

CLARA SERRETTA

CENTRIFUGHE, ESTRATTI E SUCCHI VERDI

RICETTE SALUTARI, NUTRIENTI, NATURALI E DIMAGRANTI
PER COMBATTERE LO STRESS E TORNARE IN FORMA

NEWTON
COMPTON
EDITORI





325

Fotografie: © Shutterstock.com

Illustrazioni: © Francesca Zuccaro

Prima edizione ebook: agosto 2016

© 2016 Newton Compton editori s.r.l.

Roma, Casella postale 6214

ISBN 978-88-541-9227-0

www.newtoncompton.com

CLARA SERRETTA
CENTRIFUGHE,
ESTRATTI E
SUCCHI VERDI

RICETTE SALUTARI,
NUTRIENTI, NATURALI E
DIETETICHE PER
COMBATTERE LO STRESS
E TORNARE IN FORMA



Newton Compton editori

Le ricette e in consigli di seguito proposti non sono di natura medica, ma esclusivamente basati sull'esperienza personale dell'autrice. I relativi risultati possono variare da individuo a individuo. In nessun caso l'autrice o la casa editrice potranno essere ritenuti responsabili di problemi di qualsiasi natura derivati dall'uso o dall'abuso delle informazioni e dei suggerimenti proposti nel presente libro. In caso di dubbi contattate un medico.

INTRODUZIONE

Dimagrire non è mai stato così semplice e gustoso. Già, perché quelli che proposti in questo volume sono succhi di frutta e verdura che non solo fanno bene alla salute, ma deliziano il palato. Seguire una dieta dimagrante, infatti, già di per sé comporta degli inevitabili sacrifici, quindi perché rinunciare anche

al gusto? Le ricette che troverete di seguito sono quindi perfette se avete bisogno di depurarvi e disintossicarvi, ma vanno benissimo anche se quel che state cercando è solo qualche idea per uno spuntino sano con cui spezzare la giornata.

E non solo. Soprattutto chi intende rispettare un regime dietetico dimagrante per perdere i chili di troppo, infatti, non deve assolutamente perdere di vista il benessere complessivo dell'organismo. Troppo spesso si sente e si legge di diete monotematiche, basate sul consumo di pochi alimenti, che rischiano di garantirci una linea invidiabile ma vanno a scapito della nostra salute. Nelle ricette di succhi, frullati e

centrifughe che troverete in questo libro, invece, troverete indicati anche i benefici che vanno al di là della semplice perdita di peso: ce ne sono alcuni che fanno bene al cuore, altri particolarmente consigliati per la cura della pelle, altri ancora che garantiscono il buon funzionamento del sistema immunitario e proteggono dai mali di stagione. E poi “verde” significa anche “ricco di clorofilla”, una potente sostanza energizzante, quindi tanti dei succhi raccolti in questo manuale, oltre a essere rigorosamente green&light sono anche perfetti per darci uno sprint in più senza appesantirci. Moltissimi sono gli ingredienti, dai più ovvi e comuni (mele,

pere, spinaci, sedano, limone) ai più insoliti (alghe, tè verde, polline, bacche di Goji e moringa): ce n'è per tutti i gusti. E una volta che avrete preso confidenza con l'argomento, potrete creare voi stessi le ricette che più si adattano al vostro palato e alle vostre condizioni di salute, prendendo spunto da quelle elencate e rielaborandole a modo vostro.

Dopo una brevissima guida sulle proprietà degli ingredienti utilizzati più di frequente e una legenda sulle dosi, la prima sezione del volume, ovvero quella dedicata agli estratti, cui ne compare una seconda sulle centrifughe e una terza sui frullati. Se non avete tutti gli strumenti necessari per produrre i vostri succhi,

non preoccupatevi: con qualche piccolo aggiustamento nelle dosi è possibile realizzare sia estratti che centrifughe con lo stesso elettrodomestico, sia esso una centrifuga o un estrattore. La differenza tra i due sta sostanzialmente nel fatto che uno, la centrifuga, lavora a caldo, grazie a delle lame rotanti che sminuzzano il cibo e ne separano la parte liquida dalla parte solida, mentre l'altro, l'estrattore, funziona a freddo, ovvero tritura, "mastica", frutta e verdura, spremendone il succo. L'estrattore è più lento, più adatto a processare ingredienti poveri di liquidi (come per esempio le verdure a foglia verde) e produce più scarto rispetto alla centrifuga, ma ciò non

toglie che se possedete quest'ultima potrete comunque utilizzarla per realizzare tutti i succhi che volete, avendo solo l'accortezza di aumentare un po' le dosi in caso stiate preparando la ricetta di un estratto.

Quanto ai frullati, invece, sono la parte più "sostanziosa" del volume, sia in termini di calorie che di pagine: alcuni di essi infatti possono costituire una vera e propria alternativa a un pasto tradizionale. Pur prevedendo però il latte vegetale, l'acqua minerale o quella di cocco al posto di yogurt e latte vaccino, le ricette elencate restano pur sempre più light rispetto a quelle degli smoothie tradizionali.

Insomma, prendete questo ricettario

come un valido alleato che vi aiuterà a disintossicarvi e a depurarvi, mescolate gli ingredienti a seconda delle vostre preferenze e sperimentate a ruota libera. Cercate tuttavia sempre di scegliere frutta e verdura di provenienza biologica, più sicura e meno trattata, così potrete tenerne anche la buccia, che spesso è la parte più ricca di proprietà fitonutrienti. “Verde” e “dietetico” non equivale solo a “triste insalatina”: dimagrire senza rinunciare al gusto è possibile e nelle prossime pagine ne avrete la prova.



GLI INGREDIENTI

una guida a quelli
più comuni



Ananas

A rendere particolarmente benefico per il nostro organismo questo frutto è la presenza della bromelina, un enzima presente soprattutto nel gambo, che riesce a scindere anche le proteine più complesse. L'ananas ha proprietà digestive, diuretiche e antinfiammatorie e contiene soprattutto vitamina C, beta-carotene e manganese.



Banana

La banana è un frutto famoso per l'elevato contenuto di potassio, un minerale particolarmente utile per un corretto funzionamento del sistema cardiovascolare. Contiene anche diverse vitamine (A, B1, B2, PP, C ed E) ed è considerata un alimento altamente energizzante.



Carota

La carota è ricca soprattutto di vitamina A e carotenoidi, fitonutrienti grazie ai quali si è rivelata un alimento ottimo per la salute degli occhi e della pelle. Ha inoltre proprietà antiossidanti, antinfiammatorie, sedative e diuretiche, fa bene ai muscoli e contribuisce al benessere delle vie respiratorie.



Cavolo nero

Le sue carnose foglie verde scuro (di stagione soprattutto nei mesi freddi) sono un concentrato di fitonutrienti. Prima di tutto contiene gli antiossidanti: il cavolo nero è uno degli alimenti che ne sono più ricchi. Vitamina C, beta-carotene e flavonoidi ne fanno quindi un alleato prezioso per combattere l'invecchiamento e salvaguardare le nostre cellule del nostro corpo dall'avanzare del tempo. In particolare,

le sue foglie hanno delle concentrazioni particolarmente elevate di vitamina C, e sono quindi utili a potenziare il sistema immunitario e a proteggerci dai mali di stagione. Ancora, il cavolo nero contiene moltissimi sali minerali, in particolare il ferro, rappresenta una buona fonte di acidi grassi essenziali, sia omega 3 che omega 6, ed è molto ricco di fibre. Insomma, un vero e proprio superfood, che merita di essere inserito a pieno titolo nel nostro menu.



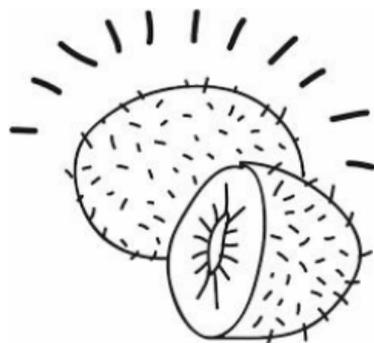
Cetriolo

Grazie all'elevata quantità d'acqua che contengono (più del 96%), i cetrioli hanno elevate proprietà depurative, diuretiche e idratanti e fanno bene in particolare ai reni. Sono inoltre ricchi di vitamina K e di vitamina E, di acido tartarico, di antiossidanti e di sali minerali.



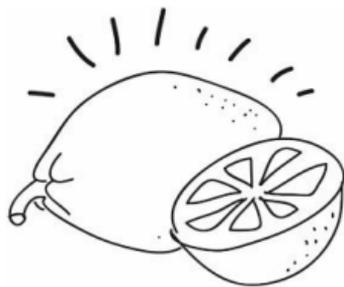
Finocchio

Il finocchio è molto ricco d'acqua (ne è composto circa al 90%). È un ottimo digestivo e sedativo e viene consigliato in particolare per placare spasmi e dolori addominali. Ha proprietà depurative (soprattutto a beneficio del fegato e del sangue) e antinfiammatorie. Contiene anche la vitamina A, alcune vitamine del gruppo B e la vitamina C, e, tra i suoi sali minerali in particolare va ricordato il potassio.



Kiwi

Il kiwi fa particolarmente bene al nostro organismo per via dell'elevato contenuto di vitamina C, che è qui più abbondante che nelle arance e nei limoni. Ciò comporta che questo frutto è ottimo per potenziare il sistema immunitario, per prevenire l'azione dei radicali liberi e per assicurare un corretto funzionamento del sistema cardiovascolare. Inoltre, grazie al ferro e al magnesio che contiene, il kiwi è una buona soluzione per combattere anche lo stress e un'ottima fonte di fibre.



Limone

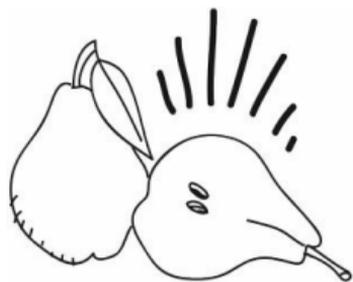
Il limone è un agrume dalle proprietà depurative e disintossicanti. Ottimo anche contro nausea e diarrea, grazie alla presenza della vitamina C aiuta a sviluppare il sistema immunitario e a combattere i radicali liberi, contrastando il naturale processo d'invecchiamento delle nostre cellule.



Mela

La mela è un frutto povero di zuccheri, particolarmente adatto a chi soffre di diabete o sta seguendo una dieta dimagrante. Ottima per tenere sotto controllo il colesterolo cattivo, la mela è anche depurativa, ricca di vitamine (A, gruppo B, C, E e K), antiossidanti, acido folico e flavonoidi, digestiva e antibatterica. In genere, nelle ricette, non se ne è specificata la varietà, almeno

laddove non è stato necessario, ma ognuna di esse ha caratteristiche ben precise: le mele verdi (le Granny Smith), per esempio, contengono meno calorie e più magnesio, quelle gialle (Golden Delicious) presentano livelli più alti di fruttosio, quelle rosse (Stark Delicious) hanno più carotene e retinolo, quelle cotogne sono ricchissime di pectina.



Pera

La pera è un ottimo integratore di vitamine e sali minerali. In particolare è ricca di vitamina C, vitamina K, potassio e rame, nonché di fibre e flavonoidi. Questi fitonutrienti fanno sì che sia un frutto ottimo per contrastare l'azione dei radicali liberi, per tenere sotto controllo il colesterolo, per combattere la stitichezza e per salvaguardare il benessere delle ossa.



Sedano

Una delle principali proprietà del sedano è quella di agevolare la digestione, stimolare la diuresi, depurare l'organismo e combattere la gastrite e il bruciore di stomaco. Oltre a tutti questi benefici per l'apparato digerente, si è rivelato un valido aiuto anche per il potenziamento del sistema immunitario e per l'abbassamento della pressione sanguigna.



Spinaci

Gli spinaci sono ricchi di minerali (ferro, magnesio, potassio, calcio, fosforo) e vitamine. Fanno particolarmente bene alla vista, al cuore, alle ossa e alla pelle, hanno proprietà antinfiammatorie, sono un'ottima fonte di energia, grazie alla clorofilla, e aiutano a rafforzare il sistema immunitario e a tenere sotto controllo l'ipertensione (poiché contengono molto potassio e poco sodio).



Zenzero

Lo zenzero è una radice dal sapore forte e pungente, dalle molteplici proprietà. È un ottimo rimedio contro la nausea, un buon digestivo, un potente antidolorifico, e un valido rimedio contro il raffreddore, la tosse e i mali di stagione. Aiuta a mantenere costante la temperatura corporea e stimola la sudorazione, permettendo al corpo di depurarsi e di contrastare la febbre.

LE DOSI

Le ricette che troverete di seguito corrispondono a un bicchiere di succo di grandi dimensioni, più o meno con una capienza di 250/300 ml.

Come vedrete, gli ingredienti delle preparazioni proposte non sono indicati in base al loro peso, per evitarvi di dover far ricorso alla bilancia e

semplificarne quindi la realizzazione. Tenete quindi presente che quando si parla di una mela, una pera, una banana, eccetera, si fa riferimento a frutti di media dimensione, e regolatevi di conseguenza.

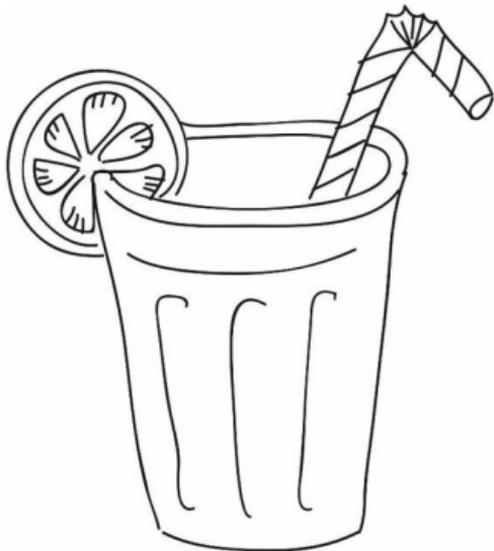
Quest'indicazione vi sarà utile soprattutto se utilizzate frutta e verdura di provenienza biologica, come consigliato in precedenza: infatti i prodotti bio spesso non hanno dimensioni standard, come quelli che si trovano esposti sui banchi del supermercato. In questo caso, se il vostro mazzo di carote è composto da radici piuttosto piccole al posto di una usatene due; se invece ne avete a disposizione una gigante, tagliatela a

metà.

Quanto al resto degli ingredienti, ecco una breve legenda che vi aiuterà a rispettare le dosi consigliate. Quando si fa riferimento a una manciata (di spinaci, per esempio), la quantità prevista dalla ricetta corrisponde a circa 30/40 gr di prodotto; quando invece si parla di una tazza, il suo contenuto equivale a circa 200 ml di acqua o latte che sia. In riferimento allo zenzero e alla curcuma, il “pezzetto” standard corrisponde a circa 5 centimetri, ma è possibile variarne la quantità in base al gusto personale. Ovviamente nel caso, se si diminuisce il contenuto, i benefici effetti si riducono in proporzione.

Quanto a basilico, prezzemolo, coriandolo e menta, le quantità sono state indicate in “mazzetti”, i quali equivalgono più o meno a 30-40 gr grammi. Si raccomanda di prestare particolare attenzione con il prezzemolo, che in dosi eccessive risulta tossico per il nostro organismo.

Come già anticipato, è opportuno precisare nuovamente che le quantità indicate sono puramente “consigliate” e che molto dipende dal gusto personale, pertanto sperimentate pure alla ricerca del vostro succo preferito.



ESTRATTI

L'estrattore

A differenza della centrifuga, l'estrattore lavora "a freddo": il suo funzionamento consiste infatti nel "masticare" gli alimenti che vi vengono introdotti, triturandoli fino a spremere il succo. Insomma, la coclea, ovvero una specie di vite che schiaccia i cibi sminuzzandoli, sostanzialmente

riproduce lo stesso sistema della nostra masticazione. Proprio in virtù di questo meccanismo, e della lentezza con cui lavora questo elettrodomestico (per ottenere un succo ci vogliono circa 15 minuti, a fronte dei 2-3 richiesti da una centrifuga, proprio perché la coclea lavora a un ritmo di 40-100 rotazioni al minuto), l'estrattore produce scarti più secchi e meno abbondanti e salvaguarda le proprietà della frutta e della verdura che processa. Insomma, dal punto di vista nutrizionale, le bevande ottenute con l'estrattore conservano più fitonutrienti. In particolare, si consiglia di usare questo strumento con le verdure a foglia, che non hanno molti liquidi e che quindi danno più resa se processate

attraverso la “masticazione”.

