



*Più di 200  
Frullati e Spremute*

**PER MANTENERSI IN FORMA  
E DIMAGRIRE**

di  
Daria Galluzzo

*Più di 200  
Frullati e Spremute*

**PER MANTENERSI IN FORMA  
E DIMAGRIRE**

di  
**Daria Galluzzo**







# DISCLAIMER

I contenuti del presente libro sono frutto della rielaborazione dell'esperienza personale Daria Galluzzo, personal trainer e bodybuilder. Questo libro è stato pensato per fornire al lettore una base per cominciare la propria ricerca su allenamento ed alimentazione. Le informazioni in esso

contenute devono servire come spunto per approfondire temi trattati e, sotto la supervisione di un professionista, trovare la propria strada verso una migliore forma fisica.

Si sconsiglia, pertanto, l'applicazione diretta e/o indiretta delle informazioni e delle metodologie presentate in questo libro senza l'ausilio di uno specialista e si declina in

quest'ultimo caso ogni responsabilità per qualsiasi conseguenza dovesse derivarne.

Si precisa, inoltre, che, anche se le informazioni presenti in questo libro e riguardanti l'alimentazione sono state rielaborate e controllate da un biologo nutrizionista, di fatto queste possono contenere errori e/o omissioni e non devono in alcun modo

intendersi come sostitutive della prestazione professionale del proprio medico, farmacista, dietista o biologo nutrizionista, che si invitano a consultare prima di cominciare qualsiasi percorso.

La realizzazione di questo testo ha richiesto molto tempo ed energia.

Nonostante siano stati effettuati molti controlli prima della pubblicazione, ogni

lettore è invitato a segnalare qualsivoglia eventuale errore dovesse scrutare nel corso della lettura, così da poter correggere e migliorare le successive ristampe.

Per ogni segnalazione o suggerimento aggiuntivo rivolgersi direttamente a Daria Galluzzo o inviare una mail a *info@passionefit.com*.

Questo libro o qualsiasi sua parte non può essere

riprodotta o riscritta in alcun modo senza il previo consenso dell'autore, ad esclusione di brevi citazioni.

**Non dimenticare di scaricare il tuo bonus aggiuntivo al seguente indirizzo:**

**<https://link.passionefit.com/2>**

# INTRODUZIONE

Vorresti rimetterti in forma ma non sai come fare?

Non vuoi sottoporerti a sessioni estenuanti e maratone in palestra? Vorresti mantenere il tuo fisico tonico ma non vuoi privarti del piacere del cibo?

Allora questo libro è per te!

Prima di dirti come dimagrire o mantenerti in forma con

gustosi frullati e spremute,  
vorrei raccontarti la mia storia.  
Mi chiamo Daria Galluzzo,  
mentre ti scrivo ho 33 anni e  
sono riuscita ad avere il corpo  
che ho sempre sognato grazie  
ad un protocollo di  
allenamento che ho  
sperimentato su me stessa e  
soprattutto, grazie ad  
un'alimentazione sana.  
Ma non è stato sempre così.  
Fin da adolescente, ho sempre

avuto un rapporto conflittuale con il cibo (sono arrivata a pesare 40kg per 1,60 di altezza).

Il disagio e la depressione che si erano impadroniti di me, non mi davano quella spinta emotiva per andare in palestra e provare ad uscire da quella situazione di stallo.

In più vivevo all'estero, e per la scarsità di ingredienti, non sapevo cosa mangiare di

diverso dalle solite fette biscottate e barrette.

Dimagrivo sempre di più e perdevo tonicità, ero depressa perché non mi piacevo e per questo non uscivo più di casa. Ero entrata in un circolo negativo da cui non sapevo come uscire.

Un giorno mia sorella, per consolarmi, mi preparò un succo di frutta e verdura.

All'inizio non volevo bere quel

frullato, sia perché ero troppo depressa per mangiare sia perché credevo che potesse farmi ingrassare.

Mia sorella (1 figlio, 40 anni ed un fisico invidiabile), spazzò via le mie perplessità dicendomi che quel fisico che tanto invidiavo, lo aveva costruito con un'alimentazione sana e un allenamento personalizzato creato dal suo personal trainer.

Mi fidai di lei e bevvi il frullato davanti a me.

Oltre ad avere un sapore buonissimo, quel succo non mi fece venire fame per tutto il pomeriggio.

Decisi che, a partire da quel frullato, avrei cambiato la mia vita per far nascere la nuova me.

Cominciai così a studiare protocolli di allenamento, libri di psicologia per capire come

curare il mio disagio e fatto corsi per capire il cibo e tutte le proprietà della frutta e verdura.

Provai differenti abbinamenti tentando di variare il più possibile gli ingredienti, poiché vivendo all'estero, non avevo a disposizione le classiche tipologie di frutta e verdura. Cominciai a scrivere le ricette dei miei frullati e delle mie spremute. Trovavo un

riscontro positivo sul mio umore, riuscivo ad allenarmi più intensamente con meno sforzi, e finalmente, avevo ritrovato un giusto equilibrio con il cibo facendo 6 pasti al giorno di cui 2 erano frullati. In soli 22 giorni, grazie al protocollo di allenamento che avevo testato su di me e alla mia nuova alimentazione, raggiunsi l'obiettivo della mia vita: il corpo che avevo sempre

desiderato.

Riuscii ad aumentare la mia massa muscolare del 15%, la massa magra del 12% e diminuì quella grassa del 20% (nel mio caso era costituita dalla pelle poco elastica e tonica mista a cellulite).

Con la convinzione di continuare la mia nuova vita e migliorare quella degli altri, mi trasferii e tornai a casa.

Diventai una personal trainer

certificata, in modo che potessi aiutare tutte le persone che volevano piacersi ed ottenere risultati duraturi.

Attraverso il protocollo di allenamento che avevo sperimentato su di me, riuscivo ad aiutarle a raggiungere i loro obiettivi.

Questo non mi bastava, volevo aiutare ancora più persone.

Così ho creato il sito web [passionefit](#)

([www.passionefit.com](http://www.passionefit.com)) dove oltre a mettere a disposizione i miei protocolli di allenamento, creo percorsi personalizzati con il supporto di una nutrizionista.

Come ti dicevo all'inizio, si può dimagrire o mantenere un fisico tonico senza sessioni di allenamento estenuanti e senza sacrifici a tavola.

I segreti sono 3:

1. Mangiare in modo sano e

vario

2. Allenarsi con un percorso personalizzato
3. Trovare l'equilibrio mentale della felicità e serenità

Durante il mio percorso, ho imparato che senza questi elementi, non avrei mai potuto avere il corpo dei miei sogni. Non avendo avuto una guida, ho dovuto fare diversi tentativi prima di riuscire a trovare il

giusto protocollo di allenamento, le giuste tecniche per trovare il mio equilibrio mentale e la giusta combinazione e varietà degli ingredienti per la mia alimentazione.

Questo libro è la raccolta delle ricette che ho testato su di me e che, insieme ai miei menù, mi hanno aiutata ad avere un fisico magro e tonico.

Partecipa al mio percorso

gratuito con il quale riuscirai  
ad arrivare al tuo obiettivo.  
Cosa aspetti?

# LINEE GUIDA

- Per chi fosse intollerante o allergico al lattosio, può utilizzare il latte di cocco, riso o soia a seconda dei gusti personali.
- Lo yogurt greco e lo skyr (si trova facilmente al supermercato), sono i più cremosi e i più magri, quindi i più indicati per frullati densi e con poche calorie. Ciononostante, si può utilizzare qualsiasi yogurt che sia di nostro gusto.
- Le dosi sono per una persona.
- La scelta del miele è a gusto personale. Consiglio il millefiori che essendo il più dolce, si abbina armoniosamente ai sapori della frutta.

# Frullati

# Frullato Lampone e Pesca

Sapevi che...

La pesca a pasta bianca è particolarmente indicata a chi soffre di cefalea.

Ciò viene da uno studio che riporta l'effetto terapeutico di questa varietà di pesca: infatti essa grazie al drenaggio epatico e all'aumento della diuresi, riesce a decongestionare il microcircolo cerebrale dolorante riducendo il mal di testa.

1 pesca

75g di lamponi

120ml di yogurt bianco

120ml di latte

Mettere in un mixer la pesca e tagliarla in 4 pezzi.

Metterla in un mixer insieme a tutti gli altri ingredienti.

Frullare il tutto per un minuto.

Per un tocco aromatico, aggiungere alcune foglie di menta al composto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato Pesca e Arancia**

Sapevi che...

Ogni pesca contiene circa 285 microgrammi di Potassio: ovvero circa il 14% della quantità raccomandata.

Il Potassio è un sale minerale necessario per la corretta funzionalità cellulare, dei tessuti e degli organi.

Contribuisce al corretto funzionamento

dei muscoli involontari, primo fra tutti il cuore, e all'equilibrio dei fluidi corporei, prevenendo quindi stati di ipertensione, di infarto e calcoli renali.

1 pesca

120 ml di yogurt bianco

180ml di succo d'arancia

Sbucciare la pesca e tagliarla in 4 pezzi.

Metterla in un mixer insieme a tutti gli altri ingredienti.

Frullare il tutto per un minuto.

## **Frullato Fragola e Banana**

Sapevi che...

La banana è ricca di Vitamina B6, importante per la salute della pelle.

In particolare, agisce bene combinata con altre due altre sostanze presenti

nella banana: il Triptofano e il Magnesio.

Insieme stimolano l'organismo a produrre serotonina, essenziale per l'equilibrio mentale e per il tono dell'umore e la qualità del sonno.

1 banana

150g di fragole

120ml di yogurt bianco

60ml di latte

Mettere in un mixer la banana sbucciata e divisa in 4 pezzi.

Aggiungere le fragole precedentemente private del gambo insieme allo yogurt ed il latte.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato Fragola e Arancia**

Sapevi che...

Insieme al potenziamento delle difese immunitarie grazie al numeroso quantitativo di Vitamina C contenuta nell'arancia, si aggiunge l'Acido Salicilico contenuto nelle fragole che aiuta a mantenere sotto controllo la pressione e la fluidità del sangue.

200g di fragole

120ml di yogurt bianco

60ml di succo d'arancia

Mettere in un mixer le fragole private del gambo.

Aggiungere lo yogurt ed il succo d'arancia.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a

temperatura ambiente

## **Frullato alla Fragola**

Sapevi che...

Le fragole contengono Fenoli che ci aiutano in caso di patologie che causano infiammazioni.

Sono utili quindi in caso di asma e osteoartrite.

Le proprietà antinfiammatorie delle fragole apportano anche benefici a chi soffre di trigliceridi e colesterolo alto grazie all'azione di nutrienti che apportano benefici a tutto il sistema cardiovascolare diminuendo anche il colesterolo cattivo (LDL).

200g di fragole

120 ml di yogurt bianco

60ml di latte

Mettere in un mixer le fragole private del gambo.

Aggiungere lo yogurt ed il latte.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato Banana e Lamponi**

Sapevi che....

La banana è utile perfino contro le punture di zanzara: strofinando una buccia di banana sulla zona colpita dalle zanzare, si può trovare sollievo dal gonfiore e dall'irritazione.

E, inoltre, capace di riuscire ad aiutare contro i postumi di una sbornia: è

sufficiente consumare un frullato di banana con il miele.

1 banana

150g di lamponi

120ml di yogurt bianco

60 ml di latte

Mettere in un mixer la banana sbucciata e divisa in 4 pezzi insieme ai lamponi.

Aggiungere lo yogurt ed il latte.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato Lamponi e Arancia**

Sapevi che....

Indicato per chi vuole perdere peso, grazie alle proprietà depurative

dell'arancia e alla presenza di una sostanza che stimola la produzione di Adiponectina, un ormone che agisce sul metabolismo ed induce l'organismo a bruciare grassi per produrre energia.

150g di lamponi

120 ml di succo di arancia

120ml di yogurt bianco

Mettere in un mixer i lamponi e lo yogurt.

Aggiungere il succo di arancia.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato Fragola e Albicocca**

Sapevi che...

In commercio si trovano anche le albicocche secche che sono

un'eccezionale fonte di ferro e di Potassio (ne contengono più di quelle fresche).

Fra la frutta disidratata sono quelle con la più alta percentuale di proteine.

Quindi perfette come snack snellente nella dose di 2-3 pezzi.

Meglio però scegliere un prodotto bio, perché altrimenti le albicocche potrebbero essere trattate con biossido di zolfo (E 220) per evitare che marciscano.

75g di fragole

2 albicocche

120ml di yogurt bianco

60 ml di latte

Mettere in un mixer le fragole private del gambo. Unire le albicocche tagliate

a metà e denocciolate.

Aggiungere il latte e lo yogurt.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato alla Prugna e Frutto della Passione**

Sapevi che...

Tra le proprietà della prugna ci sono quella tonica, depurativa ed energizzante, che la rendono utile nell'alimentazione dello sportivo. Al suo interno sono racchiuse molte sostanze ad azione antiossidante, come i Fenoli e la Vitamina C che contrastano l'invecchiamento delle cellule

proteggendo il nostro organismo.

3 prugne rosse o viola

2 frutti della passione (polpa)

120ml di yogurt bianco

60 ml di latte

Mettere le prugne denocciolate e tagliate a metà in un mixer.

Unire la polpa dei frutti della passione.

Aggiungere il latte e lo yogurt.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato Pesca e Mango**

Sapevi che...

In caso di infiammazioni ai bronchi e all'apparato respiratorio, durante

l'estate è semplice ed efficace ricorrere all'aiuto del mango.

Non solo consumandolo spesso fresco, ma anche sotto forma di decotto.

Prendi la buccia di un mango (opportunamente lavata), tagliala a pezzi e falla bollire per 10 minuti in un litro di acqua.

Filtra il decotto e lascialo intiepidire.

Bevilo per una settimana, 2 tazze al giorno.

1 pesca

1 mango medio

120ml di yogurt bianco

120 ml di latte

Mettere in un mixer il mango sbucciato e tagliato in 4 pezzi.

Unire la pesca precedentemente sbucciata, denocciolata e tagliata a metà.

Aggiungere il latte e lo yogurt.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato al Mango e Frutto della Passione**

Sapevi che...

Il mango è ricco di Mangiferina, una sostanza che ha dimostrato avere diverse proprietà: analgesica, antimicrobica e antivirale.

1 mango medio

2 frutti della passione (polpa)

120ml di yogurt bianco

120 ml di latte

Mettere in un mixer il mango precedentemente sbucciato e tagliato a metà.

Unire la polpa dei frutti della passione.  
Aggiungere il latte e lo yogurt.  
Frullare il tutto per un minuto.  
Versare in un bicchiere e servire a  
temperatura ambiente.  
Per un tocco elegante, spolverizzate un  
po' di semi di frutto della passione.

## **Frullato alla Mora e Lampone**

Sapevi che...

Il lampone ha proprietà cosmetiche antiage, grazie soprattutto alla Vitamina C e alla Vitamina A che hanno potere antiossidante e aiutano la pelle a restare soda e compatta più a lungo perché stimolano la produzione di Collagene. Inoltre gli impacchi con le foglie di lampone sono un ottimo rimedio per lenire la pelle irritata e arrossata.

150g di more  
75g di lamponi  
120ml di yogurt bianco  
60 ml di latte

Unire tutti gli ingredienti in un mixer e frullare per un minuto. Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato Mirtilli e Fragola**

Sapevi che...

Il consumo di mirtilli, favorisce la produzione della Rodopsina, una proteina che migliora notevolmente la capacità di vedere in condizioni di luce bassa e ne migliora l'adattamento all'oscurità.

75g di mirtilli  
150 g di fragole

120ml di yogurt bianco

60 ml di latte

Mettere in un mixer le fragole private del gambo.

Unire tutti gli altri ingredienti.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato Mirtilli, Fragola e Arancia**

Sapevi che...

I mirtilli possono influire positivamente sulla funzione cognitiva e della memoria in particolare.

Secondo recenti studi gli antiossidanti presenti nel mirtillo tendono ad accumularsi in aree del cervello importanti per la funzione cognitiva.

Questi composti sembrano interagire con

i neuroni che invecchiano  
determinandone alcuni miglioramenti.

75g di mirtilli

150 g di fragole

120ml di yogurt bianco

60 ml succo di arancia

Mettere in un mixer le fragole private  
del gambo.

Unire tutti gli altri ingredienti.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a  
temperatura ambiente.

## **Frullato Mirtilli, Fragola e Mela**

Sapevi che...

La mela, tra le sue preziose proprietà, è  
ricca di Vitamina B1 che combatte la  
stanchezza e Vitamina B2, che protegge  
le mucose dello

stomaco e rafforza capelli e unghie.

75g di mirtilli

150 g di fragole

120ml di yogurt bianco

60 ml di succo di mele

Mettere in un mixer le fragole private del gambo.

Unire tutti gli altri ingredienti.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato Mirtilli, Fragola e Ananas**

Sapevi che...

100g di Ananas forniscono il 44% della dose giornaliera consigliata di

Manganese, un metallo fondamentale per la crescita ossea e per la protezione delle cellule dall'azione dei radicali

liberi.

75g di mirtilli

150 g di fragole

120ml di yogurt bianco

60 ml di succo di ananas

Mettere in un mixer le fragole private del gambo.

Unire tutti gli altri ingredienti.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato Mirtilli, Lamponi e Mela**

Sapevi che...

La mela è ben tollerata dai soggetti con diabete, visto che oltre a contenere pochi zuccheri, aiuta a tenere sotto controllo la glicemia.

Se consumata giornalmente, può

abbassare i valori del colesterolo cosiddetto “cattivo” (LDL) e alzano i livelli di quello “buono” (HDL)

75g di mirtilli

150 g di lamponi

120ml di yogurt bianco

60 ml di succo di mele

Mettere in un mixer i lamponi insieme ai mirtilli.

Unire tutti gli altri ingredienti.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato alla Papaya**

Sapevi che...

La papaya è ricca di Papaina, un enzima che costituisce un valido aiuto per i problemi digestivi (aiuta in particolare

la digestione delle proteine) e più in generale per l'apparato gastro-intestinale.

200g di papaya

120ml di yogurt bianco

60 ml di latte

Mettere in un mixer la papaya sbucciata e tagliata in 4 pezzi. Unire gli altri ingredienti.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato Papaya e Lime**

Sapevi che...

Il lime è ricco di Triptofano, un aminoacido essenziale (non sintetizzabile dall'organismo) precursore della Serotonina,

neurotrasmettitore che controlla l'umore a livello celebrale.

Per questo è ideale per combattere depressione, ansia e insonnia.

200g di papaya

1 lime (succo)

120ml di yogurt bianco

60 ml di latte

Mettere in un mixer la papaya sbucciata e tagliata in 4 pezzi.

Unire lo yogurt ed il latte.

Aggiungere per ultimo, una spruzzata di succo di lime.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato Mango, Papaya e Arancia**

Sapevi che...

Tra le numerose sostanze benefiche per il nostro organismo, il mango è ricco di Lupeol, un eccellente antiossidante che ha dimostrato capacità antinfiammatorie e antitumorali.

100g di papaya

100g di mango

120ml di yogurt bianco

60 ml di succo di arancia

Mettere in un mixer la papaya ed il mango sbucciati e tagliati in 4 pezzi.

Unire gli altri ingredienti.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato Mango, Papaya e Ananas**

Sapevi che...

100g di Ananas forniscono il 58% della dose giornaliera consigliata di Vitamina C.

100g di papaya

100g di mango

120ml di yogurt bianco

60 ml di succo di ananas

Mettere in un mixer la papaya ed il mango sbucciati e tagliati in 4 pezzi.

Unire gli altri ingredienti.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato alla Papaya e Mango**

Sapevi che...

La papaya contiene il flavonoide Criptoxantina, che agisce come

antiossidante contro i radicali liberi responsabili dell'invecchiamento precoce delle cellule.

100g di papaya

100g di mango

120ml di yogurt bianco

60 ml di latte

Mettere in un mixer la papaya e il mango sbucciati e tagliati in 4 pezzi.

Unire gli altri ingredienti.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

### **Frullato al Melone, Kiwi e Mele**

Sapevi che...

Il kiwi è composto prevalentemente da acqua (84%).

Contiene il 9% di carboidrati e, per la

restante parte, tracce di grassi e proteine.

Per questo ha un bassissimo contenuto calorico ovvero circa 44 Kcal per 100g di prodotto.

100g di melone

2 kiwi

120ml di yogurt bianco

60 ml succo di mele

Mettere in un mixer il melone precedentemente tagliato a cubetti.

Aggiungere i kiwi sbucciati e tagliati a metà.

Unire gli altri ingredienti.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

**Frullato al Melone, Kiwi e Arancia**

Sapevi che...

Il kiwi è considerato un potentissimo alimento antiossidante.

In 100g di prodotto, sono contenuti 70mg di Fosforo, 25mg di Calcio e non più di 5g di Sodio.

100g di melone

2 kiwi

120ml di yogurt bianco

60 ml di succo di arancia

Mettere in un mixer il melone precedentemente tagliato a cubetti.

Aggiungere i kiwi sbucciati e tagliati a metà.

Unire gli altri ingredienti.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato al Melone, Kiwi e Ananas**

Sapevi che...

L'ananas è ricca di Vitamina C, fondamentale non solo per rafforzare il sistema immunitario, ma è anche un elemento importante che aiuta a prevenire la perdita dei capelli aumentandone la consistenza.

Inoltre, il consumo giornaliero di ananas aiuta a prevenire e alleviare le infiammazioni che colpiscono il cuoio capelluto.

100g di melone

2 kiwi

120ml di yogurt bianco 60 ml di succo di ananas

Mettere in un mixer il melone precedentemente tagliato a cubetti.

Aggiungere i kiwi sbucciati e tagliati a metà.

Unire gli altri ingredienti.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato al Kiwi**

Sapevi che...

