemia.

PRUGNA

La prugna è ricca di vitamine e Sali minerali.

Sono utili contro la stitichezza grazie alla presenza di difenilisatina che regola e stimola le funzioni intestinali.

Ricca di antiossidanti (flavonoidi, polifenoli) è un ottimo alleato contro l'invecchiamento.

KIWI

Il kiwi è uno dei frutti con la maggior quantità di vitamina C, maggiore anche di quella contenuta nelle arance e nei limoni.

Ricco anche di vitamina E e Sali minerali.

Ha proprietà antisettiche e rafforza le difese immunitarie.

Regola la funzione intestinale e combatte il colesterolo in

eccesso.

Contiene anche un enzima (actinidia) utile contro la stanchezza e la depressione.

UVA

L'uva contiene vitamine (A, B1, B6, C) e Sali minerali (ferro, magnesio, fosforo, calcio, rame e potassio)

Ha un forte potere antiossidante grazie soprattutto al resveratrolo che ha anche azione

antiinfiammatoria, antisettica e diuretica.

Contiene acido linoleico della famiglia degli acidi grassi omega 6.

LE PROPRIETA' DELLE VERDURE

BARBABIETOLA

La barbabietola contiene vitamine soprattutto del gruppo B e Sali minerali (potassio, sodio, calcio, ferro e fosforo)

Ricca di zuccheri e fibre.

È un buon antiossidante grazie agli antociani che migliorano la microcircolazione e la salute del cuore.

Ottimo anche contro ipertensione e problemi di anemia.

BASILICO

È una pianta ricchissima di minerali (rame e magnesio in primis, calcio, ferro) e vitamine (K, C)

Contiene acido folico e acidi

grassi omega 3.

È rilassante per i muscoli e favorisce la circolazione sanguigna.

Grazie alla presenza di beta-carotene in quantità elevate risulta anche una fonte di vitamina A, utile per i radicali liberi e per contrastare il colesterolo.

BROCCOLI

Questi ortaggi sono ricchissimi di calcio, ferro, fosforo, potassio e

fibre alimentari.

Contengono vitamine (C, B1, B2)

Hanno azione antiossidante,
aiutando ad eliminare i liquidi in
eccesso e i prodotti di scarto
dell'organismo e grazie al
sulforafano anche anticancerogena
e antitumorale.

Riducono addirittura il rischio di
cataratta e di ictus.

CAROTA

Questo ortaggio è ricco di

caroteni, sostanza che viene utilizzata per sintetizzare la vitamina A, utilissima per la salute degli occhi e la vista.

Ha un buon potere antiossidante che favorisce il sistema cardiovascolare.

CAVOLO

Il cavolo è ricchissimo di vitamina (A, C, K) e minerali (potassio, fosforo, ferro, calcio e zolfo)

Ha proprietà analgesiche,
decongestionanti, antisettiche.

Inoltre, è utile per la cura
dell'artrite e artrosi.

CETRIOLO

Il cetriolo contiene Sali minerali
(potassio in primis, ferro, calcio,
iodio, manganese, silicio) e
vitamine (A, gruppo B, C)

È considerato un ottimo alimento
per dimagrire perché contiene
acido tartarico (impedisce ai

carboidrati di trasformarsi in grassi).

Ricco di enzimi che migliorano l'assorbimento e lo scomponimento delle proteine hanno anche una azione disintossicante e purificante per il corpo.

CRESCIONE

Il crescione è ricco di vitamina A

Contiene acido ascorbico e ha proprietà disintossicanti,

depurative e diuretiche.

Utile contro l'astenia (stanchezza psico-fisica)

CORIANDOLO

Questa spezia è un rimedio naturale contro le coliche renali, addominali o per chi soffre di gonfiore o cattiva digestione

Ha proprietà fungicida e antibatteriche.

Serve a combattere la stanchezza e l'inappetenza.

È un buon stimolatore dell'attività cerebrale e del sistema nervoso.

FINOCCHIO

Contiene elevate quantità di potassio e vitamine (A, C, gruppo B)

Le sue proprietà digestive sono note a tutti.

Contiene una sostanza, l'anetandolo, che calma le contrazioni dolorose dell'addome.

Ha proprietà depurative e

diuretiche.

MENTA

La menta oltre ad essere molto rinfrescante, è utilissima per la digestione e per coloro che soffrono di nausea e vomito.

