

SUCCHI ED ESTRATTI



**40 ricette di frutta e verdura
per dimagrire e vivere sani**

JENNY ALLEN

Succhi, Estratti e Centrifugati

*40 ricette di frutta
fresca e verdura
per dimagrire e
vivere sani*

Autore: *Jenny Allen*

Traduzione: *Francesco Peso*

**Copyright 2016 by Francesco Peso –
Tutti i diritti riservati**

Nessuna parte di questa pubblicazione
può essere riprodotta trasmessa o
trasmessa in nessuna forma o tramite
nessun mezzo, che sia meccanico o
elettronico o di qualsiasi altra natura,
senza il consenso scritto dell'autore e
del traduttore.

Francesco Peso.

Indice

Introduzione

Succhi di sola frutta

Ananas dolce e salata

Guava al miele

Fragola + banana

Litchi (ciliegia cinese) + Melagrana

Anguria + Mango + Ananas

Nespola + Melone + Ananas

Papaia + Mela + Dattero

Melone + Mela + Limone

Mela + Kiwi + Arancia + Ananas

Uva + Cactus + Melone + Mango

Centrifugati di sole verdure

Barbabietola + Sedano + Spinaci

Cetriolo + Cavolo + Spinaci

Asparagi + Coriandolo + Cipolla

Carota + Crescione + Spinaci +

Pomodoro

Broccoli + Peperone + Carota

Cavolo + Barbabietola + Cetriolo +

Carote

Centrifugati di frutta e verdura

Arancia + Prezzemolo

Mela + Carota + Sedano

Pera + Sedano + Zenzero

Banana + Mela + Melone Amaro

Mango + Banana + Pesca + Spinaci

Arancia + Barbabietola + Carota +

Menta

Ananas + Carota + Lime + Peperoncino

Kiwi + Ananas + Cetriolo + Broccoli

Limone + Mela + Lattuga verde +

Cetriolo

Cetriolo + Mela + Carota + Sedano

Mela + Cavolo + Lattuga + Sedano +

Cetriolo

Carota + Mela + Spinaci + Sedano +

Prezzemolo

Uva + Mela + Cavolo Rosso + Sedano

+ Zenzero

Mela + Barbabietola + Patata dolce +

Peperone + Carota

Avocado + Uva + Mela + Spinaci +

Sedano + Lime

Pomodoro + Mela + Asparagi +

Spinaci + Sedano + Cetriolo

Uva + Mela + Limone + Cetriolo

+Prezzemolo + Sedano + Barbabietola

Mela + Cavolo + Cavolo Riccio +

Coriandolo + Peperone + Carota

Mirtilli + Mela + Arancia + Zucchina +

Cavolo Rosso + Cavolo riccio +
Cetriolo

Frullati di frutta

Mango + Tè verde

Banana + Pesca + Prugne

Arancia + Mela + Frutti di bosco

Frutti di bosco + Banana + Semi di
chia

Conclusione

BONUS:

Anteprima gratuita di

"45 Consigli brucia grassi"

Introduzione

Un programma di dimagrimento è efficace non soltanto quando ti fa perdere qualche centimetro o qualche chilo, ma anche quando riesce a tenere il tuo corpo ben nutrito, senza privarlo di tutti quei principali alimenti che sono necessari per tenerci in salute e soprattutto quando non ti fa sentire continuamente frustrato e debilitato.

Perdere peso non dovrebbe significare essere costantemente affamati in piccoli momenti della nostra vita per recuperare gli errori alimentari che facciamo nel resto del tempo, ma sviluppare uno stile di vita sano (alimentare e non solo) che mantenga il tuo corpo bello, in forma e

in salute. La perdita di chili in eccesso è soltanto una diretta conseguenza di una sana routine quotidiana.

È proprio cercando di ottenere una sana ed efficace perdita di peso che entrano in gioco i succhi, gli estratti e i centrifugati. Inserire i succhi di frutta fresca nella tua dieta significa giovare dei benefici di un'alimentazione ricca di vitamine e di altri nutrienti indispensabili per il tuo organismo. Potrai dire addio al cibo spazzatura e a spuntini ipercalorici senza dover necessariamente provare un'orribile e continua sensazione di fame.

Ricorda che il principale obiettivo da porti quando vuoi perdere peso è quello di creare una mancanza di calorie.

Ovviamente fare un intensivo esercizio fisico ti farà bruciare più calorie e aiuterà il tuo dimagrimento, ma il metodo più semplice e veloce per accumulare meno calorie è semplicemente... assumerne di meno.

Ma aspetta ad iniziare il tuo digiuno, saltare i pasti o non mangiare le quantità che il tuo corpo *veramente* necessita, diventa controproducente per la tua dieta. Digiunare infatti non fa che rallentare il tuo metabolismo, il che rende la perdita di peso inverosimilmente più difficile.

La chiave quindi è consumare meno calorie sostituendo ad un'alimentazione ipercalorica, un'alimentazione ipocalorica, a base di frutta e verdura. In

questo modo riuscirai finalmente a raggiungere il tuo peso ideale senza digiunare e senza sentirti frustrato, affamato o debilitato.

I vegetali che diventeranno i tuoi migliori alleati sono le mele, le albicocche, le bacche, le pesche, le pere, gli asparagi, i peperoni, i broccoli, il sedano, la barbabietola e le verdure verdi e frondose come il cavolo, la verza, gli spinaci e l'immancabile lattuga.

Già consumare frutta e verdura fresca e senza nessun tipo di cottura è un'ottima abitudine che tiene il corpo in salute, ma consumarle come estratti unendoli tra di loro, ti darà dei risultati sorprendenti in termini di benessere e di perdita di

peso.

Quando unisci assieme frutta e verdura in un unico centrifugato, avrai ottenuto una gustosa bevanda in grado di saziarti e per di più con una grande concentrazione di vitamine, sali minerali e fibre, ottime per la tua dieta.

Il metodo più utilizzato per perdere peso sfruttando una dieta a base di succhi e centrifugati è di sostituire questi ad uno o due pasti della tua giornata.

Potresti ad esempio inserire i succhi e i centrifugati nella tua colazione - che è il momento migliore per il corpo per assimilare nutrienti sani - e nel tuo spuntino pomeridiano.

Se hai le tue giornate sono impegnative,

fai molta attività fisica o fai un lavoro stancante per il corpo, allora forse è meglio non sostituire totalmente la colazione ma soltanto accompagnarla con dei succhi.

Incorpora la tua attuale dieta con succhi e centrifugati di frutta fresca e il tuo corpo non smetterà di ringraziarti. Esso sarà in grado facilmente di liberarsi delle scorie e dei grassi in eccesso e ti farà sentire meglio sotto molteplici aspetti della vita quotidiana. Infatti non ne gioverà soltanto la tua forma estetica, ma ti sentirai più energico, il tuo sistema immunitario si rafforzerà e la tua pelle resterà più giovane più a lungo.

Quindi, se non sei ancora pronto, preparati a vivere un grande

cambiamento.

Lo scopo di questo libro è di aiutarti ad iniziare una dieta ricca di centrifugati. In questo libro ho inserito una varietà di ricette per succhi di sola frutta, sole verdure, frutta e verdura insieme e, oltre ai soli succhi, puoi anche trovare alcuni frullati.

Spero che questo ti ispiri ad imboccare (o a proseguire) la strada per una perdita di peso sana ed efficace.

Succhi di sola frutta

Ananas dolce e salata

Porzione: 1 bicchiere

Ingredienti:

- 1/2 bicchiere di ananas a cubetti
- 2 cucchiaini di zucchero
- 1/2 cucchiaino di sale
- 1 bicchiere d'acqua

Preparazione:

1. Mescola il sale e lo zucchero nel bicchiere d'acqua e continua a mescolarli finché non sono disciolti.
2. Inserisci i cubetti di ananas nel bicchiere d'acqua e tienili a mollo per 10 minuti.
3. Versa il contenuto del bicchiere in un

estrattore.