I succhi ottenuti tramite l’estrattore sono più liquidi e omogenei e possono conservarsi più a lungo delle centrifughe senza per questo deteriorarsi. Nel caso si debba scegliere quale strumento acquistare, tenete presente che mentre le centrifughe possono costare dagli 80 ai 350 euro, per gli estrattori il prezzo di partenza è molto più alto: per acquistarne uno di media qualità, infatti, servono non meno di 200 euro.

Just Vegetables

⌄ INGREDIENTI ⌄

$\frac{1}{2}$ cetriolo

2 gambi di sedano

1 manciata di spinaci

$\frac{1}{2}$ zucchina

4 foglie di lattuga



Lavate tutte le verdure, affettatele e processatele con l'estrattore.

Se volete un succo più liquido, aggiungete dell'acqua, se invece desiderate dare al tutto una marcia in più potete aggiungere un po' di prezzemolo o di germogli di erba medica.



Green Detox

«« INGREDIENTI ««

1 carota

2 manciate di spinaci

1 manciata di prezzemolo

2 gambi di sedano



Oltre che detossificare l'organismo, questo succo è una buona fonte di antiossidanti.

Lavate tutti gli ingredienti e processateli attraverso l'estrattore.

Green Lemonade

⌄ INGREDIENTI ⌄

½ lattuga

3 foglie di cavolo nero

2 mele verdi

1 lime

1 pezzetto di zenzero



Ecco a voi un succo verde intenso, disintossicante e ricco di proprietà salutari. Una menzione speciale al cavolo nero, una delle verdure più ricche di fitonutrienti che ci siano, il quale contiene molte delle sostanze necessarie al benessere del nostro organismo: vitamina A, C, K, ferro, fibre, folati, calcio e acidi grassi omega 3.

Per preparare questa bevanda dal gusto

speziato e al lime, lavate le verdure, sbucciate il lime e private le mele del torsolo se sono biologiche, non servirà sbucciarle, e aggiungete lo zenzero. Unite tutti gli ingredienti nell'estrattore.



Super Energizer

«« INGREDIENTI ««

2 manciate di cavolo nero

1 mazzetto di rucola

3 carote

1 limone



Un succo verde e altamente energetico, che unisce le proprietà digestive e diuretiche della rucola a quelle del cavolo nero, delle carote e del limone.

Quest'ultimo va sbucciato senza togliere tutta la parte bianca, che per quanto amara, contiene molte sostanze nutritive. Unite tutte le verdure ben lavate nell'estrattore e avviate.

Total Green Energy

«« INGREDIENTI ««

1 manciata di spinaci

2 manciate di cavolo nero

1 mazzetto di prezzemolo

1 cetriolo

1 gambo di sedano



Un estratto ricco di clorofilla, e quindi altamente energetico, a basso contenuto calorico.

Lavate tutte le verdure e processatele attraverso l'estrattore.



Green Sprint

⌄ INGREDIENTI ⌄

1 manciata di cavolo nero

1 pezzetto di zenzero

2 mele

1 gambo di sedano

$\frac{1}{4}$ di cespo di lattuga romana

$\frac{1}{2}$ limone

1 pugno di spinaci

$\frac{1}{4}$ di finocchio

$\frac{1}{2}$ cetriolo



Questo succo, composto da moltissimi ingredienti, è ricco di varie sostanze fitonutrienti e in grado di fornire a chi lo beve uno sprint di energia in più, grazie all'elevato contenuto di clorofilla.

Lavate bene le verdure, sbucciate il

limone e private le mele del torsolo.
Unite il tutto nell'estrattore.



The Best of Greens

◀◀ INGREDIENTI ▶▶

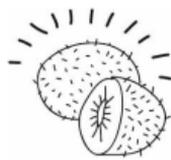
1 mela verde

3 broccoletti

½ cetriolo

1 kiwi

1 pugno di foglie di menta
1 cucchiaino di cumino
1 cucchiaino di scorza di lime



Ecco un estratto completo, che contiene tante sostanze nutrienti indispensabili per disintossicare l'organismo, potenziare il sistema immunitario, perdere peso e sentirvi più belli.

Mettete tutti gli ingredienti nell'estrattore e alla fine aggiungete cumino e scorza di lime. Mescolate e bevete.



Il cumino, la spezia brucia-grassi



Il cumino è una spezia
che si consuma in semi
o in polvere,
originaria della Siria,
ma diffusa in tutto il
mondo arabo, e in
generale in aree dalle
temperature elevate
(quindi, per esempio,

il bacino del Mediterraneo, la Turchia, l'Iran, l'Egitto, ma anche il Messico e il Cile), necessarie per la coltivazione della pianta da cui si ricava. Ricco di ferro, sali minerali, vitamine e flavonoidi, viene utilizzato come rimedio naturale per l'anemia. Ma il motivo principale per cui lo abbiamo inserito tra gli ingredienti o gli "integratori" di succhi

verdi e dimagranti è
che una delle sue
caratteristiche
principali è quella di
dare una bella sferzata
al nostro metabolismo,
accelerandolo e quindi
aiutandoci a bruciare
grassi in eccesso e
quindi a perdere peso.
Inoltre, il cumino ha
anche il potere di
facilitare il
funzionamento del
nostro sistema
digerente, stimolando
la secrezione degli

enzimi del pancreas e
dunque permettendoci
di assimilare
correttamente ciò che
mangiamo.



Green Morning Cocktail

⌘ INGREDIENTI ⌘

- 1 manciata di spinaci
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 1 mela verde

2 gambi di sedano
1 limone
1 pezzetto di zenzero



Ecco a voi un succo dal basso contenuto calorico ma molto ricco di energia, ideale per cominciare al meglio la giornata.

Sbucciate il limone, private la mela del torsolo e lavate accuratamente sedano, spinaci e prezzemolo. Unite tutto nell'estrattore.



Heart Lover

«« INGREDIENTI ««

1 manciata di cavolo nero

1 manciata di spinaci

1 mazzetto di prezzemolo

2 carote



Questo succo, oltre ad avere un basso apporto calorico, è ottimo per proteggere il cuore in generale assicurare il buon funzionamento del sistema cardiocircolatorio. Merito del contenuto di acido folico, potassio, magnesio e vitamine.

Lavate tutti gli ingredienti e processateli con l'estrattore.

Brain Power

⌄ INGREDIENTI ⌄

1 manciata di spinaci

1 manciata di cavolo nero

1 mela

1 tazza di uva verde

2 gambi di sedano
1 pezzetto di zenzero



Il Brain Power è un estratto dimagrante, visto che contiene meno di 100 calorie, e ricco di vitamina E, indispensabile per la concentrazione.

Lavate cavolo, sedano e spinaci, private la mela del torsolo e scegliete, se possibile, uva senza semi. Mettete tutto nell'estrattore e azionate. Se volete, diluite con un po' d'acqua o qualche cubetto di ghiaccio.

Beautiful Skin

«« INGREDIENTI ««

4 foglie di lattuga

1 manciata di spinaci

1 manciata di cavolo nero

1 limone

1/2 mazzetto di prezzemolo

1 cetriolo

1 cucchiaino di collagene in
polvere



Questo estratto reidratante, oltre a rivelarsi perfetto per chi sta seguendo una dieta dimagrante, è particolarmente indicato anche per la cura della pelle, in quanto contiene il collagene, una proteina indispensabile per la prevenzione del manifestarsi dei segni del tempo.

Lavate le verdure, sbucciate il limone e processate il tutto attraverso l'estrattore. Una volta ottenuto il succo, aggiungete il collagene in polvere, mescolate e bevete.

Green Elisir

«« INGREDIENTI ««

2 gambi di sedano

1 mela

1 manciata di foglie di cavolo
nero

1 pompelmo
1 tazza di mirtilli



Grazie alla presenza dei mirtilli e del cavolo nero, questo estratto è un concentrato di antiossidanti, prezioso per il benessere del nostro organismo e per prevenire i segni del tempo.

Private la mela del torsolo e sbucciate il pompelmo. Unite tutti gli ingredienti e azionate l'estrattore.

Live Forever

⌄ INGREDIENTI ⌄

4 foglie di lattuga

1 mela verde

$\frac{1}{2}$ cetriolo

1 manciata di spinaci

3 asparagi

$\frac{1}{2}$ lime

1 pezzetto di zenzero

$\frac{1}{2}$ cucchiaino di polline d'api



Un succo povero di calorie ma ricchissimo di fitonutrienti che vi permetteranno di mantenere il vostro organismo sano e al meglio della forma.

Sbucciate il lime e private la mela del torsolo. Pelate lo zenzero, se non è di origine biologica. Lavate accuratamente

tutte le verdure e processatele attraverso l'estrattore. Aggiungete infine il polline d'api, mescolate e bevete.

Dall'alveare in cucina: benefici e proprietà del polline d'api



Non solo allergie, ma
anche tanti benefici
per la nostra salute: il
polline non è infatti
solo il responsabile di

raffreddori, starnuti e mali di stagione, ma anche capace di farci stare bene. Mentre infatti i pollini più leggeri si disperdono nell'aria con l'arrivo della primavera e irritano le vie respiratorie dei soggetti allergici, quelli più "densi" si attaccano al corpo delle api, che poi se ne liberano, formando delle piccole palline impastate con il nettare e la saliva e depositate

nell'alveare.

Le proprietà che esse contengono sono tantissime: intanto sono ricche di vitamine, in particolare di vitamina C e di vitamine del gruppo B, antiossidanti, sali minerali e proteine; poi, sono antinfiammatorie e ottime per potenziare il sistema immunitario. Inoltre, fanno bene alla pelle, al cuore e alla

prostata.

Insomma, un integratore del tutto naturale, da aggiungere a piacimento ai nostri succhi e frullati per potenziarne gli effetti benefici sull'organismo.



Beet Juice

⌄ INGREDIENTI ⌄

5 foglie di lattuga

½ mazzetto di coriandolo

½ mela verde

1 lime

1 barbabietola

5 foglie di cavolo nero

1 manciata di spinaci



Un succo tutto verde, che contiene però anche un ingrediente dall'inconfondibile colore rosso e, dalle incredibili proprietà antiossidanti, ovvero la barbabietola.

Lavate con molta cura le verdure, sbucciate il lime e private la mela del torsolo, dopodiché processate il tutto

attraverso l'estrattore.

Super Detox

⌄ INGREDIENTI ⌄

1 barbabietola

1 mela verde

1 cetriolo

1 manciata di spinaci

1 mazzetto di erba di grano
1 cima di broccolo



L'erba di grano è famosa per il suo potere disintossicante, inoltre è ricca di minerali, vitamine e amminoacidi di cui il nostro organismo ha bisogno. Il cetriolo, dal canto suo, è idratante e purificante e spinaci, broccoli e barbabietola contengono un ottimo mix di sostanze nutrienti.

Private la mela del torsolo e pulite bene tutti gli ingredienti. Tenete le rispettive

bucce solo se si tratta di prodotti di origine biologica. Unite il tutto nell'estratto.



Super Garlic

⌄ INGREDIENTI ⌄

1 cetriolo

1 manciata di spinaci

1 mazzetto di prezzemolo

3 gambi di sedano

1 manciata di cavolo nero
2 spicchi d'aglio



L'aglio è un ottimo antibiotico naturale e per sfruttarne al pieno le proprietà è meglio consumarlo crudo, per esempio come ingrediente di un estratto.

Lavate accuratamente le verdure e processatele attraverso l'estrattore.

Green Carrots

⌄ INGREDIENTI ⌄

3 carote

$\frac{1}{2}$ cetriolo

$\frac{1}{2}$ mela verde

1 manciata di spinaci

2 gambi di sedano



L'abbondante presenza di carote in questo estratto ne fa praticamente un concentrato di betacarotene e vitamina A. Se usate degli ingredienti di provenienza biologica, tenete la buccia, che è ricca di proprietà nutritive.

Lavate bene tutto, private la mela del torsolo e unite tutto nell'estrattore.

Sweet Mint

⌄ INGREDIENTI ⌄

1 gambo di sedano

1 carota

1 mazzetto di menta

½ limone

1 cetriolo

1 mazzetto di prezzemolo

1 pezzetto di zenzero

1 mela verde



Una centrifuga ricca di vitamine e minerali, rinfrescante e al sapore di menta, che grazie allo zenzero e al limone acquista un retrogusto speziato.

Sbucciate il limone, private la mela del torsolo e lavate accuratamente gli altri ingredienti. Processateli attraverso

l'estrattore e aggiungete al succo ottenuto qualche cubetto di ghiaccio per rendere la vostra bevanda ancor più rinfrescante.

Cabbage Digest

⌄ INGREDIENTI ⌄

1 broccolo

3 carote

1/2 cavolo verza

1 pomodoro



Questo estratto ricco di vitamine e minerali assicura il corretto funzionamento del vostro sistema digerente. Per dargli un tocco di gusto in più, potete aggiungere un po' di succo di limone, qualche grano di pepe o una spolverata di liquirizia.

Lavate le verdure, ricordandovi di non sbucciare le carote, soprattutto se provengono da agricoltura biologica. Tagliate tutto a pezzi e centrifugate.



Sweet Cucumber

⌄ INGREDIENTI ⌄

2 cetrioli

4 manciate di spinaci

3 mele verdi



Una ricetta semplice, con pochi ingredienti ma molti minerali (per esempio zinco, calcio, manganese, ferro e potassio) e altrettante vitamine (tra cui A, C, E e K).

Private le mele del torsolo, lavate spinaci e cetrioli, tagliate questi ultimi a pezzi e ottenete il succo tramite l'estrattore.



Sour Green

⌄ INGREDIENTI ⌄

1 limone

1 lime

1 mazzetto di crescione

5 gambi di sedano

1 pezzetto di zenzero

2 mele verdi



Il crescione è un ingrediente insolito, ma tutto da scoprire, poiché aiuta a prevenire l'emicrania e a potenziare il sistema immunitario. Il sedano è invece un prezioso alleato per detossificare il fegato e abbassare la pressione sanguigna. In più questo succo è ricco di vitamina A, C, E e K, magnesio, potassio, acido folico e rame.

Lavate bene le verdure e sbucciate lime

e limone. Pelate lo zenzero, qualora non fosse di provenienza biologica. Tagliate tutti gli ingredienti a pezzi e processateli attraverso l'estrattore.



Spicy Green

⌄ INGREDIENTI ⌄

2 mele verdi

3-4 foglie di lattuga

$\frac{1}{2}$ mazzetto di foglie di
tarassaco

- 4 gambi di sedano
- 1 mazzetto di basilico
- 1 pezzetto di zenzero
- 1 pezzetto di curcuma



Un succo tutto verde che contempla tra i suoi ingredienti il tarassaco, un'erba ricca di sostanze nutrienti, la curcuma che serve a purificare il sangue e lo zenzero, antinfiammatorio e benefico per la circolazione.

Lavate accuratamente tutte le verdure,

private le mele del torsolo e pelate
zenzero e curcuma. Processate il tutto
attraverso l'estrattore.

Green Purity

«« INGREDIENTI ««

2 carote

1 mela verde

½ limone

1 manciata di tarassaco

1/2 tazza d'acqua



Un succo altamente detossificante, grazie alla presenza del tarassaco e della mela. Quest'ultima, in particolare, contiene la pectina, una fibra solubile che non solo aiuta a depurare l'organismo dalle sostanze tossiche, ma serve anche a tenere sotto controllo la glicemia, riducendo l'assorbimento degli zuccheri.

Private la mela del torsolo e lavate bene tarassaco e carote. Ottenete il succo

tramite l'estrattore e aggiungete un po'
d'acqua, se desiderate allungarlo.



Il tarassaco: proprietà e benefici



Il tarassaco (noto anche come dente di leone o cicoria selvatica) è una pianta spontanea molto diffusa nelle nostre campagne, dai caratteristici fiori gialli.

Non fatevi dissuadere
dal gusto amaro,
perché le sue foglie
sono ricche di
vitamine e sali
minerali e hanno
svariate proprietà
farmacologiche. Prima
di tutto, il tarassaco fa
bene al fegato: lo
depura e lo
disintossica, regolando
la produzione di bile e
facilitandone
l'eliminazione
attraverso l'urina,
anche perché è un

ottimo diuretico. Le foglie di questa pianta sono inoltre indicate per il benessere delle ossa, in quanto contengono buone concentrazioni di calcio, per il corretto funzionamento del sistema digestivo e per il mantenimento a livelli ottimali della pressione sanguigna (perché agevolano la diuresi e sono ricche di potassio).

Sempre in virtù del suo potere diuretico, il

tarassaco è consigliato
a chi soffre di diabete,
in quanto agevola
l'eliminazione degli
zuccheri, e a chi sta
seguendo un regime
dietetico dimagrante.