Ha proprietà analgesiche e antiemetiche.

PREZZEMOLO

Fonte eccezionale di vitamina C e di betacaroteni, ha proprietà antiossidanti eccezionali

Possiede anche grandi quantità di calcio, fondamentale per la salute delle ossa.

Protegge la salute dei capelli e delle unghie e regola la pressione

RAPA

La rapa è un alimento ricco di vitamine (A, B-CAROTENE, C, gruppo B) e Sali minerali (fosforo, potassio, ferro)

Contiene molta clorofilla utile contro l'anemia, fibre per

regolare l'intestino e alcuni fitonutrienti che hanno proprietà antitumorali e anticancerogene.

Ha proprietà disintossicanti, antiossidanti e antiinfiammatorie.

SPINACI

Gli spinaci sono ricchi di vitamina A e acido folico.

Il nitrato contenuto in essi è ottimo per la salute dei muscoli.

Utili contro la stitichezza.

SEDANO

Contiene vitamine (C, K in primis, gruppo B, E) e Sali minerali (fosforo, magnesio, potassio, calcio).

Ha proprietà diuretiche e depurative.

Fa bene al cervello grazie alla presenza di luteina (antiossidante)

È una manna contro i reumatismi e l'ipertensione arteriosa, a patto di assumerne regolarmente.

SPEZIE E ALTRI INGREDIENTI

ZENZERO

Lo zenzero gode di una infinità di proprietà.

È ottimo contro la nausea grazie alla presenza di dimenidrinato agendo direttamente sulle

contrazioni dello stomaco tipiche della nausea. È sconsigliato per le nausee da gravidanza invece.

Favorisce l'attività digestiva ed è utile per l'inappetenza perché aumenta la secrezione di saliva e i succhi gastrici e stimola la peristalsi dello stomaco.

È un antiinfiammatorio e fluidifica il sangue.

Stimola la circolazione, soprattutto quella periferica e la sudorazione.

È un ottimo antimicrobico

E 'controindicato per chi soffre di emorragie, per chi è in stato di gravidanza o allattamento.

Inoltre, aumenta l'attività di alcuni farmaci antiinfiammatori, anticoagulanti e antidiabetici.

SEMI DI CHIA

Sono degli ottimi antiossidanti.

Sono ricchi di vitamine del gruppo B che sono fondamentali per le funzioni cerebrali e per il

sistema nervoso.

Sono ricchi di Omega 3 e fibre che contribuiscono a far funzionare bene l'intestino, abbassano il colesterolo, abbassano i valori di zuccheri nel sangue e fanno bene all'attività cardiaca.

Ricchi anche di Sali minerali (fosforo, calcio, magnesio, rame manganese)

Il selenio contenuto combatte i radicali liberi ed aiuta ad

assorbire la vitamina E.

Ottimi per mantenere i nervi, le ossa e i muscoli in salute.

Utili contro la stitichezza, riequilibrano le funzioni intestinali.

PEPERONCINO

Il peperoncino è ottimo per migliorare la circolazione sanguigna.

Ha proprietà antiinfiammatorie, anticolesterolo, cardioprotettive e

vasodilatatorie.

Allevia i dolori di natura reumatica.

È ricchissimo di vitamina C ed E.

È un potente antiossidante e afrodisiaco.

CANNELLA

Uno dei migliori antiossidanti naturali.

Stimola la circolazione e abbassa il colesterolo.

È un antibatterico, antisettico,

stimolante.

Promuove la digestione.

È un alleato contro chi soffre di diabete 2 perché contiene un polifenolo che funge in modo simile all'insulina.

Ottima nelle diete, aiuta a combattere la fame nervosa.

Inoltre, ha un buon potere afrodisiaco.

AGLIO

L'aglio ha numerosissime

proprietà.

Previene le malattie cutanee ed
utile contro l'influenza e il
raffreddore.

Ha una funzione disinfettante per
l'intestino.

Abbassa la glicemia e promuove
la digestione.

Favorisce la circolazione
sanguigna ed è ottimo per
contrastare l'azione del
colesterolo.

Ripulisce i vasi sanguigni e le

arterie dagli accumuli di colesterolo.

BACCHE DI GOJI

Le bacche di goji sono speciali.