4. Bevi immediatamente.

Varianti e consigli:

- Per un'alternativa più densa e più rinfrescante puoi aggiungere del ghiaccio tritato prima di avviare la centrifuga.
- Per un sapore più intenso aggiungi 2 o 3 foglie di menta prima di avviare la centrifuga.

Benefici:

- Questo semplice centrifugato è un eccezionale brucia grassi perché l'ananas accelera la digestione e aiuta a prevenire le infiammazioni intestinali. L'ananas inoltre è un'ottima fonte di Vitamina C, che

aiuta il tuo corpo a prevenire e curarsi dall'influenza.

Guava al miele

Porzione: 1 bicchiere

Ingredienti:

- 1 guava matura di medie dimensioni
- 1/2 bicchiere di acqua fredda
- 2 cucchiaini di miele

Preparazione

1. Lava la guava e tagliala in due parti. Ripuliscila dai semi e tagliala a dadini.
2. Processa l'acqua e la guava a dadini in un estrattore.
3. Aggiungi il miele al risultato e mescola.
4. Bevi appena pronto.

Varianti e consigli:

- Utilizza miele naturale e non raffinato per ottenere una bevanda più salutare.
- Gestisci la quantità di miele in base al tuo gusto.

Benefici:

- La guava contiene una bassissima quantità di calorie e una buona quantità di fibre alimentari che sopprimono l'appetito, il che la rende ottima per una dieta dimagrante.

Fragola + banana

Porzione: 1 bicchiere

Ingredienti:

- 8 fragole
- 2 banane di medie dimensioni

Preparazione:

1. Rimuovi le foglie e i gambi dalle fragole.
2. Sbuccia le banane e tagliale a fettine.
3. Inserisci entrambi in un estrattore e avvialo.

Varianti e consigli:

- Servi il succo con del ghiaccio tritato per un risultato più denso e più fresco da bere.

- Aggiungi 10 datteri snocciolati per un gusto più intenso.
- Per un gusto più dolce aggiungi un pezzo di mela alla ricetta. Questo aggiungerà al succo una proprietà disintossicante.

Benefici:

- Le fragole sono ottimi antiossidanti, che rallentano l'invecchiamento delle cellule.
- La banana è ricca di carboidrati e amido , un tipo di fibra alimentare che accelera lo smaltimento di grassi.

Litchi (ciliegia cinese) + Melagrana

Porzione: 1 bicchiere

Ingredienti:

- 1 bicchiere di litchi
- 1/2 melagrana
- 1 cucchiaino di vaniglia

Preparazione:

1. Rimuovi la buccia e i semi dai litchi
2. Pulisci la melagrana e tagliala a dadini piccoli
3. Frulla i dadini di melagrana, i litchi e la vaniglia finché sono ben miscelati.

4. Versa in un bicchiere e bevi appena pronto.

Varianti e consigli:

- Puoi aggiungere del ghiaccio prima di iniziare a frullare, questo creerà una bevanda più rinfrescante.

Benefici:

- I litchi sono poveri di colesterolo, grassi saturi e sodio, ma sono molto ricchi di ferro, potassio, vitamina C e fibre alimentari.
- La melagrana è considerata da molti esperti del benessere un frutto dalle svariate utilità, non soltanto utile per la perdita di peso. Contiene un'ampia varietà di vitamine e sali minerali che aiutano il corpo a

depurarsi da scorie e tossine. Previene l'irrigidimento delle articolazioni e l'ostruzione delle arterie. Inoltre tiene basso il livello di colesterolo cattivo nel sangue, previene l'invecchiamento della pelle, combatte la placca dentale e incrementa il nostro livello di energia, facendoci affrontare meglio la fatica.

Anguria + Mango + Ananas

Porzione: 2 bicchieri

Ingredienti:

- 1/2 anguria di piccole dimensioni
- 1 mango
- 1/2 bicchiere di ananas pulita e tagliata a pezzetti

Preparazione:

1. Rimuovi la tutta la parte verde dall'anguria e taglia la parte rossa in pezzetti.
2. Sbuccia il mango e ripulisci la polpa dai semi, poi taglia la polpa in pezzetti.

3. Inserisci i dadini di mango, ananas e anguria in un estrattore.
4. Lascia raffreddare in frigo per 30 minuti, quindi servilo con del ghiaccio.

Varianti e consigli:

- Aggiungi un bicchiere d'acqua per rendere il centrifugato meno denso, questo ovviamente farà aumentare la porzione che se ne ottiene, portandola a 3 bicchieri.

Benefici:

- L'anguria contiene una bassissima quantità di colesterolo e sodio mentre è molto dissetante ricca di proprietà antiossidanti che aiutano a prevenire il cancro.

- L'anguria aiuta il tuo corpo a conservare una buona quantità di liquidi, senza farti sentire appesantito.

Nespola + Melone + Ananas

Porzione: 2 bicchieri

Ingredienti:

- 10 nespole
- 1 piccola fetta di melone
- 2/3 bicchiere di pezzetti di ananas
- 2 cucchiaini di miele
- 1/2 bicchiere di acqua

Preparazione:

1. Lava bene le nespole, pelale e rimuovine il nocciolo.
2. Sbuccia il melone e ripuliscilo dai semi.

3. Processa le nespole, il melone e l'ananas in un estrattore.
4. Versa in un bicchiere e aggiungici il miele, mescola prima di bere.

Varianti e consigli:

- Questa bevanda è già di per se molto rinfrescante, se servita con ghiaccio o raffreddata in frigo diventa ottima come rimedio per una calda giornata.

Benefici:

- La combinazione di nespole e melone rende questo centrifugato un ottima bevanda brucia grassi e un ottimo rimedio naturale contro la cellulite.
- Le nespole hanno una buona concentrazione di fibre alimentare e

sono povere di grassi saturi e colesterolo. Sono anche una buona fonte di vitamina A, indispensabile per la salute dentale.

- Il melone è ricco di beta-carotene, sodio, magnesio, potassio e vitamine A, B e C. Possiede anche una buona quantità di fibre alimentari e contiene una quantità praticamente nulla di colesterolo. Il melone ha inoltre un buon sapore dolce, che lo rende ottimo per chi sta rinunciando a un po' di dolciumi in nome della dieta.

Papaia + Mela + Dattero

Porzione: 1 bicchiere

Ingredienti:

- 1 papaia di piccole dimensioni
- 1 mela rossa
- 5 datteri

Preparazione:

1. Sbuccia e rimuovi i semi dalla papaia, poi tagliala a fettine.
2. Lava abbondantemente la mela, tagliala a spicchi in modo da rimuoverne il torsolo ma non sbucciarla.
3. Inserisci tutti gli ingredienti in un

estrattore o in un frullatore.

Varianti e consigli:

- Aggiungi un cucchiaino di foglie di menta tritate per un centrifugato più colorato e dal sapore più rinfrescante.
- Aggiungi gli ingredienti $\frac{1}{4}$ bicchiere di succo di lime per esaltare il sapore della papaia.

Benefici:

1. La papaia contiene vitamina A e C, calcio, ferro, acido nicotinico, potassio, riboflavina e tiamina. Non ci sono molti frutti che vantano di un così ampio ventaglio di proprietà nutritive. Inoltre possiede un basso contenuto di calorie ed è un buon

energizzante, il che lo rende ottimo per la prima colazione.

2. I datteri hanno un basso contenuto calorico e di grassi saturi. Inoltre sono ricchi di fibre e contengono più di 20 tipi di amminoacidi che aiutano la digestione e aiutano il corpo ad assorbire i carboidrati e a gestire il livello di zuccheri nel sangue.