Ogni 100g di kiwi contengono 400mg di Potassio insieme alla Vitamina E, utile per proteggere il nostro corpo dalle conseguenze dell'invecchiamento dei tessuti.

Per questo il kiwi è considerato un potentissimo alimento antiossidante.

3 kiwi

120ml di yogurt bianco

60 ml di latte

Mettere in un mixer i kiwi sbucciati e tagliati a metà. Unire gli altri ingredienti.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato al Melone e Kiwi**

Sapevi che...

Con i kiwi possono essere preparati dei trattamenti di bellezza casalinghi.

Una veloce maschera per il viso al kiwi casalinga può essere realizzata schiacciando con una forchetta la polpa di un frutto molto maturo e mescolandola con un cucchiaino di olio di mandorle dolci.

È dunque possibile stenderla sul viso e lasciarla agire per 15 minuti prima di

risciacquare il viso con acqua tiepida.  
Dai semi di kiwi viene inoltre estratto un olio idratante ed emolliente, utile per rendere la pelle più luminosa ed in caso di eczema o psoriasi.

100g di melone

2 kiwi

120ml di yogurt bianco

60 ml di latte

Mettere in un mixer il melone precedentemente tagliato a cubetti.

Aggiungere i kiwi sbucciati e tagliati a metà.

Unire gli altri ingredienti.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

**Frullato alla Mora e Ribes Nero**

Sapevi che...

Esistono in commercio numerosi prodotti fitoterapici a base di foglie, bacche, gemme o semi di ribes nero, utili non solo a contrastare le allergie stagionali ma ottimi anche per il loro effetto antiossidante, antinfiammatorio e depurativo.

150g di more

75g di ribes nero

120ml di yogurt bianco

60 ml di latte

Mettere tutti gli ingredienti in un mixer.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

**Frullato alla Mora, Ribes Nero e Arancia**

Sapevi che...

Il ribes nero è ricco di Antociani, che proteggono il microcircolo combattendo la fragilità capillare, e di Flavonoidi, particolarmente indicati per bloccare i danni causati dai radicali liberi.

150g di more

75g di ribes nero

120ml di yogurt bianco

60 ml di succo di arancia

Mettere tutti gli ingredienti in un mixer.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato alla Mora, Ribes nero e Mela**

Sapevi che...

Il ribes nero è ricco di Quercetina, una tipologia di flavonoide che ha un

leggero effetto antistaminico.

È quindi indicato per le irritazioni alle vie respiratorie dovute alle allergie primaverili, ma anche nei casi di orticaria o dermatiti.

150g di more

75g di ribes nero

120ml di yogurt bianco

60 ml di succo di mela

Mettere tutti gli ingredienti in un mixer.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato alla Mora e Mirtilli**

Sapevi che...

Le more contengono una buona quantità di Acido Folico, indispensabile soprattutto per le donne in gravidanza

soprattutto nei primi mesi di gestazione.

150g di more

75g di mirtilli

120ml di yogurt bianco 60 ml di latte

Mettere tutti gli ingredienti in un mixer.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato alla Mora e Mela**

Sapevi che...

La mela è ricca di Pectina, un carboidrato ideale per combattere la diarrea, poichè i batteri intestinali la trasformano in una guaina lenitiva e protettiva per le pareti irritate dell'intestino.

215g di more

120ml di yogurt bianco

60 ml di succo di mela

Mettere tutti gli ingredienti in un mixer.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato ai Flocchi di Avena e Albicocca**

Sapevi che...

L'avena contiene dei particolari composti detti Avenatramidi.

Inoltre, l'elevato contenuto di Fibre Solubili, aiuta a placare la sensazione di fame e quindi aiuta a normalizzare il peso corporeo.

3 albicocche

180ml di succo di mele

180ml di yogurt bianco

1 cucchiaino di miele

1 cucchiaino di fiocchi di avena

Mettere le albicocche precedentemente denocciolate e tagliate a metà in un mixer.

Aggiungere tutti gli altri ingredienti.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato ai Fiocchi di Avena Pesca e Banana**

Sapevi che...

L'Avena, è uno dei pochi cereali che nonostante sia trattato per il consumo di massa, mantiene intatte le proprietà nutritive nella crusca e nel germe, tra cui importanti sostanze cardioprotettive.

1 pesca

1/2 banana

180ml di succo di mele

180ml di yogurt bianco

1 cucchiaino di miele

1 cucchiaino di fiocchi di avena

Mettere la pesca precedentemente denocciolata e tagliata a metà in un mixer insieme alla banana sbucciata.

Aggiungere gli altri ingredienti.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato ai Fiocchi di Avena e Mirtilli**

Sapevi che...

I fiocchi di avena sono un alleato prezioso anche per la nostra pelle, in quanto hanno la grande proprietà di

ringiovanire la nostra epidermide, ritardando il normale invecchiamento della cute.

Inoltre nell'avena è presente anche l'Avenina, un alcaloide con un potente effetto tonificante per la nostra pelle e un effetto energizzante per l'organismo.

150g di mirtilli

180ml di succo di mele

180ml di yogurt bianco

1 cucchiaino di miele

1 cucchiaino di fiocchi di avena

Mettere tutti gli ingredienti in un mixer.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

# **Frullato Albicocca e Germe di Grano**

Sapevi che...

I semi di germe di grano sono ricchi di Omega 3 e Omega 6, fondamentali per un'azione anticolesterolo che induce ad una protezione del sistema circolatorio in generale.

Inoltre, i semi di germe di grano hanno ampi usi estetici: ridurre gli effetti dell'acne, trattare piccoli inestetismi della pelle come smagliature e arrossamenti e normalizzare il cuoio capelluto.

3 albicocche

180ml di succo di mele

180ml di yogurt bianco

1 cucchiaino di miele

1 cucchiaino di semi germe di grano

Mettere le albicocche precedentemente denocciolate e tagliate a metà in un mixer.

Aggiungere tutti gli altri ingredienti.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato Romantico**

(fragole, mele, yogurt, miele, fiocchi di avena)

Sapevi che...

Le fragole sono vere e proprie alleate per la nostra bellezza.

Sono costituite dal 90% di acqua, sono povere di grassi e aiutano a drenare i liquidi in eccesso favorendo il ricambio cellulare e rendendo la pelle più giovane.

Sono anche indicate per la prevenzione delle rughe, quando vengono utilizzate come maschera per il viso: basta privarle del gambo, schiacciarle, unirle al miele ed applicare il composto sul viso per circa 20 minuti.

8 fragole

180ml di succo di mele

180ml di yogurt bianco

1 cucchiaino di miele

1 cucchiaino di fiocchi di avena

Mettere le fragole private del gambo in un mixer.

Aggiungere tutti gli altri ingredienti.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

**Frullato al Mirtillo, Lampone, Pesca e**

## **Arancia**

Sapevi che...

La pesca è ricca di Carotenoidi, pigmenti organici tra cui il Betacarotene, che il nostro organismo converte in Vitamina A.

Quest'ultima è utilissima per mantenere in salute gli occhi ed è importante per lo sviluppo delle ossa.

35g di mirtilli

35g di lamponi

1 pesca

120ml di succo di arancia

180ml yogurt bianco

2 cucchiaini di miele

Mettere la pesca precedentemente sbucciata e denocciolata in un mixer.

Unire i mirtilli e lamponi.

Aggiungere tutti gli altri ingredienti.  
Frullare il tutto per un minuto.  
Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato Aranciato**

(pesche, succo di arancia, yogurt, miele)

Sapevi che...

Studi recenti hanno riscontrato particolari effetti benefici nelle arance rosse di Sicilia. Esse sono portatrici di un gene che aiuta a prevenire l'obesità e le malattie cardiache.

Tutto ciò grazie alle Antocianine che proteggono il nostro DNA dai processi ossidativi e quindi dall'invecchiamento precoce.

2 pesche

120ml di succo di arancia

180ml yogurt bianco

2 cucchiaini di miele

Mettere le pesche precedentemente sbucciate e denocciolate in un mixer.

Aggiungere tutti gli altri ingredienti.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato Lampone, Albicocca e Arancia**

Sapevi che...

Le albicocche possono essere utilizzate come potente maschera idratante grazie alle sue proprietà rigeneranti che rafforzano il film idrolipidico della pelle, contrastandone l'invecchiamento. Lasciare in infusione in acqua bollente due albicocche tagliate a metà per tre

minuti. Far raffreddare e schiacciare fino ad ottenere una polpa morbida. Aggiungere un cucchiaino d'olio d'oliva. Stendere sul viso per 20 minuti e poi risciacquare.

35g di lamponi

3 albicocche

120ml di succo di arancia

180ml yogurt bianco

2 cucchiaini di miele

Mettere le albicocche precedentemente sbucciate e denocciolate in un mixer.

Aggiungere tutti gli altri ingredienti.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

**Frullato Mirtilli, Lampone, Pesca e Mela**

Sapevi che...

Le mele hanno anche effetti benefici sul sistema nervoso, grazie alla Vitamina B1 che combatte anche stress e nervosismo, oltre a ridurre stanchezza e spossatezza. Inoltre i nutrienti contenuti nelle mele aiutano a prevenire malattie degenerative come il morbo di Parkinson.

35g di mirtilli

35g di lamponi

1 pesca

120ml di succo di mela

180ml yogurt bianco

2 cucchiaini di miele

Mettere la pesca precedentemente sbucciata e denocciolata in un mixer.

Unire i mirtilli e lamponi.

Aggiungere tutti gli altri ingredienti.  
Frullare il tutto per un minuto.  
Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato Potenza Memoria**

(mirtilli, succo di arancia, yogurt, miele)

Sapevi che...

Il mirtillo ricco di Antocianine, un potente antiossidante che oltre a contrastare l'invecchiamento precoce, è un potente alleato per la memoria.

Il consumo giornaliero di succo di mirtillo migliora le capacità mnemoniche dopo sole 12 settimane.

75g di mirtilli

120ml di succo di arancia

180ml yogurt bianco

2 cucchiaini di miele

Aggiungere tutti gli ingredienti in un mixer.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato alla Banana, Pesca e Fragola**

Sapevi che...

Le pesche sono particolarmente indicate per chi vuole perdere peso.

Oltre ad essere ricche di fibre che comportano un aumento del senso di sazietà: 100g di pesche forniscono circa 39 calorie.

1 banana

1 pesca

8 fragole

180ml di succo di arancia

1 cucchiaino di miele

Mettere in un mixer la banana precedentemente sbucciata e tagliata in 4 pezzi.

Aggiungere la pesca sbucciata e denocciolata insieme alle fragole private del gambo.

Unire il succo di arancia ed aggiungere un cucchiaino di miele. Frullare il tutto per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato Banana e Pesca**

Sapevi che...

La pesca è ricca di Iodio, che aiuta il corretto funzionamento della tiroide ed è quindi indicato per ipotiroidismo.

Lo Iodio permette una maggior produzione di ormoni tiroidei che

accelerano il funzionamento di tutti gli apparati, compreso il fegato.

Per esempio la pesca bianca è utilizzata nei trattamenti dove è necessario un drenaggio e sostegno a tale organo.

1 banana

2 pesche

180ml di succo di arancia

1 cucchiaino di miele

Mettere in un mixer la banana precedentemente sbucciata e tagliata in 4 pezzi.

Aggiungere le pesche sbucciate e denocciolate.

Unire il succo di arancia ed aggiungere un cucchiaino di miele.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a

temperatura ambiente.

## **Frullato ai 3 Frutti**

(banana, albicocche, fragole, succo di arancia, miele)

Sapevi che...

L'albicocca è particolarmente ricca di Caroteinoidi, responsabili del colore arancio intenso e precursori della Vitamina A.

Quest'ultima è fondamentale per la salute della retina e per la prevenzione della degenerazione maculare, dovuta per lo più all'invecchiamento.

1 banana

2 albicocche

8 fragole

180ml di succo di arancia

1 cucchiaino di miele

Mettere in un mixer la banana precedentemente sbucciata e tagliata in 4 pezzi.

Aggiungere le albicocche sbucciate e denocciolate insieme alle fragole private del gambo.

Unire il succo di arancia ed aggiungere un cucchiaino di miele. Frullare il tutto per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

### **Frullato Anti Età**

(banana, pesca, mora, succo di arancia, miele)

Sapevi che...

La mora è ricca di Bioflavonoidi, Vitamina C e Procianidina : un cocktail di sostanze che riattivano il ricambio

cutaneo, contrastano i danni dei radicali liberi e quindi anche la produzione alterata della melanina, che è la prima responsabile delle chiazze epidermiche.

1 banana

1 pesca

35g di more

180ml di succo di arancia

1 cucchiaino di miele

Mettere in un mixer la banana precedentemente sbucciata e tagliata in 4 pezzi.

Aggiungere la pesca sbucciata e denocciolata insieme alle more.

Unire il succo di arancia ed aggiungere un cucchiaino di miele.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a

temperatura ambiente.

## **Frullato Caraibico**

(frutto della passione, mango, succo di ananas, banana)

Sapevi che...

La buccia del mango, è utile per combattere le infiammazioni dell'apparato respiratorio come tosse e catarro.

Si può tagliare la buccia lavata di un mango a pezzetti e farla bollire in un litro di acqua per 20 minuti.

Filtrare e bere 3 tazze al giorno fino al miglioramento dei sintomi.

1 frutto della passione

1 mango

240ml di succo di ananas

1 banana

## 4 noci del Brasile

Mettere in un mixer la polpa del frutto della passione insieme al mango precedentemente sbucciato e tagliato a dadini.

Aggiungere la banana sbucciata e tagliata in 4 pezzi insieme alle noci.

Unire il succo di ananas.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato Solero**

(frutti della passione, mango, succo di ananas)

Sapevi che...

Il mango è un frutto altamente energizzante poichè contiene un mix di vitamine

e oligominerali tra cui: Potassio, Zolfo e Magnesio che aiutano a contrastare la stanchezza.

Per questo è ideale come ricostituente in casi di convalescenza o debolezza fisica.

2 frutti della passione

1 mango

240ml di succo di ananas

Mettere in un mixer la polpa del frutto della passione insieme al mango precedentemente sbucciato e tagliato a dadini.

Aggiungere la banana sbucciata e tagliata in 4 pezzi insieme alle noci.

Unire il succo di ananas.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a

temperatura ambiente.

## **Frullato Australiano**

(frutto della passione, mango, succo di ananas, banana, noci di Macadamia)

Sapevi che...

Le Noci di Macadamia sono ricche di Acido Palmitoleico, Acido Oleico ed Acido Linoleico, degli acidi grassi appartenenti alla famiglia degli Omega 6 insieme ad altri della famiglia degli Omega 3. Per questo sono uno degli alimenti più equilibrati, per quanto riguarda la presenza di acidi grassi. Infatti un eccesso di Omega 6 e una eccessiva carenza di Omega 3 provoca un abbassamento generale delle difese immunitarie.

1 frutto della passione

1 mango

240ml di succo di ananas

1 banana

6 noci di Macadamia

Mettere in un mixer la polpa del frutto della passione insieme al mango precedentemente sbucciato e tagliato a dadini.

Aggiungere la banana sbucciata e tagliata in 4 pezzi insieme alle noci.

Unire il succo di ananas.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

### **Frullato Tropicale**

(frutto della passione, mango, succo di ananas, banana)

Sapevi che...

Il frutto della passione o maracujà, è un potente alleato per il cuore.

Aiuta a mantenere pulite le arterie migliorando così non solo la funzionalità del cuore ma anche di tutto l'apparato cardiovascolare.

1 frutto della passione

1 mango

240ml di succo di ananas

1 banana

Mettere in un mixer la polpa del frutto della passione insieme al mango precedentemente sbucciato e tagliato a dadini.

Aggiungere la banana sbucciata e tagliata in 4 pezzi.

Unire il succo di ananas.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato Brasiliano**

(frutto della passione, papaya, succo di ananas, banana, succo di lime)

Sapevi che...

Il frutto della passione ha origine in Brasile e il suo nome prende origine dalla forma del fiore dell'albero da cui proviene, i cui elementi ricordano la Passione e la crocifissione di Gesù: la corolla richiama alla mente una corona di spine, mentre i pistilli ricordano i chiodi della crocifissione.

1 frutto della passione

1 papaya

240ml di succo di ananas

1 banana

1 spruzzata di succo di lime

Mettere in un mixer la polpa del frutto della passione insieme alla papaya precedentemente sbucciata e tagliata a dadini.

Aggiungere la banana sbucciata e tagliata in 4 pezzi.

Unire il succo di ananas e frullare il tutto per un minuto.

Spruzzare il succo di lime in superficie.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

### **Frullato Noisette**

(frutto della passione, mango, succo di ananas, banana, noci del Brasile, mandorle)

Sapevi che...

Le mandorle proteggono le cellule dal

danno ossidativo, perché  
ricche di antiossidanti.

In particolare è lo strato marrone della  
buccia a contenere la quantità maggiore  
di antiossidanti.

1 frutto della passione

1 mango

240ml di succo di ananas

1 banana

4 noci del Brasile

4 mandorle

Mettere in un mixer la polpa del frutto  
della passione insieme al mango  
precedentemente sbucciato e tagliato a  
dadini.

Aggiungere la banana sbucciata e  
tagliata in 4 pezzi insieme alle noci.

Unire il succo di ananas.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato Energy Booster**

(banana, burro di arachidi, latte)

Sapevi che...

Il burro di arachidi è ricco di proteine vegetali (essendo l'arachide un legume) ma anche di grassi poli e mono insaturi, ovvero grassi buoni che contribuiscono ad abbassare i livelli di colesterolo "cattivo".

Inoltre è un ottimo energizzante, ideale come ricostituente post allenamento, che permette di integrare vitamine e aminoacidi nell'alimentazione vegetariana e, soprattutto, vegana.

1 banana

1 cucchiaino di burro di arachidi

240ml di latte

Mettere in un mixer la banana sbucciata e tagliata in 4 pezzi. Unire il latte e un cucchiaino di burro di arachidi.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato alla Soia**

(banana, burro di arachidi, latte di soia)

Sapevi che...

Le proprietà anti-cancro della soia sono particolarmente note per il tumore della prostata e quello del tumore al seno.

Molti studi hanno evidenziato la capacità della soia di contrastare la

proliferazione incontrollata delle cellule tumorali.

1 banana

1 cucchiaino di burro di arachidi

240ml di latte di soia

Mettere in un mixer la banana sbucciata e tagliata in 4 pezzi. Unire il latte ed un cucchiaino di burro di arachidi.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

### **Frullato Rivitalizzante**

(banana, burro di arachidi, noci, latte)

Sapevi che...

Le noci sono ricche di Tocoferolo, una sostanza che migliora i processi metabolici del corpo e rafforza il sistema immunitario.

Essendo ricche di grassi, gli esperti consigliano di non eccedere nel consumo di frutta secca, attestandosi intorno agli 8-10 pezzi quotidiani.

1 banana

1 cucchiaino di burro di arachidi

1 cucchiaino di noci

240ml di latte

Mettere in un mixer la banana sbucciata e tagliata in 4 pezzi. Unire gli altri ingredienti.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato al Cacao**

(banana, burro di arachidi, cacao, latte)

Sapevi che...

Il cacao è anche ricco di Magnesio, un minerale molto caro alle donne poiché sono proprio queste ultime a soffrirne particolarmente la carenza.

1 banana

1 cucchiaino di burro di arachidi

1 cucchiaino di cacao amaro

240ml di latte

Mettere in un mixer la banana sbucciata e tagliata in 4 pezzi. Unire gli altri ingredienti.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato Germe di Grano**

(banana, burro di arachidi, germe di grano, latte)

Sapevi che...

L'olio di germe di grano è da sempre utilizzato per il trattamento dei piccoli problemi della pelle: dalle smagliature, alla riduzione dei solchi delle rughe, al trattamento di blandi arrossamenti.

Lenisce l'epidermide dalle irritazioni più comuni come i disturbi da abbronzatura o il bruciore post depilazione.

1 banana

1 cucchiaio di burro di arachidi

1 cucchiaio di germe di grano

240ml di latte

Mettere in un mixer la banana sbucciata e tagliata in 4 pezzi. Unire gli altri ingredienti.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a

temperatura ambiente.

## **Frullato alla Crusca**

(banana, burro di arachidi, crusca, latte)

Sapevi che...

La crusca di frumento, è la più ricca di fibre insolubili, è quella maggiormente indicata in caso di stitichezza.

La crusca agevola il transito intestinale e stimola la motilità del colon, aumentando il volume e la morbidezza delle feci favorendo l'evacuazione.

È anche utile per combattere sovrappeso e obesità, e in tutti quei casi in cui si voglia contrastare l'iperalimentazione: gonfiandosi a livello gastrico, ha un elevatissimo indice di sazietà ed è piuttosto povera di calorie.

1 banana

1 cucchiaino di burro di arachidi

1 cucchiaino di crusca

240ml di latte

Mettere in un mixer la banana sbucciata e tagliata in 4 pezzi.

Unire il latte ed un cucchiaino di burro di arachidi.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato Tiramisù**

(banana, cacao, caffè, latte)

Sapevi che...

Il cacao è ricco di Teobromina, che contribuisce a migliorare la concentrazione e la rapidità dei riflessi.

Contiene anche Tiramina, che possiede proprietà che agiscono sull'umore,

rasserenando i problemi legati ad ansia e stress.

1 banana

1 cucchiaino di cacao amaro in polvere

2 cucchiaini di caffè espresso

240ml di latte caldo o freddo

Mettere la banana nel mixer, precedentemente sbucciata e tagliata in 4 pezzi. Aggiungere tutti gli altri ingredienti.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in una tazza da caffè e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato al Caffè**

(banana, caffè, latte)

Sapevi che...