Contengono arginina e glutammina che facilitano il recupero muscolare, aumentano l'energia, migliorano umore e qualità del sonno.

Sono ottime contro lo stress psico-fisico-

Sono ricche di vitamina C e Zinco

e proteggono dai mali di stagione, come influenze e raffreddori.

Sono fortemente antiossidanti: riducono il colesterolo, migliorano la circolazione sanguigna, combattono i radicali liberi e proteggono la pelle dall'invecchiamento.

SPIRULINA

Questa alga è ricca di proteine vegetali e contiene tutto lo spettro di aminoacidi essenziali.

Contiene vitamina (A, C, D, E, K e B) e acidi grassi essenziali (Omega 3) e Sali minerali (cromo, manganese, selenio, zinco, rame)

Tutte queste caratteristiche la rendono un tonico, energizzante e un remineralizzante

Combatte i radicali liberi e l'invecchiamento precoce.

Previene malattie cardiovascolari grazie agli Omega 3 e favorisce il sistema circolatorio.

ACAI

Le bacche di Acai sono ricchissime antociani, un potentissimo antiossidante che contrasta l'invecchiamento delle cellule e dei tessuti.

Sono ricche anche di proteine, acidi grassi essenziali (omega 6 e 9), fibre, vitamine e minerali.

Grazie agli acidi grassi essenziali omega 9 abbassano il colesterolo cattivo e prevengono le malattie cardiovascolari.

Se assunto regolarmente ha

proprietà depurative e
disintossicanti.

L'Acai è un vero e proprio
concentrato di giovinezza a 360
gradi.

RICETTE CENTRIFUGATI

SUCCO DI
ANANAS, MELA E
ZENZERO



Ingredienti

- - 1/2 ananas
- - 1 mela

- - 1 grammo di radice
fresca di zenzero

Istruzioni

Lava e sbuccia gli ingredienti.

Tagliali in pezzetti e inseriscili
nella centrifuga un po' alla volta e
azionala la centrifuga a più riprese.

Versa il succo e gustalo.

SUCCO DI
CAROTE, MANGO
E ARANCIA



Ingredienti

- 4 carote

- 1/2 mango
- 1/2 arancia
- succo di limone, acqua a
piacimento

Istruzioni

Lava e sbuccia gli ingredienti.

Tagliali in pezzetti e inseriscili nella centrifuga un po' alla volta e aziona la centrifuga a più riprese.

Versa il succo, aggiungi acqua, succo di limone e zucchero a piacimento se vuoi e gusta.

SUCCO
DRENANTE DI
POMPELMO,
CETRIOLO,
MENTA



Ingredienti

- 2 pompelmi
- 2 cetrioli,

- 4 foglioline di menta.

Istruzioni

Lava e sbuccia gli ingredienti.

Tagliali in pezzetti e inseriscili nella centrifuga un po' alla volta e aziona la centrifuga a più riprese.

A piacimento puoi aggiungere acqua, zucchero, succo di limone o d'arancia

Versa e gusta.

SUCCO
PREZZEMOLO E
CAROTE



Ingredienti

- 1 mazzo di [prezzemolo](#) fresco
- 2 carote

- 1 mela
- 1 gambo di sedano

Istruzioni

Lava bene gli ingredienti.

Taglia gli ingredienti in piccoli pezzi e aggiungili nella centrifuga poco alla volta. Aziona a più riprese la centrifuga fino al raggiungimento della quantità di succo che desideri bere.

A piacimento puoi aggiungere acqua, succo di limone

SUCCO
DEPURATIVO:
MELONE, PESCA,
ZENZERO



Ingredienti

- ½ melone giallo
- 3 pesche bianche
- un pizzico di zenzero

Istruzioni

Lava gli ingredienti. Sbuccia il melone giallo e puliscilo dai semi.

Taglia gli ingredienti in piccoli pezzi.

Aziona la centrifuga e ottieni il succo.

Versa e bevi.

SUCCO DETOX
CAVOLO RICCIO,
MELA, ACQUA DI
COCCO



Ingredienti

- Cavolo riccio (50 gr)

- Mela (1\2)
- Acqua di cocco (220 ml)

Istruzioni

Lava il cavolo e la mela. Taglia gli ingredienti in piccoli pezzi.

Versa gli ingredienti nella centrifuga.