Melone + Mela + Limone

Porzione: 1 bicchiere

Ingredienti:

- 1 fetta di melone
- 1 mela rossa
- 1 limone
- 1/2 bicchiere di cubetti di ghiaccio

Preparazione:

1. Sbuccia il melone e ripuliscilo dai semi, taglia la fetta in cubetti o fettine.
2. Sbuccia la mela, tagliala a spicchi e rimuovine il torsolo, poi tagliala a pezzetti.

3. Inserisci tutti gli ingredienti in un estrattore fino a ottenere un succo omogeneo.
4. Bevi appena pronto.

Varianti e consigli:

- Aggiungi un pizzico di cannella o di peperoncino per migliorare le capacità del succo di velocizzare il metabolismo

Benefici:

La combinazione di melone e limone è un toccasana per chi soffre di pressione alta e aiuta a regolare i livelli di zucchero nel sangue.

Mela + Kiwi + Arancia + Ananas

Porzione: 2 bicchieri

Ingredienti:

- 2 mele rosse non troppo grandi
- 4 kiwi
- 2 arance
- 1 ananas

Preparazione:

1. Taglia la mela a spicchi e rimuovine il nocciolo.
2. Sbuccia i kiwi e tagliali a fettine.
3. Sbuccia l'arancia facendo attenzione a rimuovere il meno possibile la

parte bianca appena sotto la buccia, perché ricca di nutrienti. Se la tua arancia ha i semi, assicurati di toglierli prima di procedere o renderanno il tuo succo amaro.

4. Sbuccia l'ananas e tagliala a pezzetti
5. Inserisci tutte le fettine e i pezzetti preparati in un estrattore.
6. Mescolare o agitare prima di servire.

Varianti e consigli:

- Aggiungi 1/4 limone e 1/4 lime alla ricetta. Puoi spremerli in un estrattore prima di avviarlo o semplicemente sbucciarli ed inserirli. Questo migliorerà i benefici in termini di perdita di peso di questo centrifugato perché l'acido

citrico contenuto in questi agrumi velocizza il metabolismo e l'assorbimento di zuccheri.

Benefici:

- Le mele sono un ottimo ingrediente da inserire nei succhi perché sono ricche di pectine ed enzimi che aiutano l'intestino ad eliminare scorie e tossine.
- Le arance sono ricche di vitamina C - ottima per prevenire e combattere l'influenza – e aiutano se hai problemi di stitichezza.
- I kiwi sono ricchi di antiossidanti e sono ottimi rafforzatori del sistema immunitario. I kiwi contengono ancor più vitamina C delle arance,

tanto potassio quanto è contenuto nelle banane e contengono fibre alimentari che alleviano il tuo senso di fame. Sono quindi una gemma da inserire nella tua dieta se hai bisogno di perdere peso.

Uva + Cactus + Melone + Mango

Porzione: 2 bicchieri

Ingredienti:

- 1 bicchiere di acini d'uva senza semi
- 1/4 bicchiere di succo di fico d'india
- 2 piccole fette di melone
- 2 mango di piccole dimensioni
- 1/2 bicchiere di ghiaccio tritato o a cubetti

Preparazione:

1. Lava abbondantemente l'uva.
2. Togli la scorza del melone, ripuliscilo dai semi e taglialo in

fettine.

3. Sbuccia il mango, ripuliscilo dai semi e tagliane la polpa a fettine.
4. Inserisci tutti gli ingredienti, compreso il succo di fico d'india in un estrattore e processa il tutto finché non ottieni un buon risultato.

Varianti e consigli:

- Se non trovi la tipologia di uva senza il seme hai due alternative: la prima è tagliarle e rimuove i semi manualmente, la seconda e inserire l'uva compresa di semi in un estrattore, questo renderà il risultato un po' più amaro ma migliorerà le proprietà antiossidanti del centrifugato.

- Usa 2 fichi d'india interi e sbucciati invece del succo per accrescere la quantità di fibre alimentari della ricetta.

Benefici:

- L'uva è ricca di vitamina C, è ottima per la vista, è un buon energizzante e un ottimo alimento antitumorale.
- I fichi d'india sono ottimi per ridurre la sensazione di fame perché sono ricchi di fibre alimentari che sopprimono l'appetito. Inoltre abbassa la pressione sanguigna e aiuta la regolarizzazione del sistema circolatorio.

Centrifugati di sole verdure

Barbabietola + Sedano + Spinaci

Porzione: 1 bicchiere

Ingredienti:

- 1 barbabietola di piccole dimensioni
- 1 bicchiere di gambi di sedano tagliati a pezzetti
- 1 bicchiere di foglie di spinaci sminuzzate
- 1/4 bicchiere di foglie di coriandolo sminuzzato (circa due ramoscelli)
- 1 cucchiaino di sale

Preparazione:

1. Prima di tagliare o sminuzzare il sedano, gli spinaci e il coriandolo,

sciacquali abbondantemente in acqua corrente.

2. Lava la barbabietola e tagliala a fettine.
3. Mescola tutti gli ingredienti in un estrattore.

Varianti e consigli:

- Aggiungi una spruzzata di limone alla ricetta per avere un sapor più pungente.

Benefici:

- Le barbabietole sono un ottimo nutrimento e un ottimo depuratore per la vescica, i reni, e il fegato. Visto che le barbabietole sono ricche di acido ossalico, è consigliabile evitarne l'accostamento

a vegetali ricchi di calcio come i broccoli, mentre sono ottimi da combinare con il sedano, la lattuga, le carote e le mele.

- Il sedano è ricco di fibre, ha un basso contenuto di colesterolo e di proteine.

Cetriolo + Cavolo + Spinaci

Porzione: 1 bicchiere

Ingredienti:

- 2 cetrioli di piccole dimensioni
- 1/2 bicchiere di cavolo
- 1/4 bicchiere di spinaci
- 1/4 bicchiere di prezzemolo
- 1/4 bicchiere di bietola a coste (o bietola a svizzera, o bietola rossa)
- 1/2 limone

Preparazione:

1. Sciacqua il cavolo, gli spinaci, il prezzemolo e la bietola sotto fresca

acqua corrente, senza rimuovere gli steli più piccoli. Poi tagliali a pezzetti separatamente.

2. Lava il cetriolo e taglialo a pezzetti
3. Rimuovi la buccia e i semi dal limone, taglialo a fettine sottili.
4. Mescola tutti gli ingredienti in un estrattore.

Varianti e suggerimenti:

- Aggiungi un dolcificante naturale come la stevia se vuoi addolcire il gusto di questa nutriente spremuta.
- E' meglio bere i succhi a base di verdure a temperatura ambiente per evitare di perdere le sostanze nutritive che si perderebbero se raffreddate troppo. Se vuoi che il tuo

succo sia più rinfrescante, versalo su dei cubetti di ghiaccio appena prima di berlo, non raffreddarlo in frigo.

Benefici:

- Il cavolo è la regina degli ortaggi, è oltremodo ricca di fitonutrienti e di vitamina A, che hanno una funzione antiossidante e protettiva. Il regolare consumo di fitonutrienti permette di rafforzare il sistema immunitario, coadiuvandolo nella prevenzione di numerose patologie. Il cavolo è infatti, uno dei migliori alimenti per la prevenzione del cancro.
- Questo succo, come un po' tutti i succhi a base di ortaggi e vegetali verdi, aiutano a purificare il sistema

digestivo e liberare il tuo corpo da
scorie.