Le principali caratteristiche nutrizionali

e benefiche del caffè sono dovute alle proprietà della caffeina, tra le quali:

- l'effetto stimolante sulla secrezione gastrica e su quella biliare, ecco perché si ritiene che un caffè a fine pasto faciliti la digestione

- l'effetto lipolitico che favorisce il dimagrimento, la caffeina stimola l'utilizzo dei grassi a scopo energetico aumentando la quantità di calorie bruciate

1 banana

2 cucchiaini di caffè espresso

240ml di latte caldo o freddo

Mettere la banana nel mixer, precedentemente sbucciata e tagliata in 4 pezzi.

Aggiungere tutti gli altri ingredienti.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in una tazza da caffè e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato al Cappuccino**

(banana, cacao, caffè, latte, panna)

Sapevi che...

Il semplice profumo del caffè ha la capacità di farci sentire meno stressati: tutti sappiamo che l'aroma del caffè sia un toccasana per le narici degli intenditori. Una ricerca della Seul National University, esaminando il cervello dei topi sotto stress per carenza di sonno, ha dimostrato come il solo profumo del caffè riusciva a provocare cambiamenti nelle proteine che causavano questo stress.

1 banana

1 cucchiaino di cacao amaro in polvere

2 cucchiaini di caffè espresso

240ml di latte caldo o freddo

2 cucchiaini di panna per dolci

Mettere la banana nel mixer,  
precedentemente sbucciata e tagliata in 4  
pezzi.

Aggiungere tutti gli altri ingredienti  
insieme alla panna per dolci.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in una tazza da caffè e servire a  
temperatura ambiente.

## **Frullato al Caffè Concentrato**

(banana, caffè, cacao, latte)

Sapevi che...

Il caffè fa bene al fegato, specie se si  
bevono alcolici.

La prova viene da uno studio che ha

esaminato 125 mila persone, arrivando alla conclusione che coloro che bevono almeno una tazza di caffè al giorno hanno il 20% di probabilità di ammalarsi di cirrosi epatica, ovvero la patologia tipica di chi fa un consumo eccessivo di alcol.

1 banana

1 cucchiaino di cacao amaro in polvere

4 cucchiaini di caffè espresso

240ml di latte caldo o freddo

Mettere la banana nel mixer, precedentemente sbucciata e tagliata in 4 pezzi.

Aggiungere tutti gli altri ingredienti.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in una tazza da caffè e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato Goloso**

(banana, cacao, marmellata, latte)

Sapevi che...

Quando sbucci l'arancia per mangiarla, non eliminare del tutto la pellicola bianca che si trova sotto la buccia. La fibra contenuta in questa parte del frutto regola l'assorbimento degli zuccheri, dei grassi e delle proteine, e favorisce il transito intestinale.

1 banana

1 cucchiaino di cacao amaro in polvere

1 cucchiaino di marmellata di arancia

240ml di latte caldo o freddo

Mettere la banana nel mixer, precedentemente sbucciata e tagliata in 4 pezzi.

Versare un cucchiaino di acqua calda in

bicchiere insieme alla marmellata.

Aggiungere la marmellata diluita nel mixer insieme a tutti gli altri ingredienti.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in una tazza e servire a temperatura ambiente.

### **Frullato del Campo**

(mela, pera, rabarbaro, more, miele, yogurt)

Sapevi che...

Il rabarbaro è ideale per curare disturbi intestinali e regolare il tratto digerente.

La principale proprietà è quella lassativa, molto utile in caso di stipsi e amenorrea. Un altro utilizzo del rabarbaro è quello legato al trattamento delle malattie croniche del fegato, in virtù delle sue proprietà Colagoghe,

ovvero che facilitano la produzione ed espulsione della bile.

1 mela

1 pera

200g di rabarbaro a pezzetti

35g di more

qualche goccia di succo di limone

1 cucchiaino di miele

120 ml di yogurt bianco

Sbucciare la mela e la pera privandole del torsolo.

Tagliarle a metà e riporle in una casseruola con due cucchiaini d'acqua, il succo di limone e miele.

Portare ad ebollizione, poi abbassare la fiamma.

Far bollire la frutta per 10 minuti fino a quando sarà diventata morbida.

Togliere la casseruola dal fuoco e lasciate raffreddare.

Riporre la frutta cotta in un mixer ed aggiungere lo yogurt.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato del Campo ai Profumi Fruttati**

(mela, pera, rabarbaro, miele, succo di limone)

Sapevi che...

Il rabarbaro non è coltivato solamente a scopo medicinali. L'utilizzo che va per la maggiore, soprattutto a livello industriale, è

probabilmente quello che vede il rabarbaro come ingrediente chiave di liquori e digestivi. Chi sapeva, infatti,

che il rabarbaro è una delle tante erbe utilizzate per la preparazione dell'Aperol?

1 mela

1 pera

200g di rabarbaro a pezzetti

qualche goccia di succo di limone 1

cucchiaino di miele

120 ml di yogurt bianco

Sbucciare la mela e la pera privandole del torsolo.

Tagliarle a metà e riporle in una casseruola con due cucchiaini d'acqua, il succo di limone e miele.

Portare ad ebollizione, poi abbassare la fiamma.

Far bollire la frutta per 10 minuti fino a quando sarà diventata morbida.

Togliere la casseruola dal fuoco e lasciate raffreddare.

Riporre la frutta cotta in un mixer ed aggiungere lo yogurt.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

### **Frullato alla Frutta Cotta**

(mele, pere, succo di limone, miele, yogurt)

Sapevi che...

La mela grattugiata è uno dei primi frutti che viene dato ai bambini durante lo svezzamento ed è consigliata anche agli anziani, perché aiuta a mantenere i tessuti più tonici e stimola il ringiovanimento fisico.

2 mele

2 pere

qualche goccia di succo di limone

1 cucchiaino di miele

120 ml di yogurt bianco

Sbucciare la mela e la pera privandole del torsolo.

Tagliarle a metà e riporle in una casseruola con due cucchiaini d'acqua, il succo di limone e miele.

Portare ad ebollizione, poi abbassare la fiamma.

Far bollire la frutta per 10 minuti fino a quando sarà diventata morbida.

Togliere la casseruola dal fuoco e lasciate raffreddare.

Riporre la frutta cotta in un mixer ed aggiungere lo yogurt.

Frullare il tutto per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato dei Tropici**

(mango, crema di cocco, lime, ghiaccio)

Sapevi che...

Il lime è un valido alleato per il sistema urinario, infatti l'Acido Citrico contenuto nel lime va a sciogliere in maniera spontanea i calcoli renali.

Inoltre, grazie al potassio, previene la formazione di infezioni a livello urinario.

1 mango

60ml di crema di cocco

1 lime (succo)

240g ghiaccio a cubetti

Sbucciare e denocciolare il mango e

metterlo in un mixer.

Aggiungere la crema di cocco, il ghiaccio a cubetti e spremere il succo di lime.

Frullare per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

### **Frullato al Pistacchio**

(papaya, fragole, pistacchi, yogurt, latte)

Sapevi che...

100 grammi di pistacchi forniscono il 144% della quantità giornaliera raccomandata per quanto riguarda l'assunzione di Rame, un minerale coinvolto nella sintesi dei globuli rossi e nel funzionamento dei neurotrasmettitori.

1 piccola papaya

150g di fragole

25g di pistacchi sgusciati non salati

120ml di yogurt bianco

60ml di latte

Privare le fragole del gambo e metterle in un mixer insieme alla papaya.

Aggiungere i pistacchi, lo yogurt e il latte.

Frullare per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato El Dorado**

(papaya, lamponi, pistacchi, yogurt, latte)

Sapevi che...

La presenza di due carotenoidi rari rende i pistacchi un alimento utile per la protezione della vista e degli occhi

dall'azione dei radicali liberi. In proposito il riferimento è al loro contenuto di Luteina e Zeaxantina, sostanze che sono state entrambe correlate alla riduzione del rischio di degenerazione maculare causata dall'avanzamento dell'età.

1 piccola papaya

150g di lamponi

25g di pistacchi sgusciati non salati

120ml di yogurt bianco

60ml di latte

Mettere i lamponi in un mixer insieme alla papaya. Aggiungere i pistacchi, lo yogurt e il latte.

Frullare per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato Fior di Fragola**

(papaya, lamponi, acqua di rose, yogurt, latte)

Sapevi che...

I petali di rose vengono raccolti a mano alla mattina presto, finchè c'è ancora la rugiada sui fiori, cosicchè si riesce a ricavare il più alto contenuto dell'essenza. Alla fine della distillazione rimangono olio e acqua - l'essenza di rosa e l'acqua di rosa. I principi attivi dell'essenza di rosa sono composti da 14 oli essenziali diversi: 400 molecole che sono responsabili del suo profumo e le sue proprietà meravigliose.

1 piccola papaya

150g di lamponi

1 cucchiaino di acqua di rose 120ml di yogurt bianco 60ml di latte

Mettere i lamponi in un mixer insieme alla papaya. Aggiungere l'acqua di rose, lo yogurt e il latte.

Frullare per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato Cool Papaya**

(papaya, more, pistacchi, yogurt, latte, foglie di menta)

Sapevi che...

Secondo alcuni studi il consumo regolare di pistacchi permette di abbassare i livelli di glucosio a digiuno nei soggetti pre-diabetici.

In uno studio effettuato nel 2014 è stata somministrata ad un gruppo di soggetti

prediabetici una dieta ricca di pistacchi (54 grammi al giorno) ottenendo un'importante riduzione dei livelli di glucosio a digiuno e di insulina.

1 piccola papaya

150g di more

25g di pistacchi sgusciati non salati

120ml di yogurt bianco

60ml di latte

8 foglie di menta

Mettere le more in un mixer insieme alla papaya.

Aggiungere le foglie di menta, lo yogurt, il latte ed i pistacchi. Frullare per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

**Frullato Red Mint**

(papaya, fragole, foglie di menta, yogurt, latte)

Sapevi che...

La papaya è particolarmente indicata per la salute dei nostri capelli: gli esperti ne consigliano l'uso per nutrire il capello e dare volume alla capigliatura.

Inoltre è un valido antiforfora limitandone la produzione in eccesso.

1 piccola papaya 150g di fragole  
8 foglie di menta 120ml di yogurt bianco  
60ml di latte

Privare le fragole del gambo e metterle in un mixer insieme alla papaya.

Aggiungere le foglie di menta, lo yogurt e il latte.

Frullare per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a

temperatura ambiente.

## **Frullato del Deserto**

(arance, datteri, yogurt, acqua di fiori di arancio)

Sapevi che...

In caso di raffreddore, per trovare sollievo, potrete preparare un decotto di datteri. Vi serviranno 100 grammi di datteri secchi e mezzo litro d'acqua.

È sufficiente bollire i datteri per qualche minuto nell'acqua, filtrare e dolcificare a piacere.

2 arance sbucciate

5 datteri secchi denocciolati

240ml di yogurt bianco

1 cucchiaino di acqua di fiori d'arancio

Aggiungere in un mixer le arance ed i datteri.

Versare lo yogurt insieme all'acqua di fiori di arancio. Frullare per un minuto. Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato Iraniano**

(arance, uva passa, yogurt bianco, acqua di fiori di arancio)

Sapevi che...

L'uva sultanina prende il nome dalla città di Sultania, situata nella penisola della Crimea, ma oggi le zone in cui è prodotta in maggiore quantità sono la Turchia e l'Australia.

E' consumata in ogni parte del mondo, la possiamo trovare nelle ricette più svariate e anche con nomi improbabili: ad esempio negli Stati Uniti spesso è chiamata Thompson Seedless, dal nome

di William Thompson, il primo viticoltore a coltivarla in California.

2 arance sbucciate

35g di uva passa

240ml di yogurt bianco

1 cucchiaino di acqua di fiori d'arancio

Aggiungere in un mixer le arance e l'uva passa.

Versare lo yogurt insieme all'acqua di fiori di arancio. Frullare per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

### **Frullato Armeno**

(arance, albicocche, yogurt, acqua di fiori di arancio)

Sapevi che...

L'albicocca contiene Acido Abscissico (Aba), un fitormone che contribuisce al

controllo degli zuccheri nel sangue, quindi alla prevenzione dell'insulino-resistenza e del diabete.

Inoltre, questo elemento è un valido alleato contro la formazione di grasso addominale.

2 arance sbucciate

5 albicocche secche

240ml di yogurt bianco

1 cucchiaino di acqua di fiori d'arancio

Aggiungere in un mixer le arance e le albicocche. Versare lo yogurt insieme all'acqua di fiori di arancio. Frullare per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

**Frullato California Sunset**

(arance, albicocche, yogurt)

Sapevi che...

L'albicocca è tra i frutti con il maggiore indice di sazietà, oltre a essere altamente digeribile.

Consumare 3-4 frutti maturi al giorno, quando sono di stagione, aiuta a tenere sotto controllo il desiderio di dolci grazie alla presenza del Magnesio, un sale minerale efficace in questi casi.

Il sapore zuccherino non deve trarre in inganno: le albicocche infatti hanno un apporto calorico bassissimo (solo 28 kcal per 100 g).

2 arance sbucciate

5 albicocche secche

240ml di yogurt bianco

Aggiungere in un mixer le arance e le albicocche.

Unire lo yogurt.

Frullare per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato Del Marocco**

(arance, datteri, yogurt)

Sapevi che...

Un'idea golosa consiste nel rimuovere il nocciolo da datteri e sostituirlo con una mandorla: ecco pronto uno spezzafame salutare per la merenda o un piccolo dessert.

Uno snack a base di datteri è un ottimo integratore di magnesio e potassio per gli sportivi dopo gli allenamenti.

2 arance sbucciate

5 datteri secchi denocciolati

240ml di yogurt bianco

Aggiungere in un mixer le arance ed i datteri.

Unire lo yogurt.

Frullare per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Tonico ringiovanente al Miele di Manuka**

(banana, ribes, yogurt, succo di arancia, miele di manuka)

Sapevi che...

Per godere dei benefici attribuiti a questo prodotto è meglio non usarlo per dolcificare le bevande ma assumerlo da solo e lontano dai pasti.

Per quanto riguarda il dosaggio del miele di manuka è bene non superare i tre cucchiaini al giorno.

1 banana

75g di ribes

250ml di yogurt bianco

60ml succo di arancia

2 cucchiaini di miele di manuka

Mettere in un mixer la banana e i ribes.

Aggiungere lo yogurt, il succo di arancia ed il miele di manuka. Frullare per un minuto

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Trionfo di Fibre**

(banana, prugne, succo di arancia, yogurt)

Sapevi che...

Nella loro versione secca, le prugne sono una delle migliori alternative allo zucchero da tavola (il saccarosio) per

dolcificare torte e biscotti grazie alle fibre che regolano l'assorbimento dei loro zuccheri naturali e dei carboidrati contenuti nelle farine.

1 banana

5 prugne denocciolate

60ml di succo di arancia

240ml yogurt bianco

Mettere in un mixer la banana sbucciata e divisa in 4 pezzi. Aggiungere gli altri ingredienti.

Frullare per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

### **Frullato ai Fichi Secchi**

(banana, fichi, succo di arancia, yogurt)

Sapevi che...

Ci sono diversi studi che dimostrano le

proprietà anti rughe dell'estratto di foglie dell'albero di fico.

I risultati di tali ricerche hanno mostrato che chi usa prodotti a base di estratto di foglie di fico ha avuto una riduzione della lunghezza e della profondità delle rughe. Le creme a base di estratto di foglie di fico potrebbero anche essere usate per curare l'acne, l'iperpigmentazione e persino le lentiggini. Tali proprietà sono supportate da uno studio del 2014 pubblicato sull'Indian Journal of Pharmaceutical Sciences.

1 banana

5 fichi secchi

60ml di succo di arancia 240ml yogurt bianco

Mettere in un mixer la banana sbucciata

e divisa in 4 pezzi. Aggiungere gli altri ingredienti.

Frullare per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

### **Frullato ai Semi di Lino**

(banana, prugne, succo di arancia, yogurt, olio ai semi di lino)

Sapevi che...

Con i semi di lino facciamo il pieno di Omega 3 e ci prendiamo cura del nostro intestino. Si tratta di acidi grassi essenziali che il nostro organismo ricava dal cibo e che dobbiamo assumere regolarmente per mantenerci in salute.

1 banana

5 prugne denocciolate

60ml di succo di arancia

240ml yogurt bianco

1 cucchiaino di olio ai semi di lino

Mettere in un mixer la banana sbucciata e divisa in 4 pezzi. Aggiungere le prugne, il succo di arancia e lo yogurt.

Frullare per un minuto

Versare in un bicchiere e aggiungere l'olio ai semi di lino. Girare per 30 secondi.

Servire a temperatura ambiente.

### **Frullato Iper Digestivo**

(banana, prugne, fichi secchi, succo di arancia, yogurt, olio di semi di lino)

Sapevi che...

I semi di lino hanno un'alta percentuale di Mucillagini.

Queste sostanze di origine vegetale hanno un potere lassativo e sono

coadiuvanti nella prevenzione della stipsi.

1 banana

5 prugne denocciolate

2 fichi secchi

60ml di succo di arancia

240ml yogurt bianco

1 cucchiaino di olio ai semi di lino

Mettere in un mixer la banana sbucciata e divisa in 4 pezzi insieme ai fichi secchi. Aggiungere le prugne, il succo di arancia e lo yogurt.

Frullare per un minuto.

Versare in un bicchiere e aggiungere l'olio ai semi di lino.

Girare per 30 secondi.

Servire a temperatura ambiente.

**Frullato Drenante**

(fragole, lamponi, mirtilli, tè verde, guaranà in polvere, succo di aloe vera)

Sapevi che...

Il guaranà viene indicato non soltanto come un integratore dalle proprietà benefiche specifiche per il nostro corpo, ma anche come un aiuto naturale per la nostra mente. Secondo alcuni studi, il guaranà aiuterebbe a migliorare la memoria, a stabilizzare l'umore e a conferire maggiore prontezza e capacità di attenzione.

35g di fragole

35g di lamponi

35g di mirtilli

60ml di Tè verde

1 cucchiaino di guaranà in polvere

1 cucchiaino di succo di aloe vera

Versare in un bicchiere l'acqua bollente e aggiungere il tè verde. Riporre in frigorifero e lasciare raffreddare per 10 minuti. Versare il tè verde in un mixer insieme agli altri ingredienti. Frullare per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

### **Frullato ai Frutti di Bosco**

(fragole, lamponi, mirtilli, succo di mele)

Sapevi che...

Il mirtillo nero è ricco di sostanze che impediscono lo sviluppo di batteri: per questo è efficace nel trattare la diarrea e altri disturbi del tratto digerente come le indigestioni o le infiammazioni intestinali svolgendo un'azione

astringente.

35g di fragole

35g di lamponi

35g di mirtilli

60ml di succo di mele

Mettere tutti gli ingredienti in un mixer.

Frullare per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato di Yogurt Rosso**

(fragole, lamponi, mirtilli, yogurt bianco, guaranà in polvere, succo di aloe vera)

Sapevi che...

Il Guaranà può essere impiegato come ingrediente all'interno di integratori utili a favorire la perdita di peso, per via della sua capacità di stimolare il sistema

nervoso nel dare il via al processo di lipolisi, che permette il rilascio di grassi nel sangue. In modo tale che essi possano essere impiegati per ricavare energia durante l'esercizio fisico.

35g di fragole

35g di lamponi

35g di mirtilli

60ml di yogurt bianco

1 cucchiaino di guaranà in polvere

1 cucchiaino di succo di aloe vera

Mettere tutti gli ingredienti in un mixer.

Frullare per un minuto. Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

### **Frullato Brucia Grassi**

(fragole, lamponi, mirtilli, yogurt, guaranà in polvere, succo di aloe vera,

radice di zenzero in polvere)

Sapevi che...

Le origini del guaranà affondano in un passato molto lontano che riconduce agli antichi abitanti dell'Amazzonia, fermamente convinti – anche per via dell'aspetto molto particolare del suo seme – che il guaranà nascesse dagli occhi degli dei. La leggenda narra che due giovani indigeni appartenenti a due tribù diverse finirono con l'innamorarsi perdutamente e nel tentativo di coronare il loro sogno d'amore fuggirono, imbattendosi in un anaconda che li strinse tra le sue spire. La Dea della bellezza, invocata dagli altri membri delle tribù accorsi sul luogo e commossa dal sentimento dei due

giovani, fece crescere una bellissima pianta che da allora regala agli uomini dei magnifici frutti che si schiudono esattamente come gli occhi neri della ragazza.

35g di fragole

35g di lamponi

35g di mirtilli

60ml di yogurt bianco

1 cucchiaino di guaranà in polvere

1 cucchiaino di succo di aloe vera

1 cucchiaino di radice di zenzero in polvere.

Mettere tutti gli ingredienti in un mixer.

Frullare per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

**Frullato Tahitiano**

(mango, crema di cocco, lime, ghiaccio, foglie di menta)

Sapevi che...

Il cocco ha eccellenti proprietà benefiche per la pelle.

L'olio di cocco ha uno straordinario effetto idratante, rinvigorisce e fa risplendere i capelli. Può essere utilizzato come struccante perché rimuove accuratamente e con delicatezza le tracce di make up, come detergente per il viso, e anche come balsamo. Previene le rughe e funziona anche come protezione solare.

1 mango

60ml di crema di cocco 1 lime (succo)

240g ghiaccio a cubetti 6 foglie di menta

Sbucciare e denocciolare il mango e

metterlo in un mixer.

Aggiungere la crema di cocco, il ghiaccio a cubetti e spremere il succo di lime. Unire le foglie di menta.

Frullare per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato Brasiliano**

(mango, crema di cocco, lime, ghiaccio a cubetti, peperoncino)

Sapevi che...