Total Elisir

⌄ INGREDIENTI ⌄

1 mela

2 gambi di sedano

$\frac{1}{2}$ cetriolo

1 mazzetto di foglie di

tarassaco

1 manciata di cavolo nero

½ limone



Questo succo è altamente energizzante, grazie alla presenza del cavolo nero, ma anche molto disintossicante, soprattutto in virtù del limone e delle foglie di tarassaco (vedi approfondimento [“Il tarassaco: proprietà e benefici”](#)). Il succo di limone, inoltre, è consigliato per risolvere i problemi di digestione e per combattere la nausea, mentre le mele sono degli ottimi lassativi naturali.

Sbucciate il limone e togliete il torsolo della mela. Lavate bene il resto degli ingredienti e processate il tutto attraverso l'estrattore.

Super Cleansing Juice

⌄ INGREDIENTI ⌄

- 2 fette di ananas
- 4 gambi di sedano
- 1 mela verde

$\frac{1}{2}$ cetriolo

1 mazzetto di crescione

$\frac{1}{2}$ cucchiaino di glutammina in
polvere



Il crescione è un'erba diuretica (così come l'ananas), povera di calorie e dall'alto potere disintossicante, quindi ideale per chi vuole perdere i chili di troppo. La glutammina in polvere è inoltre un integratore a base di un amminoacido non essenziale, che serve a massimizzare l'energia e a preservare

la massa muscolare.

Lavate le verdure, private la mela del torsolo e unite il tutto nell'estrattore.

Una volta che il succo sarà pronto, aggiungete la glutammina in polvere, mescolate e bevete.

I Heart Asparagus

⌄ INGREDIENTI ⌄

3 asparagi

4 cime di broccolo

$\frac{1}{2}$ cetriolo

1 pera

½ lime

½ cucchiaino di chlorella in
polvere

½ tazza di acqua di cocco



Un succo ricco di vitamina B (di cui abbondano sia gli asparagi che i broccoli), perfetto per disintossicare l'organismo e potenziare i propri livelli energetici, grazie alla chlorella. Gli asparagi sono inoltre molto diuretici e ci permettono quindi di liberarci attraverso

la diuresi delle tossine in eccesso.

Unite il tutto, eccetto la chlorella e l'acqua di cocco, che aggiungerete alla fine, quest'ultima in base alle vostre preferenze.

Asparagi, che passione!



Il loro momento è breve, ma intenso: gli asparagi infatti sono di stagione due mesi scarsi, tra aprile e giugno, ed è sempre più difficile trovare sui banchi del mercato quelli selvatici, più

sottili e decisamente
più ricchi di sostanze
nutritive.

Appartenenti alla
stessa famiglia di aglio
e cipolla, se ne
differenziano, tra le
altre cose, perché
contengono alte
concentrazioni di
clorofilla, che li rende
un alimento molto
energizzante, a fronte
di un bassissimo
apporto calorico
(circa 25 calorie per
100 grammi).
Passiamo alle loro

proprietà, che non sono certo poche. Gli asparagi sono infatti diuretici, lassativi, depurativi, disintossicanti e dimagranti: aiutano a combattere la cellulite e la ritenzione idrica, fanno bene a chi soffre di stitichezza, facilitano la digestione, contrastano i gonfiori e fanno bene alla pelle, al sistema immunitario e al cuore (anche perché sono

poveri di sodio e quindi indicati per chi soffre di ipertensione). Insomma, chi più ne ha più ne metta. Unica accortezza, meglio non cucinarli troppo a lungo, per non rischiare di perdere con la cottura parte delle sostanze nutrienti che contengono. Quindi quale soluzione migliore che utilizzarli come ingredienti di un estratto?



Green Remedy

⌄ INGREDIENTI ⌄

1 mela

4 asparagi

1 cimetta di broccolo

2 carote

2 gambi di sedano

1 mazzetto di prezzemolo

1 cucchiaino di olio di oliva



Ecco di nuovo l'accoppiata vincente broccolo più asparago, che garantisce un consistente di vitamina B. Pur non essendo particolarmente leggero, vista la presenza di olio d'oliva, questo estratto è particolarmente utile per chi soffre di artrite e dolori articolari.

Private la mela del torsolo, lavate bene

tutti gli ingredienti e processateli attraverso l'estrattore. Aggiungete solo alla fine l'olio di oliva, direttamente nel bicchiere, per non rischiare di rovinare il vostro macchinario.



Wake Up Juice

«« INGREDIENTI ««

- 1 manciata di spinaci
- 1 mazzetto di rughetta
- 1 cetriolo
- 1 mela verde

1 lime

1 mazzetto di menta

$\frac{1}{2}$ cucchiaino di polvere di tè
verde matcha



Grazie a tutti i suoi ingredienti, e in particolare al tè verde matcha, che potenzia il metabolismo e quindi ci aiuta a bruciare i grassi più in fretta, questo estratto è l'ideale per chi ha bisogno di uno sprint energetico a basso contenuto calorico.

Lavate accuratamente tutte le verdure, sbucciate il lime e private la mela del torsolo. Mettete tutto nell'estrattore. Una volta che la vostra bevanda sarà pronta, aggiungete il tè verde matcha in polvere, mescolate e bevete.

Il tè verde matcha e i suoi mille benefici



Il tè verde matcha, anche noto come tè giapponese, rappresenta la miglior qualità di tè verde che esista. Si presenta sotto forma di finissima polvere di un verde acceso, tendente

al color pistacchio, e si ottiene dalle foglie di alcune speciali piante di tè che vengono essiccate e polverizzate. Le sue proprietà benefiche sono tantissime: prima di tutto è un potente antiossidante naturale, utile a contrastare il processo di invecchiamento (una tazza di questa particolare bevanda equivale a dieci tazze di tè verde normale); è poi ricchissimo di

vitamine (in particolare B1, B2 e C) e sali minerali; inoltre il tè matcha potenzia il metabolismo e contribuisce a depurare l'organismo, rivelandosi dunque un prezioso alleato di chi sta seguendo una dieta dimagrante. Infine è energizzante e, grazie all'elevata concentrazione di un particolare amminoacido, aiuta chi

lo consuma a rilassarsi
e a ritrovare il
buonumore.



Green Calm

◀◀ INGREDIENTI ▶▶

$\frac{1}{4}$ di cavolo verza

$\frac{1}{4}$ di cavolo rosso

1 gambo di sedano

$\frac{1}{2}$ tazza di mirtilli

1 mela verde
1/2 limone
1 pezzetto di zenzero



Il cavolo fa particolarmente bene alla digestione, serve a detossificare l'organismo e riduce i livelli infiammatori. I mirtilli, dal canto loro, sono potenti antiossidanti.

Lavate tutte le verdure, sbucciate il limone e private la mela del torsolo. Mettete tutto nell'estrattore.

Super Protein

⌄ INGREDIENTI ⌄

1 carota

1 cetriolo

2 gambi di sedano

1 manciata di cavolo nero

1 manciata di spinaci

1/2 mazzetto di prezzemolo

1 limone

1/2 cucchiaino di spirulina

1 cucchiaio di semi di Chia



Un concentrato di proteine e di energia, perfetto per cominciare la giornata o per fare uno spuntino durante una sessione di studio o di lavoro più impegnativa del solito.

Lavate tutte le verdure, sbucciate il limone e processate attraverso l'estrattore. Mescolate infine al succo così ottenuto la spirulina (per scoprire quali sono tutte le sue proprietà andate a [*“La spirulina, alga meravigliosa”*](#)) e i semi di Chia.



Protein Booster

⌄ INGREDIENTI ⌄

1 mazzetto di basilico

1 manciata di spinaci

1 cetriolo

1 lime

2 gambi di sedano

1 mela verde

$\frac{1}{2}$ cucchiaino di polvere di tè
verde matcha

$\frac{1}{2}$ cucchiaino di spirulina

1 cucchiaino di proteine in
polvere



Grazie al tè verde matcha, questo estratto vi aiuterà ad accelerare il vostro metabolismo e in virtù sia della spirulina che delle proteine in polvere

sarà in grado di soddisfare il fabbisogno proteico. Molti degli ingredienti sono inoltre ricchi di clorofilla, e vi daranno quindi uno sprint in più.

Lavate le verdure, sbucciate il lime e private la mela del torsolo. Processate il tutto tramite l'estrattore e, quando il succo sarà pronto, aggiungete spirulina, tè verde e proteine in polvere. Mescolate e bevete.

Green Supreme

⌄ INGREDIENTI ⌄

2 manciate di cavolo nero

1 pera

4 gambi di sedano

1 lime

½ cetriolo

1 pezzetto di zenzero

½ cucchiaino di baobab in
polvere



Una bevanda estremamente detossificante e al contempo energetica, grazie al baobab (se volete saperne di più, andate a [“Dalle foreste tropicali alla nostra tavola: il baobab in polvere”](#)) e agli alti livelli di clorofilla del cavolo nero.

Sbucciate il lime, togliete il torsolo alla

mela e alla pera e processate tutti gli ingredienti attraverso l'estrattore. Unite alla fine il baobab in polvere e mescolate.

Super Spicy Juice

⌄ INGREDIENTI ⌄

3 fette di ananas

1 manciata di foglie di cavolo
nero

1 cetriolo

1 peperoncino jalapeño



Un estratto dall'intenso sapore piccante, che se volete potete enfatizzare aumentando la dose di peperoncino consigliata dalla ricetta, e dal notevole potere dimagrante. Merito non solo delle proprietà depurative di ananas e cetriolo, ma anche proprio del jalapeño, il cui contenuto di capsaicina accelera il metabolismo e riduce l'appetito.

Lavate il cavolo nero e affettate il resto degli ingredienti. Processate tutto

tramite l'estrattore.



Sweet & Peppery

⌄ INGREDIENTI ⌄

2 fette di ananas

2 gambi di sedano

1 manciata di cavolo nero

1 manciata di spinaci

1 mazzetto di prezzemolo
1 peperoncino jalapeño



Un estratto ricchissimo di clorofilla, consigliato a chi ha bisogno di una carica energetica in più, e, grazie alla presenza del peperoncino che ha il potere di accelerare il metabolismo, particolarmente indicato a chi sta seguendo una dieta dimagrante.

Lavate le verdure e unitele al resto degli ingredienti. Se vi piacciono i sapori forti, potete aumentare la dose di

peperoncino indicata dalla ricetta.

Processate il tutto attraverso l'estrattore.

Deep Green

◀◀ INGREDIENTI ▶▶

1 manciata di spinaci

1 manciata di cavolo nero

1 mazzetto di prezzemolo

2 gambi di sedano

1 limone

1 mela verde

1 grappolo di uva bianca senza
semi



L'estratto Deep Green è praticamente la quintessenza del “verde”: merito di spinaci, cavolo nero e prezzemolo, tutti ingredienti che contempla e che presentano elevati quantitativi di clorofilla, rendendo quindi questa bevanda un concentrato di energia liquida.

Lavate accuratamente le verdure,
sbucciate il limone e private la mela del
torsolo. Aggiungete sedano e uva e
processate il tutto attraverso l'estrattore.



Basil Elisir

⌄ INGREDIENTI ⌄

1 mazzetto di basilico

1 cetriolo

1 lime

1 mela verde

1/2 cucchiaino di chlorella



Questo estratto al basilico (e non solo) è particolarmente rinfrescante, per via della presenza del lime, e rilassante, merito del basilico, che tra le sue varie proprietà ha quella di alleviare lo stress e combattere l'ansia. Un succo quindi che fa bene non solo al corpo, ma anche all'anima.

Lavate il basilico e il cetriolo (se di provenienza biologica non sarà necessario sbucciarlo), private la mela

del torsolo e il lime della scorza esterna. Processate il tutto tramite l'estrattore e aggiungete infine la chlorella in polvere.

Lemon Delight

⌄ INGREDIENTI ⌄

1 mela

1 limone

½ cetriolo

1 manciata di cavolo nero

1 manciata di spinaci



Il Lemon Delight è un succo leggero e ricco di sostanze nutrienti, che fa benissimo alla pelle (merito del cetriolo), alle ossa e al cuore. La presenza del limone tra gli ingredienti è inoltre raccomandata per permettere al nostro organismo di assimilare il ferro contenuto negli spinaci.

Private la mela del torsolo, sbucciate il limone e lavate con cura il resto degli ingredienti. Mettete il tutto

nell'estrattore.

Fruits & Vegetables

« INGREDIENTI »

1 mela

1 peperoncino verde

2 carote

$\frac{1}{2}$ cetriolo

1 grappolo d'uva
1 manciata di spinaci
1 pomodoro



Questo succo, che prevede un insolito accostamento di frutta e verdura, oltre a essere ricco di proprietà nutritive, si contraddistingue soprattutto per le sue proprietà “antidolorifiche”: merito della capsaicina contenuta nel peperoncino verde, e in generale in tutti i peperoncini piccanti, che ha potere analgesico.

Private la mela del torsolo, lavate bene tutti gli ingredienti e processateli attraverso l'estrattore.

Il peperoncino: un insospettabile alleato delle diete dimagranti



Che sia verde o rosso
non importa, quel che
conta è che “picchi”:
l’ingrediente di cui
stiamo parlando è il

peperoncino, alleato di tutti coloro che stanno combattendo contro i chili di troppo, e non solo. Già perché non solo aiuta a ridurre i morsi della fame e ad accelerare il metabolismo, ma svolge anche la funzione di analgesico, rivelandosi quindi un prezioso antidolorifico naturale. Il merito è tutto della capsaicina, una sostanza che in sostanza priva di sensibilità le

terminazioni nervose,
rendendole
“impermeabili” al
dolore. E più il nostro
peperone è piccante
meglio è, perché è
proprio la capsaicina a
conferirgli la sua
caratteristica
pungenza: secondo la
scala di Scoville,
ideata dal farmacista
americano Wilbur
Lincoln Scoville nel
1912, la capsaicina
pura ha un punteggio
che può arrivare anche

ai 15 milioni di unità
di Scoville. Per
intenderci, i
peperoncini jalapeno,
hanno un fattore di
pungenza che va da
2.000 a 8.000 unità di
Scoville!



No More Flu

⌄ INGREDIENTI ⌄

2 cetrioli

2 mele

2 lime

1 manciata di cavolo nero

1 mazzetto di prezzemolo
qualche fogliolina di menta



Questo estratto è particolarmente ricco di sali minerali, utilissimi a potenziare il funzionamento del nostro sistema immunitario e dunque a proteggerci dai mali di stagione.

Sbucciate i lime, togliete il torsolo dalle mele e lavate bene il resto degli ingredienti. Processate il tutto attraverso l'estrattore.

Green Delicious

⌄ INGREDIENTI ⌄

- 1 manciata di cavolo nero
- 1 manciata di spinaci
- 1 grappolo di uva bianca



Un estratto ricco di vitamine (in particolare E e B1), betacarotene e selenio, che aiuta a combattere la stitichezza, fa bene alla circolazione sanguigna e, essendo ricco di ferro, serve a prevenire l'anemia.

Lavate bene le verdure e gli acini d'uva. Processare il tutto attraverso l'estrattore.

Minty Juice

⌄ INGREDIENTI ⌄

2 manciate di cavolo nero

2 mazzetti di menta

1 arancia

½ limone



Questo estratto, composto da ingredienti molto alcalinizzanti e ricco di vitamine A, C e K è un ottimo antinfiammatorio. Grazie alla presenza della menta e degli agrumi è anche molto rinfrescante.

Lavate bene il cavolo e la menta e sbucciate gli agrumi. Mettete il tutto nell'estrattore e avviate.

Health in a Glass

«« INGREDIENTI ««

2 pere

2 gambi di sedano

5 cimette di broccoli

$\frac{1}{2}$ limone

1 pezzetto di zenzero

$\frac{1}{2}$ cucchiaino di probiotico in
polvere

$\frac{1}{2}$ cucchiaino di moringa



Ecco a voi un succo super salutare, super depurativo e particolarmente “amico” del vostro intestino: sia il probiotico in polvere che i broccoli (che contengono glucosinati) servono infatti a mantenere un corretto equilibrio della flora batterica intestinale.

Private le pere del torsolo e sbucciate il

limone. Lavate con cura il resto degli ingredienti e processateli attraverso l'estrattore. Aggiungete infine il probiotico e la moringa, mescolate e bevete.