Asparagi + Coriandolo + Cipolla

Porzione: 1 bicchiere

Ingredienti:

- 3 asparagi
- 1/2 bicchiere di foglie di coriandolo (circa 5 ramoscelli)
- 1 e 1/2 cucchiaino di cipolla bianca sminuzzata
- 2 cucchiaini di zucchero di canna
- 1 e 1/2 bicchiere di acqua

Preparazione:

1. Sciacqua gli asparagi in acqua corrente e tagliali a pezzetti

2. Bolli 2 bicchieri di acqua e aggiungici gli asparagi. Cuocili finché diventano teneri e di un verde più chiaro. Fa' attenzione a fermarti prima che diventino troppo molli e di un colore verde oliva. Quando sono pronti rimuovili dall'acqua e sciacquali bene.
3. Sciacqua le foglie di coriandolo in acqua corrente, poi sminuzzane le foglie.
4. Lava la cipolla, poi tagliala a pezzetti.
5. Inserisci gli asparagi, il coriandolo e la cipolla in un estrattore, aggiungi l'acqua e lo zucchero. Fa' mescolare il tutto finché non ottieni un risultato

omogeneo.

Varianti e consigli:

- Aggiungi una spruzzatina di limone per accompagnare e rafforzare il sapore del coriandolo.
- Per un sapore più intenso, aggiungi 4 fettine di zenzero alla ricetta prima di centrifugare.

Benefici:

- Gli asparagi sono un vegetale alcalino, il che lo rende ideale per bruciare il grasso in eccesso. Contiene poche calorie ma ha una buona quantità di proteine, acido folico, beta-carotene e vitamina C.
- Le foglie di coriandolo contengono molti nutrienti tra cui fibre,

carboidrati, vitamina C e vari sali minerali: calcio, ferro, acido nicotinico, potassio, fosforo, riboflavina, tiamina e acido ossalico. Il coriandolo aiuta la digestione e rafforza lo stomaco. Inoltre ti aiuta a depurarti essendo un ottimo diuretico.

Carota + Crescione + Spinaci + Pomodoro

Porzione: 2 bicchieri

Ingredienti:

- 2 carote di medie dimensioni
- 1 bicchiere di crescione (circa 15 ramoscelli)
- 1/2 bicchiere di foglie di spinaci
- 1/4 bicchiere di foglie di coriandolo (circa 3 ramoscelli)
- 2 pomodori

Preparazione:

1. Sciacqua le carote in acqua corrente, sbucciale e tagliale a pezzetti.

2. Lava gli spinaci, il crescione e il coriandolo e sminuzzali.
3. Lava i pomodori ma non sbucciarli.
4. **Processa tutti gli ingredienti in un estrattore fino ad ottenere un risultato omogeneo.**

Varianti e consigli:

- Aggiungi 1/2 cucchiaino di pepe nero macinato e un cucchiaino di sale doppio per avere una bevanda più saporita.
- Questo centrifugato è ottimo per la prima colazione.

Benefici:

- Le carote sono ricche di acidi grassi polinsaturi, di colesterolo buono e

sono ottime per la vista. Sono inoltre ricche di fibre che aiutano a velocizzare il metabolismo e a prevenire l'immagazzinamento di energia superflua come grasso.

- Il crescione è un eccellente fonte di potassio, che aiuta a eliminare i liquidi in eccesso dal corpo. Il crescione ha la più alta concentrazione di zolfo di qualsiasi altro vegetale, questo lo rende ottimo per la purificazione del sangue, per migliorare l'assorbimento delle proteine e supportare la rigenerazione di pelle e capelli.
- Quando consumati crudi, gli spinaci sono un eccellente fonte di magnesio, vitamina A e K. Contengono molte

fibre e un basso contenuto di grasso, sodio, colesterolo e proteine.

Broccoli + Peperone + Carota

Porzione: 1 bicchiere

Ingredienti:

- 3 bicchieri di broccoli (circa 2 gambi)
- ½ bicchiere peperone verde
- 4 carote di medie dimensioni

Preparazione:

1. Sciacqua i broccoli in acqua fresca corrente, poi tagliali in pezzetti.
2. Lava bene il peperone, puliscilo dai semi e taglialo a pezzetti
3. Lava bene le carote, taglia via la parte superiore e poi tagliale a

fettine

- 4. Inserisci tutti gli ingredienti in un estrattore e bevi il succo immediatamente.**

Varianti e consigli:

- Le carote sono uno degli ortaggi più versatili che ci sono per i frullati, i succhi e i centrifugati, puoi combinarle quasi con qualsiasi altro ortaggio e avrai sempre un ottimo sapore.
- Inserisci mezza mela tagliata a pezzetti nella ricetta.

Benefici:

- Ricca di acido folico, magnesio, vitamina A e K, i broccoli sono

eccellenti verdure da inserire in una dieta dimagrante. Sono inoltre povere di grassi e colesterolo e ricche di fibre. Mangiare grandi quantità di broccoli crudi aiuta tantissimo a rimuovere il senso di fame.

- I peperoni sono un'ottima fonte di licopene. Inoltre aiutano a velocizzare il tuo metabolismo.
- Le carote sono un eccellente fonte di beta-carotene, calcio, ferro, magnesio, potassio, riboflavina, vitamina A e C. Tra gli innumerevoli benefici delle carote, c'è quello di aiutare molto a mantenere una buona vista.

Cavolo + Barbabietola + Cetriolo + Carote

Porzione: 1 bicchiere

Ingredienti:

- 2 grandi foglie di cavolo
- 1 piccola barbabietola
- 1/2 cetriolo
- 4 carote di medie dimensioni

Preparazione:

1. Lava bene tutti gli ingredienti.
2. Avvolgi le foglie di cavolo fino a formare delle palline.
3. Pela la barbabietola e tagliala a

cubetti.

4. Taglia il cetriolo in cubetti.
5. Pela le carote e tagliale a fette.
- 6. Inserisci tutti gli ingredienti in un estrattore.**

Varianti e consigli:

- Usa più cetrioli se vuoi incrementare la quantità di questo centrifugato, potresti anche usare dell'acqua, ma usare più cetrioli eviterà che il succo diventi troppo acquoso e garantirà più nutrienti.
- Quando inserisci il cavolo in una ricetta, riuscirai ad estrarne più succo se iene affiancato ad alimenti duri come la barbabietola.

Benefici:

- Il cavolo è estremamente ricco di vitamina K e magnesio. Ha un basso contenuto di sodio e di grasso e un buon contenuto di fibre, questo lo rende un buon alleato di una dieta dimagrante.

Centrifugati di frutta e verdura

Arancia + Prezzemolo

Porzione: 1 bicchiere

Ingredienti:

1. 5 Arance
2. **1/2 bicchiere di prezzemolo**

Preparazione:

1. Sbuccia le arance e rimuovine i semi.
2. Sciacqua il prezzemolo in acqua corrente e poi sminuzzalo.
3. Inserisci i due ingredienti in un estrattore.
4. **Versa il risultato in un bicchiere**

freddo e bevi immediatamente.

Varianti e consigli:

- Puoi ottenere un aspetto più accattivante creando due livelli di succo quando versi gli ingredienti nel bicchiere. Spremi le arance e il prezzemolo separatamente. Versa prima il succo di arancia, e poi lentamente versaci sopra il succo di prezzemolo. Il prezzemolo non si mescolerà e resterà sopra l'arancia. Se non ti piace il sapore del prezzemolo troppo forte, puoi servirlo così per un aspetto migliore e poi mescolarlo prima di bere.
- Quando sbucci le arance, ricorda di preservare il più possibile la parte

bianca appena sotto la buccia,
perché ricca di nutrienti.