La sostanza che conferisce il sapore piccante al peperoncino, la Capsaicina, ha rappresentato lo stratagemma escogitato da madre natura per garantire la sopravvivenza e la riproduzione alla pianta del peperoncino. Il tipico sapore piccante ha tenuto alla larga i

mammiferi, che ne avrebbero mangiato i semi, distruggendoli interamente attraverso la digestione. Invece gli uccelli sono immuni alla Capsaicina, cioè non ne avvertono il sapore perché privi dei recettori su cui agisce questa sostanza. È proprio grazie a loro se la pianta del peperoncino è riuscita a sopravvivere e a riprodursi: i semi ingeriti dai volatili vengono dispersi durante il pasto o attraverso le feci.

1 mango

60ml di crema di cocco

1 lime (succo)

240g ghiaccio a cubetti

1/2 peperoncino senza semi

Sbucciare e denocciolare il mango e metterlo in un mixer. Aggiungere gli altri

ingredienti.

Frullare per un minuto.

Versare in un bicchiere e aggiungere il peperoncino. Servire a temperatura ambiente.

## **Frullato al Basilico**

(mango, crema di cocco, lime, ghiaccio, basilico)

Sapevi che...

Secondo alcune scuole di pensiero, impacchi locali con foglie fresche di basilico rappresenterebbero persino un toccasana per le irritazioni cutanee.

L'olio essenziale garantirebbe una notevole attività Antielmintica, ovvero in grado di eliminare svariati tipi di vermi che possono infestare

l'organismo, insediandosi come parassiti e causando, in alcuni casi anche con conseguenze gravi, un senso di malessere generale.

1 mango

60ml di crema di cocco 1 lime (succo)

240g ghiaccio a cubetti 8 foglie di basilico

Sbucciare e denocciolare il mango e metterlo in un mixer.

Aggiungere la crema di cocco, il ghiaccio a cubetti e spremere il succo di lime. Unire le foglie di basilico.

Frullare per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato Hawaiano**

(mango, ananas, crema di cocco, lime,

ghiaccio)

Sapevi che...

Il lime ha molteplici proprietà tra cui quella di essere un buon aiuto naturale contro i problemi gengivali, ha il potere di facilitare lo scioglimento dei calcoli renali e di impedirne la loro formazione grazie alla sua azione solvente.

1/2 mango

115g di ananas

60ml di crema di cocco 1 lime (succo)

240g ghiaccio a cubetti

Sbucciare e denocciolare il mango e metterlo in un mixer insieme all'ananas sbucciata.

Aggiungere gli altri ingredienti.

Frullare per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a

temperatura ambiente.

## **Frullato Pesca Melba**

(pesche, yogurt, latte, succo di limone, lamponi)

Sapevi che...

I limoni possiedono proprietà antibatteriche comprovate.

Essi sarebbero efficaci contro i microrganismi in grado di generare tifo, malaria, colera e difterite.

Il loro succo e la loro polpa sono alleati indispensabili nella preparazione di detergenti naturali per la pulizia della casa e per il lavaggio dei piatti.

2 pesche

120ml di yogurt bianco

60ml di latte

1 cucchiaino di succo di limone

75g di lamponi

Mettere in un mixer le pesche sbucciate, denocciolate e tagliate in 4 pezzi insieme allo yogurt e il latte.

Aggiungere i lamponi e il succo di limone.

Frullare per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato alla Fragola variegato al Lampone**

Sapevi che...

Il succo di lampone puro può essere impiegato in caso di stitichezza ed infiammazione delle vie urinarie, il decotto di foglie è consigliato in casi di colite, diarrea e per calmare i dolori di mestruazioni particolarmente dolorose.

60g di fragole

120ml di yogurt bianco

60ml di latte

1 cucchiaino di succo di limone

75g di lamponi

Mettere in un mixer le fragole private del gambo, denocciolate e tagliate in 4 pezzi insieme allo yogurt e il latte.

Aggiungere i lamponi e il succo di limone.

Frullare per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

**Frullato alla Pesca variegato al  
Mirtillo**

Sapevi che...

Il mirtillo è un frutto poco calorico, 100 grammi di polpa hanno 56 kcal.

Sono anche ricchi di aminoacidi quali: alanina, arginina, isoleucina, lisina, e valina.

2 pesche

120ml di yogurt bianco

60ml di latte

1 cucchiaino di succo di limone

75g di mirtilli

Mettere in un mixer le pesche sbucciate, denocciolate e tagliate in 4 pezzi insieme allo yogurt e il latte.

Aggiungere i mirtilli e il succo di limone.

Frullare per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a

temperatura ambiente.

## **Frullato di Mango variegato al Lampone**

Sapevi che...

La quantità di calorie è molto bassa nei lamponi: ogni 100 grammi di parte edibile si ha una resa di sole 32 calorie.

225g di mango

120ml di yogurt bianco

60ml di latte

1 cucchiaino di succo di limone

75g di lamponi

Mettere in un mixer il mango sbucciato e tagliato in 4 pezzi insieme allo yogurt e il latte.

Aggiungere i lamponi e il succo di limone.

Frullare per un minuto.

# **Frullato alla Banana variegato al Lampone**

Sapevi che...

Il lampone appartiene alla famiglia delle Rosaceae.

Tra le varietà ci sono anche i lamponi neri e i lamponi gialli che si differenziano principalmente per grandezza e colore.

Non solo i suoi frutti sono benefici, ma anche le foglie, che vengono raccolte in estate, messe ad essiccare e conservate in barattoli di vetro, per essere poi utilizzate per la preparazione di infusi e decotti dalle proprietà diuretiche e astringenti

1 banana

120ml di yogurt bianco

60ml di latte

1 cucchiaino di succo di limone

75g di lamponi

Mettere in un mixer la banana sbucciata e tagliata in 4 pezzi insieme allo yogurt e il latte.

Aggiungere i lamponi e il succo di limone.

Frullare per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato Peccato di Gola**

(banana, marmellata di fragole, burro di arachidi, yogurt, latte)

Sapevi che...

È possibile produrre il burro di arachidi in casa, utilizzando un frullatore, possibilmente a impulsi e con

contenitore in vetro, e le arachidi intere. Si sbucciano le arachidi e si fanno tostare nel forno a 160-180 gradi per 10 minuti. Dopo la tostatura si fanno raffreddare completamente per circa un'ora.

Si frullano fino a ottenere una pasta densa.

1 banana

1 cucchiaino di marmellata di fragole

1 cucchiaino di burro di arachidi 120ml  
di yogurt al naturale

60ml di latte

Mettere nel mixer la banana sbucciata e divisa in 4 pezzi. Unire lo yogurt e il latte.

Frullare per 30 secondi.

Aggiungere la marmellata ed il burro di

arachidi.

Frullare per 30 secondi.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato Burro di Arachidi e Marmellata di Lamponi**

Sapevi che...

Il lampone è utile sia per curare i sintomi della sindrome premestruale sia per regolare il ciclo mestruale.

Ciò grazie soprattutto al Gemmoderivato di lampone utile in caso di dolori mestruali (dismenorrea), cisti ovariche, mancanza di ciclo (amenorrea), oltre ad avere benefici anche sui sintomi della menopausa.

1 banana

1 cucchiaino di marmellata di lamponi

1 cucchiaino di burro di arachidi 120ml  
di yogurt al naturale

60ml di latte

Mettere nel mixer la banana sbucciata e  
divisa in 4 pezzi. Unire lo yogurt e il  
latte.

Frullare per 30 secondi.

Aggiungere la marmellata ed il burro di  
arachidi.

Frullare per 30 secondi.

Versare in un bicchiere e servire a  
temperatura ambiente.

## **Frullato Burro di Arachidi e Marmellata di Mora**

Sapevi che...

Contrariamente a quanto si potrebbe  
pensare, il burro di arachidi aiuterebbe  
a dimagrire, riducendo l'appetito fino a

12 ore dopo il consumo.

Lo dimostra un nuovo studio pubblicato sul British Journal of Nutrition.

Le donne che iniziano la giornata mangiando pane e burro di arachidi, tendono a sentirsi sazie più a lungo, riportando livelli più alti di Peptide YY, l'ormone della sazietà.

1 banana

1 cucchiaino di marmellata di more

1 cucchiaino di burro di arachidi 120ml  
di yogurt al naturale

60ml di latte

Mettere nel mixer la banana sbucciata e divisa in 4 pezzi. Unire lo yogurt e il latte.

Frullare per 30 secondi.

Aggiungere la marmellata ed il burro di

arachidi.

Frullare per altri 30 secondi.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato Burro di Arachidi e Marmellata di Ribes Nero**

Sapevi che...

Il ribes nero è una buona fonte di Vitamina K, che protegge le ossa riducendo l'eliminazione del calcio attraverso le urine.

È salutare per l'apparato digerente dato che il suo contenuto di fibre è utile per la regolarità dell'intestino.

1 banana

1 cucchiaino di marmellata di ribes nero

1 cucchiaino di burro di arachidi

120ml di yogurt al naturale

60ml di latte

Mettere nel mixer la banana sbucciata e divisa in 4 pezzi. Unire lo yogurt e il latte.

Frullare per 30 secondi.

Aggiungere la marmellata ed il burro di arachidi.

Frullare per altri 30 secondi.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Frullato Burro di Arachidi e Marmellata di Arance**

Sapevi che...

Il termine agrumi con il quale si classificano le arance, si riferisce al suo gusto acidulo, ciò vale anche per i limoni, i pompelmi, le clementine e il cedro.

Sono il frutto che caratterizza l'inverno: la sua maturazione avviene dal mese di novembre fino alla primavera e si possono raccogliere addirittura fino a giugno.

1 banana

1 cucchiaino di marmellata di arance

1 cucchiaino di burro di arachidi 120ml

di yogurt al naturale

60ml di latte

Mettere nel mixer la banana sbucciata e divisa in 4 pezzi.

Unire lo yogurt e il latte.

Frullare per 30 secondi.

Aggiungere la marmellata ed il burro di arachidi.

Frullare per altri 30 secondi.

Versare in un bicchiere e servire a

temperatura ambiente.

## **Frullato Burro di Arachidi e Cioccolato**

Sapevi che...

A parità di quantità, il burro d'arachidi è meno calorico rispetto al burro tradizionale.

Il vantaggio è che, essendo vegetale, non contiene colesterolo.

È sì molto calorico, ma i grassi contenuti sono insaturi: Omega 3 e Omega 6, grassi che fanno bene alla salute cardiaca.

1 banana

1 cucchiaino di crema al cioccolato

1 cucchiaino di burro di arachidi 120ml  
di yogurt al naturale

60ml di latte

Mettere nel mixer la banana sbucciata e divisa in 4 pezzi. Unire lo yogurt e il latte.

Frullare per 30 secondi.

Aggiungere la crema al cioccolato ed il burro di arachidi. Frullare per 30 secondi.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Smootie al Cioccolato con nuvola di Marshmallow**

(gelato al cioccolato, latte, marshmallow)

Sapevi che...

Nei primi dell'Ottocento a Torino una cioccolataia, la vedova Giambone, confezionò le prime uova di cioccolata nella sua pasticceria.

Inizialmente erano piene poi dopo gli anni venti le forme furono modellate vuote. Dopo pochi anni si introdusse la sorpresa all'interno dell'uovo di cioccolato da semplici ovetti fino ad arrivare a costosi gioielli.

300ml di gelato al cioccolato

2 cucchiaini di latte

50g di piccoli marshmallow

Mettere il gelato al cioccolato nel mixer insieme al latte.

Frullare per un minuto.

Versare il composto in una ciotola e amalgamare i marshmallow. Servire immediatamente.

**Smootie al Cioccolato Bianco con nuvola di Marshmallow**

(gelato al cioccolato bianco, latte,

marshmallow)

Sapevi che...

Uno dei poteri magici del cioccolato è la sua capacità di mantenere la mente sveglia e attiva, nonché di donarci l'energia necessaria per affrontare gli impegni della giornata.

Merito di Teobromina e Caffeina, sostanze contenute naturalmente nel cacao, che mantengono la mente sveglia e lucida, dandoci immediatamente la giusta carica.

300ml di gelato al cioccolato bianco

2 cucchiaini di latte

50g di piccoli marshmallow

Mettere il gelato al cioccolato bianco nel mixer insieme al latte. Frullare per un minuto.

Versare il composto in una ciotola e amalgamare i marshmallow. Servire immediatamente.

## **Smootie Variegato al Cioccolato**

(gelato al cioccolato, latte)

Sapevi che...

il cioccolato è un vero e proprio anti-depressivo naturale: grazie alla

Feniletilamina(ormone psicoattivo), il cacao stimola la naturale produzione di Serotonina, Endorfine e Anandamide.

Quest'ultima, peraltro, è una sostanza in grado di generare naturali stati di euforia.

300ml di gelato al cioccolato

2 cucchiaini di latte

Mettere il gelato al cioccolato nel mixer insieme al latte.

Frullare per un minuto.

Versare il composto in una ciotola e servire immediatamente.

## **Frullato alla Banana Colada**

(banana, yogurt, latte di cocco)

Sapevi che...

Il famoso latte di cocco è ricavato dalla polpa del frutto che viene essiccata, grattugiata, aggiunta ad acqua calda ed infine filtrata.

In molte culture viene utilizzato per allattare i bambini.

Come il latte materno, infatti, anche quello di cocco è ricco di Acido

Laurico, una sostanza che favorisce lo sviluppo del cervello.

1 banana

120ml di yogurt bianco

60ml di latte di cocco

Mettere in un mixer la banana sbucciata e divisa in 4 pezzi. Unire lo yogurt ed il latte di cocco.

Frullare per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

### **Frullato Cheesecake alla fragola**

(fragole, marmellata di fragola, mascarpone, yogurt, estratto di vaniglia, biscotto integrale)

Sapevi che...

Le fragole sono un alimento davvero poco calorico.

Infatti 100 grammi di fragole contengono soltanto 33 calorie.

Le fragole sono anche piuttosto povere di zuccheri: solo 4,9 grammi ogni 100

grammi.

150g di fragole

1 cucchiaino di marmellata di fragola

120ml di mascarpone

120ml di yogurt al naturale

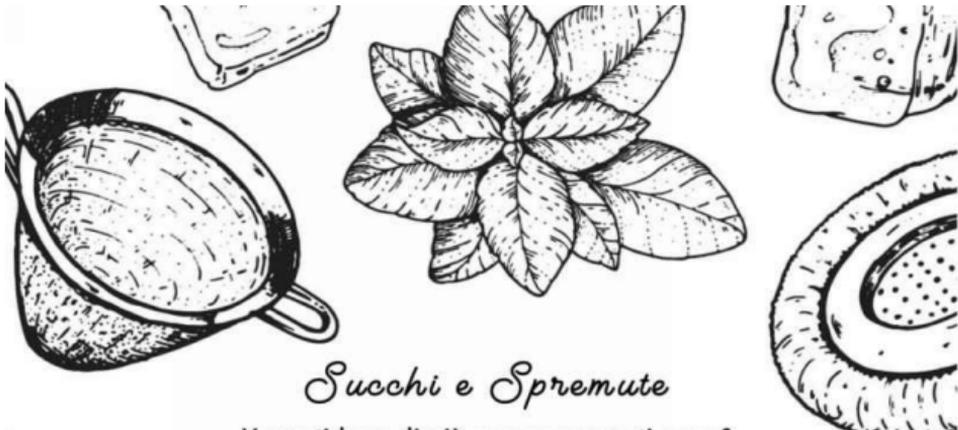
1 cucchiaino di estratto alla vaniglia

1 biscotto integrale

Mettere in un mixer le fragole private del gambo insieme allo yogurt.

Aggiungere il mascarpone, la marmellata di fragole e l'estratto di vaniglia. Frullare per un minuto.

Versare in un bicchiere e sbriciolarvi sopra il biscotto.



## Succhi e Spremute

Vorresti bere di più ma non sapresti come?  
Vorresti mangiare più frutta e verdura per mantenerti in  
forma ma non hai tempo?  
Vorresti qualcosa di diverso dal solito tè e dalla solita  
tisana?

Prepara un succo o una spremuta!

Di seguito troverai ricette per preparare spremute e succhi  
di frutta gustosi e sani.

Soffrendo di pressione bassa, mi sentivo spesso stanca e  
spossata.

Rimanevo sdraiata sul divano a guardare la televisione  
mentre mangiavo e mi sentivo sempre più triste e depressa  
perché volevo stare bene ma non ne avevo la forza.

Adesso mi preparo un bel succo rinvigorente la mattina  
che mi dà la giusta carica di energia per affrontare la  
giornata.

Poi mi concedo quello Detox per quando esagero con la  
pizza oppure quello di ortaggi quando non ho tempo per  
preparare la verdura.

Scegli quello più adatto a te tra più di 100 ricette!



## **Succo Sorgi e Splendi**

(pompelmi, arance, limone)

Sapevi che...

Il pompelmo è ricco di Naringina, la quale oltre a conferire al pompelmo il tipico sapore amaro, è un potente antiossidante.

Non solo, è anche un antivirale e un antibatterico, in particolare aumenta le difese contro alcuni batteri come gli streptococchi e gli stafilococchi.

2 pompelmi

2 arance

1 limone

Dividere la frutta a metà e spremere il

succo usando uno spremiagrumi.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Succo all'acqua di Rose**

(pompelmi, arance, limone, acqua di rose)

Sapevi che...

L'acqua di rose non ha solo proprietà calmanti e lenitive ma è un potente alleato per la cura della pelle.

Gli impacchi di acqua di rose, applicati direttamente attorno agli occhi, sono particolarmente utili per le occhiaie e le borse.

Ma sono ancora più importanti per alleviare la couperose o per preparare la pelle al trattamento contro la dermatite seborroica.

2 pompelmi

2 arance

1 limone

1 cucchiaino di acqua di rose

Dividere la frutta a metà e spremere il succo usando uno spremiagrumi.

Versare in un bicchiere e aggiungere un cucchiaino di acqua di rose. Servire a temperatura ambiente.

## **Succo ai Fiori di Arancio**

(pompelmi, arance, limone, acqua di fiori di arancio)

Sapevi che...

L'acqua di fiori d'arancio si può anche bere oppure si può preparare un infuso per curare diversi tipi di disturbi.

Hanno infatti molte proprietà curative e soprattutto sedative:

sono un toccasana contro lo stress, gli stati di ansia, l'insonnia e aiutano ad alleviare i dolori mestruali e il mal di testa.

Associati a miele, limone e cannella, aiutano a calmare mal di gola o tosse.

2 pompelmi

2 arance

1 limone

1 cucchiaino di acqua di fiori d'arancio

Dividere la frutta a metà e spremere il succo usando uno spremiagrumi.

Versare in un bicchiere e aggiungere un cucchiaino di acqua di fiori d'arancio.

Servire a temperatura ambiente.

**Succo Ginger Zing**

(pompelmi, arance, limone, radice di zenzero)

Sapevi che...

Lo zenzero è probabilmente il rimedio naturale più efficace contro la nausea ma è anche in grado di aiutare il lavoro dello stomaco.

2 pompelmi

2 arance

1 limone

1 radice di zenzero da 2 cm

Dividere la frutta a metà e spremere il succo usando uno spremiagrumi.

Sbucciare la radice di zenzero e tritarla in pezzi finissimi.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Succo alla Menta**

(pompelmi, arance, limone, foglie di menta fresca)

Sapevi che...

La menta possiede proprietà antispasmodiche e favorisce la risoluzione di coliche intestinali.

È anche utile anche per bloccare la nausea provocata dal mal d'auto.

2 pompelmi

2 arance

1 limone

6 foglie di menta fresca

Dividere la frutta a metà ed unire le foglie di menta.

Lasciare a riposo per 10 minuti.

Spremere il succo usando uno spremiagrumi.

Versare in un bicchiere e aggiungere un paio di foglie di menta come guarnizione.

Servire a temperatura ambiente.

## **Succo Arancia e Mela**

(mele, arance)

Sapevi che...

La mela è anche un utile alleato per la salute dei denti.

Se consumate dopo il pasto, anche in assenza di spazzolino e dentifricio, hanno un immediato effetto sgrassante e lucidante sulla superficie dei denti per la loro consistenza granulosa.

3 mele

3 arance

Mettere le mele in uno spremifrutta insieme alle arance precedentemente sbucciate.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Succo alla Pera**

(arance, pere)

Sapevi che...

Le pere contengono molta fibra, ma quanta esattamente?

Bastano 2 pere per coprire il 32% del fabbisogno giornaliero.

La maggior parte si trova nella buccia ed è per questo che mangiare il frutto senza sbucciarlo consente di trarne tutti i vantaggi, compreso l'effetto anticolesterolemico.

3 arance

3 pere

Mettere le pere in uno spremifrutta insieme alle arance precedentemente sbucciate. Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

### **Succo concentrato di Vitamina C** (ananas, arance)

Sapevi che...

Le arance sono anche ottime per essere abbinate agli ortaggi nella preparazione di insolite insalate drenanti: prova per esempio a gustarle ogni giorno per un mese come antipasto a pranzo e noterai che avrai meno fame e la ritenzione idrica migliorerà.

Prendi un'arancia sbucciala e affettala a rondelle.

Mettila in una ciotola aggiungendo qualche foglia di insalata, un carciofo crudo tagliato sottile e un piccolo finocchio affettato.

Condisci il tutto con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva.

L'effetto antigonfiore è garantito

250g di ananas

3 arance

Mettere le mele in uno spremifrutta insieme alle arance precedentemente sbucciate.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Succo della Salute**

(mele, ananas)

Sapevi che...

Le mele sono un toccasana anche per i

reni.

Stimolano le funzionalità renali rivelandosi utili in caso di calcoli ai reni ed aiutano anche in caso di gotta nel limitare i dolori reumatici.

3 mele

250g di ananas

Mettere le mele precedentemente sbucciate in uno spremifrutta insieme all'ananas.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Succo alla Pera dolce**

(pere, ananas)

Sapevi che...

Ci credereste se qualcuno vi dicesse che le proprietà delle pere fossero simili a quelle dei fagioli? È proprio così,

perché pere e fagioli hanno in comune qualcosa di fondamentale: entrambi contengono un tipo di fibra alimentare molto efficace per abbassare il colesterolo, la Lignina.