Versa e bevi.

SUCCO CON
ALGA SPIRULINA,
SEMI DI CHIA,
FRUTTA



Ingredienti

- Banana (1)
- Ananas (100 gr)
- Mango (100 gr)
- Cavolo riccio (200 gr)

- Semi di Chia (1 cucchiaino)
- Alga spirulina in polvere (1 cucchiaino)
- Succo di arancia (200 ml)

Istruzioni

Lavate e sbucciate gli ingredienti.

Tagliateli ed inseriteli nella centrifuga. Ottenete il succo.

Aggiungi un cucchiaino di spirulina e mescolate bene. Infine, aggiungi sulla superficie un cucchiaino di semi di Chia.

Ora puoi gustare la bevanda.

SUCCO
ENERGETICO
CAROTA,
SEDANO, MELA
VERDE,
PREZZEMOLO E
LIME



Ingredienti

- 2 carote
- 1 gambo di sedano

- 5 ramoscelli di prezzemolo
- 1 pezzo di zenzero da mezzo cm

Istruzioni

Lava bene gli ingredienti.

Taglia gli ingredienti in piccoli pezzi e aggiungili nella centrifuga poco alla volta. Aziona a più riprese la centrifuga fino al raggiungimento della quantità di succo che desideri bere.

SUCCO
DEPURATIVO
ANGURIA,
LIMONE E MENTA



Ingredienti

- Mezza anguria inclusa la parte

bianca

- 1 limone sbucciato
- 5 ramoscelli di menta

Istruzioni

Lava gli ingredienti.

Sbuccia l'anguria (conserva anche la parte bianca)

Inseriscila a pezzi insieme al limone sbucciato e ai ramoscelli di menta.

Versa e gusta

SUCCO
RIGENERANTE
BACCHE DI GOJI,
ZENZERO,
CETRIOLO E
PEPERONCINO



Ingredienti

- Mezzo cetriolo
- 1 limone
- 1 mela rossa
- 1 pezzetto di zenzero

- 30 g bacche di goji
- 1 pizzico di peperoncino

Istruzioni

Lava gli ingredienti e mettili nella centrifuga.

Versa il succo e aggiungi una spolverata di peperoncino.

Mescola bene e gusta.

SUCCO
DEPURATIVO
ALL'ALOE VERA,
ACQUA DI
COCCO E FRUTTI
DI BOSCO



Ingredienti

- ½ tazza di succo di aloe vera
- ½ tazza di acqua di cocco
- ½ mango
- 1 mazzetto di basilico
- 1 tazza di frutti di bosco

Istruzioni

Centrifuga il mango, il basilico e i frutti di bosco.

Versa il contenuto insieme al succo di aloe e l'acqua di cocco.

Mescola bene e bevi

SUCCO
ENERGIZZANTE,
ANTIOSSIDANTE
CON SPIRULINA,
ACQUA DI
COCCO, MIRTILLI
E BANANE



Ingredienti

- 2 cucchiaini di spirulina
- 1 tazza di mirtilli

- 1 banana
- 1 tazza di acqua di cocco
- 2 cucchiaini di miele

Istruzioni

Lava bene gli ingredienti, inseriscili nella centrifuga e ottieni il succo.

Aggiungi l'acqua di cocco, la spirulina e il miele. Mescola bene e bevi.

RICETTE ESTRATTI

SUCCO:
BARBABIETOLA,
SEDANO, SPINACI



Ingredienti

- 1 barbabietola
- 4 gambi di sedano tagliati a pezzetti
- 1 bicchiere di foglie di spinaci sminuzzate
- 2 ramoscelli di foglie di coriandolo
- 1 cucchiaino di sale

Istruzioni

Lava bene e taglia gli ingredienti.
Inseriscili nell'estrattore poco

alla volta.

Versa, aggiungi un pizzico di sale
e bevi

SUCCO
DEPURATIVO PER
L'INTESTINO
PIGRO: KIWI,
PRUGNE



Ingredienci

- 3 kiwi

- 1 prugna o 50 grammi di prugne secche

Istruzioni

Lava bene e sbuccia gli ingredienti, tagliali e inseriscili nell'estrattore.

Versa e bevi.