Benefici:

- Le erbe come il prezzemolo sono molto utili per la perdita di peso perché aiutano la digestione

Mela + Carota + Sedano

Porzione: 1 bicchiere

Ingredienti:

- 2 mele di medie dimensioni
- 3 carote di medie dimensioni
- 4 grossi gambi di sedano

Preparazione:

1. Lava tutti gli ingredienti accuratamente.
2. Taglia la mela a spicchi, rimuovi il torsolo ma non al buccia.
3. Rimuovi la parte superiore delle carote e tagliale a fette.

4. Taglia il sedano a pezzetti.
5. **Inserisci tutti gli ingredienti in un estrattore.**

Varianti e consigli:

- Aggiungi un pizzico di cannella al succo e mescola prima di bere.
- Per rendere il succo più dolce, aggiungici più mela.

Benefici:

- Questa ricetta è ottima per chi ancora non è abituato a bere centrifugati dai colori scuri o troppo vivaci e vuole iniziare con qualcosa di semplice ma al tempo stesso molto nutriente.

Pera + Sedano + Zenzero

Porzione: 1 bicchiere

Ingredienti:

- 1 pera
- 1 gambo di sedano
- 1 cubetto di zenzero di circa 1/2 cm

Preparazione:

1. Lava bene la pera e tagliala a fettine senza sbucciarla.
2. Sciacqua il sedano e taglialo a pezzetti.
3. Inserisci tutti gli ingredienti nel frullatore.

4. Servi in un bicchiere con ghiaccio.

Varianti e consigli:

- Per un risultato più cremoso, inserisci il ghiaccio nel frullatore invece di inserirlo nel bicchiere.

Benefici:

- Questo frullato è ottimo se hai problemi di digestione o se soffri di stitichezza. La pera che è un ottimo lassativo naturale tanto quanto il sedano è un ottimo diuretico. In più lo zenzero favorisce la digestione.

Banana + Mela + Melone Amaro

Porzione: 1 bicchiere

Ingredienti:

- 2/3 bicchiere di fettine di banana
- 2/3 bicchiere di fette di melone amaro
- 2/3 bicchiere di mela a pezzetti
- 1/2 bicchiere di acqua

Preparazione:

1. Lava bene e affetta gli ingredienti, seguendo le quantità riportate sopra.
2. Processa gli ingredienti in un estrattore.

3. Versa in un bicchiere e bevi immediatamente.

Benefici:

- Il melone amaro aiuta il corpo a depurarsi e ad eliminare le scorie. Inoltre è un ottimo regolare dell'energia e dell'immagazzinamento di grasso.

Mango + Banana + Pesca + Spinaci

Porzione: 1 bicchiere

Ingredienti:

- 1 mango
- 1 banana
- 1 pesca
- 1/4 bicchiere di foglie di spinaci
- 1/4 bicchiere di acqua

Preparazione:

1. Sbuccia il mango, taglialo in quattro parti e ripuliscilo dai semi.
2. Sbuccia la banana e tagliala a pezzetti.

3. Pela la pesca e rimuovine il nocciolo.
4. Sciacqua gli spinaci in acqua corrente e poi sminuzzali.
5. Inserisci tutti gli ingredienti (compresa l'acqua) in un estrattore o nel frullatore.
- 6. Versa il contenuto in un bicchiere contenente del ghiaccio tritato e bevi immediatamente.**

Varianti e consigli:

- Aggiungi 3 foglie di menta sminuzzate agli ingredienti per un risultato più rinfrescante.
- L'ingrediente principale di questo centrifugato è la banana, che è versatile quasi quanto la carota,

prova combinandola in vari modi, ad esempio con le fragole, l'ananas, il cavolo, la bietola rossa o la lattuga.

- Per ottenere un risultato più cremoso, prova ad aggiungere del cocco o un avocado.
- Considerando le proprietà nutritive di questo centrifugato, è ideale se lo consumi nella tua prima colazione.

Benefici:

- Oltre che altamente ricca di potassi, la banana è anche ricca di fibre, amminoacidi, magnesio e vitamina B6. È inoltre un eccellente brucia grassi.

Arancia + Barbabietola + Carota + Menta

Porzione: 1 bicchiere

Ingredienti:

- 2 arance
- 1 barbabietola rossa
- 4 carote di medie dimensioni
- 8 foglie di menta

Preparazione:

1. Lava accuratamente tutti gli ingredienti, specialmente la carota.
2. Sbuccia l'arancia e rimuovi i semi. Attento a conservare il più possibile

il bianco appena sotto la buccia dell'arancia.

3. Rimuovi la parte superiore della barbabietola, poi tagliala a pezzetti. La pelatura è a tua discrezione.
4. Rimuovi la parte superiore delle carote e tagliale a pezzetti.
- 5. Processa tutti gli ingredienti in un estrattore.**

Varianti e consigli:

- Aggiungi 2 gambi di sedano per esaltare il sapore della barbabietola.

Benefici:

- Questo succo è un potente antiossidante. Sebbene sia meglio non abusarne, le barbabietole sono

ottime per la perdita di peso perché
contengono pochissimi grassi,
combattono la ritenzione idrica e
aiutano il tuo corpo a depurarsi.

Ananas + Carota + Lime + Peperoncino

Porzione: 1 bicchiere

Ingredienti:

- 1 bicchiere di ananas a pezzetti
- 1 bicchiere di carote a pezzetti
- 1 cucchiaio di succo di lime
- 1/2 piccolo peperoncino
- Alcuni cubetti di ghiaccio

Preparazione:

1. Assicurati di lavare tutti gli ingredienti accuratamente prima di tagliarli.
2. Taglia l'ananas e le carote seguendo

le quantità riportate sopra.

3. Rimuovi lo steso dal peperoncino, taglialo a metà e rimuovi tutti i semi.
4. Processa le carote e l'ananas in un estrattore.
5. Inserisci il succo che ottieni, il succo di lime, il peperoncino e il giacchio in un frullatore.
- 6. Bevi immediatamente.**

Varianti e consigli:

- Per un risultato più denso, inserisci anche le carote e l'ananas nel frullatore, evitando di estrarne solo il succo con l'estrattore.

Benefici:

- Questo centrifugato è altamente ricco di vitamina C che aiuta a rinforzare il tuo sistema immunitario.
- Il peperoncino non serve soltanto a dare un sapore particolare al centrifugato, ma soprattutto a velocizzare il metabolismo.

Kiwi + Ananas + Cetriolo + Broccoli

Porzione: bicchiere

Ingredienti:

- 1 kiwi
- 2/3 bicchiere di pezzetti di ananas
- 1/3 bicchiere di fettine di cetriolo
- 1/3 bicchiere di broccoli a pezzetti

Preparazione:

1. Pela il kiwi e taglialo a fettine.
2. Lava accuratamente e poi taglia il cetriolo e i broccoli.
3. **Processa tutto in un estrattore.**

Varianti e consigli:

- Versa il risultato dello spremiagrumi in un bicchiere contenete ghiaccio tritato e mescola bene per un risultato più rinfrescante.

Benefici:

- L'ananas è ricca di enzimi che aiutano il tuo organismo a depurarsi ed eliminare le scorie.

Limone + Mela + Lattuga verde + Cetriolo

Porzione: 1 bicchiere

Ingredienti:

- 1 mela verde
- 1/2 limone
- 5 foglie di lattuga rossa
- 1 cetriolo

Preparazione:

1. Lava accuratamente tutti gli ingredienti.
2. Taglia la mela a spicchi e rimuovine il torsolo.

3. Sbuccia il limone e rimuovi i semi.
4. Taglia le foglie di lattuga rossa in pezzetti.
5. Taglia il cetriolo a fette.
- 6. Processa tutti gli ingredienti in un estrattore o in un frullatore.**

Varianti e consigli:

- Aggiungi una piccola quantità di zenzero per intensificare il sapore di questo centrifugato.
- Le foglie di lattuga rossa renderanno il centrifugato di un colore verde intenso e di un sapore più delicato, invece del sapore amaro che avrebbero procurato cavolo, spinaci o prezzemolo.