2 pere

250g di ananas

Mettere le pere precedentemente sbucciate in uno spremifrutta insieme all'ananas.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Succo di Pesca e Lamponi**

(pesche, lamponi)

Sapevi che...

La pesca è ricca di Selenio, un non metallo che svolge un'importante azione protettiva delle cellule, riparandole dai

danni del tempo. Inoltre il consumo di pesche rende la pelle più radiosa e può avere effetti benefici anche sulla salute dei capelli.

3 pesche

150g di lamponi

Inserire le pesche precedentemente sbucciate e denocciolate in uno spremifrutta insieme ai lamponi.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Succo Pesca e Fragola**

Sapevi che...

Le fragole sono anche buone fonti di Acido Ellagico, che è un efficace anticancro. Contengono infine lo Xilitolo, una sostanza dolce che

previene la formazione della placca dentale e uccide i germi responsabili di un alito cattivo.

3 pesche

5 fragole

Inserire le pesche precedentemente sbucciate e denocciolate in uno spremifrutta insieme alle fragole prive del gambo.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Succo Pesca e Mora**

Sapevi che...

La mora stimola il ricambio cutaneo e inibisce l'azione dei radicali liberi.

Si può ottenere una maschera “anti macchie della pelle” davvero efficace: Per prima cosa frulla 2 etti di more e

metti la polpa in un contenitore di cubetti di ghiaccio e riponi in freezer. In una ciotola metti 3 cucchiaini rasi di argilla bianca, aggiungi un cubetto di polpa di mora che avrai fatto scongelare, 10 gocce di estratto spagirico di uva ursina (la trovi in erboristeria) e mezzo limone spremuto. Se la maschera risulta troppo densa aggiungi qualche goccia di tonico, se è troppo liquida aggiungi argilla. Applica la crema su viso, collo, décolleté e dorso delle mani. perfettamente puliti e asciutti e lascia agire per 15 minuti, poi pulisci con spugnette inumidite e sciacqua abbondantemente.

3 pesche

150g di more

Inserire le pesche precedentemente sbucciate e denocciolate in uno spremifrutta insieme alle more.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Succo Pesca e Mirtilli**

Sapevi che...

Purtroppo noi donne sappiamo quanto siano fastidiose le infezioni urinarie: il succo di mirtillo è una vera e propria medicina contro la cistite.

3 pesche

150g di mirtilli

Inserire le pesche precedentemente sbucciate e denocciolate in uno

spremita insieme ai mirtilli.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Succo P&P**

(pesche, prugne)

Sapevi che...

Si può dire che le prugne fanno buon sangue perché facilitano l'assorbimento del ferro grazie alla presenza della Vitamina C, mentre per il loro contenuto di Magnesio e Calcio contribuiscono a regolare la pressione sanguigna e il battito cardiaco.

3 pesche

3 prugne

Inserire le pesche precedentemente sbucciate e denocciolate in uno spremifrutta insieme ai mirtilli.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Succo Albipesca**

(pesche, albicocche)

Sapevi che...

L'albicocca contrasta i sintomi della menopausa e del periodo che la precede.

È fonte di Boro, un minerale prezioso perché stimola l'azione dei fitoestrogeni assunti con gli alimenti (legumi, soia,

germogli di trifoglio rosso ecc.) e contribuisce all'assorbimento del

Calcio, prevenendo l'osteoporosi.

Inoltre, contrasta efficacemente lo stress e rinforza il cervello e le sue funzioni.

3 pesche

2 albicocche

Inserire le pesche e le albicocche

precedentemente sbucciate e denocciolate in uno spremifrutta. Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Succo alle Piante Aromatiche**

(mandarini, gambo di citronella, peperoncino, foglie di menta)

Sapevi che...

Il peperoncino è ricco di Capsaicina, che conferisce il tipico sapore piccante. È contenuta in discrete quantità nei filamenti e nei semi.

La placenta, così come i semi e i relativi filamenti, sono situati intorno alla testa del frutto.

Questo è il motivo per cui la punta del peperoncino è meno piccante rispetto alla parte superiore.

Inoltre è una sostanza rubefacente, cioè in grado di stimolare e aumentare il flusso sanguigno.

4 mandarini sbucciati

1 gambo di citronella cimato

1/2 peperoncino rosso lungo privo di semi

6 foglie di menta fresca

Mettere tutti gli ingredienti in uno spremifrutta.

Versare in un bicchiere e aggiungere il gambo del peperoncino. Servire a temperatura ambiente.

**Succo di Pesca al Profumo di Agrumi**  
(pesche, clementine, acqua di fiori di arancio)

Sapevi che...

I fiori d'arancio sono praticamente

sinonimo di matrimonio, ma perché? Il loro legame con le nozze si deve a un'antichissima leggenda secondo la quale un re di Spagna ricevette in dono un albero d'arancio da una bella ragazza e lo fece piantare nel suo giardino, innamorandosi poi dei suoi fiori.

Il re era talmente geloso di quei fiori che quando un ambasciatore cinese gli chiese un ramoscello, rifiutò di darglielo.

L'ambasciatore, allora, essendosi anch'egli innamorato di quei fiori, chiese aiuto al giardiniere, che riuscì a portargli i fiori e ricevette in cambio 50 monete d'oro.

Proprio grazie a quel denaro, la figlia

del giardiniere riuscì ad avere una dote e a sposarsi.

Il giorno delle proprie nozze si adornò i capelli con un ramoscello di fiori d'arancio per ricordare che proprio grazie ad essi poteva coronare il suo sogno d'amore.

2 pesche

2 clementine

1 cucchiaino di acqua di fiori d'arancio

Mettere le pesche sbucciate e denocciolate nello spremifrutta insieme alle clementine.

Versare il succo in un bicchiere, mischiare il succo di fiori d'arancio.

Girare per 30 secondi e servire a temperatura ambiente.

**Succo di Mango Agrumato**

(mango, clementine, acqua di fiori di arancio)

Sapevi che...

L'olio essenziale di fiori di arancio, è levigante e ringiovanente poichè contrasta la formazione di rughe e smagliature.

Aiuta a combattere gli inestetismi della cellulite, specialmente nel caso in cui i segni della ritenzione idrica siano leggeri.

225g di mango

2 clementine

1 cucchiaino di acqua di fiori d'arancio

Mettere il mango sbucciato e tagliato a cubetti nello spremifrutta insieme alle clementine.

Versare il succo in un bicchiere,

mischiare l'acqua dei fiori d'arancio e servire a temperatura ambiente.

## **Succo di Ananas Dolce**

(ananas, clementine, acqua di fiori di arancio)

Sapevi che...

L'olio essenziale di arancio, è molto utilizzato in aromaterapia grazie ad un'azione sedativa: aiuta a combattere l'insonnia ed ha delle proprietà calmanti.

Contrasta i disturbi nervosi, la depressione, e l'ansia.

225g di ananas

2 clementine

1 cucchiaino di acqua di fiori d'arancio

Mettere l'ananas tagliata a cubetti nello

spremi frutta insieme alle clementine.  
Versare il succo in un bicchiere,  
mischiare l'acqua dei fiori d'arancio e  
servire a temperatura ambiente.

## **Succo Primaveraile**

(papaya, clementine, acqua di fiori di  
arancio)

Sapevi che...

Se assunto in infusioni, il fiore di  
arancio è consigliabile abbinarlo con  
altri ingredienti che permettano di  
incrementare le sue proprietà, come ad  
esempio il miele, il limone o la  
cannella.

Il mix di questo fiore per questi prodotti  
è perfetto per trattare il mal di gola, la  
tosse e favorire il corretto  
funzionamento dei reni.

225g di papaya

2 clementine

1 cucchiaino di acqua di fiori d'arancio

Mettere la papaya sbucciata e tagliata a cubetti nello spremifrutta insieme alle clementine.

Versare il succo in un bicchiere, mischiare l'acqua dei fiori d'arancio e servire a temperatura ambiente.

### **Succo di Rosarancia**

(pesche, clementine, acqua di fiori di arancio, acqua di rose)

Sapevi che...

L'olio di rosa è molto pregiato, infatti occorrono da 3,5 a 5 tonnellate

di petali di rose per ottenere un 1 chilo di olio essenziale di rosa.

In una goccia di olio essenziale di rosa

possiamo trovare la fragranza di circa 30 rose e costa da 1,50 a 2 Euro.

Questo spiega il motivo dei costi alti dell'olio essenziale di rosa.

2 pesche

2 clementine

1 cucchiaino di acqua di fiori d'arancio

1 cucchiaino di acqua di rose

Mettere le pesche sbucciate e denocciolate nello spremifrutta insieme alle clementine.

Versare il succo in un bicchiere, mischiare l'acqua dei fiori d'arancio e di rose e servire a temperatura ambiente.

## **Succo Red Passion**

(anguria, fragole)

Sapevi che...

L'anguria è composta per il 95 per cento

di acqua combinata con il Licopene, antiossidante tipico del pomodoro, in grado di conferire alla polpa dell'anguria la colorazione rossa.

L'anguria rinforza il sistema immunitario, depura l'organismo e migliora l'aspetto della pelle e dei capelli.

450g di anguria

175g di fragole

Privare le fragole del gambo e mettere l'anguria a cubetti in uno spremifrutta.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Succo dell'Estate**

(anguria, fragole, foglie di menta)

Sapevi che...

L'anguria è un frutto succoso e

buonissimo: è l'ideale se volete perdere peso perché contiene solo 30 calorie ogni 100 grammi, sazia in fretta ed è appagante.

450g di anguria

175g di fragole

8 foglie di menta

Privare le fragole del gambo e mettere l'anguria a cubetti in uno spremifrutta.

Versare in un bicchiere insieme alle foglie di menta e servire a temperatura ambiente.

## **Succo di Cocomero Dolce**

(anguria, fragole, basilico)

Sapevi che...

Grazie alle sue proprietà antiossidanti il basilico ha un effetto antiage, ci aiuta quindi a ritardare l'invecchiamento

cutaneo.

È anche un ottimo rimedio per i capelli: dona lucentezza e aiuta a contrastarne la caduta.

Vi basterà preparare una lozione con 150 gr di foglie di basilico in 1 litro d'acqua da massaggiare sul cuoio capelluto dopo lo shampoo.

450g di anguria

175g di fragole

8 foglie di basilico

Privare le fragole del gambo e mettere l'anguria a cubetti in uno spremifrutta.

Versare in un bicchiere insieme alle foglie di basilico e servire a temperatura ambiente.

## **Succo Cocomero Intenso**

(anguria, fragole, peperoncino)

Sapevi che...

Fino al 2006, l'Habanero era ritenuto il peperoncino più piccante al mondo, con un livello nella scala SU pari a 577 mila unità.

Attualmente questo primato è detenuto dal Naga Jolokia, una specie indiana, con ben 855 mila SU.

È talmente piccante da risultare immangiabile e non in vendita poichè considerato un vero e proprio strumento di tortura.

450g di anguria

175g di fragole

1/2 peperoncino rosso senza semi

Privare le fragole del gambo e mettere l'anguria a cubetti in uno spremifrutta.

Versare in un bicchiere aggiungendo il

gambo del peperoncino.

Servire a temperatura ambiente.

## **Succo di Citronella Rossa**

(anguria, fragole, citronella)

Sapevi che...

Furono i soldati di Alessandro Magno a diffondere in Occidente la pianta di citronella, dopo averla conosciuta nelle campagne militari d'India.

Qui la citronella veniva chiamata erba della febbre, perché era utilizzata principalmente per combattere le febbri malariche.

450g di anguria

175g di fragole

1 gambo di citronella

Privare le fragole del gambo e mettere l'anguria a cubetti in uno spremifrutta.

Aggiungere il gambo di citronella privato della cima.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Bomba alla Vitamina C**

(ribes nero, ribes rosso, kiwi, arance)

Sapevi che...

Tra i tanti pregi della Vitamina C troviamo l'azione positiva nei confronti dell'assorbimento del ferro.

È per questo che si consiglia sempre di associare un po' di succo di arancia o limone spremuto sul momento agli alimenti ricchi di ferro come tofu, legumi e verdure a foglia verde.

150g di ribes nero

150g di ribes rosso

2 kiwi

2 arance

Sbucciare le arance ed i kiwi e metterli nello spremifrutta. Aggiungere i ribes. Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Succo della Foresta**

(more, fragole, kiwi, arance)

Sapevi che...

Il ribes nero può essere un alleato contro il dolore osseo e muscolare.

Grazie alla stimolazione del Cortisolo, il ribes nero può essere utile nel ridurre i dolori muscolari da affaticamento, così come quelli alle articolazioni o alla schiena.

150g di more

120g di fragole

2 kiwi

2 arance

Sbucciare le arance e i kiwi e metterli nello spremifrutta. Aggiungere le more e le fragole.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

### **Succo Dorato**

(papaya, mango, kiwi, arance)

Sapevi che...

La papaya favorisce la formazione del Collagene, la proteina strutturale per eccellenza, aiutando quindi a mantenere sane le articolazioni oltre che a renderci più giovani rimpolpando le rughe.

225g di mango

225g di papaya

2 kiwi

2 arance

Sbucciare le arance e i kiwi e metterli nello spremifrutta.

Aggiungere il mango e la papaya precedentemente sbucciati e tagliati a cubetti.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Succo Rigenerante**

(mela, carota, gambi di sedano, radice di zenzero, uva sultanina)

Sapevi che...

Il sedano stimola l'azione digestiva grazie ad alcune molecole, tra le quali la Sedanina, che potenzia l'assorbimento del gas intestinale.

Il suo potere disintossicante, unito al contenuto di Vitamina A, ne fa un ottimo antinfiammatorio, non solo per i

problemi della vescica ma anche contro  
acne e infezioni oculari.

1 mela

1 carota

2 gambi di sedano

Un pezzo da 2cm di radice di zenzero

225g di uva sultanina

Sbucciare la radice di zenzero e metterla  
in uno spremifrutta. Aggiungere i gambi  
di sedano puliti e cimati.

Unire la mela e la carota  
precedentemente sbucciate. Incorporare  
l'uva sultanina.

Versare in un bicchiere e servire a  
temperatura ambiente.

**Succo alla Mela di Persia**

(mele, uva sultanina)

Sapevi che...

Nell'uva sultanina troviamo una buona presenza di principi attivi quali l'Arginina che aiuta la naturale dilatazione dei vasi sanguigni ed è quindi protettrice del sistema cardiocircolatorio.

3 mele

300g di uva sultanina

Sbucciare le mele e metterle nello spremifrutta.

Aggiungere l'uva sultanina.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

### **Succo all'Arancia Turca**

(arance, radice di zenzero, uva sultanina)

Sapevi che...

Gli antiossidanti presenti nell'uva

sultanina possono essere anche utili alleati per la salute della pelle.

Il Resveratrolo, è un potente antiossidante che, può intervenire nel rallentamento dell'invecchiamento cutaneo.

Il consumo di uvetta aiuta, inoltre, a purificare la pelle dalle tossine accumulate e, di conseguenza, rende la pelle più luminosa, chiara, bella e nutrita.

3 arance

Un pezzo da 2cm di radice di zenzero  
300g di uva sultanina

Sbucciare la radice di zenzero e metterla in uno spremifrutta. Aggiungere le arance.

Incorporare l'uva sultanina.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Succo alle Verdure**

(barbabietola rossa, carote, spinaci, cetriolo)

Sapevi che...

Per via del suo contenuto vitaminico, la barbabietola rossa rafforza i capillari e contribuisce a migliorare la circolazione sanguigna.

Consumare barbabietole rosse significa poter contrastare le malattie del fegato ed attenuare le infiammazioni che colpiscono il nostro organismo, con particolare riferimento all'apparato digerente.

1 barbabietola rossa 2 carote  
100g di spinaci

1 cetriolo

Mettere in uno spremifrutta la barbabietola e le carote sbucciate. Unire gli spinaci e il cetriolo.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

### **Succo Energia Verde**

(barbabietola rossa, carote, spinaci, cetrioli)

Sapevi che...

Gli spinaci non solo ci rendono più forti, ma anche più scattanti e pronti a reagire. Secondo uno studio recente, infatti, gli spinaci ci aiutano ad essere più lucidi e migliorano i nostri riflessi. Il merito è della Tirosina, un aminoacido che permette al cervello di produrre due neurotrasmettitori

fondamentali: la Dopamina e la Norepinefrina.

1 barbabietola rossa 2 carote

100g di spinaci

2 cetrioli

Mettere in uno spremifrutta la barbabietola e le carote sbucciate. Unire gli spinaci e i cetrioli.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

**Succo Aromatico di Cannella**  
(mele, pere, cannella macinata)

Sapevi che...

La cannella è un valido aiuto per il controllo dei livelli di glucosio nel sangue, soprattutto nelle persone con diabete di tipo 2.

Questo può essere di beneficio anche

per i non-diabetici: permette di evitare il picco di zuccheri nel sangue e la successiva caduta, generalmente responsabile dell'insorgere di stanchezza, mal di testa e nausea.

3 mele

2 pere

1 cucchiaino di cannella macinata

Mettere le mele e le pere in uno spremifrutta.

Versare in un bicchiere e spolverizzare la cannella.

Servire a temperatura ambiente.

### **Succo di Pera Speziata**

(pere, cannella macinata)

Sapevi che...

Grazie alle sue proprietà

antinfiammatorie, la cannella è anche un

ottimo rilassante muscolare: allevia i crampi e agisce come palliativo contro i dolori mestruali.

5 pere

1 cucchiaino di cannella macinata

Mettere le pere in uno spremifrutta.

Versare in un bicchiere e spolverizzare la cannella.

Servire a temperatura ambiente.

## **Succo di Vaniglia**

(pere, baccello di vaniglia)

Sapevi che...

La vaniglia è un antisettico naturale ma anche un prezioso calmante, risulta molto utile per combattere lo stress e sconfiggere l'insonnia.

Un buon latte caldo aromatizzato alla vaniglia è un ottimo rimedio per chi ha

difficoltà a prendere sonno.

5 pere

1/2 baccello di vaniglia

Mettere le pere in uno spremifrutta.

Versare in un bicchiere e aggiungere i semi di vaniglia.

Girare per 30 secondi e servire a temperatura ambiente.

## **Succo Detox**

(mele, melone giallo, cetriolo, crescione)

Sapevi che...

Uno studio pubblicato sull'American Journal of Clinical Nutrition, sostiene che

i nutrienti presenti nel crescione, come ad esempio gli Isotiocianati, sono utili nella prevenzione del tumore al seno.

Nell'articolo viene anche dimostrato che il crescione è efficace nel ridurre i danni al DNA.

2 mele

115g di melone giallo

1 cetriolo

50g di crescione

Mettere in uno spremifrutta le mele sbucciate ed il melone. Aggiungere il cetriolo ed il crescione.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Succo dell'Orto**

(cetriolo, crescione)

Sapevi che...

L'assunzione di crescione ha dimostrato effetti positivi nei confronti della salute della tiroide.

I benefici si sono dimostrati maggiori quando il crescione è stato consumato crudo o cotto al vapore.

2 cetrioli

50g di crescione

Mettere in uno spremifrutta i cetrioli e il crescione.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Succo M&M**

(mele, melone giallo)

Sapevi che...

La mela è un toccasana per la pelle: aiuta a rassodarla e a prevenire le rughe grazie all'azione antiossidante che contrasta i radicali liberi e l'invecchiamento precoce.

Preparare una maschera a base di mela

grattugiata e yogurt renderà la pelle più morbida e luminosa.

3 mele

330g di melone giallo

Mettere in uno spremifrutta le mele sbucciate e il melone.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Succo di Cetrioli Dolci**

(mele, cetrioli)

Sapevi che...

Il cetriolo è ricco di Silice, un componente importantissimo per la ricostruzione dei tessuti connettivi ma è anche un'ottima fonte di vitamina A, B1, B6, C e D.

2 mele

2 cetrioli

Mettere in uno spremifrutta le mele sbucciate e il cetriolo.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Succo di Cetrioli Rinfrescanti**

(cetrioli, foglie di menta)

Sapevi che...

Reduci da una serata a elevato tasso alcolico?

Se il giorno dopo non potete permettervi di avere mal di testa perché vi attende una lunga giornata di lavoro, prima di andare a letto mangiate qualche fettina di cetriolo e l'effetto hangover sarà solo un ricordo.

Infatti, questo frutto contiene abbondanti quantità di zucchero e di vitamina B che,

in collaborazione con gli elettroliti, ripristinano le sostanze nutritive carenti durante una sbronza, riducendone gli effetti.

2 cetrioli

5 foglie di menta

Mettere in uno spremifrutta i cetrioli.

Versare in un bicchiere e aggiungere le foglie di menta. Servire a temperatura ambiente.

## **Succo Digestivo**

(limoni, radice di zenzero, miele di manuka, rosmarino)

Sapevi che...

L'azione antibatterica tipica del miele, nel miele di Manuka sembra essere più potente: questo è dovuto non solo alla presenza del Perossido di Idrogeno ma

anche del Metilgliossale.

Esso è un presunto toccasana in caso di reflusso gastroesofageo e infezione causata da *Helicobacter pylori*.

È anche indicato per combattere le affezioni delle vie respiratorie (come tonsillite, laringite, faringite) e per ridurre i livelli di colesterolo.

2 limoni

2cm di radice di zenzero

1 cucchiaino di miele di manuka 180ml di acqua bollente

1 rametto di rosmarino fresco

Sbucciare il limone e la radice di zenzero e metterli in uno spremifrutta.

Versare in una tazza il succo ed unire l'acqua bollente insieme al miele di manuka.

Aggiungere il rametto di rosmarino e lasciare in infusione per 4 minuti.

## **Succo Cura Raffreddore**

(arancia, radice di zenzero, miele di manuka, rosmarino)

Sapevi che...