Moringa, l'albero miracoloso



La moringa è un albero originario delle aree tropicali ed equatoriali. Il potere delle sue foglie, diffuse soprattutto in polvere, fa sì che possano essere a ragion veduta

considerate un
superfood. Nello
specifico la moringa
accelera il
metabolismo, ed è
pertanto consigliata a
chi sta seguendo un
regime dietetico
dimagrante. Inoltre,
grazie ai minerali e
alla vitamine che
contiene (in
particolare vitamina C,
in una concentrazione
8 volte maggiore
rispetto alle arance,
calcio, ferro e
potassio), è un

integratore naturale
altamente energizzante,
perfetto per
combattere astenia e
spossatezza.

Infine, in virtù dei tanti
antiossidanti, la
moringa fa bene anche
alla pelle,
rallentandone
l'invecchiamento e
contrastando la
formazione di
macchie, e regola i
livello ormonali,
costituendo dunque
anche un buon rimedio

contro l'acne.



Extra Detox

«« INGREDIENTI ««

1 mazzetto di coriandolo

1 pezzetto di zenzero

1 limone

1 lime

3 cetrioli



Il coriandolo è un'erba dalle incredibili proprietà curative. Aiuta l'organismo a disintossicarsi dai metalli pesanti, previene l'insorgenza di disturbi cardiovascolari e rende più bella pelle e capelli. Altamente depurativi sono anche il lime e il limone e il cetriolo è ricco d'acqua, quindi diuretico e purificante.

Sbucciate lime e limone e lavate il coriandolo. Se usate zenzero e cetrioli di origine biologica, metteteli

nell'estrattore con tutta la buccia.

Green Cleanser

«« INGREDIENTI ««

3 gambi di sedano

1 manciata di spinaci

1 mazzetto di prezzemolo

1 carota

1 cetriolo

1/2 lime

1 cucchiaino di olio di semi di
lino



Un succo altamente depurativo e reidratante, ricco di vitamine e minerali, che si avvale in più della presenza dell'olio di semi di lino, il quale riduce il rischio di malattie cardiovascolari, fa bene alla pelle, ai capelli e agli occhi e migliora la funzionalità dell'apparato digerente.

Sbucciate il lime e processatelo insieme a tutti gli altri ingredienti nell'estrattore. Aggiungete alla fine l'olio di semi di lino, mescolate e bevete.

Relax and Detox

◀◀ INGREDIENTI ▶▶

$\frac{1}{2}$ cavolo verza

$\frac{1}{2}$ cavolo rosso

1 gambo di sedano

$\frac{1}{2}$ tazza di mirtilli

1 mela verde

1 limone

1 pezzetto di zenzero

1 cucchiaino di glutammina in
polvere



Il cavolo (sia verza che rosso) è una delle verdure più nutrienti e ricche di proprietà che ci siano. Tra i tanti benefici, fa molto bene al tratto digestivo e funziona da antinfiammatorio (così come lo zenzero). La glutammina, invece, è un integratore energizzante che

favorisce il recupero dopo uno sforzo fisico, aiuta a mantenere la concentrazione e a contrastare sia la fame che la fatica.

Sbucciate il limone e togliete il torsolo alla mela. Mettete tutto nell'estrattore e una volta ottenuto il succo aggiungete la glutammina in polvere. Mescolate e bevete.

Healthy Mojito

«« INGREDIENTI ««

1 lime

2 cetrioli

1 mela

1 mazzetto di menta

1 mazzetto di prezzemolo
1 pezzetto di zenzero



Un succo molto rinfrescante, perfetto per dissetarsi, disintossicarsi e depurarsi senza rinunciare al gusto.

Lavate menta e prezzemolo. Sbucciate il lime e private la mela del torsolo. Tenete la buccia (anche quella del cetriolo e dello zenzero) se usate prodotti di provenienza biologica e processate il tutto attraverso l'estrattore.

Green Cooler

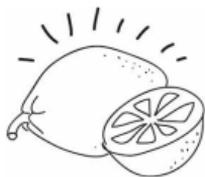
«« INGREDIENTI ««

1 mela

2 mazzetti di menta

1 manciata di erba di grano

1 limone



Un succo freschissimo al sapore di menta e limone, che grazie alla presenza dell'erba di grano ha anche un grande potere disintossicante e depurativo. Quest'ultima è infatti ricca di vitamina (soprattutto A, B1, B2, B6, PP, C ed E), minerali, acido folico, antiossidanti e clorofilla.

Sbucciate il limone e private la mela del torsolo. Lavate menta ed erba di grano e mettete il tutto dentro l'estrattore.

Refreshing Delight

◀◀ INGREDIENTI ▶▶

1 cetriolo

2 gambi di sedano

2 foglie di bok choy

2 foglie di lattuga

2 carote

1 mazzetto di coriandolo

1 mazzetto di menta

1 lime



Un estratto ricco di vitamine e betacarotene, molto rinfrescante (merito della menta e del lime), depurativo e diuretico (grazie al cetriolo, che è molto ricco di acqua) e utilissimo per disintossicarsi dai metalli pesanti (una delle principali proprietà del coriandolo).

Lavate bene gli ingredienti e sbucciate il lime. Per le carote e il cetriolo tenete la buccia solo se di provenienza biologica. Processate tutto nell'estrattore.

Energy Combo

«« INGREDIENTI ««

- 1 mazzetto di prezzemolo
- 1 manciata di spinaci
- 2 foglie di lattuga
- 3 carote

1/2 barbabietola con tutte le
foglie

1 gambo di sedano

2 spicchi d'aglio

1 pezzetto di zenzero



L'Energy Combo è un estratto che contiene moltissima clorofilla e quindi molto energizzante. Inoltre l'aglio è un potentissimo antibiotico naturale e lo zenzero un alleato altrettanto prezioso per combattere le infiammazioni. Infine

la barbabietola, depurativa,
antiossidante e rimineralizzante, lo
rende una bevanda davvero completa.

Lavate prezzemolo, spinaci e lattuga,
aggiungete gli altri ingredienti e
processate attraverso l'estrattore.



Summer Cocktail

⌄ INGREDIENTI ⌄

2 fette di ananas

1 finocchio

1 manciata di tarassaco

1 mazzetto di menta



Questo succo molto fresco e dissetante è particolarmente consigliato in preparazione della prova bikini, poiché perfetto per combattere la ritenzione idrica e quindi gli inestetismi della cellulite. Se volete saperne di più sul tarassaco e sulle sue tante proprietà, andate a [“Il tarassaco: proprietà e benefici”](#).

Lavate bene tutti gli ingredienti e processateli attraverso l'estrattore.

Green Hair Care

«« INGREDIENTI ««

2 fette di ananas

1 cetriolo

1 limone

4 cime di broccolo

1 manciata di spinaci
1 cucchiaino di olio di semi di
lino



Il Green Hair Care è un estratto disintossicante, che si avvale del potere depurativo di ananas, cetriolo e limone, ma al contempo un vero e proprio toccasana per i capelli. Merito della presenza dell'olio di semi di lino, ma anche delle cime di broccolo, che contengono vitamina A e C: la prima li nutre, la seconda favorisce la

circolazione del sangue al cuoio capelluto e potrebbe favorirne la ricrescita. Infine gli spinaci, ricchi di ferro e folati, anch'esse sostanze indispensabili per il benessere della nostra chioma.

Lavate le verdure e sbucciate il limone. Tenete la buccia del cetriolo se di origine biologica. Processate il tutto attraverso l'estrattore e infine aggiungete l'olio di semi di lino. Mescolate e bevete.



Super Heart Detox

◀◀ INGREDIENTI ▶▶

1 cuore di carciofo

1 manciata di germogli di soia

1 manciata di cicoria

1 manciata di fagiolini

1 limone

2 carote



Tutti gli ingredienti di questo estratto sono amici del cuore e del sistema cardiocircolatorio, pertanto la bevanda è consigliata a tutti coloro che hanno problemi di colesterolo. Per scoprire i poteri del carciofo andate a [“Le incredibili proprietà del carciofo”](#).

Quanto ai fagiolini, sono ricchi di vitamine e antiossidanti, mentre i germogli di soia contengono la lecitina,

che serve a impedire l'ispessimento delle arterie.

Lavate bene tutti gli ingredienti e sbucciate il limone. Tenete invece la buccia delle carote se esse sono di provenienza biologica. Processate attraverso l'estrattore.

La soia: proprietà e benefici



I germogli di soia sono un'ottima soluzione per consumare un prezioso legume, ricco di proprietà nutritive. Prima di tutto, la soia serve a combattere il colesterolo e a prevenire l'insorgenza

di disturbi
cardiovascolari:
merito della lecitina,
una sostanza
idrosolubile e
liposolubile al tempo
stesso, e quindi in
grado di mettere
insieme acqua e grassi,
che di solito non si
mescolano. Oltre che
al cuore, i germogli di
soia fanno bene anche
alla linea, perché
accelerano il
metabolismo e
favoriscono, essendo
ricchi di fibre, il

transito intestinale.

Infine, un potere insospettabile: la soia è consigliata alle donne in menopausa, dal momento che contiene i fitoestrogeni, cioè delle sostanze vegetali simili agli estrogeni umani (di cui le donne che attraversano questa fase sono carenti) che permettono di ridurre i sintomi menopausali. In più aiuta a

combattere

l'osteoporosi, cui il
sesso femminile è più
soggetto.



Green for Life

«« INGREDIENTI ««

1 manciata di spinaci

4 foglie di cavolo nero

1 mazzetto di prezzemolo

2 gambi di sedano

1 cetriolo

1/2 pera

1/2 mela

1 pezzetto di zenzero



Un succo completo, ricco di tutte le più importanti proprietà fitonutrienti, di vitamine, di clorofilla e di minerali.

Lavate cavolo, spinaci, prezzemolo e sedano. Non sarà necessario sbucciare il cetriolo, la pera e la mela, se di provenienza organica. Togliere però i

torsoli. Mettete tutto insieme
nell'estrattore.



Super Recharger

⌄ INGREDIENTI ⌄

1 cetriolo

1 manciata di germogli di semi
di girasole

1 manciata di germogli di

grano saraceno

4 foglie di cavolo nero

1 manciata di spinaci

1 lime



I germogli sono un ingrediente preziosissimo per i nostri estratti. Quelli di grano, nello specifico, hanno un'elevata concentrazione di potassio, calcio e lecitina (che protegge le arterie), sono disinfettanti e utili a combattere l'anemia. Quelli di girasole, invece, sono particolarmente indicati

per la salute di denti e ossa e per il benessere del nostro sistema nervoso.

Lavate cavolo e spinaci, sbucciate il lime e aggiungete il resto degli ingredienti. Processate il tutto attraverso l'estrattore.

Refill Your Energy

⌄ INGREDIENTI ⌄

2 pere

2 zucchine

½ limone

1 pezzetto di zenzero

1 pezzetto di curcuma

$\frac{1}{2}$ cucchiaino di camu-camu in
polvere



Questo estratto ha un enorme potere dissetante, grazie alla compresenza di pere e zucchine, entrambi ingredienti ammazza-sete. È inoltre un ottimo succo da bere subito dopo aver fatto esercizio fisico, poiché le verdure alcaline, come ad esempio le zucchine, contrastano la formazione di acido lattico, il responsabile dei classici dolori post-attività. Per scoprire tutte le proprietà

del camu-camu andate a [“Il camu-camu: superfood dell’Amazzonia”](#).

Sbucciate il limone e private le pere del torsolo. Metteteli insieme allo zenzero, alle zucchine e alla curcuma nell’estrattore. Una volta che la vostra bevanda sarà pronta, aggiungete il camu-camu in polvere, mescolate e bevete.



Sprint Up

◀◀ INGREDIENTI ▶▶

1 barbabietola

2 carote

1 mela

1 mazzetto di prezzemolo

1 limone

1 pezzetto di zenzero

1 peperoncino jalapeño

½ cucchiaino di bacche di Goji
in polvere



Questo estratto piccante e speziato è particolarmente adatto a chi vuole dare un'accelerata al proprio metabolismo. Ricchissimo di proprietà nutritive e di antiossidanti, rappresenta la soluzione ideale per chi sta cercando una bevanda completa, salutare e dimagrante.

Sbucciate il limone, private la mela del torsolo e lavate con cura tutti gli ingredienti. Processateli attraverso l'estrattore, infine aggiungete le bacche di Goji in polvere, mescolate e bevete.

Green ForEver

«« INGREDIENTI ««

½ lime

1 manciata di cavolo nero

1 mela

1 manciata di fagiolini

1 manciata di spinaci

1/2 cavolo verza



Questo succo, che vede tra i suoi ingredienti ben due verdure della famiglia delle crucifere (ovvero cavolo verza e cavolo nero), è ricco di vitamine, minerali e proprietà fitonutrienti e anticancerogene.

Sbucciate il lime, lavate tutte le verdure e togliete il torsolo dalla mela.

Processate attraverso l'estrattore.

Minty Kiwi

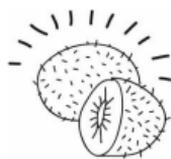
⌄ INGREDIENTI ⌄

1 arancia

1 manciata di cavolo nero

2 kiwi

1 mazzetto di menta



Ecco a voi un estratto molto semplice e altrettanto ricco di vitamina C, nonché fresco e gustoso.

Sbucciate i kiwi e l'arancia e lavate con cura cavolo nero e menta. Mettete il tutto nell'estrattore. Se desiderate un succo ancor più fresco, aggiungete una volta pronto qualche cubetto di ghiaccio.

Easy Detox

⌄ INGREDIENTI ⌄

1 cetriolo

2 gambi di sedano

1 manciata di spinaci

1 limone

1/2 cucchiaino di erba di grano in polvere



L'erba di grano è un integratore consigliato a chi sta seguendo una dieta dimagrante perché accelera il metabolismo e agevola il funzionamento dell'apparato digerente, sciogliendo i grassi in eccesso. Unita a sedano, cetriolo e limone ha inoltre un effetto altamente depurativo su tutto l'organismo.

Lavate con cura tutti gli ingredienti e

processateli attraverso l'estrattore. Una volta che il succo sarà pronto, aggiungete l'erba di grano in polvere, mescolate e bevete.

The Green Knight

⌄ INGREDIENTI ⌄

1 fetta di zucca

1 manciata di cavolo nero

1 manciata di spinaci

2 carote

½ limone

1 mazzetto di prezzemolo



Un succo dall'intenso colore verde scuro, ricco di sali minerali e vitamine (in particolare la A), che vede la compresenza di spinaci e limone e quindi garantisce un ottimo assorbimento del ferro contenuto nei primi.

Sbucciate il limone, tagliate a tocchetti la zucca e lavate bene tutti gli ingredienti. Processateli attraverso l'estrattore.

Super Vigor

⌄ INGREDIENTI ⌄

2 carote

2 fette di ananas

2 manciate di spinaci

1 pezzetto di zenzero

1 cucchiaino di cannella
1 cucchiaino di Maca in
polvere



Ecco a voi un estratto verde, dimagrante e per di più anche molto energizzante. Merito della combinazione dei suoi ingredienti e in particolare della Maca, che serve a rafforzare l'organismo e ad aumentare la resistenza allo sforzo (sia fisico che mentale).

Lavate bene tutti gli ingredienti e processateli attraverso l'estrattore.

Aggiungete cannella e Maca una volta che avrete ottenuto il succo, mescolate e bevete.

Sparkling Green

◀◀ INGREDIENTI ▶▶

1 cespo di lattuga

1 fetta di anguria

$\frac{1}{2}$ lime

1 mazzetto di menta

½ cucchiaino di baobab in
polvere

1 tazza di acqua frizzante



Lo Sparkling Green è un estratto fresco e frizzante, con un bassissimo apporto calorico ma un enorme potere dissetante e reidratante.

Sbucciate il lime e processatelo insieme a lattuga, menta e anguria attraverso l'estrattore. Dopodiché unite il baobab in polvere, l'acqua frizzante e se volete

anche qualche cubetto di ghiaccio.

Centrifughe

La centrifuga

La centrifuga è un elettrodomestico che serve a separare la parte liquida dalla parte solida di frutta e verdura. Prima tritura grazie alle sue potenti lame rotanti gli alimenti che vi si inseriscono, poi, grazie alla forza centrifuga, spinge la poltiglia che si è così creata verso un filtro dai fori molto piccoli, attraverso

cui passa il liquido. Ovviamente dalla dimensione dei fori di questo setaccio dipenderà la “densità” della bevanda ottenuta. La frutta e la verdura possono esservi inseriti con tutta la buccia (a meno che questa non sia troppo dura, come quella degli agrumi, e purché essa sia di provenienza biologica), tanto la parte fibrosa resta tra gli scarti. La centrifuga è uno strumento che funziona a caldo: le lame vanno a una velocità che varia tra i 6.000 e i 18.000 giri al minuto. Più aumentano i giri, più il macchinario produce calore, innescando un processo di ossidazione che rischia di depotenziare gli effetti benefici del succo.