SUCCO CAROTE,
CETRIOLO,
BASILICO, OLIVE



Ingredienti

- 3 carote
- 1 cetriolo
- 1 manciata di basilico
- 4 olive snocciolate

Istruzioni

Lava bene e sbuccia gli ingredienti, tagliali e inseriscili nell'estrattore.

Versa e bevi.

SUCCO DETOX
BROCCOLI E
ZENZERO



Ingredienti

- Pera (1)
- Mela verde (1/2)

- Lime (1)
- Spinaci (60 gr)
- Broccoli (50 gr)
- Zenzero (1 radice di circa 2 cm)

Istruzioni

Eliminate la buccia del lime e poi mettetelo, insieme agli altri ingredienti, all'interno dell'estrattore di succo. Il succo sarà pronto da bere in pochi minuti.

SUCCO MELA,
MELOGRANO E
MELONE



Ingredienti

- 1 Mela grande

- 1 Melograno
- 2 fette di Melone

Istruzioni

Lava bene e sbuccia gli ingredienti.

La mela intera.

Inserisci gli ingredienti ed estrai il succo.

Versa e bevi.

SUCCO BRUCIA
GRASSI ANTI-
CELLULITE CON
POMPELMO,
LIMONE E LIME



Ingredienti

- Pompelmo (5)
- Limone (1)

- Lime (2)
- Zenzero (20 gr)

Istruzioni

Lava e sbuccia gli ingredienti,
inseriscili nell'estrattore.

Versa e bevi

SUCCO
ANTIOSSIDANTE
CON
BARBABIETOLA
E MELA



Ingredienti

Barbabietola (1)

Mela (1)

Limone (1/2)

Clementina (2)

Zenzero in polvere (10 gr)

Istruzioni

Lava gli ingredienti.

Togli la buccia al limone, al mandarino.

Taglia gli ingredienti ed inseriscili nell'estrattore.

Ottieni il succo, spolvera lo zenzero, mescola e bevi.

SUCCO
DEPURATIVA
CAROTA, MELA
ROSSA,
CANNELLA E
ZENZERO



Ingredienti

- 2 carote
- 1 mela rossa

- 1 cucchiaino di cannella
- 1 pezzo di zenzero da mezzo cm

Istruzioni

Lava gli ingredienti ed inseriscili nell'estrattore.

Al succo ottenuto aggiungi la cannella, mescola bene e bevi.

SUCCO SUPER
ACE
ENERGIZZANTE



Ingredienti

- 2 carote
- 1 limone

- 2 arance
- 1 pezzettino di zenzero
- 1 cucchiaino di semi di Chia

Istruzioni

Sbuccia l'arancia e il limone.

Inserisci gli ingredienti
nell'estrattore.

Aggiungi i semi di Chia. Bevi e
gusta.

SUCCO DI
ETERNA
GIOVINEZZA UVA
ROSSA, UVA
BIANCA,
FRAGOLE



Ingredienti

2 tazze di uva rossa

2 tazze di uva bianca

10 fragole

Istruzioni

Lava bene gli ingredienti e mettili nell'estrattore.

Versa e bevi.

SUCCO DI
LONGEVITA' UVA
ROSSA E
MIRTILLI



Ingredienti

- 1 tazza di mirtilli
- 1 tazza di uva rossa

- 1 mela rossa

Istruzioni

Lava bene gli ingredienti e mettili nell'estrattore.

Versa e bevi.

SUCCO
DEPURATIVO PER
IL FEGATO
FOGLIE DI
TARASSACO E
CAROTE



Ingredienti

- 1 manciata di foglie di tarassaco
- 3 carote
- 1/2 cetriolo con la buccia
- 1/2 limone

Istruzioni

Lava bene gli ingredienti. Sbuccia il limone, inserisci gli ingredienti nell'estrattore.

Ottieni il succo e bevi.

SUCCO
RINVIGORENTE
BARBABIETOLA,
SEDANO E
PREZZEMOLO



Ingredienti

- 1/2 cetriolo
- 3 carote

- 2 gambi di sedano,
- 1/2 barbabietola cruda,
- 1 manciata di prezzemolo
- 1/2 limone sbucciato
- 1 manciata di spinaci

Istruzioni

Lava bene gli ingredienti e tagliali. Falli entrare nell'estrattore a poco a poco e ottieni il succo.

Versa e gusta.