Il miele di manuka sembrerebbe in grado di curare le affezioni della pelle: dall'acne alle dermatiti agli eczemi e velocizzerebbe la cicatrizzazione delle ferite.

1 arancia

2cm di radice di zenzero

1 cucchiaino di miele di manuka

180ml di acqua bollente

1 rametto di rosmarino fresco

Sbucciare l'arancia e la radice di zenzero e metterli in uno spremifrutta.

Versare in una tazza il succo e unire l'acqua bollente insieme al miele di manuka.

Aggiungere il rametto di rosmarino e lasciare in infusione per 4 minuti.

### **Succo di Pompelmo Dolce**

(pompelmo, radice di zenzero, miele di manuka, rosmarino)

Sapevi che...

Sul mercato sono presenti diversi tipi di miele di manuka, che vengono classificati in base al contenuto di Metilgliosale (ovvero il principio attivo).

Questa informazione, secondo la legislazione della Nuova Zelanda entrata in vigore negli ultimi anni, deve essere obbligatoriamente indicata in etichetta

dai produttori, e deve essere segnalata con la sigla MGO.

Quindi sugli scaffali delle rivendite specializzate (solitamente supermercati e negozi biologici) troveremo barattoli di miele di manuka che riportano la sigla MGO 100, 250, 400 o 550.

1 pompelmo

2cm di radice di zenzero

1 cucchiaino di miele di manuka

180ml di acqua bollente

1 rametto di rosmarino fresco

Sbucciare il pompelmo e la radice di zenzero e metterli in uno spremifrutta.

Versare in una tazza il succo e unire l'acqua bollente insieme al miele di manuka.

Aggiungere il rametto di rosmarino e

lasciare in infusione per 4 minuti.

## **Succo Wonder Woman**

(broccoli, mele, lime)

Sapevi che...

I broccoli sono portatori di molteplici qualità .

Forse l'unico elemento negativo insito in questi ortaggi è lo sgradevole odore emanato durante la cottura: ciò è dovuto allo zolfo in essi contenuto in discreta quantità.

Come evitare l'odore cattivo?

Semplicemente spremendo un limone nell'acqua di cottura.

2 broccoli piccoli

3 mele

1 lime (succo)

Mettere i broccoli e le mele in uno

spremi frutta.

Versare in un bicchiere e guarnire con il succo di lime.

Girare e servire a temperatura ambiente.

## **Succo Vegetale**

(broccolo, mele, gambo di sedano, lime)

Sapevi che...

I broccoli contengono Sulforafano, una sostanza che non solo previene la crescita di cellule cancerogene ma impedisce anche il processo di divisione cellulare con conseguente apoptosi (morte cellulare).

1 broccolo piccolo 3 mele

1 gambo di sedano 1 lime (succo)

Mettere il broccolo e il sedano in uno spremi frutta.

Aggiungere le mele.

Versare in un bicchiere e guarnire con il succo di lime.

Girare e servire a temperatura ambiente.

## **Succo ai Broccoli Profumati**

(broccoli, lime)

Sapevi che...

La notizia arriva da una ricerca condotta dalla Johns Hopkins Medical School e pubblicata sulla rivista *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*: i broccoli sarebbero un eccellente rimedio contro le affezioni polmonari, asma e problemi respiratori in genere.

7 broccoli piccoli

2 lime (succo)

Mettere il broccolo in uno spremifrutta.

Versare in un bicchiere e guarnire con il

succo di lime.

Girare e servire a temperatura ambiente.

## **Succo Rinvigorente**

(banana, ribes, yogurt, arancia, spirulina in polvere)

Sapevi che...

L'alga spirulina è un vero toccasana per la nostra pelle.

Non a caso è utilizzata per le creme viso idratanti e anti-età grazie al suo alto contenuto di vitamine A, B ed E, che la rendono inoltre efficacissima contro l'acne.

1 banana

75g di ribes

250ml di yogurt bianco

60ml succo di arancia

1 cucchiaino di spirulina in polvere

Mettere in un mixer la banana e i ribes.  
Aggiungere lo yogurt, il succo di arancia  
e la spirulina in polvere.

Frullare per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a  
temperatura ambiente.

### **Succo di Guaranà**

(banana, ribes, yogurt, succo di arancia,  
guaranà in polvere)

Sapevi che...

Il guaranà stimola il sistema nervoso  
centrale e perciò la sua assunzione in  
piccole quantità potrebbe essere utile  
per contrastare il senso di affaticamento  
e innalzare i livelli di energia.

Il guaranà avrebbe inoltre un effetto  
calmante rispetto al senso di fame e  
potrebbe essere in grado di supportare

la perdita di peso, come avviene nel caso di spezie quali lo zenzero o la cannella.

1 banana

75g di ribes

250ml di yogurt bianco

60ml succo di arancia

1 cucchiaino di guaranà in polvere

Mettere in un mixer la banana e i ribes.

Aggiungere lo yogurt, il succo di arancia ed il guaranà in polvere. Frullare per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

### **Succo all'Aloe Vera**

(banana, ribes, yogurt, arancia, succo di aloe vera)

Sapevi che...

L'aloe Vera contiene Antrachinoni :  
nutrienti con proprietà antimicrobiotiche  
e antidolorifiche.

Inoltre gli Antrachinoni favoriscono  
l'assimilazione a livello intestinale, e  
fungono da lassativi.

Proprio per il timore che possano  
indurre diarrea e dolori addominali, il  
limite degli Antrachinoni è fissato per  
legge a 50 ppm (ppm = parti per  
milione)

1 banana

75g di ribes

250ml di yogurt bianco

60ml succo di arancia

1 cucchiaino di aloe vera

Mettere in un mixer la banana e i ribes.

Aggiungere lo yogurt, il succo di arancia

ed il succo di aloe vera. Frullare per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Succo dell'Amazzonia**

(fragole, mirtilli, lamponi, succo di mele, guaranà in polvere, succo di aloe vera)

Sapevi che...

Una delle maggiori proprietà benefiche legate al guaranà riguarda i suoi effetti energizzanti.

Il guaranà avrebbe una struttura simile a quella della caffeina e i suoi effetti sul nostro organismo sarebbero piuttosto simili a quanto provocato dalla sostanza normalmente contenuta nel caffè.

Dato che il guaranà viene rilasciato

nell'organismo più lentamente rispetto alla caffeina, i suoi effetti risulterebbero più potenti e duraturi rispetto al caffè.

35g di fragole

35g di lamponi

35g di mirtilli

60ml di succo di mele

1 cucchiaino di guaranà in polvere

1 cucchiaino di succo di aloe vera

Mettere tutti gli ingredienti in un mixer.

Frullare per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

### **Succo Verdi Divinità**

(gambi di sedano, mela, kiwi, pera, spinaci freschi, cetriolo, lime)

Sapevi che...

Tra i principi attivi del sedano troviamo

l'Apigenina, questo flavone si trova in abbondanza nelle foglie del sedano ed è quello che rende famosa la camomilla. Così come la camomilla, anche il sedano annovera proprietà calmanti. Per questo aiuta a prevenire disturbi gastrici, bruciori di stomaco e crampi addominali.

2 gambi di sedano 1 mela

1 kiwi

1 pera

Una manciata di spinaci lavati

1 cetriolo

1 lime (succo)

Sbucciare il kiwi e la mela e metterli in uno spremifrutta.

Aggiungere i gambi sedano precedentemente cimati e gli spinaci

insieme alla pera e al cetriolo.

Versare in un bicchiere e spruzzare il succo di lime.

Servire a temperatura ambiente.

## **Finto Mojito Piccante**

(mandarini, citronella, peperoncino, foglie di menta, lime)

Sapevi che...

Esistono più di 3 mila varietà di peperoncino, ognuna con un differente grado di piccantezza.

Per misurarne il livello specifico si usa una scala empirica di valore, la cosiddetta scala di Scoville, dal nome del chimico che l'ha ideata.

Le unità di Scoville (SU) misurano la quantità di Capsaicina presente

all'interno del frutto e si calcolano su una scala che va da 0, valore del peperone dolce, fino ai 16 milioni della Capsaicina pura!

Per dare un'idea del grado di piccantezza, si consideri che i nostri peperoncini comuni hanno un valore di circa 5mila unità mentre l'Habanero, considerato fino al 2006 il peperoncino più piccante al mondo, ne ha quasi 600 mila.

4 mandarini sbucciati

1 gambo di citronella cimato

1/2 peperoncino rosso privo di semi

6 foglie di menta fresca

1 lime (succo)

Mettere i mandarini, il gambo di citronella, le foglie di menta ed il succo

di lime in uno spremifrutta.

Versare in un bicchiere e aggiungere il peperoncino.

Servire a temperatura ambiente.

## **Succo di Arancia Forte**

(arance, citronella, peperoncino, foglie di menta, lime)

Sapevi che...

Per smorzare il bruciore dato dal peperoncino è inutile ingurgitare tanta acqua: la Capsaicina è solubile in alcool o grasso, in particolare la caseina.

Quindi può essere utile sorseggiare un bicchiere di vino, mangiare formaggio, una salsa allo yogurt, o sorseggiare un po' di latte.

Ecco spiegato perché nella cucina messicana, molto speziata e piccante, si

usa accompagnare i pasti con la panna acida.

In ogni caso, anche una semplice fetta di pane costituisce un rimedio molto efficace contro il bruciore da peperoncino, in quanto la masticazione della mollica rimuove la Capsaicina.

3 arance sbucciate

1 gambo di citronella cimato

1/2 peperoncino rosso privo di semi

6 foglie di menta fresca

1 lime (succo)

Mettere le arance, il gambo di citronella, le foglie di menta ed il succo di lime in uno spremifrutta.

Versare in un bicchiere e aggiungere il peperoncino.

Servire a temperatura ambiente.

## **Succo di Mango Aromatico**

(mango, citronella, peperoncino, foglie di menta, lime)

Sapevi che...

Come detto, la Capsaicina stimola alcuni recettori, tra cui quelli della lingua, che ci fanno avvertire il tipico sapore piccante, ma agisce anche su quelli situati a livello del tessuto adiposo bruno, il cosiddetto Bat. Questo tessuto ha la funzione di rilasciare il grasso sotto forma di calore. L'assunzione di peperoncino, infatti, ci fa avvertire una sensazione di calore, che non corrisponde a un reale innalzamento della temperatura corporea. Attivando i recettori del Bat, la Capsaicina è in

grado di rilasciare cellule adipose sotto forma di energia e temperatura, anzichè immagazzinarle come scorte.

450g di mango

1 gambo di citronella cimato

1/2 peperoncino rosso privo di semi 6

foglie di menta fresca

1 lime (succo)

Mettere in uno spremifrutta il mango precedentemente sbucciato e tagliato in 4.

Aggiungere il gambo di citronella e le foglie di menta.

Versare in un bicchiere e aggiungere il peperoncino.

Servire a temperatura ambiente.

**Succo di Pompelmo Vivace**

(pompelmo, citronella, peperoncino,

foglie di menta, lime)

Sapevi che...

La Capsaicina è in grado di diminuire la secrezione di Grelina, ormone pancreatico responsabile della sensazione di fame.

In questo modo, il segnale di appetito risulta indebolito e siamo portati a ingerire meno cibo.

Il peperoncino ha la capacità di accelerare il metabolismo basale, ovvero la quantità di energia di cui l'organismo ha bisogno quotidianamente per svolgere le attività ordinarie.

1/2 pompelmo sbucciato

1 gambo di citronella cimato

1/2 peperoncino rosso privo di semi 6

foglie di menta fresca

1 lime (succo)

Mettere in uno spremifrutta il pompelmo precedentemente sbucciato.

Aggiungere il gambo di citronella, le foglie di menta ed il succo di lime.

Versare in un bicchiere e aggiungere il peperoncino.

Servire a temperatura ambiente.

## **Succo Violet Orange**

(mirtilli, pesca, arancia)

Sapevi che...

I mirtilli sono ricchi di Antocianine, che inibiscono l'adesione dei colibacilli alla parete dell'intestino e della vescica, fornendo così una

spiegazione al loro uso nelle infezioni urinarie e intestinali, provocate dall'alterazione della flora batterica.

115g di mirtilli

1 pesca

1 arancia

Mettere l'arancia e la pesca sbucciata in uno spremifrutta. Aggiungere i mirtilli.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Succo del Sole**

(mele, carote, radice di zenzero)

Sapevi che...

Lo zenzero aiuta a rafforzare il sistema immunitario, per questo viene utilizzato per la prevenzione e la cura del raffreddore: secondo la medicina cinese aiuta a sciogliere i muco e grazie al suo potere riscaldante ne accelera la guarigione.

2 mele

3 carote

2cm di radice di zenzero sbucciata

Mettere in uno spremifrutta le mele sbucciate insieme alla radice di zenzero.

Aggiungere le carote private delle cime e pulite.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Succo di Radici**

(barbabietole rosse, carote, radice di zenzero)

Sapevi che...

Dalle barbabietole rosse viene ricavato un colorante naturale utilizzato dall'industria alimentare per la produzione di altri cibi.

I coloranti naturali presenti nella barbabietola possono inoltre essere

impiegati

per la produzione di cosmetici, come i rossetti naturali, e per la tintura dei tessuti secondo metodi tradizionali.

In pasticceria il succo di barbabietola, o la sua polpa, una volta cotta, viene impiegato per la colorazione naturale di creme e dolci.

2 barbabietole rosse grandi

3 carote

2cm di radice di zenzero sbucciata

Mettere la radice di zenzero in uno spremifrutta.

Aggiungere le barbabietole e le carote cimate.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

**Succo di Carota al Profumo di**

## Zenzero

Sapevi che...

Oltre a mal di gola e raffreddore, lo zenzero risulta essere un ottimo rimedio contro la tosse, in particolare come sintomo associato al raffreddore.

Il consiglio è di consumarlo fresco o come infuso, per alleviare i malanni di stagione, compreso mal di gola: non appena la gola comincia a pizzicare è utile consumare una tisana calda a base di zenzero con un cucchiaino di miele.

5 carote

2 cm di radice di zenzero sbucciata

Mettere la radice di zenzero in uno spremifrutta dopo averla sbucciata.

Aggiungere le carote cimate.

Versare in un bicchiere e servire a

temperatura ambiente.

## **Succo di Barbabietola Dolce**

(barbabietole rosse, arance, radice di zenzero)

Sapevi che...

Lo zenzero contiene Shoagoli e Gingeroli sostanze che avrebbero un effetto anti- proliferativo su diversi tumori.

In particolare, queste sostanze, agirebbero soprattutto in caso di cancro alla prostata, al pancreas e in caso di tumori all'apparato gastrointestinale ed epatico.

Gli Shogaoli sarebbero in grado di inibire la crescita cellulare e, il loro effetto tossico, non verrebbe però esercitato verso le cellule sane.

2 barbabietole rosse grandi

3 arance

2 cm di radice di zenzero sbucciata

Mettere la radice di zenzero in uno spremifrutta dopo averla sbucciata.

Aggiungere le barbabietole e le arance sbucciate.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Succo di Barbabietola e Carote**

Sapevi che...

Ogni rapa è composta dal 91% di acqua, è ideale quindi per contrastare la ritenzione idrica.

C'è da considerare poi che le barbabietole rosse contengono poche calorie: solo 20 Kcal per 100 grammi e, grazie alla presenza di fibre, tendono a

riempire e saziare.

2 barbabietole rosse grandi

3 carote

Mettere le barbabietole e le carote cimiate in uno spremifrutta. Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

### **Succo di Barbabietola Speziata**

(barbabietole rosse, radice di zenzero)

Sapevi che...

I minerali delle barbabietole sono fondamentali per depurare il sangue e contrastare possibili anemie.

Essendo una bomba di Acido Folico, sono indicatissime per le donne in gravidanza ed in più sono altamente digeribili.

3 barbabietole rosse grandi

2 cm di radice di zenzero sbucciata  
Mettere la radice di zenzero in uno spremifrutta dopo averla sbucciata.  
Aggiungere le barbabietole cimate.  
Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Succo Pure Green**

(cetriolo, melone, sedano, foglie di menta)

Sapevi che...

Inserendo il sedano nella nostra alimentazione quotidiana andiamo ad apportare al nostro organismo importanti micronutrienti come la vitamina A, la vitamina C, vitamina E, vitamina K e vitamina del gruppo B.

Tra i sali minerali più abbondanti nel

sedano segnaliamo il Potassio, il Magnesio, il Rame, lo Iodio, il Fosforo, il Calcio e il Ferro.

L'apporto di fibre aiuta a contrastare il colesterolo mentre il contenuto di Potassio rende il sedano un buon alleato per chi soffre di ipertensione arteriosa.

1 cetriolo

225g di melone

1 gambo di sedano

6 foglie di menta

Sbucciare il melone e metterlo in uno spremifrutta.

Aggiungere il cetriolo e il sedano.

Versare in un bicchiere e aggiungere le foglie di menta.

Servire a temperatura ambiente.

**Succo di Melone Verde**

(cetrioli, melone)

Sapevi che...

Tra le proprietà benefiche del cetriolo non può essere dimenticato il supporto che questo frutto dà al pancreas, soprattutto negli individui diabetici.

Infatti, il cetriolo è ricco di ormoni che stimolano il pancreas a produrre Insulina: studi scientifici hanno dimostrato che l'assunzione costante di cetrioli in persone con diabete ha portato notevoli benefici.

Inoltre, nel cetriolo sono presenti gli steroli vegetali che contribuiscono alla riduzione dei livelli di colesterolo ma anche numerose vitamine e sali minerali che aiutano a ripristinare gli adeguati livelli di pressione sanguigna.

2 cetrioli

225g di melone

Sbucciare il melone e metterlo in uno spremifrutta insieme ai cetrioli.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Succo di Cetrioli Profumati alla Menta** (cetrioli, melone, foglie di menta)

Sapevi che...

È stato scientificamente dimostrato che i Lignani presenti in dosi abbondanti nel cetriolo, tra i quali il Pinoresinolo, il Lariciresinolo e il Matairesinolo, aiutano a prevenire la comparsa di alcune forme tumorali particolarmente aggressive.

2 cetrioli

225g di melone

6 foglie di menta

Sbucciare il melone e metterlo in uno spremifrutta insieme ai cetrioli.

Versare in un bicchiere e aggiungere le foglie di menta.

Servire a temperatura ambiente.

### **Succo alla Mela Aromatica**

(mele, cetrioli, foglie di menta)

Sapevi che...

Il cetriolo è un toccasana naturale per combattere e neutralizzare il gonfiore degli occhi.

Se avete fatto le ore piccole o avete passato la notte insonne, basterà aprire il frigorifero per rimpolpare lo sguardo con l'aiuto di un cetriolo. Applicare due fettine di cetriolo sugli occhi e lasciare agire per circa 10-15 minuti. Il cetriolo

vi aiuterà a ridurre visibilmente il gonfiore degli occhi grazie alla contrazione dei capillari.

2 mele

2 cetrioli

6 foglie di menta

Mettere le mele sbucciate e i cetrioli in uno spremifrutta.

Versare in un bicchiere e aggiungere le foglie di menta.

Servire a temperatura ambiente.

## **Succo Cetriolo e Sedano**

Sapevi che...

Il cetriolo contiene Fosforo il quale costituisce la struttura portante per enzimi e proteine.

Si tratta di un minerale essenziale per il benessere delle cellule (è indispensabile

nei processi di riparazione cellulare),  
delle ossa e dei denti.

1 cetriolo

2 gambi di sedano

Cimare i gambi di sedano e metterli in  
uno spremifrutta. Aggiungere il cetriolo.  
Versare in un bicchiere e servire a  
temperatura ambiente.

### **Trionfo di Melone**

(melone bianco, melone retato, anguria)

Sapevi che...

Nonostante la minima quantità di  
proteine, l'anguria è un frutto ricco di  
Citrullina, un aminoacido che ha  
dimostrato di essere utile nel favorire il  
mantenimento dell'equilibrio della  
pressione.

1 fetta grande di anguria

1 fetta grande di melone bianco

1 fetta di melone retato

Sbucciare e privare dei semi tutti gli ingredienti.

Tagliarli a dadini e metterli in uno spremifrutta.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

### **Succo di Melone Rosato**

(anguria, melone bianco, melone retato, acqua di rose)

Sapevi che...

L'acqua di Rose viene utilizzata anche nei trattamenti cosmetici, essendo adatto a tutti i tipi di pelle, soprattutto in casi di pelle sensibile, secca o matura.

Astringente e tonificante può ridurre le rughe.

Ottimo anche l'olio da massaggio per preparare la pelle poco prima del parto.

1 fetta grande di anguria

1 fetta grande di melone bianco

1 fetta di melone retato

1 cucchiaio di acqua di rose

Sbucciare e privare dei semi tutti gli ingredienti.

Tagliarli a dadini e metterli in uno spremifrutta.

Versare in un bicchiere insieme all'acqua di rose.

Girare per 30 secondi e servire a temperatura ambiente.

## **Succo di Melone al Profumo di Fiori d'Arancio**

Sapevi che...

Oltre all'azione rigenerante l'acqua dei

fiori d'arancio ha anche una potente azione cicatrizzante.

Potete applicarla sul viso attorno gli occhi e sulle zone dove ci sono le rughe e massaggiare delicatamente.

Il profumo inebriante dell'arancio è indicato nei trattamenti antistress.

1 fetta grande di anguria

1 fetta grande di melone bianco

1 fetta di melone retato

1 cucchiaino di acqua di fiori d'arancio

Sbucciare e privare dei semi tutti gli ingredienti.

Tagliarli a dadini e metterli in uno spremifrutta.

Versare in un bicchiere insieme all'acqua di fiori di arancio.

Girare per 30 secondi e servire a

temperatura ambiente.

## **Succo di Melone aromatizzato alla Menta**

Sapevi che...

Strofinare sulle dita delle foglioline di menta fresca può aiutare a eliminare i cattivi odori causati da aglio o cipolla.