Tuttavia la centrifuga, proprio in virtù

delle sue modalità di funzionamento, ha il vantaggio di essere uno strumento rapido: per ottenere un succo bastano un paio di minuti. I centrifugati vanno preferibilmente bevuti subito, perché dopo un po' la parte più densa tende a separarsi da quella più liquida.

Detox & Boost

«« INGREDIENTI ««

3 gambi di sedano

3 carote

1 manciata di prezzemolo



Questa centrifuga è ottima per potenziare il sistema immunitario e fornire al nostro organismo una carica di energia in più.

Lavate e affettate tutti gli ingredienti, dopodiché metteteli nella centrifuga e azionate. Nel giro di pochi minuti, il vostro succo sarà pronto.

Green Pear

«« INGREDIENTI ««

3 gambi di sedano

2 pere

1 mazzetto di crescione



Oltre che disintossicare l'organismo, questa bevanda al gusto di pera è anche molto gustosa, facilita la digestione e potenzia il sistema immunitario.

Private le pere del torsolo, e unitele a sedano e crescione. Centrifugate il tutto.

Spicy Detox

⌄ INGREDIENTI ⌄

2 fette di ananas

3 gambi di sedano

1 pezzetto di zenzero

1 cucchiaino di olio di semi di

lino



Questa ricetta dal sapore speziato unisce al potere disintossicante di ananas e sedano, quello dell'olio di semi di lino, che fa benissimo a pelle e capelli.

Dopo che avrete centrifugato ananas, sedano e zenzero, aggiungete al vostro succo l'olio di semi di lino. Mescolate e bevete.

Ginger Lemon

⌄ INGREDIENTI ⌄

3 foglie di cavolo nero

1/2 cetriolo

2 gambi di sedano

1 mela

1 limone
1 pezzetto di zenzero



Quando sbucciate il limone, ricordatevi di tenere un po' della parte bianca, perché anche se ha un gusto abbastanza amaro, è ricca di sostanze fitonutrienti.

Lavate frutta e verdura. Se usate quella di provenienza biologica, potete lasciare la buccia al cetriolo, alla mela e allo zenzero. Unite il tutto e centrifugate.

Green Grapefruit

⌄ INGREDIENTI ⌄

1 mela

1 pompelmo

2 gambi di sedano

1 manciata di cavolo nero

½ cetriolo

1 lime



Questo succo verde unisce alle proprietà detox di lime, sedano e mela, quelle del cavolo nero, vero e proprio superfood, e quelle del pompelmo, anch'esso disintossicante e digestivo.

Sbucciate il pompelmo e il lime, lavate e affettate gli altri ingredienti e centrifugate il tutto.

Ginger Pear

«« INGREDIENTI ««

2 pere

1 gambo di sedano

1 pezzetto di zenzero



Una centrifuga semplicissima,
disintossicante e depurativa, al sapore
di zenzero e pera.

Private le pere del torsolo e unite il tutto
nella centrifuga. Otterrete una deliziosa
bevanda dal gusto dolce e speziato al
tempo stesso.

Vitaminic Detox

⌄ INGREDIENTI ⌄

1 finocchio

1 limone

1 arancia

1 pera

1 mazzetto di menta

1/2 cucchiaino di cannella

1/2 tazza di acqua di cocco



Questa centrifuga unisce al potere depurativo e drenante del finocchio l'apporto vitaminico degli agrumi, l'intenso sapore della menta e l'azione dimagrante della cannella.

Sbucciate arancia e limone, togliete il torsolo alla pera e lavate bene la menta e il finocchio. Regolate l'acqua di cocco

a vostro piacimento e centrifugate. Infine aggiungete la cannella, mescolate e bevete.

Cannella, la spezia dimagrante



La cannella è una spezia di origine asiatica, molto diffusa anche nella cucina occidentale e disponibile sia in polvere che sotto forma di cannelli, ovvero piccoli stecchi

di corteccia essiccati. Le sue proprietà sono moltissime: un antiossidante naturale, un antibatterico, un antisettico e un antimicotico. Recenti studi hanno dimostrato che si è rivelata utile a contrastare la candida e l'escherichia coli e viene utilizzata anche per curare influenze e raffreddori. Nella medicina tradizionale ayurvedica è consigliata contro i dolori mestruali e per

combattere i disturbi legati al freddo.

Ma forse le sue caratteristiche più sorprendenti sono quelle che ne fanno un alleato prezioso per chi segue una dieta dimagrante e in particolare per chi tende ad accumulare grasso addominale. Secondo una ricerca della University of South Carolina Beaufort, infatti, la cannella si comporta

da “sensibilizzatore”
dell’insulina,
favorendo
l’assorbimento degli
zuccheri nel sangue e
contribuendo in questo
modo ad abbassare il
livello di glicemia.



Pear Delight

◀◀ INGREDIENTI ▶▶

3 pere

3 gambi di sedano

1 mazzetto di prezzemolo

1 manciata di lattuga



Grazie all'elevata concentrazione di fibre (ogni frutto ne contiene il 24% del fabbisogno giornaliero), la pera è particolarmente indicata a chi sta seguendo una dieta ipocalorica, in quanto favorisce il senso di sazietà e aiuta a perdere peso. Inoltre, sempre in virtù delle fibre, permette di tenere sotto controllo il colesterolo, protegge il colon e previene la stitichezza.

Private le pere del torsolo e lavate accuratamente il resto degli ingredienti, dopodiché centrifugate il tutto.

Melon Cooler

«« INGREDIENTI ««

- 1/2 melone bianco
- 2 gambi di sedano
- 1 cetriolo
- 1/2 limone



Il melone bianco è un frutto dolcissimo, ma a basso contenuto calorico e in più molto ricco di proprietà benefiche per il nostro organismo: composto al 90% di acqua, è rinfrescante, diuretico e reidratante e, aiuta a indurre il senso di sazietà. In più contiene vitamine, acido folico, sali minerali e antiossidanti: fa quindi bene alla pelle, alla circolazione e agli occhi.

Sbucciate il melone e il limone, lavate gli altri ingredienti e centrifugate il tutto.

Salad Juice

⌄ INGREDIENTI ⌄

1 carota

1 peperone

1 cetriolo

1 manciata di foglie di lattuga

1 manciata di foglie di bietola
1 gambo di sedano
1 cucchiaino di aceto di sidro di
mele



Se non vi va di mangiare l'insalata, potreste pensare di berla. Ecco quindi un'ottima ricetta che ne contiene tutti gli ingredienti principali.

Lavate tutti gli ingredienti e tenete la buccia sia della carota che del cetriolo (se sono di provenienza biologica). Se

volete rendere la vostra bevanda ancor più gustosa, aggiungete qualche goccia di tabasco.



Bruciare i grassi in eccesso con l'aceto di mele: si può?



Ottenuto dalla fermentazione del succo di mela in botti di rovere, l'aceto di sidro di mele è un ottimo rimedio naturale per perdere

peso. Ovviamente accompagnato da un regime dietetico ipocalorico, questo ingrediente, ricco di vitamine (in particolare A e B2) e sali minerali (soprattutto sodio), è utile a contrastare la ritenzione idrica e a combattere la cellulite, anche in modo topico, ovvero frizionato sulla parte del corpo sulla quale si desidera intervenire.

Ma veniamo più nello

specifico alle sue
proprietà: l'aceto di
mele si è rivelato un
ottimo rimedio per
depurare l'intestino,
favorendo
l'eliminazione delle
tossine e riducendo il
gonfiore addominale.
Inoltre, ha il potere di
indurre il senso di
sazietà, quindi aiuta a
tenere sotto controllo
l'appetito, ed è un
valido diuretico. Lo si
può diluire nell'acqua,
aggiungere come

ingrediente alle nostre
insalate oppure, come
qui consigliato, usarlo
per preparare succhi
ed estratti.



Minty Green

«« INGREDIENTI ««

1 mazzetto di menta

2 manciate di cavolo nero

1 cetriolo

1 limone

1 mela verde

$\frac{1}{2}$ cucchiaino di erba di grano in
polvere



Questa centrifuga al sapore di menta, grazie alla combinazione dei suoi ingredienti, è particolarmente adatta a chi intende detossificare e purificare il proprio organismo.

Lavate le verdure e private la mela del torsolo. Sbucciate il limone, tagliate tutto a pezzi e centrifugate. Una volta che il succo sarà pronto, aggiungete l'erba di

grano in polvere, mescolate e bevete.

Green Beet

⌄ INGREDIENTI ⌄

1 barbabietola

1 manciata di bietola

2 gambi di sedano

1 broccolo

1 mazzetto di basilico

1 limone

1 mela



Questo succo verde contiene la barbabietola, un vegetale dalle grandi proprietà antiossidanti.

Gli ingredienti vanno lavati, sbucciati (la barbabietola e il limone) e privati del torsolo (la mela), dopodiché centrifugati.

Energy Green

⌄ INGREDIENTI ⌄

1 manciata di cavolo nero

2 gambi di sedano

1 pomodoro

1 carota

1 mela verde
1 peperone friggitello
1 cucchiaino di spirulina in
polvere



Una centrifuga dal sapore particolare (merito del friggitello) e dal notevole potere energetico, grazie all'alga spirulina (per scoprirne tutte le proprietà andate a [“La spirulina, alga meravigliosa”](#)).

Lavate, affettate gli ingredienti e centrifugateli. Aggiungete alla fine la

spirulina, mescolate e bevete.

Good Morning Energy

⌘ INGREDIENTI ⌘

1 mela

1 manciata di cavolo nero

1 cetriolo

5 foglie di lattuga
1 carota
1 pezzetto di zenzero
1 cucchiaino di lievito
nutrizionale



Il lievito nutrizionale è ricco di proteine e di vitamine del gruppo B e costituisce un valido integratore alimentare, dalle proprietà antiossidanti e nutrienti.

Private la mela del torsolo, lavate tutte

le verdure e centrifugate. Aggiungete alla fine il lievito nutrizionale, mescolate e bevete.



Broccolo Mon Amour

⌘ INGREDIENTI ⌘

3 gambi di sedano

1 arancia

1 broccolo



Grazie al suo potere diuretico, il broccolo aiuta l'organismo a liberarsi dalle tossine e contribuisce a un corretto funzionamento del nostro intestino. Inoltre, è un alimento ricco di antiossidanti.

Per preparare questo succo, potete sbollentare il broccolo un minuto in acqua, ma se non avete tempo a sufficienza, va anche bene centrifugarlo da crudo. Unitelo al resto degli ingredienti e avviate la centrifuga.



Vitaminic Elisir

«« INGREDIENTI ««

2 arance

1 manciata di spinaci

1 mazzetto di crescione

1 broccolo



Grazie alla presenza delle arance, ricche di vitamina C, e del crescione, che contiene anche la vitamina A, E e B6, questo succo è molto vitaminico. Inoltre, il crescione favorisce il corretto funzionamento del tratto intestinale, aiutando il nostro corpo a liberarsi delle tossine.

Sbucciate le arance, lavate le verdure e centrifugate il tutto. Se volete, potete prima sbollentare il broccolo, per ammorbidirlo.

Extra Vitaminic

«« INGREDIENTI ««

2 mazzetti di erba medica

1 mazzetto di prezzemolo

2 carote

1 limone

3 cetrioli

1 pezzetto di zenzero



Gli ingredienti di questa centrifuga sono ricchi di vitamine e minerali. In particolare l'erba medica contiene fibre, proteine e molte altre sostanze fitonutrienti, tra cui la vitamina K e le vitamine del gruppo B.

Lavate l'erba medica e il pezzemolo, le carote e i cetrioli. Sbucciate il limone. Unite tutti gli ingredienti e centrifugate.

Super Green

⌄ INGREDIENTI ⌄

4 gambi di sedano

1 pezzetto di zenzero

1 manciata di cavolo nero

$\frac{1}{2}$ limone

1 cetriolo

1 mela verde



Questo succo è ricco di sostanze nutrienti e povero di calorie. Potete utilizzare anche altre varietà di mele, ma quelle verdi hanno meno zuccheri e sono quindi più indicate se si sta seguendo una dieta dimagrante.

Sbucciate il limone, private la mela del torsolo e lavate accuratamente le verdure. Se scegliete prodotti di origine biologica non sarà necessario toglierli

la buccia. Centrifugate il tutto.

Fruity Flavour

«« INGREDIENTI ««

1 manciata di spinaci

$\frac{1}{2}$ cetriolo

$\frac{1}{2}$ pera

$\frac{1}{2}$ papaya

½ mela

1 mazzetto di prezzemolo

2 gambi di sedano

1 pezzetto di zenzero



Una centrifuga dall'intenso sapore fruttato, grazie a pera, papaya e mela e, ricca delle proprietà degli ingredienti verdi che la compongono, quali spinaci, prezzemolo e sedano.

Private del torsolo la mela, la pera e, sbucciate la papaya. Lavate con cura

spinaci, prezzemolo e sedano e, unite il tutto al cetriolo e allo zenzero.

Centrifugate e bevete.

La papaya: proprietà e benefici



Che l'ananas sia un rimedio infallibile contro cellulite e ritenzione idrica si sapeva. Quel che invece è molto meno noto è che anche la papaya, un frutto molto meno diffuso sulle

nostre tavole ma
altrettanto ricco di
proprietà benefiche, ha
lo stesso potere
depurativo e
disintossicante, in
quanto aggredisce i
grassi in eccesso e
combatte l'azione dei
radicali liberi,
prevenendo
l'invecchiamento di
cellule e tessuti.

Non solo: la papaya è
al contempo un frutto
molto nutriente,
digestivo e ricco di
vitamine (A, C ed E),

minerali e fibre. Il suo apporto calorico è minimo (13 calorie per 100 grammi) ed è quindi caldamente raccomandata in tutte le diete dimagranti.



No More Hungry

«« INGREDIENTI ««

1 lime

3 gambi di sedano

2 manciate di spinaci

2 carote

1 pomodoro



Questa centrifuga è perfetta per indurre il senso di sazietà e placare i morsi della fame, quando si ha voglia di uno spuntino.

Sbucciate il lime e lavate le verdure, centrifugate il tutto.

Green Salad

«« INGREDIENTI ««

3 foglie di lattuga

2 pomodori

½ limone

1 cetriolo

1 mazzetto di basilico



Gli ingredienti sono quelli di una comune insalata, solo che invece di essere un contorno, diventa una bevanda.

Lavate le verdure e sbucciate il limone.
Tenete la buccia del cetriolo, soprattutto se ne usate uno di origine biologica.
Centrifugate il tutto.

Total Green

⌄ INGREDIENTI ⌄

3 gambi di sedano

1 cetriolo

2 manciate di spinaci



Una centrifuga con pochi ingredienti tutti verdi e ricchi di proprietà fitonutrienti. Per esaltarne il sapore potete aggiungere un po' di limone.

Lavate bene tutti gli ingredienti e centrifugate prima gli spinaci, poi sedano e cetriolo, che essendo più acquosi vi permetteranno di ripulire al meglio la centrifuga dai residui degli spinaci.



Watermelon Green

«« INGREDIENTI ««

1 mela verde

2 carote

½ cavolfiore

2 fette di anguria



L'accostamento di ingredienti è piuttosto insolito, ma il sapore di questa centrifuga vi stupirà. Se volete renderla più dolce, aggiungete un cucchiaino di miele, altrimenti bevetela così com'è.

Private la mela del torsolo, lavate le carote, sbucciate l'anguria (togliendole i semi) e fate a pezzetti il cavolfiore. Centrifugate il tutto.



Super Light

«« INGREDIENTI ««

1 cetriolo

2 gambi di sedano

1 lime

1 mela verde

$\frac{1}{2}$ cespo di lattuga
 $\frac{1}{2}$ cucchiaino di baobab in
polvere



Il baobab in polvere è un prezioso integratore dal potere antiossidante, particolarmente utile a favorire la digestione. Combinato agli altri ingredienti, rende questa centrifuga altamente idratante, leggera e disintossicante.

Sbucciate il lime, private la mela del

torsolo e lavate accuratamente le verdure. Centrifugate il tutto e infine aggiungete la polvere di baobab. Mescolate e bevete.



Dalle foreste tropicali alla nostra tavola: il baobab in polvere



Gli integratori di
polvere di baobab
altro non sono che un
concentrato della
polpa, essiccata e

finemente triturata, del frutto di questi enormi alberi tropicali. Il loro scopo principale è quello di garantire un corretto funzionamento del nostro intestino: le fibre e i principi attivi contenuti nei frutti di baobab, infatti, si sono rivelati particolarmente utili ad agevolare la digestione e a sollecitare la peristalsi intestinale, contrastando la stipsi, favorendo una

maggiore
disintossicazione del
nostro corpo e
svolgendo una
funzione di probiotico
naturale.