Benefici:

- La lattuga rossa è ricca di acido folico, calcio, ferro, vitamina A e K.
- Lo zenzero oltre a dare un sapore pungente e agrodolce al tuo centrifugato, è ottimo per rinforzare il tuo sistema immunitario, difendere il tuo corpo dalle infezioni virali e dalle infiammazioni.

Cetriolo + Mela + Carota + Sedano

Porzione: 2 bicchiere

Ingredienti:

- 4 mele rosse
- 1 piccolo cetriolo
- 2 carote di grandi dimensioni
- 2 gambi di sedano

Preparazione:

1. Lava accuratamente tutti gli ingredienti, soprattutto le carote che tendono a trattenere lo sporco e residui di terra.
2. Rimuovi il torsolo dalle mele ma non rimuoverne la buccia.

3. Taglia a pezzetti anche gli altri ingredienti, senza pelarne nessuno.
4. **Processa tutti gli ingredienti in un estrattore.**

Varianti e consigli:

- Usa un cetriolo di grosse dimensioni per incrementare i risultati positivi di questo centrifugato.
- Per un risultato più rinfrescante versa in un bicchiere contenete ghiaccio tritato e mescola prima di bere.

Benefici:

- Questo centrifugato dall'ottimo sapore è perfetto per aiutare il corpo ad eliminare le scorie e il grasso in eccesso.

Mela + Cavolo + Lattuga + Sedano + Cetriolo

Porzione: 1 bicchiere

Ingredienti:

- 1 mela rossa di medie dimensioni
- 3 grosse foglie di cavolo riccio
- 2 grosse foglie di lattuga
- 3 gambi di sedano
- 1/2 cetriolo

Preparazione:

1. Lava accuratamente tutti gli ingredienti.
2. Non pelare la mela, ma rimuovine il

torsolo.

3. Taglia il sedano a pezzetti.
4. **Appallottola le foglie di cavolo e di insalata e inseriscile in un estrattore con i pezzetti di mela e di sedano. Aggiungi poi il sedano a pezzetti e continua a processare gli ingredienti nell'estrattore.**

Varianti e consigli:

- Aggiungi un pizzico di zenzero pelato nello spremiagrumi prima di mescolare il tutto.

Benefici:

- La combinazione di cavolo, lattuga, sedano e mela, rende questo succo un toccasana per il tuo corpo, in

quanto lo aiuta a depurarsi e ad eliminare scorie e grasso in eccesso.

Carota + Mela + Spinaci + Sedano + Prezzemolo

Porzione: 2 bicchieri

Ingredienti:

- 4 carote di medie dimensioni
- 1 mela di medie dimensioni
- 2 bicchieri di fogli di spinaci
- 2 gambi di sedano
- 4 foglie di prezzemolo

Preparazione:

1. Lava bene tutti gli ingredienti in acqua corrente.
2. Rimuovi il gambo dalle carote e

tagliale a pezzetti.

3. Non sbucciare la mela, ma rimuovine il torsolo.
4. Appallottola le foglie di spinaci.
5. Spremi i pezzetti di carote con gli spinaci e il prezzemolo. Questo ti permetterà di estrarre meglio il succo dalle foglie verdi.
- 6. Aggiungi al risultato spremuto i pezzetti di mela e di sedano e spremi di nuovo.**

Varianti e consigli:

- Aggiungi un piccolo cetriolo per aumentare la quantità di succo ottenuto.
- Se è la stagione delle fragole,

aggiungi 5 fragole alla ricetta. Le fragole combinate agli spinaci producono succhi con un ottimo sapore.

Benefici:

- Bere succhi di carote e prezzemolo ti aiuterà a ridurre la tua sensazione di fame.

Uva + Mela + Cavolo Rosso + Sedano + Zenzero

Porzione: 1 bicchiere

Ingredienti:

- 1 bicchiere di acini uva senza semi
- 1 e 1/3 bicchiere di pezzetti di mela
- 1/4 bicchiere di cavolo rosso a pezzi
- 3 grossi gambi di sedano
- 1 pezzetto di zenzero
- 1 cucchiaino di aceto balsamico

Preparazione:

1. Lava accuratamente tutti gli ingredienti.

2. Rimuovi il torsolo dalla mela e tagliala a pezzetti.
3. Taglia il cavolo rosso a pezzi.
4. Pela lo zenzero.
5. Inserisci tutto in un estrattore eccetto l'aceto balsamico.
- 6. Versa il cucchiaino di aceto balsamico sul succo ottenuto e mescola prima di bere.**

Varianti e consigli:

- Aggiungi il succo di mezzo limone alla ricetta per ottenere un sapore più aspo e per bilanciare il sapore dell'aceto balsamico.

Benefici:

- Esattamente come il cavolo verde, il

cavolo rosso è ricco di fitonutrienti, vitamina A, C ed E. Diversamente dal cavolo verde poi, questa variante prende il suo colore rosso dagli antociani, un antiossidante che combatte problemi legati all'insulina nel sangue e all'ipertensione. Gli antociani inoltre proteggono le cellule del cervello aiutandolo a prevenire l'alzheimer.

Mela + Barbabietola + Patata dolce + Peperone + Carota

Porzione: 2 bicchiere

Ingredienti:

- 2 mele rosse
- 2 barbabietole
- 1 bicchiere di cubetti di patata dolce
- 1 peperone rosso
- 1 carota di grosse dimensioni

Preparazioni:

1. Lava accuratamente tutti gli ingredienti.
2. Taglia la mela a spicchi e rimuovine

il torsolo.

3. Taglia le barbabietole a pezzetti.
4. Taglia i peperoni e ripuliscili dai semi.
5. Rimuovi la parte superiore dalle carote e tagliale a pezzetti.
- 6. Processa tutti gli ingredienti in un estrattore, versa in un bicchiere e mescola prima di bere.**

Varianti e consigli:

- Aggiungi 1 arancia sbucciata e ripulita dai semi alla ricetta per un sapore più agrodolce.

Benefici:

- La patata dolce è ricca di fibre alimentari, contiene molti liquidi, è

povera di calorie e di zuccheri. E' un ottimo alleato per la tua dieta dimagrante.

Avocado + Uva + Mela + Spinaci + Sedano + Lime

Porzione: 2 bicchiere

Ingredienti:

- 1 avocado
- Circa 15 acini di uva senza seme
- 2 mele di medie dimensioni
- 2 bicchieri di foglie di spinaci
- 3 gambi di sedano
- 1 lime

Preparazione:

1. Lava accuratamente tutti gli ingredienti prima di procedere.

2. Pela l'avocado, taglialo in due due parti e ripuliscilo dai semi.
3. Taglia le mele a spicchi, rimuovine il torsolo ma non la buccia.
4. Appallottola le foglie di spinaci in varie palline.
5. Taglia i gambi di sedano.
6. Sbuccia il lime e rimuovi i semi, ma cerca di conservare quanto più possibile la parte bianca appena sotto la buccia.
7. Processa tutti gli ingredienti, tranne l'avocado in un estrattore.
- 8. Miscela l'avocado e il succo precedentemente ottenuto in un frullatore.**

Varianti e consigli:

- Aggiungi mezzo bicchiere di giacchio tritato nel frullatore prima di avviarlo per ottenere una bevanda più rinfrescante.
- E' consigliabile processare i frutti con molta polpa come l'avocado, il cocco e la banana in un frullatore invece che in uno spremiagrumi, per massimizzare i benefici ottenuti dal loro estratto.