1 fetta grande di anguria

1 fetta grande di melone bianco

1 fetta di melone retato

6 foglie di menta

Sbucciare e privare dei semi tutti gli ingredienti.

Tagliarli a dadini e metterli in uno spremifrutta.

Versare in un bicchiere insieme all'acqua le foglie di menta.

Servire a temperatura ambiente.

## **Succo Melone e Fragola**

Sapevi che...

Alcune ricerche hanno dimostrato che le fragole hanno un'elevata capacità di stimolare un meccanismo naturale che porta il cervello ad eliminare sostanze tossiche che favoriscono la riduzione delle funzioni cerebrali e la comparsa di demenze: come Alzheimer e Parkinson. Con il passare del tempo, l'accumulo di scorie e tossine fa inceppare questo meccanismo e ciò provoca danni ai neuroni.

1 fetta grande di anguria

1 fetta grande di melone bianco

1 fetta di melone retato

6 fragole

Sbucciare e privare dei semi il melone e

l'anguria, tagliarli a dadini e metterli in uno spremifrutta.

Aggiungere le fragole e private del gambo.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Succo di Arancia delle Antille**

(arance, mango, lime)

Sapevi che...

La pianta di lime può raggiungere un'altezza di 5 metri, ha foglie ovali appuntite a un'estremità e arrotondate alla base.

Circa la sua origine vi sono ancora pareri discordanti ma l'ipotesi più diffusa è quella che ritiene che sia un ibrido risultante dall'incrocio tra il limone e il cedro.

3 arance

1 grosso mango

1 lime (succo)

Mettere le arance e il mango sbucciati in uno spremifrutta.

Versare in un bicchiere e spruzzare il succo di lime.

Servire a temperatura ambiente.

## **Succo di Mango Profumato al Lime**

Sapevi che...

Il lime ha proprietà antinfiammatorie infatti l'assunzione del suo succo apporta benefici in caso di attacchi di asma, di artrite e mal di gola.

Per il mal di gola in particolare sono molto efficaci i gargarismi con succo di lime 2 volte al giorno, uno alla mattina ed uno alla sera.

2 frutti di mango

1 lime (succo)

Sbucciare il mango e, dopo averlo tagliato a dadini, metterlo in uno spremifrutta.

Versare in un bicchiere e spruzzare il succo di lime.

Servire a temperatura ambiente.

### **Succo delle Azzorre**

(mango, frutto della passione, lime)

Sapevi che...

Il frutto della passione ha una buccia spessa e robusta non commestibile, che racchiude al suo interno una polpa morbida e gelatinosa che ingloba tanti piccoli semi ed è apprezzato per il suo profumo particolare e intenso.

La consistenza della buccia aiuta a

stabilire il grado di maturazione del frutto: se la pelle esterna è dura e liscia significa che è ancora acerbo e la polpa è acidula; quando è maturo invece, presenta una superficie increspata e la polpa interna è molto succosa e dolce.

2 frutti di mango

2 frutti della passione

1 lime (succo)

Sbucciare il mango e, dopo averlo tagliato a dadini, metterlo in uno spremifrutta.

Aggiungere i frutti della passione.

Versare in un bicchiere e spruzzare il succo di lime.

Servire a temperatura ambiente.

**Succo di Ananas e Mango**

(ananas, mango, lime)

Sapevi che...

La maggior parte dei benefici dell'ananas la si deve alla presenza di un enzima chiamato Bromelina, un enzima in grado di migliorare la digestione e di distruggere i parassiti intestinali.

La Bromelina svolge un'azione antinfiammatoria, antitrombotica e antiedematosa.

Secondo gli esperti, quest'enzima sarebbe in grado di agire come un anticoagulante naturale e provocare cambiamenti positivi nei globuli bianchi del sangue.

225g di ananas

1 grosso mango

1 lime (succo)

Mettere l'ananas e il mango sbucciati in uno spremifrutta.

Versare in un bicchiere e spruzzare il succo di lime.

Servire a temperatura ambiente.

### **Succo di Frutti Tropicali**

(ananas, mango, frutti della passione, lime)

Sapevi che...

L'ananas svolge una doppia azione: lassativa e astringente.

Grazie alle fibre contenute combatte la stitichezza ma anche per le sue proprietà astringenti, è ideale per bloccare la diarrea.

225g di ananas

1 grosso mango

2 frutti della passione 1 lime (succo)

Mettere l'ananas e il mango sbucciati in uno spremifrutta. Aggiungere il frutto della passione.

Versare in un bicchiere e spruzzare il succo di lime.

Servire a temperatura ambiente.

## **Succo di Arancia Selvatica**

(mirtilli, arance, mele)

Sapevi che...

I mirtilli svolgono una funzione depurativa: stimolando la diuresi e la pulizia del sangue vengono eliminate le tossine dovute ad un periodo di alimentazione irregolare o all'eccesso

di colesterolo cattivo.

115g di mirtilli

2 mele

2 arance

Mettere le arance e le mele sbucciate in uno spremifrutta. Aggiungere i mirtilli. Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Succo di Mele e Mirtilli**

Sapevi che...

I mirtilli contengono Antocianine che favoriscono e aumentano la velocità di rigenerazione della porpora retinica (la Rodopsina) degli occhi. Essa è il pigmento della retina, essenziale per la visione in condizioni di scarsa luminosità.

115g di mirtilli

4 mele

Mettere le mele sbucciate in uno spremifrutta.

Aggiungere i mirtilli.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

### **Succo di Bacche e Frutta**

(mirtilli, lamponi, mele, arance)

Sapevi che...

Promuovendo la resistenza dei vasi sanguigni, i lamponi svolgono un ruolo importante nella prevenzione dell'ipertensione e delle malattie cardiovascolari. La Vitamina C in abbinamento con la Rutina ha proprietà vasodilatatrici e migliora quindi la circolazione sanguigna.

35g di mirtilli

35g di lamponi

2 mele

2 arance

Mettere le arance e le mele sbucciate in uno spremifrutta. Aggiungere i mirtilli e i lamponi.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Succo Multivitaminico**

(mirtilli, fragole, mele, arance)

Sapevi che...

Le foglie del mirtillo meritano una menzione speciale: contengono Tannino, Glucosidi, Flavonoidi e Glucochina, sostanza che abbassa il contenuto di glucosio (zuccheri) nel sangue.

35g di mirtilli

35g di fragole

2 mele

2 arance

Mettere le arance e le mele sbucciate in uno spremifrutta. Aggiungere i mirtilli e le fragole private del gambo.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

### **Succo Multivitaminico alla Menta**

(mirtilli, mele, arance, foglie di menta)

Sapevi che...

Il mirtillo può ridurre il livello di calcio nell'urina, evitando situazioni di aggravamento, per chi soffre di calcoli renali.

115g di mirtilli

2 mele

2 arance

8 foglie di menta

Mettere le arance e le mele sbucciate in uno spremifrutta. Aggiungere i mirtilli. Versare in un bicchiere e aggiungere le foglie di menta. Servire a temperatura ambiente.

## **Succo del Campo**

(carota, mela, sedano, barbabietole rosse)

Sapevi che...

Della barbabietola rossa si può mangiare tutto: foglie e radici, sia crude che cotte.

Naturalmente scegliere di non cuocere significa mantenere intatte le proprietà e i nutrienti di questo ortaggio, sarebbe meglio mangiare le barbabietole rosse a pezzettini o grattugiate nell'insalata con un po' di succo di limone, visto che la

Vitamina C stimola l'assorbimento del Ferro.

1 carota

1 mela

1 gambo di sedano

2 piccole barbabietole rosse

Mettere in uno spremifrutta il sedano e le barbabietole cimiate. Aggiungere la mela e la carota sbucciate.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Succo di Ortaggi**

(carote, sedano, barbabietole rosse)

Sapevi che...

Le carote fanno bene alla salute sia crude che cotte.

Consumandole crude si mantengono intatte le vitamine contenute come la

Vitamina C.

Il Betacarotene invece, precursore della Vitamina A, è più facilmente assimilabile dal corpo dopo una breve cottura.

2 carote

1 gambo di sedano

2 piccole barbabietole rosse

Mettere in uno spremifrutta il sedano e le barbabietole cimate. Aggiungere le carote sbucciate.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Succo di Mela, Carota e Barbabietola Rossa**

Sapevi che...

La carota vanta proprietà epatiche poichè è in grado di purificare e tonificare fegato e reni.

Grazie al suo alto contenuto di vitamine e sali minerali che accelerano il processo depurativo dell'organismo, si facilita l'eliminazione delle tossine.

1 carota

2 mele

2 piccole barbabietole rosse

Mettere in uno spremifrutta la carota e le barbabietole cimiate. Aggiungere le mele sbucciate.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

**Succo di Barbabietola Rossa e Sedano**  
Sapevi che...

Il sedano ha enormi poteri antibatterici e si è scoperto che, se assunto frequentemente, funge da aiuto nel trattamento delle malattie gastrointestinali, perché grazie al suo l'effetto antibatterico riesce a proteggere la mucosa dello stomaco dagli agenti esterni che potrebbero causare danni.

2 gambo di sedano

3 piccole barbabietole rosse

Mettere in uno spremifrutta il sedano e le barbabietole cimate. Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

### **Succo di Pera Deciso**

(carota, pera, sedano, barbabietole rosse)

Sapevi che...

Il succo di sedano contiene un Alcalino Minerale, che è un componente che ha un effetto calmante e rilassante che si riflette direttamente sul sistema nervoso. È una soluzione eccellente per tutte le persone che soffrono di un problema d'insonnia.

1 carota

1 pera

1 gambo di sedano

2 piccole barbabietole rosse

Mettere in uno spremifrutta il sedano e le barbabietole cimiate. Aggiungere la pera e la carota sbucciate.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

**Succo Autunnale**  
(mele, pere, more)

Sapevi che...

Una ricerca condotta dalla University of Maryland di College Park, avvisa: le pere in scatola hanno proprietà nemmeno lontanamente paragonabili alle pere fresche.

In primo luogo, sono sbucciate e dunque prive di fibra; in secondo luogo, molti dei nutrienti vanno perduti durante la lavorazione.

Il guadagno è solo in calorie: una porzione di pere sciroppate sviluppa il 25% di calorie in più rispetto alla stessa quantità di frutta fresca.

2 mele

2 pere

150g di more

Mettere in uno spremifrutta le mele e le

pere sbucciate.

Aggiungere le more.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Succo Mela, Pera e Lamponi**

Sapevi che...

I lamponi sono ricchi di Vitamina B7 che aiuta l'organismo a beneficiare degli effetti dell'Acido Folico.

L'acido Folico è responsabile della salute di unghie e capelli, il regolare consumo di lamponi dona lucentezza e vigore ai capelli e rafforza le unghie.

2 mele

2 pere

150g di lamponi

Mettere in uno spremifrutta le mele e le pere sbucciate.

Aggiungere i lamponi.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Succo Fragola, Mela e Pera**

Sapevi che...

Grazie alla presenza di antiossidanti, il consumo di pere può essere benefico per la salute del cuore: sembra che possa aiutare a prevenire l'infarto, l'ictus e l'arteriosclerosi.

A beneficiare del consumo di pere, pare sia anche la pressione arteriosa: questo frutto combatterebbe, infatti, anche l'ipertensione, grazie alle proprietà vasodilatatrici del potassio che controlla anche la frequenza cardiaca.

2 mele

2 pere

150g di fragole

Mettere in uno spremifrutta le mele e le pere sbucciate.

Aggiungere le fragole private del gambo.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Succo di Mela, Pera e Mirtillo**

Sapevi che...

Una singola porzione di pere fornisce il 18% del fabbisogno giornaliero di fibra e ciò non può che avere degli effetti benefici sulla digestione: la fibra, infatti, oltre ad agevolare il passaggio del cibo all'interno dell'intestino, stimola la produzione di succhi digestivi e gastrici, prevenendo anche stitichezza e diarrea. La Lignina è, poi, un altro tipo di fibra,

insolubile, che assorbe molta acqua, facilitando il passaggio delle feci nell'intestino e riducendo l'insorgenza di emorroidi, diverticolite e infiammazioni del colon.

2 mele

2 pere

150g di Mirtilli

Mettere in uno spremifrutta le mele e le pere sbucciate.

Aggiungere i mirtilli.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Succo di Arancia, Mela e Pera**

Sapevi che...

Le pere sono amiche della salute delle ossa: tra i componenti di questo frutto troviamo, infatti, il Boro, il quale aiuta

il corpo a trattenere il Calcio ed è tale proprietà ad apportare notevoli benefici in caso di osteoporosi.

Senza contare che il contenuto di calcio e potassio interviene direttamente nella formazione delle ossa ed è, dunque, molto utile per i bambini e per gli anziani.

2 mele

2 pere

1 arancia

Mettere in uno spremifrutta le mele e le pere sbucciate.

Aggiungere un'arancia sbucciata.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

**Succo dell'Orto**

(broccolo, sedano, carota, peperone

rosso, pomodori, prezzemolo,  
crescione)

Sapevi che...

I broccoli sono tra le verdure più ricche di Vitamina C: 100 grammi di broccoli possono fornirne circa il 150% della quantità giornaliera.

1 broccolo piccolo

2 gambi di sedano

1 carota

1 peperone rosso

4 pomodori

1 manciata di foglie di prezzemolo

25g di crescione

Mettere in uno spremifrutta i gambi di sedano cimati.

Aggiungere il peperone rosso privato dei semi e del torsolo.

Unire tutti gli altri ingredienti.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Succo dell'Orto Speziato**

(broccolo, sedano, carota, peperone rosso, pomodori, prezzemolo, crescione, peperoncino)

Sapevi che...

Oltre a questo, i broccoli apportano Sulforafano, una sostanza che attiva una proteina nel corpo per arrestare la formazione di placche nei vasi sanguigni.

1 broccolo piccolo

2 gambi di sedano

1 carota

1 peperone rosso

4 pomodori

1 manciata di foglie di prezzemolo

25g di crescione

1/2 gambo di peperoncino senza semi

Mettere in uno spremifrutta i gambi di sedano cimati.

Aggiungere il peperone rosso privato dei semi e del torsolo.

Unire tutti gli altri ingredienti.

Versare in un bicchiere e aggiungere il gambo del peperoncino. Servire a temperatura ambiente.

### **Succo dell'Orto Brioso**

(broccolo, sedano, carota, peperone rosso, carota, pomodori, prezzemolo, crescione, lime)

Sapevi che...

I broccoli sono ricchi di Calcio e Vitamina K, nutrienti essenziali per rafforzare le ossa e per la formazione di Osteocalcina.

I broccoli sono molto indicati per le donne che hanno raggiunto la fase della menopausa, in quanto la diminuzione di estrogeni potrebbe causare perdita di densità ossea.

1 broccolo piccolo

2 gambi di sedano

1 carota

1 peperone rosso

4 pomodori

1 manciata di foglie di prezzemolo

25g di crescione

2 lime (succo)

Mettere in uno spremifrutta i gambi di

sedano cimati.

Aggiungere il peperone rosso privato dei semi e del torsolo.

Unire tutti gli altri ingredienti.

Versare in un bicchiere e aggiungere il succo di lime.

Girare per 30 secondi e servire a temperatura ambiente.

## **Succo ai Fiori di Sambuco**

(mele, ribes nero, sciroppo di fiori di sambuco)

Sapevi che...

Questa pianta è utile a rafforzare le difese immunitarie sia in fase preventiva sia ai primi sintomi di raffreddore ed influenza.

È considerato un buon antinfluenzale naturale grazie soprattutto alle sue

proprietà diaforetiche (ovvero la capacità di aumentare la sudorazione) che consentono l'abbassamento della temperatura corporea in caso di febbre.

2 mele

75g di ribes nero

1 cucchiaino di sciroppo di fiori di sambuco

Mettere le mele sbucciate in uno spremifrutta insieme ai ribes. Versate in un bicchiere e aggiungere il succo di fiori di sambuco. Servire a temperatura ambiente.

## **Succo di More Profumate ai Fiori di Sambuco**

(mele, more, sciroppo di fiori di sambuco)

Sapevi che...

Grazie sempre alla sua capacità di favorire la sudorazione, il sambuco è anche un buon rimedio depurativo che favorisce l'eliminazione delle tossine. È molto utile anche in caso di problemi alle vie respiratorie contribuendo a sfiammare le mucose e a espellere il muco in eccesso.

Il sambuco migliora inoltre la circolazione sanguigna e contribuisce a eliminare alcuni tipi di dolori in particolare quelli associati al mal di testa o localizzati sulla schiena.

2 mele

75g di more

1 cucchiaino di sciroppo di fiori di sambuco

Mettere le mele sbucciate in uno spremifrutta insieme alle more. Versate in un bicchiere e aggiungere il succo di fiori di sambuco. Servire a temperatura ambiente.

## **Succo di Mela Selvatica**

(mele, lamponi, sciroppo di fiori di sambuco)

Sapevi che...

I ricercatori della Justus Liebig University di Giessen in Germania, hanno notato come alcuni microrganismi patogeni possono essere efficacemente combattuti proprio con il sambuco.

Si può considerare dunque una sorta di antibiotico naturale in grado di bloccare la crescita dei batteri fino al 70%.

In particolare la sua azione si è

evidenziata nei confronti dello *Streptococcus pyogenes* e della *Catarrhalis Branhamella*, responsabili di diverse infezioni alle vie respiratorie.

2 mele

75g di lamponi

1 cucchiaino di sciroppo di fiori di sambuco

Mettere le mele sbucciate in uno spremifrutta insieme ai lamponi. Versate in un bicchiere e aggiungere il succo di fiori di sambuco. Servire a temperatura ambiente.

### **Succo di Mela Dolce**

(mele, fragole, sciroppo di fiori di sambuco)

Sapevi che...

Le bacche fresche di Sambuco si

possono usare anche al pari di un vero e proprio integratore naturale di sali minerali e vitamine.

A questo scopo si possono assumere di prima mattina a stomaco vuoto per qualche giorno ma senza esagerare nelle dosi e utilizzando solo quelle ben mature.

2 mele

75g di fragole

1 cucchiaino di sciroppo di fiori di sambuco

Mettere le mele sbucciate in uno spremifrutta insieme alle fragole.

Versate in un bicchiere e aggiungere il succo di fiori di sambuco. Servire a temperatura ambiente.

## **Succo di Agrumi**

(arancia, clementine, succo di limone)

Sapevi che...

Alcuni studi scientifici si sono rivelati in grado di determinare come una delle componenti presenti nella buccia dei limoni, la Tangeritina, possa essere in grado di tenere sotto controllo i livelli di colesterolo nel sangue.

1 arancia

3 clementine

1 cucchiaio di succo di limone

Sbucciare le arance e le clementine e metterli in uno spremifrutta. Aggiungere il succo di limone

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Succo di Aranciata**

(arance, clementine)

Sapevi che...

Quando sbucci l'arancia per mangiarla, non eliminare del tutto la pellicola bianca che si trova sotto la buccia.

La fibra contenuta in questa parte del frutto regola l'assorbimento degli zuccheri, dei grassi e delle proteine, e favorisce il transito intestinale riducendo i fenomeni putrefattivi.

2 arance

3 clementine

Sbucciare le arance e le clementine e metterli in uno spremifrutta. Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

**Succo di Limoni**

Sapevi che...

Il consumo di limoni e del loro succo è considerato benefico al fine di rafforzare i vasi sanguigni.

Ciò è possibile grazie al loro contenuto di Vitamina P, in grado inoltre di contribuire alla prevenzione di emorragie interne.

La stessa vitamina renderebbe inoltre i limoni efficaci nella regolazione della pressione sanguigna.

1 Lime

3 clementine

1 cucchiaino di succo di limone

Sbucciare il lime e le clementine e metterli in uno spremifrutta. Aggiungere il succo di limone.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Succo Total C**

(arance, limone)

Sapevi che...

I sintomi di alcune malattie oculari, compresa la retinopatia causata dal diabete, sarebbero in grado di migliorare grazie alla Rutina, un componente presente all'interno dei limoni.

La Rutina sarebbe inoltre in grado di rafforzare i capillari e di contrastare gli effetti negativi causati dal colesterolo e dai fenomeni ossidativi sul nostro organismo.

3 arance

1 cucchiaino di succo di limone

Sbucciare le arance e metterle in uno spremifrutta.

Aggiungere il succo di limone.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Succo di Mandarino**

Sapevi che...

Secondo la Reams Biological Ionization Theory (RBTI), I limoni

sarebbero l'unico alimento anionico al mondo.

Tale caratteristica li renderebbe particolarmente benefici per la salute, per via del contributo che essi darebbero all'interazione tra cationi ed anioni, necessaria per la produzione di energia a livello cellulare.

3 mandarini

1 cucchiaino di succo di limone

Sbucciare i mandarini e metterli in uno

spremi frutta.

Aggiungere il succo di limone.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Ananassata**

(ananas, acqua frizzante)

Sapevi che...

Molti frutti, dopo essere stati raccolti seguitano a maturare, ma l'ananas no.

Per scoprire se è stato raccolto maturo occorre osservare la buccia, se è troppo verde o troppo marrone.

Nel primo caso è poco maturo nel secondo caso è troppo maturo.

Per essere maturo al punto giusto deve essere di una buona sfumatura color arancio ed avere un gradevole profumo.

1/2 ananas

60ml di acqua frizzante

Mettere l'ananas sbucciato in uno spremifrutta.

Versare in un bicchiere e aggiungere l'acqua frizzante.

### **Pesca e Fragola Frizz**

(fragole, pesche, acqua frizzante)

Sapevi che...

Il contenuto di Vitamina C delle fragole (cinque frutti contengono una quantità di Vitamina C pari a quella di un'arancia) favorisce la produzione di Collagene, una proteina che previene le rughe e rafforza i capillari riducendo ritenzione idrica e cellulite.

150g di fragole

2 pesche

60ml di acqua frizzante

Mettere le pesche denocciolate e tagliate a metà in uno spremifrutta. Aggiungere le fragole prive del gambo.