Inoltre, nelle varie
forme disponibili sul
mercato, i frutti del
baobab (anche detto
“albero farmacista”
proprio per via delle
sue tante proprietà
benefiche) servono a
indurre il senso di
sazietà, e sono quindi
perfetti per chi sta

seguendo una dieta
dimagrante.



Agrumi & Spinaci

⌄ INGREDIENTI ⌄

2 gambi di sedano

2 manciate di spinaci

1 carota

1 arancia

1 limone

1/4 di barbabietola



Per assimilare al meglio il ferro contenuto negli spinaci, l'ideale è consumarli insieme al limone: ed ecco quindi questa centrifuga, che contempla entrambi gli ingredienti, assicurandovi al contempo un sostanzioso apporto vitaminico.

Lavate gli spinaci, il sedano, la barbabietola e la carota, sbucciate l'arancia e il limone e tagliate tutto a

pezzetti, dopodiché centrifugate.



Green Citrus

⌄ INGREDIENTI ⌄

1 arancia

1 limone

½ cetriolo

1 mela verde

3 gambi di sedano
1 mazzetto di menta



La Green Citrus è una centrifuga a base di arancia e limone. Per approfittare appieno delle proprietà degli agrumi, quando li sbucciate, cercate di non togliere tutta la parte bianca, che nonostante sia molto amara, è ricca di molti fitonutrienti.

Sbucciate arancia e limone. Tenete invece la buccia di mela e cetriolo solo se di provenienza biologica.

Centrifugate il tutto.



Super Orange

⌄ INGREDIENTI ⌄

3 arance

1 manciata di cavolo nero

1 mazzetto di menta



Una centrifuga molto semplice, praticamente una spremuta “corretta” con cavolo e menta, perfetta da gustare a qualsiasi ora del giorno, per dissetarsi e rifornire il nostro organismo di vitamine, sali minerali e fitonutrienti.

Sbucciate le arance, lavate cavolo e menta e centrifugate il tutto.

Spicy Lemon

«« INGREDIENTI ««

2 limoni

1 pompelmo

1 spicchio d'aglio

1 pezzetto di zenzero

1 pizzico di pepe



Questa centrifuga ha un sapore piuttosto “intenso”: colpa dei limoni e del pompelmo, nonché dell’aglio e dello zenzero, tutti ingredienti dal sapore forte e non gradito ai più. Tuttavia fa benissimo al fegato e ha un potere depurativo senza pari.

Sbucciate limoni, pompelmo e aglio e centrifugate il tutto, insieme allo zenzero. Aggiungete alla fine un pizzico di pepe. Se volete, allungate con un po’

d'acqua.

Sour Delight

◀◀ INGREDIENTI ▶▶

1 mela

2 gambi di sedano

$\frac{1}{2}$ cetriolo

1 manciata di cavolo nero

½ limone

1 pezzetto di zenzero



Il cavolo nero è l'ingrediente ideale per i succhi dimagranti: a fronte di pochissime calorie, è un vero e proprio concentrato di energia e di proprietà benefiche per il nostro organismo.

Private la mela del torsolo e sbucciate il limone e centrifugate insieme al resto degli ingredienti.



Mandarino Green

◀◀ INGREDIENTI ▶▶

- 3 mandarini
- 1 pezzetto di zenzero
- 4 gambi di sedano
- 8 cimette di broccolo

1 tazza d'acqua



I broccoli sono molto ricchi di sostanze benefiche per il nostro organismo e costituiscono dunque un'ottima base per realizzare un succo verde, leggero e a basso contenuto calorico. A essi si aggiungono i mandarini, anch'essi poveri di calorie ma molto gustosi e nutrienti.

Sbucciate i mandarini e privateli dei semi. Pelate lo zenzero, qualora non sia di provenienza biologica, tagliate a pezzi tutti gli ingredienti e centrifugate.

Per allungare il succo aggiungete, a vostra discrezione, una tazza d'acqua.

Strawberry Juice

«« INGREDIENTI ««

- 1 manciata di spinaci
- 10 foglie di cavolo nero
- 1 mandarino
- 1 tazza di fragole



Chi l'ha detto che il succo di fragole dev'essere rosso? Basta aggiungervi un po' di verdura per poterne gustare il sapore, approfittando del loro potere antiossidante, e ottenere una bevanda di un bel verde brillante.

Lavate spinaci, cavolo e fragole, sbucciate il mandarino, privandolo dei semi. Centrifugate il tutto e aggiungete un po' d'acqua, se volete diluire il vostro succo.

Minty Ananas

⌄ INGREDIENTI ⌄

1 mela

1 mazzetto di menta

½ limone

1 cetriolo

3 foglie di cavolo nero

2 fette di ananas



Grazie al cavolo nero, questo succo di ananas e cetriolo al sapore di menta, acquista non solo un bel colore verde brillante, ma anche tutta una serie di proprietà nutritive portate in dote da uno dei superfood per eccellenza. Altamente disintossicante, questa centrifuga fa molto bene anche al sistema immunitario e a quello cardiocircolatorio.

Sbucciate il limone, private la mela del

torsolo. Lavate accuratamente e fate a pezzi tutti gli ingredienti. Centrifugate e bevete.

Kiwi Cooler

⌄ INGREDIENTI ⌄

3 kiwi

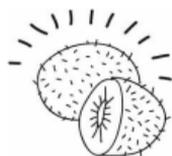
1 cetriolo

2 gambi di sedano

1 mela verde

1/2 limone

1 manciata di spinaci



Questa centrifuga a base di kiwi è ricchissima di vitamina C (di cui questo frutto contiene concentrazioni più alte di arancia e limone), di vitamina E e di sali minerali. Grazie ai micronutrienti che contiene, il kiwi, inoltre, fa particolarmente bene agli occhi, alla circolazione sanguigna, al sistema immunitario e alla pelle.

Sbucciate i kiwi e il limone, lavate bene

gli altri ingredienti e private la mela del torsolo. Dopodiché centrifugate il tutto.



Body Recovering Juice

⌄ INGREDIENTI ⌄

2 mele verdi

1 pezzetto di curcuma

1 pezzetto di zenzero

1 mazzetto di basilico
6 gambi di sedano
4 foglie di cavolo nero
1 tazza di acqua di cocco



Questo succo è particolarmente indicato per chi vuole riprendersi in seguito a un allenamento piuttosto faticoso senza eccedere con le calorie. Vi permetterà di reintegrare minerali e vitamine e, di tenere a bada eventuali crampi e infiammazioni muscolari.

Lavate le verdure, private le mele del torsolo e pelate la radice di curcuma e zenzero, se non sono di provenienza biologica. Tagliate il tutto a pezzetti e centrifugate. Aggiungete l'acqua di cocco a piacimento.



Watermelon Refresh

⌄ INGREDIENTI ⌄

1 limone

2 fette di anguria

1 mazzetto di menta

1 pezzetto di curcuma

1 pezzetto di zenzero

1 cetriolo



Questo succo dal colore verde chiaro è perfetto per dissetarsi in un caldo giorno d'estate, grazie sia all'anguria che al cetriolo, entrambi ingredienti dal grande potere reidratante.

Sbucciate il limone e l'anguria, cercando di salvaguardare la parte bianca, amara ma ricca di sostanze

nutritive. Aggiungete menta, cetriolo, zenzero e curcuma (pelati se non biologici) e centrifugate il tutto.

Super Spirulina

«« INGREDIENTI ««

1/2 mazzetto di menta

2 fette di ananas

1 limone

1/2 cetriolo

1 manciata di cavolo nero
1/2 cucchiaino di spirulina in
polvere



L'alga spirulina è un ingrediente molto potente e ricco di proteine, dall'elevato contenuto di clorofilla e dalle notevoli proprietà purificanti, perfetto da inserire in succhi e centrifughe di chi sta seguendo una dieta dimagrante. Se volete saperne di più, andate a [“La spirulina, alga meravigliosa”](#).

Lavate tutti gli ingredienti e

centrifugateli. Aggiungete alla fine la polvere di spirulina, mescolate e bevete.



Mint & Goji

◀◀ INGREDIENTI ▶▶

1 mazzetto di menta

1/2 cespo di lattuga

1/2 finocchio

1/2 tazza di fragole

1/2 limone

1/2 cetriolo

1/2 mela verde

1 cucchiaino di bacche di Goji



Grazie alle fragole e alla menta, questa centrifuga risulta molto fresca e saporita. Le bacche di Goji, dal canto loro, ne potenziano gli effetti benefici.

Mettete le bacche di Goji in ammollo in una tazza d'acqua calda finché non si ammorbidiscono. Nel frattempo

centrifugate gli altri ingredienti.

Dopodiché trasferite il succo nel frullatore e unite sia le bacche che il loro liquido. Frullate e bevete.

Happy Morning Juice

⌄ INGREDIENTI ⌄

1 pera

1/2 cetriolo

1 manciata di cavolo nero

1 manciata di spinaci

1 limone

1 pezzetto di zenzero

½ cucchiaino di chlorella



Un succo verdissimo, perfetto per cominciare al meglio la vostra giornata, facendo il pieno di minerali, vitamine ed energia.

Lavate tutte le verdure, sbucciate il limone e private la pera del torsolo. Fate gli ingredienti a pezzi e

centrifugateli. Aggiungete infine la chlorella e mescolate.

Purple Green

«« INGREDIENTI ««

2 prugne

1 tazza di mirtilli

1 manciata di lattuga

1 pezzetto di zenzero



Ecco una centrifuga verde, ma tendente un po' al viola: merito di prugne e mirtilli, che non le conferiscono solo un'insolita sfumatura di colore ma le donano anche tantissime proprietà benefiche per la salute. In particolare le prugne che, visto il loro potere lassativo, aiutano a combattere la stitichezza.

Private le prugne del nocciolo e lavate mirtilli e lattuga. Centrifugate il tutto, insieme allo zenzero.

Super Immune

⌄ INGREDIENTI ⌄

1 manciata di cavolo nero

1 mela verde

2 gambi di sedano

½ tazza di mirtilli

1/2 tazza di more

1 mazzetto di menta

1/4 di cetriolo

1 cucchiaino di bacche di Goji



Ecco a voi una centrifuga ricchissima di antiossidanti, perfetta per potenziare il sistema immunitario, leggera e al tempo stesso energizzante.

Lavate cavolo, sedano, menta e frutti di bosco e togliete il torsolo della mela. Non sarà necessario sbucciarla, così

come il cetriolo, se di provenienza biologica. Centrifugate il tutto e, una volta che il vostro succo sarà pronto aggiungete le bacche di Goji, meglio se in polvere.

Ultimate Green Cocktail

⌘ INGREDIENTI ⌘

1 mela

2 gambi di sedano

½ cetriolo

1 manciata di spinaci

½ limone

1 arancia

1 mazzetto di prezzemolo



Un succo leggero, perfetto per chi sta seguendo una dieta dimagrante e ricco di fibre, vitamine e sali minerali (soprattutto potassio e magnesio): ottimo dunque per coloro che hanno problemi di digestione o di ipertensione.

Private la mela del torsolo e sbucciate

arancia e limone. Lavate bene tutti gli ingredienti e processateli attraverso la centrifuga.



Green Delight

«« INGREDIENTI ««

2 mele

2 foglie di bietola

1 cetriolo

1 limone

1 arancia

1 mazzetto di menta

1 pezzetto di zenzero



Il Green Delight è una centrifuga semplice, ma molto gustosa, ricca di vitamina C, altamente reidratante (per merito del cetriolo), digestiva e sedativa (grazie alla menta). L'aggiunta dello zenzero la rende anche un ottimo antinfiammatorio naturale.

Private le mele del torsolo, sbucciate limone e arancia e lavate gli altri

ingredienti. Centrifugate il tutto.

La menta: proprietà e benefici



La menta è un'erba aromatica molto versatile, utilissima in cucina, tanto per le nostre pietanze che per le nostre bevande. Ha moltissime proprietà curative e fa benissimo soprattutto a livello

gastrointestinale: è infatti un potente digestivo e un ottimo antinausea, tanto che viene consigliata a chi soffre di mal di mare. A trarre beneficio dal suo consumo non è solo lo stomaco. La menta è anche sedativa, decongestionante e stimolante, per cui va benissimo per contrastare anche insonnia, stati di debolezza, allergie e irritazioni.

Via libera quindi non
solo ai più comuni
infusi, ma anche a
estratti, frullati e
centrifugati che la
contemplino tra i
propri ingredienti!



Super Celery

⌄ INGREDIENTI ⌄

2 mele

8 gambi di sedano

1 limone

1 arancia



Questa semplicissima ricetta si basa sul potere disintossicante e reidratante del sedano, che oltre ad avere proprietà diuretiche è ricco di fibre (così come le mele), e quindi aiuta a indurre il senso di sazietà, a fronte di un bassissimo apporto calorico. Un prezioso alleato dunque per chi sta seguendo un regime dietetico dimagrante.

Private le mele del torsolo le mele, sbucciate arancia e limone e centrifugate il tutto.

Greenie Freshness

« INGREDIENTI »

1 mela

3 gambi di sedano

$\frac{1}{2}$ cetriolo

$\frac{1}{2}$ limone

1 lime

1 manciata di spinaci

1 mazzetto di prezzemolo

1 pezzetto di zenzero



Questa centrifuga è estremamente fresca, leggera e ricca di proprietà fitonutrienti. Da notare, in particolare, che gli spinaci sono qui accoppiati al lime e al limone, permettendo così a chi la consuma di massimizzare l'assorbimento del ferro. Se si desidera una bevanda un po' più dolce, si può aggiungere una mela extra.

Sbucciate lime e limone, private la mela del torsolo e lasciatele la buccia solo se di provenienza biologica. Lo stesso vale per zenzero e cetriolo. Lavate bene spinaci e prezzemolo e centrifugate il tutto.



Bitter Love

⌄ INGREDIENTI ⌄

3 mele

1 cetriolo

1 limone

1 lime

3 mandarini

1 cespo di lattuga



La particolarità di questa centrifuga è l'utilizzo della buccia degli agrumi previsti dagli ingredienti, o almeno di salvaguardare quanto più possibile la parte bianca che c'è tra il frutto e la buccia. L'albedo, così si chiama, ha in effetti un gusto molto amaro, ma è al contempo molto ricco di proprietà benefiche per il nostro organismo: aiuta a combattere le infiammazioni, accelera

il metabolismo, abbassa i livelli di colesterolo “cattivo”, potenzia il sistema immunitario.

Lavate bene tutti gli ingredienti, assicurandovi, in questo caso più che mai, che siano di provenienza biologica. Processate il tutto attraverso la centrifuga.

Salty & Spicy

◀◀ INGREDIENTI ▶▶

2 manciate di rucola

1 mazzetto di coriandolo

1 peperoncino jalapeño

1/2 tazza di acqua di cocco



Questa centrifuga è un ottimo disintossicante. Perfetta per favorire la digestione, nonché afrodisiaca (merito del jalapeño), ha un sapore molto intenso, salato e piccante al tempo stesso; potete regolare la piccantezza dosando a piacimento il peperoncino.

Lavate tutti gli ingredienti e centrifugateli, aggiungete infine l'acqua di cocco e mescolate.

Tomato Delight

⌄ INGREDIENTI ⌄

2 pomodori

½ cetriolo

1 finocchio

1 mela

1 mazzetto di prezzemolo



Grazie all'abbondante presenza di licopene, questo succo è particolarmente indicato per chi vuole salvaguardare la salute del proprio apparato cardiocircolatorio. Il cetriolo, il finocchio e il prezzemolo lo rendono anche altamente disintossicante e diuretico.

Lavate bene tutti gli ingredienti. Tenete la buccia del cetriolo, se è di origine biologica. Centrifugate il tutto.

Berries Elisir

⌄ INGREDIENTI ⌄

2 manciate di spinaci

1/2 tazza di lamponi

1/2 tazza di mirtilli

2 arance



Gli spinaci donano a questa centrifuga un intenso colore verde, ma il vero segreto di questa ricetta è la presenza di lamponi e mirtilli, ovvero frutti di bosco ricchissimi di antiossidanti, utili per combattere le infezioni del tratto urinario e per contrastare l'azione dei radicali liberi e quindi, i rallentare il naturale processo di invecchiamento del nostro corpo.

Lavate gli spinaci e i frutti di bosco, sbucciate le arance e centrifugate il tutto.