Benefici:

- L'avocado è ricco di grasso monosaturo, che lo rende un'ottima alternativa ai cibi contenenti una grossa quantità di grasso dannoso. L'avocado è anche ricco di vitamine

e nutrienti, tra cui il beta-sitosterolo, un nutriente che aiuta a mantenere un giusto livello di colesterolo nel sangue e aiuta a prevenire problemi alla prostata per gli uomini.

Pomodoro + Mela + Asparagi + Spinaci + Sedano + Cetriolo

Porzione: 1 bicchiere

Ingredienti:

- 1/2 pomodoro maturo
- 2 mele rosse
- 2 gambi di asparagi
- 1 fascio di spinaci
- 3 gambi di sedano
- 1 cetriolo

Preparazione:

1. Pulisci accuratamente tutti gli ingredienti in acqua corrente.

2. Rimuovi il torsolo della mela ma non la sbucciare.
3. Rimuovi le parte troppo dura degli asparagi.
4. Appallottola le foglie di spinaci.
5. Affetta il sedano.
6. Affetta il cetriolo senza rimuoverne la pelle.
7. **Processa tutti gli ingredienti in un estrattore.**

Varianti e consigli:

- Per ottenere il massimo del succo dagli spinaci, spremili inserendoli nello spremiagrumi con qualcosa di duro come le mele.

Benefici:

- Tutti i vegetali verdi contenuti in questa ricetta ti daranno una carica di energia perfetta per iniziare bene la giornata.

**Uva + Mela +
Limone + Cetriolo
+Prezzemolo +
Sedano +
Barbabietola**

Porzione: 1 bicchiere

Ingredienti:

- 1 bicchiere di acini d'uva
- 1 mela
- 1 limone
- 1 cetriolo
- 1/2 bicchiere di prezzemolo
- 4 gambi di sedano

- 1 barbabietola di medie dimensioni

Preparazione:

1. Lava accuratamente tutti gli ingredienti in acqua corrente, soprattutto la barbabietola.
2. Taglia la mela e rimuovine il torsolo, ma non rimuovere la buccia.
3. Sbuccia il limone, taglialo e rimuovine i semi.
4. Taglia il cetriolo a pezzetti.
5. Sminuzza il prezzemolo e il sedano e taglia la barbabietola a pezzetti.
6. **Processa tutti gli ingredienti in un estrattore.**

Varianti e consigli:

- Aggiungi 1/2 peperone jalapeno,

ripulito dai semi, per intensificare il sapore di questo centrifugato.

- Le barbabietole contribuiscono a dare un colore più vivace ai centrifugati che altrimenti potrebbero risultare "troppo verdi".

Benefici:

- Tutti gli ingredienti di questo centrifugato sono ricchi di vitamine e sali minerali, in più sono abbastanza sostanziosi da essere sostituiti ad un pasto, ma in questo caso è consigliabile usare un frullatore invece di un estrattore.

Mela + Cavolo + Cavolo Riccio + Coriandolo + Peperone + Carota

Porzione: 2 bicchiere

Ingredienti:

- 1 e 1/3 bicchiere di mela a pezzetti
- 1 bicchiere di cavolo cappuccio a pezzetti
- 1 bicchiere di foglie di cavolo riccio tagliuzzate
- 1 bicchiere di foglie di coriandolo
- 1/2 bicchiere di peperone rosso
- 1 e 1/2 bicchiere di carota a pezzetti

Preparazione:

1. Sciacqua accuratamente tutti gli ingredienti, poi tagliali seguendo le quantità riportate sopra.
- 2. Processa tutti gli ingredienti in un estrattore, poi versalo in un bicchiere, mescola e bevi immediatamente.**

Varianti e consigli:

- Per cercare di ottenere più succo dai vegetali a foglie in questa ricetta e per evitare inceppare il vostro estrattore, appallottolate le foglie ed inseritele nello spremiagrumi alternandoli ai pezzetti degli altri vegetali.

Benefici:

- Il cavolo cappuccio è uno strettissimo parente del cavolo riccio, sono entrambi ricchi di vitamine, fibre e calcio e hanno un basso contenuto calorico.

**Mirtilli + Mela +
Arancia + Zucchina
+ Cavolo Rosso +
Cavolo riccio +
Cetriolo**

Porzione: 3 bicchiere

Ingredienti:

- 1 bicchiere di mirtilli
- 2 mele tagliate a spicchi e ripulite dal torsolo
- 1 arancia, sbucciata e ripulita dai semi
- 2 bicchieri di zucchine a pezzi (circa

2 zucchine di piccole dimensioni)

- 1 bicchiere di cavolo rosso a pezzetti (1/4 di cavolo)
- 1 bicchiere di foglie di cavolo riccio tagliuzzate (circa 4 foglie)
- 2 bicchieri di cetriolo a pezzetti (circa 1/2 cetriolo)

Preparazione:

1. Lava accuratamente tutti gli ingredienti della ricetta, poi tagliali, pelali o sminuzzali nelle dimensioni sopra riportate.
2. **Processa tutti gli ingredienti in uno spremiagrumi**

Varianti e consigli:

- Potresti aggiungere un cucchiaino di

cocco tritato alla ricetta.

- E' sempre preferibile che non rimuovi la buccia della mela quando la usi perché è davvero ricca di nutrienti, ma assicurati che questa sia ben lavata e possibilmente di coltivazione biologica.

Benefici:

- Le zucchine sono un ingrediente abbastanza versatile per i centrifugati e sono utili per regolare il livello di zuccheri nel sangue.
- I mirtilli sono un eccellente frutto per la perdita di peso perché aiutano il corpo a bruciare i grassi.

Frullati di frutta

Mango + Tè verde

Porzione: 1 bicchiere

Ingredienti:

- 1 mango
- 1/2 bicchiere di tè verde appena preparato
- 1 cucchiaino di miele
- 1/2 bicchiere di yogurt magro
- 1 bicchiere di cubetti di ghiaccio

Preparazione:

1. Prepara il tè per primo e lascialo raffreddare a temperatura ambiente.
2. Lava il mango, pelalo, taglialo a metà e ripuliscilo dai semi.
3. Processa tutti gli ingredienti in un

frullatore finché non ottieni un risultato omogeneo.

4. Versa in un bicchiere e bevi immediatamente.

Varianti e consigli:

- Potresti usare uno yogurt alla vaniglia, frutti di bosco o banana
Tutti sapori che accompagnano bene il mango.

Benefici:

- Questo frullato a base di tè non è soltanto buonissimo, nutriente e sostanzioso, ma è ottimo per velocizzare il metabolismo grazie alla caffeina e alla catechina contenuti nel tè.

Fragola + Banana + Mango

Porzione: 1 bicchiere

Ingredienti:

- 1/2 bicchiere di fragole
- 1/2 bicchiere di banana a fettine
- 1/4 bicchiere di mango a pezzetti
- 1/2 bicchiere di yogurt magro o di latte scremato
- Arachidi tritati

Preparazione:

1. Lava tutti gli ingredienti accuratamente prima di prepararli.
2. Rimuovi le foglie e gli steli residui

dalle fragole.

3. Sbuccia la banana e tagliala a fettine.
4. Sbuccia il mango e ripuliscilo dai semi.
5. Processa tutti gli ingredienti in un frullatore. Lascia frullare finché diventa cremoso e omogeneo.
6. **Versa in un bicchiere e bevi immediatamente.**

Varianti e consigli:

- Per un risultato più rinfrescante, aggiungi un bicchiere di cubetti di ghiaccio nel frullatore prima di avviarlo.
- Vuoi un risultato fantastico anche se meno "dimagrante"? Sostituisci il

latte o lo yogurt con un gusto di gelato a tua scelta.

Benefici:

- Questo frullato dall'ottimo sapore è al contempo dissetante e sostanzioso, è inoltre ricco di vitamine.