Versare in un bicchiere e aggiungere l'acqua frizzante.

## **Succo Shrek**

(kiwi, uva, melone, mele verdi)

Sapevi che...

Secondo uno studio condotto presso la Rutgers University, il kiwi rappresenta il frutto a maggior densità di nutrienti.

Gustare il kiwi può inoltre rappresentare un aiuto per coloro chi soffre di asma: studi scientifici hanno dimostrato la sua capacità di ridurre i sintomi più tipici, come attacchi di tosse notturni e difficoltà respiratorie.

1 kiwi

150g di uva senza semi

225g di melone

3 mele verdi

Mettere in uno spremifrutta il kiwi sbucciato e tagliato a metà.

Aggiungere il melone sbucciato e tagliato in 4 pezzi insieme alle mele sbucciate e tagliate a metà.

Unire l'uva.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Succo Smeraldo**

(sedano, mele, kiwi, lime)

Sapevi che...

Il sedano essiccato è molto usato per sostituire completamente o parzialmente il sale nelle diete iposodiche.

Si chiama Celery Salt, letteralmente

“sale di sedano”, ed è perfetto per chi soffre di pressione arteriosa alta e per chi vuole contrastare la ritenzione idrica mediante una dieta povera di cloruro di sodio.

Il sale di sedano è un ingrediente molto popolare anche grazie al celebre cocktail Bloody Mary.

2 gambi di sedano 2 mele

2 kiwi

1 lime (succo)

Sbucciare i kiwi e le mele e metterli in uno spremifrutta. Aggiungere i gambi di sedano precedentemente cimati.

Versare in un bicchiere e spruzzare il succo di lime.

Servire a temperatura ambiente.

**Succo Mela, Pera e Kiwi**

Sapevi che...

Le fibre contenute nel frutto della pera non si sciolgono nell'intestino, ma assorbono una grande quantità d'acqua, facendo sì che le feci transitino più rapidamente nell'apparato digerente.

Questo procedimento previene stipsi ed emorroidi e riduce il rischio di tumori al colon.

2 mele

1 kiwi

2 pere

1 lime (succo)

Sbucciare tutta la frutta e metterla in uno spremifrutta.

Versare in un bicchiere e spruzzare il succo di lime.

Servire a temperatura ambiente.

## **Succo Dimagrante**

(sedano, mele, cetrioli, lime)

Sapevi che...

Il sedano contiene Luteolina, un potente antiossidante che svolge un'azione protettiva per il cervello.

2 gambi di sedano 2 mele

2 cetrioli

1 lime (succo)

Sbucciare le mele e metterle in uno spremifrutta.

Aggiungere i gambi sedano precedentemente cimati ed i cetrioli.

Versare in un bicchiere e spruzzare il succo di lime.

Servire a temperatura ambiente.

## **Succo Braccio di Ferro**

(sedano, spinaci, cetrioli, lime)

Sapevi che...

Per via del loro elevato contenuto di potassio, gli spinaci vengono consigliati per abbassare la pressione in caso di ipertensione o comunque per mantenerla regolare.

Gli spinaci sono anche una fonte di Vitamina K, considerata importante per preservare le ossa in salute.

Il loro contenuto di acqua e di fibre contribuisce al funzionamento regolare dell'intestino, mentre la Vitamina C contribuisce alla formazione del Collagene e al miglioramento della struttura della pelle.

3 gambi di sedano

2 manciate di spinaci lavati

2 cetrioli

1 lime (succo)

Mettere in uno spremifrutta i gambi sedano precedentemente cimati e gli spinaci.

Aggiungere i cetrioli.

Versare in un bicchiere e spruzzare il succo di lime.

Servire a temperatura ambiente.

## **Succo Mela e Carota**

Sapevi che...

Le mele vengono utilizzate anche per produrre l'aceto di mele che è anche un ottimo rimedio naturale per combattere le infiammazioni di denti e gengive oltre che per rendere i capelli più luminosi facendo l'ultimo risciacquo dopo lo shampoo.

2 mele

3 carote

Mettere in uno spremifrutta le mele sbucciate insieme alle carote cimate. Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Succo Arancia e Carota**

Sapevi che...

Le carote sono ricche di Beta-carotene, che favorisce la bellezza della pelle e, in particolare, l'abbronzatura. Il Beta-carotene stimola la produzione di Melanina, una sostanza con una funzione che limita i danni dei raggi ultravioletti.

2 arance

3 carote

Mettere in uno spremifrutta le arance

sbucciate insieme alle carote cimate.

Versare in un bicchiere.

Servire a temperatura ambiente.

## **Succo di Arancia e Carote al Profumo di Coriandolo**

Sapevi che...

Chiamato anche prezzemolo orientale o cinese, il coriandolo è in realtà una pianta originaria del Mediterraneo anche se viene utilizzata principalmente in Oriente.

La sua azione chelante nei confronti dei metalli pesanti. È particolarmente utile per la rimozione del mercurio, che può essere presente negli spazi tra le cellule e nel nucleo cellulare, così come contro cadmio, piombo e alluminio presenti nelle ossa

o nel sistema nervoso.

Si consiglia di assumere il coriandolo accompagnato dalla Clorella, in modo che le tossine non vengano riassorbite.

2 arance

3 carote

1 manciata di foglie di coriandolo

Mettere in uno spremifrutta le mele sbucciate insieme alla radice di zenzero.

Aggiungere le carote private delle cime e pulite.

Versare in un bicchiere.

Servire a temperatura ambiente.

## **Succo di Carota e Mela al Profumo di Menta**

Sapevi che...

La menta si utilizza anche in alcune tisane grazie alle sue proprietà sedative. Può aiutare a combattere l'alito cattivo utilizzandola come ingrediente base per un collutorio naturale.

Ne bastano circa 5 grammi di foglie essiccate lasciate in infusione per 10 minuti in 100 ml d'acqua.

Una volta raffreddato il tutto e filtrato, il preparato sarà pronto per essere utilizzato.

2 carote

2 mele

6 foglie di menta

Mettere in uno spremifrutta le mele sbucciate insieme alle carote cimate.

Versare in un bicchiere e aggiungere le foglie di menta.

Servire a temperatura ambiente.

## **Spuma Rosata**

(litchi, lamponi, acqua di rose, acqua minerale)

Sapevi che...

Il litchi ha una vasta varietà di

Polifenoli dalle proprietà antiossidanti e nella medicina popolare cinese viene indicato come rimedio per il mal di testa, probabilmente grazie alle proprietà vasodilatatrici dell'Acido Nicotinico.

Questa sostanza facilita la purificazione del sangue ripulendolo dal colesterolo cattivo e altre sostanze tossiche.

300g di litchi

150g di lamponi

1 cucchiaino di acqua di rose

120ml di acqua minerale

Sbucciare e denocciolare i litchi ed inserirli in uno spremifrutta insieme ai lamponi.

Mescolateli all'acqua di rose.

Versare in un bicchiere, aggiungere l'acqua e servire a temperatura ambiente.

## **Spuma di Fragole Profumate**

(litchi, fragole, acqua di rose, acqua minerale)

Sapevi che...

Il Litchi contiene un polifenolo chiamato Oligonol con attività antiossidante e antinfluenzale quindi è in grado di combattere i virus.

300g di litchi

150g di fragole

1 cucchiaino di acqua di rose

120ml di acqua minerale

Sbucciare e denocciolare i litchi ed inserirli in uno spremifrutta insieme alle fragole. Mescolateli all'acqua di rose.

Versare in un bicchiere, aggiungere l'acqua e servire a temperatura ambiente.

### **Spuma all'Uva del Deserto**

(litchi, mirtilli, acqua di rose, acqua minerale)

Sapevi che...

Il Litchi è un frutto a basso contenuto di grassi e sodio, mentre è ricco di rame, fosforo e potassio che lo rendono un ottimo integratore naturale.

La tisana a base di litchi, infatti, può essere consumata come bevanda fredda

per chi pratica sport o anche solo durante la stagione calda.

300g di litchi

150g di mirtilli

1 cucchiaino di acqua di rose

120ml di acqua minerale

Sbucciare e denocciolare i litchi ed inserirli in uno spremifrutta insieme ai mirtilli.

Mescolateli all'acqua di rose.

Versare in un bicchiere, aggiungere l'acqua e servire a temperatura ambiente.

## **Spuma di Ribes Rosso**

(litchi, ribes rosso, acqua di rose, acqua minerale)

Sapevi che...

Il ribes rosso contiene la Cumarina, una sostanza anticoagulante utilizzata nel settore farmaceutico per la produzione di farmaci che servono a mantenere il sangue fluido.

L'assunzione del ribes rosso nell'alimentazione è considerata utile per prevenire la trombosi venosa profonda, una malattia potenzialmente mortale.

300g di litchi

150g di ribes rosso

1 cucchiaino di acqua di rose

120ml di acqua minerale

Sbucciare e denocciolare i litchi e inserirli in uno spremifrutta insieme ai mirtilli.

Mescolateli all'acqua di rose.

Versare in un bicchiere, aggiungere l'acqua e servire a temperatura ambiente.

## **Spuma Ametista**

(litchi, more, acqua di rose, acqua minerale)

Sapevi che...

Le more hanno un elevato potere antisettico.

Per contrastare il mal di gola, potete lasciare in infusione una decina di frutti ben maturi in una tazza d'acqua bollente, filtrare il tutto e

fare dei gargarismi con il liquido ricavato una volta che ha raggiunto la giusta temperatura.

300g di litchi

150g di more

1 cucchiaino di acqua di rose

120ml di acqua minerale

Sbucciare e denocciolare i litchi e inserirli in uno spremifrutta insieme alle more.

Mescolateli all'acqua di rose.

Versare in un bicchiere, aggiungere l'acqua e servire a temperatura ambiente.

## **Spremuta ai Profumi d'Oriente**

(semi di cardamomo, citronella, ananas, lime)

Sapevi che...

Il cardamomo, insieme a zafferano e vaniglia, è tra le spezie più rare e preziose al mondo.

Il cardamomo si rivela ottimo contro il

mal di denti e le infiammazioni alle gengive.

Tra le sue proprietà c'è quella di essere una spezia brucia grassi: i semi di queste bacche infatti avrebbero proprietà snellenti in quanto andrebbero ad accelerare il metabolismo del corpo.

2 semi di cardamomo

1 gambo di citronella cimato

1/2 ananas

1 lime (succo)

Mettere l'ananas e la citronella in uno spremifrutta.

Versare il succo in un mixer aggiungendo i semi di cardamomo e il succo di lime.

Frullare per 30 secondi.

Versare in un bicchiere e servire a

temperatura ambiente.

## **Spremuta Esotica**

(peperoncino, citronella, ananas, lime)

Sapevi che...

La citronella non è solo un potente repellente per zanzare, ma è una pianta dotata di potere antibatterico, antivirale e antifungino.

Aiuta anche la digestione e a eliminare la sensazione di gonfiore addominale se presente.

Migliora inoltre la diuresi e perciò in qualche modo favorisce l'eliminazione dei liquidi in eccesso e la perdita di peso.

1/2 peperoncino rosso senza semi  
1 gambo di citronella cimato

1/2 ananas

1 lime (succo)

Mettere l'ananas e la citronella in uno spremifrutta.

Versare il succo in un mixer aggiungendo il peperoncino e il succo di lime.

Frullare per 30 secondi.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

### **Spremuta Aromatica**

(foglie di menta, citronella, ananas, lime)

Sapevi che...

I benefici della citronella si possono evidenziare in tanti aspetti della nostra salute: si può utilizzare contro crampi addominali e dolori mestruali, muscolari o articolari.

Può essere un sostegno nei confronti di virus e batteri, per purificare i capelli grassi o la pelle in caso di acne ma anche come vero e proprio deodorante per sconfiggere i cattivi odori dovuti alla proliferazione batterica.

8 foglie di menta

1 gambo di citronella cimato 1/2 ananas

1 lime (succo)

Mettere l'ananas e la citronella in uno spremifrutta.

Versare il succo in un mixer aggiungendo le foglie di menta e il succo di lime.

Frullare per 30 secondi.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

**Spremuta Dorata**

(radice di zenzero, citronella, ananas, lime)

Sapevi che...

Lo zenzero, ha la proprietà di tenere a bada glicemia e colesterolo: ha un ottimo effetto nella regolazione di alcuni parametri importanti della nostra salute tra cui appunto il livello di glucosio e i grassi nel sangue.

In entrambi i casi questa spezia consumata in polvere in un quantitativo di 2-3 gr si è mostrata in grado di abbassare glicemia e grassi nocivi nel sangue.

2 pezzi da 2,5cm di radice di zenzero

1 gambo di citronella cimato

1/2 ananas

1 lime (succo)

Mettere l'ananas e la citronella in uno spremifrutta.

Versare il succo in un mixer aggiungendo la radice di zenzero sbucciata e il succo di lime.

Frullare per 30 secondi.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

### **Spremuta Piccante**

(radice di zenzero, peperoncino, ananas, lime)

Sapevi che...

Lo zenzero, può migliorare dolori o infiammazioni: un vantaggio che offre un utilizzo quotidiano di zenzero è quello di veder migliorare decisamente dolori o infiammazioni che siano muscolari, articolari o dovuti al ciclo mestruale.

Addirittura una ricerca è arrivata a paragonare l'effetto antidolorifico e antinfiammatorio dello zenzero a quello di un farmaco come l'ibuprofene.

2 pezzi da 2,5cm di radice di zenzero

1/2 peperoncino rosso senza semi

1/2 ananas

1 lime (succo)

Mettere l'ananas in uno spremifrutta.

Versare il succo in un mixer

aggiungendo la radice di zenzero

sbucciata, il succo di lime e il

peperoncino.

Frullare per 30 secondi.

Versare in un bicchiere e aggiungere il

gambo del peperoncino.

Servire a temperatura ambiente.

**Spremuta di Basilico**

(pompelmi, fragole, basilico)

Sapevi che...

Il basilico aiuta lo stomaco e l'intestino: grazie alla presenza di Eugenolo.

Esso ha un'azione benefica sulle mucose gastriche e favorisce la digestione, calmando allo stesso tempo ansia e stress che possono apportare danni anche a carico dell'apparato gastrico.

2 pompelmi

50g di fragole

6 foglie di basilico

Privare le fragole del gambo e metterle in uno spremifrutta insieme al pompelmo.

Versare il succo in un mixer insieme alle foglie di basilico.

Frullare per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Spremuta di Basilico Aranciato**

Sapevi che...

Il basilico è un toccasana per le vie respiratorie: grazie alle sue proprietà antinfiammatorie, si è rivelato nel corso degli anni un valido alleato per curare raffreddore, bronchite, asma e mal di gola.

Si possono utilizzare sia gli oli essenziali di basilico che le foglie fresche per preparare degli infusi. L'olio essenziale può essere utilizzato per uso esterno per curare le infezioni delle vie respiratorie grazie al suo potere espettorante: per preparare i suffumigi bastano 10 gocce di olio essenziale di

basilico in acqua calda.

3 arance

50g di fragole

6 foglie di basilico

Privare le fragole del gambo e metterle in uno spremifrutta insieme alle arance sbucciate.

Versare il succo in un mixer insieme alle foglie di basilico.

Frullare per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

**Spremuta al Mandarino Aromatico**  
(mandarini, fragole, basilico)

Sapevi che...

Il basilico ha anche un'azione lenitiva: applicando le foglie direttamente sulla zona arrossata o irritata, l'irritazione

sarà placata e ripetendo l'operazione giorno dopo giorno scomparirà del tutto. È utile anche per lenire il prurito dovuto alle punture di insetti.

5 mandarini

50g di fragole

6 foglie di basilico

Privare le fragole del gambo e metterle in uno spremifrutta insieme ai mandarini sbucciati.

Versare il succo in un mixer insieme alle foglie di basilico.

Frullare per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Spremuta di Mela Profumata al Basilico**

Sapevi che...

Il basilico aiuta a rinforzare il sistema nervoso combattendo ansia, stress, nervosismo, depressione e insonnia.

Contiene Triptofano che aiuta la produzione di Serotonina.

Contro l'ansia e lo stress, basta preparare un infuso immergendo qualche foglia di basilico in 300 ml di acqua bollente per 30 minuti, filtrarlo e berlo una volta tiepido.

3 mele

50g di fragole

6 foglie di basilico

Privare le fragole del gambo e metterle in uno spremifrutta insieme alle mele.

Versare il succo in un mixer insieme alle foglie di basilico.

Frullare per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

## **Spremuta di Ananas Colorata**

(ananas, fragole, basilico)

Sapevi che...

Per sfruttare le proprietà di questo frutto, l'ananas non va cotto ma mangiato crudo.

La cottura ma anche la scioppatura fanno perdere a questo frutto quasi tutte le sue proprietà benefiche.

330g di ananas

50g di fragole

6 foglie di basilico

Privare le fragole del gambo e metterle in uno spremifrutta insieme all'ananas sbucciato e tagliato a cubetti.

Versare il succo in un mixer insieme alle

foglie di basilico.

Frullare per un minuto.

Versare in un bicchiere e servire a temperatura ambiente.

**Tè Verde aromatizzato alla Frutta**  
(tè verde, acqua bollente, mela, uva verde)

Sapevi che...

Il tè verde è un antibatterico naturale, la sua azione riguarda soprattutto la bocca e i denti. Le sostanze contenute nel tè verde sono in grado di contrastare l'azione di uno dei batteri presenti nel cavo orale: lo *Streptococcus mutans*.

1 cucchiaino di tè verde in polvere

120ml di acqua bollente

1 mela

150g di uva verde senza semi

Versare in un bicchiere l'acqua bollente e aggiungere il tè verde. Riporre in frigorifero e lasciare raffreddare per 10 minuti.

Mettete in uno spremifrutta la mela e l'uva.

Mischiare il succo ottenuto nel tè verde raffreddato.

## **Tè Verde alla Mela**

Sapevi che...

Secondo uno studio scozzese, il tè verde è in grado di proteggerci contro i tumori della pelle.

I ricercatori hanno fatto in modo di estrarre dal tè verde una sostanza benefica in grado di colpire direttamente le cellule malate e di contrastare in modo efficace la malattia.

1 cucchiaino di tè verde in polvere

120ml di acqua bollente

2 mele

Versare in un bicchiere l'acqua bollente e aggiungere il tè verde. Riporre in frigorifero e lasciare raffreddare per 10 minuti.

Mettete in uno spremifrutta le mele.

Mischiare il succo ottenuto nel tè verde raffreddato.

## **Tè Verde profumato alla Pesca**

Sapevi che...

Il tè verde è considerato un alleato benefico contro l'obesità e i chili di troppo.

Gli esperti della Penn State University hanno identificato nel tè verde alcune sostanze in grado di portare a una

maggior capacità dell'organismo di bruciare i grassi in eccesso e di ridurre l'assorbimento dei grassi introdotti con l'alimentazione.

1 cucchiaino di tè verde in polvere  
120ml di acqua bollente

3 pesche

Versare in un bicchiere l'acqua bollente e aggiungere il tè verde. Riporre in frigorifero e lasciare raffreddare per 10 minuti.

Mettete in uno spremifrutta le pesche. Mischiare il succo ottenuto nel tè verde raffreddato.

## **Tè Verde al Mango**

Sapevi che...

Bere tè verde può contribuire a ridurre il rischio di ictus. Il merito è di

composti come le Catechine, una speciale categoria di potenti flavonoidi antiossidanti che aiutano a regolare la pressione sanguigna e a migliorare la circolazione.

1 cucchiaino di tè verde in polvere  
120ml di acqua bollente  
225g di mango

Versare in un bicchiere l'acqua bollente e aggiungere il tè verde. Riporre in frigorifero e lasciare raffreddare per 10 minuti.

Mettete in uno spremifrutta il mango sbucciato e a cubetti. Mischiare il succo ottenuto nel tè verde raffreddato.

## **Tè Verde all'Ananas**

Sapevi che...

Il consumo regolare di tè verde è in

grado di ridurre il rischio di morire di polmonite, a parere degli esperti della Tohoku University Graduate School of Medicine.

Secondo gli studi condotti dai ricercatori giapponesi, le donne che bevono 5 o più tazze di tè verde al giorno vedono ridotto del 47% il rischio di morire di polmonite.

Alcune sostanze contenute nel tè verde sono in grado di inibire lo sviluppo dei virus e dei microrganismi responsabili della polmonite.

1 cucchiaino di tè verde in polvere  
120ml di acqua bollente  
225g di ananas

Versare in un bicchiere l'acqua bollente e aggiungere il tè verde. Riporre in

frigorifero e lasciare raffreddare per 10 minuti. Mettete in uno spremifrutta l'ananas.

Mischiare il succo ottenuto nel tè verde raffreddato.

Complimenti!

Si proprio a te, perché se sei arrivata qui vuol dire che hai deciso di iniziare un percorso per dimagrire e rimanere in forma senza ricorrere a privazioni e senza mangiare i soliti cibi che non soddisfano il tuo palato e il tuo cervello. Hai fatto il primo passo, provando frullati, succhi e spremute che ti hanno aiutato a perdere peso senza soffrire la fame.

Questo è solo l'inizio di uno stile di vita sano a 360 gradi, dove potrai mangiare ricette gustose e anche dolci (sì, questi temutissimi diavoli tentatori) senza ingrassare e senza dover essere più

schiaiva della bilancia!

Prova il mio ricettario di ricette vegetariane, dolci e i miei programmi di allenamento ([www.passionefit.it](http://www.passionefit.it)).

Potrai scegliere tra tantissime ricette gustose, sane e scegliere un allenamento creato proprio per chi vuole dimagrire e mantenersi in forma comodamente da casa.

Cosa aspetti per diventare la versione migliore di te stessa?

Perché ricorda: Non devi essere perfetta, l'importante è piacerti.

Alla vita che TU vuoi,

DERIE