Pinky Kiwi

⌄ INGREDIENTI ⌄

2 kiwi

1 arancia

10 fragole

1 cucchiaino di cannella



I kiwi sono ricchissimi di vitamina C (più delle arance), mentre le fragole sono un concentrato di antiossidanti. La cannella, invece, è una spezia rinfrescante, antibatterica e utile per combattere i mali di stagione.

Sbucciate i kiwi e le arance e, lavate bene le fragole. Centrifugate tutti gli ingredienti e infine aggiungete la cannella. Mescolate e bevete.

Magnesium Express

⌄ INGREDIENTI ⌄

1 barbabietola

1 manciata di cavolo nero

1 cetriolo

1 mela

1/2 limone



La particolarità di questa centrifuga è il suo elevato contenuto di magnesio, un minerale prezioso per il benessere della nostra mente e del nostro corpo. Oltre ad aiutarci a resistere nelle situazioni di stress, esso infatti ci rifornisce dell'energia necessaria ad affrontare le giornate più intense, combatte disturbi quali insonnia, mal di testa, intestino irritabile, e previene l'insorgenza di malattie cardiocircolatorie e

gastrointestinali.

Lavate bene tutti gli ingredienti, sbucciate il limone e private la mela del torsolo. Centrifugate e bevete.

Papaya Cooler

◀◀ INGREDIENTI ▶▶

1 papaya

1 manciata di spinaci

1 lime

1/2 tazza di acqua di cocco



Una centrifuga fresca, nutriente e altamente dietetica. La presenza del lime fa sì che il ferro presente negli spinaci venga più facilmente assorbito dal nostro organismo. Per scoprire poi tutte le fantastiche proprietà della papaya, andate a [“La papaya: proprietà e benefici”](#).

Sbucciate la papaya e il limone, lavate gli spinaci e centrifugate il tutto. Aggiungete infine l'acqua di cocco, dosandola a piacimento, mescolate e bevete.

C-Concentrate

⌄ INGREDIENTI ⌄

½ barbabietola

1 carota

1 gambo di sedano

1 manciata di cavolo nero

½ cucchiaino di camu-camu in polvere



Una ricetta ricchissima di minerali e perfetta per potenziare il nostro sistema immunitario. Ma soprattutto un vero e proprio concentrato di vitamina C, poiché il camu-camu è l'alimento al mondo che ne contiene una concentrazione maggiore (60 volte più di un'arancia).

Lavate con cura tutti gli ingredienti e metteteli nella centrifuga. Una volta che

la vostra bevanda sarà pronta,
aggiungete il camu-camu in polvere,
mescolate e bevete.

Il camu-camu: superfood dell'Amazzonia



Il camu-camu è un
arbusto originario
della foresta
amazzonica, le cui
bacche sono diventate
recentemente famose
perché contengono la

più alta concentrazione di vitamina C del mondo intero: ne sono infatti circa 50 volte più ricchi rispetto alla nostrana arancia.

Che la vitamina C sia un toccasana in caso di influenza e raffreddore è ben noto, ma la sua importanza per il benessere dell'organismo non si limita a questo: essa è infatti disinfettante e antibatterica, migliora l'assorbimento del ferro e fa bene alla

pelle, in quanto
precursore del
collagene.

E non solo: le bacche
di camu-camu sono
ricche anche di anche
diversi amminoacidi e
flavonoidi, di buone
concentrazioni di
vitamina A di vitamine
del gruppo B,
potassio, calcio e
fosforo, il che le rende
preziose come
antivirali,
antiartritiche,
antiossidanti e

antidepressive. Infine questo superfood amazzonico si è rivelato un buon rimedio contro i vari tipi di herpes e un valido antidoto contro i disturbi a livello epatico.

Il camu-camu si trova in commercio sotto forma di integratore o in polvere e, può essere aggiunto a diverse preparazioni, per dar loro una carica nutritiva in più.



Green Tonic

⌄ INGREDIENTI ⌄

1 mela verde

3 gambi di sedano

$\frac{1}{2}$ cetriolo

1 pezzetto di zenzero

1 manciata di cavolo nero
1 limone



Questa semplice centrifuga è un vero e proprio tonico energizzante, perfetto per essere consumato in qualsiasi momento della giornata.

Sbucciate il limone e private la mela del torsolo, ma tenete la buccia, anche del cetriolo, solo se di provenienza biologica. In particolare nel caso del cetriolo, la cui scorza contiene molto silicio, un minerale molto importante per

la salute del tessuto connettivo. Lavate bene il resto degli ingredienti e centrifugate il tutto.



Ginger Delight

◀◀ INGREDIENTI ▶▶

½ cavolfiore

1 finocchio

1 mela

1 pezzetto di zenzero



Questa centrifuga ipocalorica e antinfiammatoria favorisce in particolare il corretto funzionamento dell'apparato digerente. La presenza del finocchio in particolare ha un potere "lenitivo" e distensivo che contribuisce a rilassare lo stomaco e a contrastare il gonfiore addominale e il meteorismo.

Lavate accuratamente tutti gli ingredienti. Private la mela del torsolo, ma tenete la buccia (così come quella dello zenzero) se di origine biologica. Processate il tutto attraverso la

centrifuga.

Slim Green

⌄ INGREDIENTI ⌄

2 mele

1 cetriolo

1 limone

1 pezzetto di zenzero



Lo Slim Green è una centrifuga altamente idratante, tonica e rinfrescante. Povera di calorie, quindi ideale per chi sta seguendo un regime dietetico dimagrante, favorisce la perdita di peso e fornisce al contempo al nostro organismo tante sostanze fitonutrienti che collaborano a garantirne il benessere.

Sbucciate il limone e private le mele (privilegiate quelle verdi, che sono più light) del torsolo. Per quanto riguarda la buccia, sia essa che di zenzero, meloa o

cetriolo, se avete scelto prodotti di origine biologica potete pure tenerla. Centrifugate il tutto.

Simple Apple

⌄ INGREDIENTI ⌄

2 finocchi

2 mele

2 gambi di sedano



Chiudiamo la sezione delle centrifughe con un succo semplicissimo, al quale si possono aggiungere ovviamente gli integratori di cui più necessita il nostro organismo. Questa base, comunque, è già di per sé ottima per disintossicarci e depurarci, per contrastare i gonfiori addominali e per combattere la ritenzione idrica.

Lavate gli ingredienti, togliete il torsolo dalle mele e processate il tutto attraverso la centrifuga.

Frullati

Il frullatore

Il frullatore è uno strumento molto diverso rispetto a centrifuga ed estrattore, perché a differenza di questi ultimi non prevede la presenza di uno “scarto”: tutto quello che vi è introdotto viene sostanzialmente sminuzzato e tritato dalle lame all’interno del bicchiere e, la poltiglia così prodotta

non viene filtrata, ma piuttosto diluita. Ecco perché per produrre i frullati è spesso necessario aggiungere dell'acqua o del latte: altrimenti quella che otterremmo sarebbe una crema dalla consistenza troppo densa per essere bevuta. Ed ecco anche perché per fare gli smoothie è necessario sbucciare la frutta, a meno che questa non sia di provenienza biologica e comunque non troppo dura. Ovviamente alcuni frutti andranno sbucciati a prescindere, per esempio banane, agrumi, avocado, ma in altri casi, quali quelli della mela e della pera, la buccia la si può tenere.

Un vantaggio che ha il frullatore rispetto ai due strumenti precedentemente descritti, oltre alla versatilità, è che può

essere utilizzato anche con alimenti che hanno poco succo, come ad esempio la banana. Inoltre, i frullati, proprio in virtù del fatto che contengono anche la polpa e le fibre di frutta e verdura, risultano spesso, a parità di ingredienti, molto più sostanziosi di estratti e centrifughe. Questo però non vuol dire che non vadano bene per chi sta seguendo una dieta dimagrante, anzi: spesso, proprio in virtù del loro apporto calorico non troppo esiguo, sono perfetti per sostituire un pasto. Infine, grazie alla presenza delle fibre, gli smoothie sono più indicati per garantire il buon funzionamento del nostro intestino.

Litchi Smoothie

«« INGREDIENTI ««

8 litchi

1 mazzetto di menta

1 limone

1 tazza d'acqua



Questo succo è un'ottima fonte di vitamine, fibre e minerali. I litchi sono ricchissimi di vitamina C, ne bastano 100 grammi (circa dieci bacche) per fornirne l'80% del fabbisogno giornaliero: ecco perché vengono considerati un vero e proprio toccasana per il sistema immunitario e un valido rimedio contro i sintomi influenzali, alla stregua delle nostrane arance.

Spremete il limone e aggiungetene il succo agli altri ingredienti, dopodiché frullate. Se volete una bevanda più fresca, aggiungete qualche cubetto di

ghiaccio.

Agrodolce Smoothie

⌘ INGREDIENTI ⌘

$\frac{1}{2}$ broccolo

$\frac{1}{4}$ di cavolfiore

$\frac{1}{2}$ pompelmo rosa

$\frac{1}{2}$ cucchiaino di semi di lino
2 datteri denocciolati
2 albicocche secche
 $\frac{1}{2}$ tazza di latte vegetale



Broccolo e cavolfiore sono due verdure che fanno parte della famiglia delle crucifere, ricchissime di proprietà salutari e povere di calorie.

Spremete il pompelmo e reidratate datteri e albicocche. Dopodiché frullate il tutto. Se volete una bevanda più

leggera o più liquida, sostituite il latte vegetale con l'acqua.



Green Salad Shake

« INGREDIENTI »

½ avocado

1 pomodoro

½ cipolla rossa

1 peperone verde

- 1 mazzetto di prezzemolo
- 1 manciata di spinaci
- 1 pizzico di pepe nero
- 1 pizzico di sale
- 1 tazza d'acqua



Il Summer Salad Shake è un frullato dal gusto molto intenso e a basso contenuto calorico, perfetto per sostituire una normale insalata.

Sbucciate l'avocado e la cipolla,

tagliate a pezzi gli altri ingredienti, dopo averli accuratamente lavati, e frullate il tutto. Regolate l'acqua a seconda della consistenza desiderata.

Cocco Green

⌄ INGREDIENTI ⌄

1 manciata di foglie di cavolo
nero

1 banana

1 cucchiaino di polpa di cocco

grattugiata

1 cucchiaino di miele

1 cucchiaino di semi di Chia

1 tazza di acqua di cocco



La polpa di cocco non è un alimento particolarmente povero di calorie (ne contiene 360 per 100 grammi), ma basta aggiungerne una modesta quantità all'acqua, anch'essa di cocco, per ottenere una bevanda gustosa e pur sempre leggera. L'aggiunta dei semi di Chia rende infine questo frullato molto

energetico.

Lavate il cavolo, sbucciate la banana e unite tutti gli ingredienti nel frullatore.

Spicy Pear

⌄ INGREDIENTI ⌄

1 manciata di cavolo nero

1 pera

1 cucchiaino di sciroppo
d'acero

1/2 lime

1 cucchiaino di semi di Chia

1/2 cucchiaino di pimento

1 tazza d'acqua



Questo speziato frullato di pera unisce le proprietà dimagranti dello sciroppo d'acero (vedi [“Lo sciroppo d'acero, alleato della dieta”](#)) a quelle energizzanti dei semi di Chia. È inoltre ricco di clorofilla e altamente digestivo, per merito della pera e del pimento.

Lavate con cura il cavolo nero, private la pera del torsolo e sbucciate il lime. Frullate insieme al resto degli ingredienti, dosando l'acqua a piacimento.

Il pimento, spezia misconosciuta



Il pimento, anche noto
come pepe giamaicano
o pepe garofanato, è
una bacca che cresce
su un albero
sempreverde diffuso in
America Centrale e
nelle isole caraibiche.
Quando sono ancora

verdi, le bacche vengono raccolte e fatte seccare al sole, processo in seguito al quale acquistano un aspetto molto simile ai comuni grani di pepe nero. Il sapore del pimento è piccante e accostabile a quello dei chiodi di garofano, della noce moscata e della cannella.

Dal punto di vista nutrizionale, queste bacche sono ricche di benefici per la salute: hanno un elevato

potere digestivo,
aiutano a contrastare il
gonfiore addominale,
sono antisettiche,
antibatteriche e
analgesiche.



Broccoli & Mirtilli

«« INGREDIENTI ««

1 broccolo

$\frac{1}{2}$ tazza di mirtilli

$\frac{1}{2}$ banana

1 cucchiaino di semi di girasole

1/2 tazza di latte vegetale

1/2 tazza d'acqua



Sia broccoli che mirtilli sono preziosi alleati di chi segue una dieta dimagrante: i primi perché contrastano la ritenzione idrica e aiutano a bruciare l'adipe in eccesso, i secondi perché, oltre a essere ricchissimi di proprietà nutritive e vitamine, inducono il senso di sazietà.

Frullate prima i broccoli e la banana con l'acqua e poi aggiungete mirtilli, latte, mirtilli e semi di girasole. Regolate gli

ingredienti liquidi a seconda della
consistenza che desiderate per la vostra
bevanda.

Strawberry Greenie

«« INGREDIENTI ««

5 fragole

1 mango

1 kiwi

1 pugno di foglie di basilico

1 pugno di foglie di spinaci
1 tazza d'acqua



Un succo alle fragole che non sia rosso ma verde? Eccolo qui. Merito di tutti gli altri ingredienti, che oltre a rendere questa bevanda ricca di sostanze fitonutrienti, le regalano anche un colore verde brillante.

Sbucciate il kiwi e il mango e uniteli al resto degli ingredienti. Regolate l'acqua a seconda della consistenza desiderata e frullate.



Watermelon Sprint

«« INGREDIENTI ««

2 fette di anguria con tutta la
buccia

1 mela

½ cetriolo

5 gambi di sedano
1 tazza d'acqua



Vi sembrerà strano, ma la buccia dell'anguria è la parte più nutriente del frutto, quindi buttarla è proprio uno spreco. Limitandosi a togliere la parte più esterna, infatti, la si può frullare insieme alla polpa, salvaguardando il suo prezioso contenuto di citrullina, una sostanza energizzante e digestiva.

Regolate l'acqua a seconda della consistenza che desiderate per il vostro

frullato.

Body Detox

◀◀ INGREDIENTI ▶▶

1 manciata di cavolo nero

1 peperone verde

10 mandorle

1/2 avocado

1 mela
1 tazza d'acqua



Questa bevanda è particolarmente utile per disintossicare il fegato e ripulire il sangue dalle tossine.

Sbucciate l'avocado togliendogli il nocciolo interno e private il peperone dei semi e la mela del torsolo. Unite cavolo, mandorle e acqua (nella quantità desiderata) e frullate.

Spicy Detox

⌄ INGREDIENTI ⌄

1 banana

$\frac{1}{2}$ tazza di mirtilli

1 manciata di cavolo nero

1 pezzetto di zenzero

1 cucchiaino di semi di lino

1/2 cucchiaino di cannella

1/2 cucchiaino di cardamomo

1/2 cucchiaino di noce moscata

1 cucchiaino di miele

1 tazza di latte di mandorla



Un frullato verde super disintossicante, antiossidante, anti infiammatorio e dimagrante, che fa delle spezie il proprio punto forte.

Sbucciate la banana, lavate il cavolo e unite tutti gli ingredienti nel frullatore. Regolate il latte di mandorla fino a raggiungere la densità che preferite per la vostra bevanda.

Detox Acai

«« INGREDIENTI ««

1 mela

1 pacco da 100 gr. di purea di
Acai surgelata

1 manciata di spinaci

1 tazza di frutti di bosco

$\frac{1}{2}$ banana

1 tazza d'acqua



La bacche di Acai, il cui utilizzo in questa ricetta è previsto sotto forma di purea, sono un concentrato di benessere: ricche di vitamine e minerali, sono un'importante fonte di fibre, fanno bene al fegato, favoriscono la digestione e hanno un notevole potere antiossidante.

Lavate gli spinaci, private la mela del

torsolo e sbucciate la banana.

Aggiungete gli altri ingredienti, più l'acqua (da dosare a piacimento) e frullate.



Cleansing Drink

« INGREDIENTI »

2 carote

3 gambi di sedano

2 mele verdi

1 pezzetto di zenzero

1 tazza d'acqua



Un frullato ideale per detossificare il vostro organismo. , reidratante e semplicissimo da realizzare, perché prevede solo ingredienti “base”.

Private le mele del torsolo e frullate il tutto. Regolate l'acqua a seconda della consistenza desiderata e aggiungete se volete qualche cubetto di ghiaccio.

Spring Detox

◀◀ INGREDIENTI ▶▶

- 1 pera
- 1 manciata di spinaci
- 1 fetta di ananas
- 1 gambo di sedano

1 lime
1 cucchiaino di miele
1 tazza d'acqua



Lo Spring Detox è un frullato fresco che, soprattutto grazie alla presenza di pera, ananas e sedano, presenta un elevato potere disintossicante.