Banana + Pesca + Prugne

Porzione: 1 bicchiere

Ingredienti:

- 1 banana
- 1 pesca
- 2 prugne
- 1/2 bicchiere di latte scremato
- 1/2 bicchiere di yogurt magro

Preparazione:

1. Sbuccia la banana e tagliala a pezzetti
2. Lava la pesca e le pugne, tagliale e rimuovici il nocciolo.

3. Processa tutti gli ingredienti in un frullatore.

Varianti e consigli:

- Per una bevanda più rinfrescante, aggiungi circa mezzo bicchiere di cubetti di ghiaccio nel frullatore.
- Dopo aver versato il tuo centrifugato in un bicchiere, aggiungici un cucchiaino di miele e mescola prima di bere.

Benefici:

- La dolcezza delle pesche rende questo frullato un ottimo sostituto per cioccolato, gelati o dolci vari. Inoltre una pesca contiene pochissime calorie, ma una grande quantità di vitamina C e K, fosforo,

magnesio e calcio.

Arancia + Mela + Frutti di bosco

Porzione: 1 bicchiere

Ingredienti:

- 2 arance
- 1 mela
- 1/2 bicchiere di fragole fredde
- 1/2 bicchiere di lamponi freddi
- 1/2 bicchiere di yogurt magro o di latte scremato.

Preparazione:

1. Sbuccia le arance, facendo attenzione a preservare il più possibile la parte bianca appena sotto la buccia, poi ripuliscile dai semi.

2. Lava accuratamente la mela, tagliala e ripuliscila dal torsolo.
3. **Processa tutti gli ingredienti in un frullatore.**

Varianti e consigli:

- Aggiungi qualche foglia di menta prima di iniziare a frullare per esaltare il sapore del lampone.
- Versa il frullato in un bicchiere con del ghiaccio per un risultato più rinfrescante.

Benefici:

- Grazie agli agrumi e ai lamponi, questo frullato è ricchissimo di vitamina C, un vero toccasana per il tuo sistema immunitario. Inoltre il mix di yogurt e di mela è un grande

aiuto per il tuo apparato digerente.

Frutti di bosco + Banana + Semi di chia

Porzione: 1 bicchiere

Ingredienti:

- 1 bicchiere di frutti di bosco assortiti
- 1 banana
- 1 cucchiaino di semi di chia
- 1 bicchiere di latte scremato
- 1/2 bicchiere di cubetti di ghiaccio

Preparazione:

1. Sbuccia la banana e tagliala a fette.
2. **Processa tutti gli ingredienti in un**

frullatore.

Varianti e consigli:

- L'ideale per questa ricetta è usare i frutti di bosco freschi, se a tua disposizione hai soltanto quelli essiccati no preoccuparti, una soluzione è lasciarli a mollo per qualche minuto in acqua fresca, questo li idraterà un po' e farà ottenere un migliore risultato.
- I semi di chia non sono molto richiesti e di conseguenza possono essere difficili da trovare, un'alternativa simile (ma non per questo più semplice) sono i semi di psillio.

Benefici:

- I frutti di bosco contengono molti carboidrati, sono quindi un'ottima fonte di energia. Inoltre sono ricchi di fibre, sali minerali e vitamine.
- Anche i semi di chia sono ricchi di vitamine, sali minerali e fibre, ma in aggiunta contengono una buona quantità di omega 3 e proteine.

Conclusione

Quando si intraprende un programma per la perdita di peso è davvero importante ricordare che il viaggio verso il dimagrimento e la buona forma fisica non deve essere percorso seguendo una strada di privazione, continua sensazione di fame e frustrazione.

Bisogna diminuire il numero di calorie ingerite ma tenere alto i valori nutrizionali, la soddisfazione e soprattutto trovare del buon cibo che ci faccia piacere mangiare, mentre facciamo anche del bene al nostro corpo.

Spero che questo libro di ricette ti abbia fatto capire che i centrifugati di frutta e

verdura possono proprio essere dei validi alleati in questo tuo percorso e che ti abbia ispirato ad iniziare (o a continuare) a fare largo uso di estratti, centrifugati e frullati nella tua dieta quotidiana. Continua ad assaggiare, a provare nuove combinazioni e a nutrire in maniera sana il tuo corpo.

Personalmente, vorrei ringraziarti per aver acquistato questo libro, spero tu vi abbia trovato quello che stavi cercando e ne sia rimasto soddisfatto.

Se è così, vorrei chiederti un piccolo favore:

Lascia 5 stelle o una buona recensione per il mio libro, per me è davvero importante sapere che è stato apprezzato

e mi da la giusta motivazione per migliorarlo e continuare a scriverne di nuovi.

[Per lasciare una recensione clicca QUI](#)

Ancora grazie e buona fortuna,

Jenny Allan.

BONUS:
Anteprima
gratuita di
"45 Consigli
brucia grassi"

*Consigli efficaci per
dimagrire facilmente e
mantenere il risultato a
lungo*

45 CONSIGLI BRUCIA GRASSI

Consigli efficaci per dimagrire facilmente
e mantenere il risultato a lungo



JENNY ALLEN

CLICCA QUI per ottenere la tua copia ora

In biologia e in ambito nutrizionale, la caloria (o meglio “grande caloria”, indicata con Cal o Kcal) rappresenta l'unità di misura con cui si misura l'energia utilizzata dal corpo per svolgere tutte le sue funzioni.

Questo significa che di per se le calorie non sono affatto dannose per il corpo umano, anzi, il tuo corpo non potrebbe sopravvivere senza assumerne. Il problema del sovrappeso sussiste quando assumiamo più calorie di quanto serva quotidianamente al nostro corpo e quindi questa energia in eccesso viene immagazzinata dal corpo sotto forma di grassi, che sono una sorta di serbatoio

energetico a lungo termine.

Tante più calorie in eccesso accumuli tanti più grassi il tuo corpo formerà. Il problema delle calorie in eccesso può essere causato dal fatto che assumi troppo calorie (semplicemente mangi troppo o mangi cibi troppo calorici), oppure dal fatto che il tuo corpo ne brucia troppo lentamente, magari perché hai un metabolismo lento o fai poco o nullo esercizio fisico.

Lo scopo di questo libro è proprio insegnarti tutti i metodi efficaci per assumere meno calorie e per bruciarne di più.

[CLICCA QUI per scoprire quali sono questi metodi](#)

Immagina di imparare tutto quello che ti serve conoscere per massimizzare lo smaltimento di calorie, per velocizzare il tuo metabolismo e riuscire a bruciare i grassi in eccesso anche mentre dormi. Tutto questo, senza fare folli digiuni o diete impossibili da seguire!

Dopo aver letto questo libro:

- Brucerai un'elevata quantità di calorie anche se i tuoi impegni lavorativi o scolastici ti costringono a restare seduto alla scrivania tutto il giorno.
- Imparerai a fare attività fisica in maniera intelligente, evitando che i tuoi impegni giornalieri ti blocchino.
- Trasformerai la tua routine

giornaliera di allenamento (se ne hai già una) in una perfetta routine brucia grassi.

- Accelererai il tuo metabolismo scegliendo accuratamente i cibi da mangiare.
- Perderai peso bevendo le giuste bevande.
- Imparerai a gestire situazioni come i buffet e le feste per evitare di gettare all'aria tutti i risultati ottenuti.

Questo libro ti insegnerà a bruciare calorie a tutte le ore del giorno e della notte, il che è assolutamente possibile, basta solo conoscere i metodi giusti per farlo.

Sei pronto ad iniziare il viaggio che ti

porterà ad un peso forma ideale?

Allora continua a leggere!

[CLICCA QUI per ottenere la tua copia
ora](#)