SUCCO DEL
BUONUMORE
FINOCCHIO,
PERA E ZENZERO



Ingredienti

- 3 gambi di finocchio
- 3 carote
- 2 gambi di sedano
- 1/2 pera
- 1 cm di radice di zenzero

Istruzioni

Taglia gli ingredienti in modo da farli entrare nel tubo di alimentazione. Estrai il succo, mescola e bevi.

SUCCO
RINVIGORENTE
CRESCIONE,
RAPA, AGLIO E
CAROTE



Ingredienti

- 1 manciata di crescione

- 1 rapa
- 1 spicchio di aglio
- 1/2 mela verde
- ½ limone
- 3 carote

Istruzioni

Lava e taglia gli ingredienti.

Sbuccia il limone e l'aglio.

Inserisci gli ingredienti
nell'estrattore.

Versa e bevi

SUCCO PRE- ALLENAMENTO.



Ingredienti

- 15 g fragole
- 2 fette d'ananas
- 30 g mirtilli

- 1 bicchiere di succo di Acai

Istruzioni

Lava gli ingredienti. Taglia e aggiungili all'estrattore.

Bevi e vai ad allenarti.

SUCCO POST- ALLENAMENTO



Ingredienti

- 1 banana
- 3 gambi di sedano
- 2 ciuffi di cicoria
- 1 pezzettino di zenzero
- 1 grappolo d'uva
- 1 cucchiaino di spirulina
- 1 cucchiaio di miele

Istruzioni

Lava bene gli ingredienti, tagliali e mettili nell'estrattore.

Aggiungi al succo ottenuto la spirulina e il miele.

Mescola bene e bevi.

CONCLUSIONI

Ti ringrazio per aver scaricato questo libro. Spero possa esserti piaciuto e possa esserti stato d'aiuto. Se così fosse ti sarei veramente grato se tu lasciassi una recensione su Amazon.

Se, al contrario, non dovesse esserti piaciuto qualcosa o se avessi dei consigli per migliorare questo libro ti prego di farmelo sapere scrivendomi a questo indirizzo di posta elettronica dargo1084@gmail.com

Se dovessi essere interessato ad un libro sul bodybuilding che proponga un tipo di allenamento avanzato e che possa garantirti di massimizzare i tuoi risultati fisici,

con 12 settimane di allenamento avanzato, schede di allenamento super dettagliate per ogni settimana e tanto altro, ti consiglio vivamente di dare una occhiata a questo link:

https://www.amazon.it/BODYBUILD-EXTREME-SETTIMANE-ALLENAMENTO-PALESTRA-ebook/dp/B07MDSGJ22/ref=sr_1_1?s=digital-text&ie=UTF8&qid=1546437604&sr=1&keywords=bodybuilding+extreme

Se dovessi essere interessato ad un libro che ti spieghi la dieta del digiuno intermittente ti rimando a quest'altro link dove troverai tutto quello che ti serve per seguire questo approccio alimentare che, se seguito in maniera giusta, ti aiuterà a raggiungere i tuoi obiettivi per quanto concerne la forma e il benessere fisico:

https://www.amazon.it/DIGIUNO-INTERMITTENTE-DIMAGRISCI-depurazione-disintossicazione-ebook/dp/B07L9HHRQ2/ref=sr_1_4

[ie=UTF8&qid=1545494877&sr=8-4&keywords=il+diggiuno+intermittente](https://www.amazon.it/ALLENAMENTO-CORPO-LIBERO-calisthenics-4&keywords=il+diggiuno+intermittente&qid=1545494877&sr=8-4)

Se dovessi essere interessato ad un libro che possa spiegarti come costruire un fisico atletico e prestante con una programmazione di 6 mesi sull'allenamento a corpo libero, con schede dettagliate per ogni settimana ti consiglio vivamente di dare un'occhiata a questo link

[https://www.amazon.it/ALLENAMENTO-CORPO-LIBERO-calisthenics-](https://www.amazon.it/ALLENAMENTO-CORPO-LIBERO-calisthenics-4)

[bodybuilding-
ebook/dp/B07MGMGG2K/ref=sr_1_
ie=UTF8&qid=1546170037&sr=8-
1&keywords=allenamento+a+corpo+](https://www.amazon.com/dp/B07MGMGG2K/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1546170037&sr=8-1&keywords=allenamento+a+corpo+)

GRAZIE!!!