Private la pera del torsolo e sbucciate il lime. Lavate sedano e spinaci e frullate il tutto insieme ai restanti ingredienti. Se lo desiderate, aggiungete qualche cubetto di ghiaccio.



Super Digestion Smoothie

⌄ INGREDIENTI ⌄

2 fette di ananas

$\frac{1}{2}$ banana

$\frac{1}{2}$ mazzetto di prezzemolo

1 manciata di spinaci

1/2 mazzetto di menta

1/2 avocado

1 pezzetto di zenzero

1/2 cucchiaino di probiotico in
polvere

1 tazza d'acqua di cocco



Un frullato dalle grandi proprietà digestive, merito delle ananas, dell'avocado e dello zenzero, ai quali si unisce l'integratore probiotico, che

aiutano a pulire e proteggere l'intestino dai batteri patogeni.

Sbucciate la banana e l'avocado e, lavate bene prezzemolo, spinaci e menta. Pelate lo zenzero, se non è di origine biologica, aggiungete il resto degli ingredienti e frullate. Regolate l'acqua di cocco in base alla consistenza che desiderate per la vostra bevanda.



Power Detox

⌄ INGREDIENTI ⌄

1 manciata di cavolo nero

1/2 cespo di lattuga

2 gambi di sedano

1/2 mela

1/2 banana

1/2 limone

4 noci brasiliane

1 pezzetto di zenzero

1 pugno di prezzemolo

1 pugno di coriandolo

1 pizzico di curcuma

1 tazza d'acqua



Questo frullato consta di tanti ingredienti, tutti ricchi di proprietà energetiche e disintossicanti. Una

menzione speciale va fatta al coriandolo, che ha il prezioso potere di depurare l'organismo dai metalli pesanti.

Lavate accuratamente tutti gli ingredienti, sbucciate il limone e la banana e private la mela del torsolo. Uniteli alle spezie e frullate. Regolate l'acqua in base alla consistenza che preferite per la vostra bevanda.



Detox Super Shake

⌄ INGREDIENTI ⌄

1/2 melone

1 manciata di spinaci

1 carota

1 banana

2 cucchiaini di bacche di Goji
1 cucchiaino di semi di Chia
½ tazza d'acqua



Un frullato dal grande potenziale energetico, ma perfetto anche per depurare e disintossicare il proprio organismo, grazie in particolare alle proprietà diuretiche del melone.

Sbucciate melone e banana e lavate accuratamente il resto degli ingredienti. Unite bacche di Goji e semi di Chia e, frullate il tutto.



Fruity Elisir

«« INGREDIENTI ««

½ tazza di mirtilli

1 kiwi

½ mango

1 banana

1/2 lime

1 manciata di spinaci

1 mazzetto di menta

1/2 tazza d'acqua



Un frullato ricco di frutti dai grandi poteri fitonutrienti: i mirtilli, un concentrato di antiossidanti, il kiwi, ad alto contenuto di vitamina C, il mango, ottimo per combattere la ritenzione idrica e agevolare la digestione, e infine la banana, che contiene tante vitamine e sali minerali.

Lavate spinaci, mirtilli e menta, sbucciate banana, kiwi e mango e spremete il succo del mezzo lime. Unite il tutto e frullate, regolando l'acqua in base alla consistenza che preferite per la vostra bevanda.



Lemonade Smoothie

⌘ INGREDIENTI ⌘

6 lime

1/2 avocado

2 gambi di sedano

1 manciata di spinaci
1 cucchiaino di miele
1 tazza d'acqua



L'avocado è uno dei frutti più ricchi di proteine che ci siano. Grazie alla presenza di fitonutrienti antiossidanti, costituisce un aiuto molto prezioso per contrastare l'azione dei radicali liberi, e quindi l'invecchiamento, e fa particolarmente bene alla salute di unghie e capelli.

Spremete i lime e aggiungetene il succo al resto degli ingredienti. Frullate il tutto: otterrete una bevanda lievemente più calorica delle altre (per via del miele), ma perfetta per iniziare al meglio la giornata.

Green Monster

◀◀ INGREDIENTI ▶▶

2 arance

1 carota

½ cetriolo

1 mazzetto di prezzemolo

1 manciata di spinaci
3 foglie di cavolo nero
1 tazza d'acqua



Il Green Monster è un frullato dall'elevato apporto nutrizionale e dal basso contenuto calorico.

Spremete le arance, lavate le verdure e frullate il tutto. Regolate l'acqua a seconda della consistenza desiderata.



Fat Burner Smoothie

⌄ INGREDIENTI ⌄

1 carota

1 mela

1 banana

½ limone

1 manciata di spinaci

1 pezzetto di zenzero

1 tazza d'acqua



La combinazione dei semplici ingredienti di questo frullato è particolarmente adatta a bruciare i grassi in eccesso e a favorire il dimagrimento. Un succo particolarmente leggero, ma non per questo meno gustoso e salutare.

Sbucciate la banana, private la mela del torsolo e pelate la carota e lo zenzero, qualora non siano di provenienza biologica. Unite il tutto nel frullatore, aggiungete l'acqua e azionate, facendo sì che il composto si amalgami.



Green Matcha Smoothie

≪≪ INGREDIENTI ≪≪

- 1/2 vasetto di yogurt magro
- 1 manciata di spinaci
- 1 cucchiaino di miele

1 cucchiaino di polvere di tè
verde matcha
1/2 tazza d'acqua



Un frullato molto semplice, con pochi ingredienti, ma non per questo meno efficace per il benessere del nostro organismo. Tutto merito, in particolare, della polvere di tè verde matcha, il più antiossidante tra le varie qualità di tè verde, che ha anche il potere di accelerare il metabolismo ed è quindi un prezioso alleato di chi sta seguendo una

dieta dimagrante.

Unite tutti gli ingredienti e frullate.

Regolate l'acqua in base alla
consistenza che preferite per la vostra
bevanda.



SPORTY Green

«« INGREDIENTI ««

2 manciate di spinaci

1 banana

½ tazza di mirtilli

1 cucchiaino di proteine in

polvere

1 cucchiaino di semi di lino

$\frac{1}{4}$ di tazza di tè verde

$\frac{1}{2}$ tazza di latte di soia



Questo frullato è particolarmente indicato a chi sta per affrontare un allenamento sportivo, in quanto è ricco di sostanze energetiche e di proteine, indispensabili per riuscire a sostenere lo sforzo fisico.

Lavate gli spinaci e i mirtilli e sbucciate

la banana. Unite al resto degli ingredienti e frullate. Il latte di soia, tra i vari tipi di latte vegetale, è quello meno calorico e maggiormente proteico.



Sprint Smoothie

«« INGREDIENTI ««

½ pompelmo rosa

1 mela verde

2 fette di ananas

2 cucchiaini di aceto di sidro di

mele

1 gambo di sedano

1 pezzetto di zenzero



Il pompelmo rosa è una particolare varietà del pompelmo “classico”, quello giallo, dalla buccia più chiara e più liscia e dalla polpa tendente al rosso. Tra i fitonutrienti che contiene, uno dei più importanti è la naringina, un flavonoide che ha un effetto disintossicante dal punto di vista epatico, ma che può interagire con

alcuni farmaci, specialmente quelli per tenere sotto controllo il colesterolo.

Spremete il pompelmo, private la mela del torsolo e unite e frullate il tutto: il Green Sprint è una bevanda che darà una marcia in più al vostro metabolismo.

Power Shake

⌄ INGREDIENTI ⌄

1 manciata di spinaci

1 mela verde

1 banana

1/2 avocado

1 mazzetto di erba medica
1 tazza d'acqua



Il Power Shake è una bevanda leggera, ma ricca di ingredienti energizzanti, quindi ideale da consumare a colazione.

Lavate gli spinaci, e l'erba medica, sbucciate avocado e banana e togliete il torsolo alla mela. Frullate il tutto, regolando l'acqua a piacimento e aggiungendo, se lo desiderate, qualche cubetto di ghiaccio.

Creamy Green

◀◀ INGREDIENTI ▶▶

1 vasetto di yogurt magro

1 mela verde

1 manciata di cavolo nero

1 manciata di spinaci

1 tazza d'acqua



Questo frullato è un concentrato di energia e, visto che contiene sia grassi (buoni) che proteine, può rivelarsi la soluzione ideale per un pranzo leggero.

Private la mela del torsolo e lavate bene tutti gli ingredienti. Frullate il tutto, regolando l'acqua a vostra discrezione.



Fruity Smoothie

⌄ INGREDIENTI ⌄

2 kiwi

1 banana

1 arancia

1 mango

1 tazza d'acqua
1 pezzetto di zenzero



Il mango è un frutto diuretico, che aiuta il corpo a liberarsi delle tossine, nonché ricco di antiossidanti, fibre e betacarotene.

Sbucciate tutta la frutta e spremete l'arancia. Frullate il tutto, regolando l'acqua a seconda della consistenza che preferite per la vostra bevanda e aggiungendo qualche cubetto di ghiaccio.

Mango & Green Tea

⌘ INGREDIENTI ⌘

1 manciata di spinaci

½ mango

1 cucchiaino di miele

1/2 tazza di tè verde

1/2 vasetto di yogurt magro



Il tè verde è una delle bevande più ricche di antiossidanti. Inoltre, aiuta ad accelerare il metabolismo, rendendo questo frullato ottimo per chi sta seguendo una dieta dimagrante, anche se contiene yogurt e mango, ingredienti dal non bassissimo apporto calorico.

Dopo aver fatto raffreddare il tè e sbucciato il mango, unite tutti gli ingredienti e frullate. Aggiungete

qualche cubetto di ghiaccio per ottenere una bevanda più fluida.

Green Peach

⌄ INGREDIENTI ⌄

1 manciata di spinaci

2 pesche

1 cucchiaio di semi di sesamo

2 albicocche secche

1/2 tazza di latte vegetale

1/2 tazza d'acqua



Un frullato verde al sapore di pesca, ricco di sostanze nutritive e molto gustoso.

Reidratate le albicocche secche, poi frullate il tutto, aggiungendo qualche cubetto di ghiaccio, se desiderate una bevanda più fresca e spumosa.



Melon Green Shake

«« INGREDIENTI ««

2 manciate di spinaci

1/2 melone

1/2 mango

1 tazza di acqua di cocco



Un frullato semplice, a base di mango e melone, due frutti dal sapore inconfondibile, preziosi per depurare il proprio organismo e consigliati per chi sta seguendo una dieta dimagrante.

Lavate accuratamente gli spinaci, sbucciate mango e melone e fateli a pezzetti, dopodiché frullate il tutto, regolando l'acqua di cocco in base alla densità che preferite per la vostra bevanda.

Kalelove

⌄ INGREDIENTI ⌄

1 manciata di foglie di cavolo
nero

1 banana

1 cucchiaino di burro di

anacardi

3 cucchiaini di sciroppo d'acero

1 cucchiaino di estratto di
vaniglia

1 pezzo di zenzero

1 tazza d'acqua

1 pizzico di sale



Il cavolo nero (in inglese kale) è il
superfood per eccellenza: ricchissimo di
proprietà fitonutrienti, clorofilla, sali

minerali e vitamine e povero di calorie, se aggiunto a succhi, frullati e centrifughe è in grado di dare alle nostre bevande uno sprint in più senza per questo renderle più “pesanti”.

Sbucciate la banana e pelate lo zenzero, poi mettete tutti gli ingredienti nel frullatore (prima i liquidi e per ultimo il cavolo) e azionate, aggiungendo se lo desiderate qualche cubetto di ghiaccio.

Lo sciroppo d'acero, alleato della dieta



Lo sciroppo d'acero è un liquido zuccherino ottenuto mediante l'ebollizione della linfa dell'acero da zucchero, una pianta diffusa soprattutto in

Canada e in alcune zone degli Stati Uniti. Diffuso soprattutto nella cucina d'oltreoceano e famoso come condimento dei pancakes, non è soltanto un condimento gustoso, ma un prezioso alleato di chi sta seguendo una dieta dimagrante, perché tra le sue proprietà c'è anche quella di favorire il dimagrimento e lo smaltimento dell'adipe

addominale, per merito di vitamine e minerali che accelerano il metabolismo e del suo potere diuretico, che contrasta gonfiore, ritenzione idrica e cellulite.

Lo sciroppo d'acero (preferibile scegliere quello bio) è dunque un ingrediente fondamentale di succhi e centrifughe dimagranti, in grado di aggiungere una nota di

gusto in più e di
aiutarci a perdere
qualche centimetro di
girovita.



3x3

« INGREDIENTI »

1 manciata di lattuga

1 manciata di spinaci

1 gambo di sedano

1 mela

1 pera

$\frac{1}{2}$ banana

1 tazza d'acqua



Questo frullato contiene tre frutti e tre verdure, è facilmente digeribile e vi aiuterà a tenervi alla larga dagli snack a base di carboidrati, placandovi la fame.

Lavate gli ingredienti, private la mela e la pera del torsolo e sbucciate la banana. Frullate il tutto, regolando l'acqua in base alla consistenza

desiderata.

Minty Papaya

◀◀ INGREDIENTI ▶▶

2 manciate di spinaci

1 papaya

½ pera

2 cucchiaini di bacche di Goji

1 mazzetto di menta

1 tazza d'acqua



Ecco un frullato ricco di proteine, folati, magnesio e potassio. L'aggiunta delle bacche di Goji ne aumenta inoltre il potere antiossidante.

Per prepararlo, frullate prima la papaya, la pera, le bacche di Goji e la menta insieme all'acqua e unite per ultimi gli spinaci.

Green Piña Colada

«« INGREDIENTI ««

1 mazzetto di foglie di
tarassaco

2 fette di ananas

1 cucchiaio di polpa di cocco

grattugiata

2 datteri denocciolati

1 tazza di acqua di cocco



Il tarassaco in sé ha un gusto piuttosto amaro, ma unito a questi ingredienti darà al vostro frullato un sentore alcolico.

Inoltre, è un'erba dal potere disintossicante, soprattutto per il fegato.

Unite tutti gli ingredienti nel frullatore e frullate. Se lo desiderate, aggiungete qualche cubetto di ghiaccio.

Tarassaco Smoothie

⌄ INGREDIENTI ⌄

- 1 manciata di foglie di tarassaco
- 1 arancia
- 4 fragole

1 cucchiaino di noci

1 dattero denocciolato

$\frac{1}{2}$ cucchiaino di estratto di
vaniglia

$\frac{1}{2}$ cucchiaino di cannella

$\frac{1}{2}$ tazza d'acqua



Il tarassaco è una pianta ricca di proprietà depurative e antiinfiammatorie, utile per migliorare la digestione, purificare il sangue e la pelle e disintossicare il fegato. Ha un gusto un

po' amaro, che però si può smorzare unendolo a ingredienti dal sapore più dolce.

Spremete l'arancia, reidratate il dattero e sgusciate le noci. Aggiungete tutti gli ingredienti nel frullatore e regolate l'acqua a seconda della consistenza desiderata.

Minty Smoothie

◀◀ INGREDIENTI ▶▶

1 manciata di spinaci

1 mazzetto di menta

2 datteri denocciolati

2 cucchiaini di burro di anacardi

1 tazza d'acqua



La menta (vedi approfondimento a [“La menta: proprietà e benefici”](#)) è un ottimo ingrediente per procurare al nostro organismo un istantaneo senso di sazietà e serve anche a smaltire le tossine che si sono accumulate nel sistema digerente. Inoltre rilassa la muscolatura, dando sollievo ai crampi e placando i sintomi del mal di stomaco.

Unite tutti gli ingredienti nel frullatore e azionate. Se volete una bevanda più

fresca e spumosa, aggiungete qualche cubetto di ghiaccio.

Green Orange Smoothie

⌘ INGREDIENTI ⌘

1 manciata di spinaci

2 arance

1 dattero denocciolato

$\frac{1}{2}$ cucchiaino di estratto di
vaniglia

$\frac{1}{2}$ tazza di latte di mandorla



Un frullato ricco di vitamina C, prezioso per combattere i radicali liberi e ottimo per darvi un discreto senso di sazietà.

Reidratate il dattero, spremete le arance, unite il resto degli ingredienti e frullate.

Summer Refresh

◀◀ INGREDIENTI ▶▶

1 mazzetto di menta

1 mazzetto di basilico

1 mazzetto di coriandolo

1 fetta di anguria

1/2 avocado

1/2 cetriolo

1/2 lime

1/2 tazza d'acqua



L'anguria e il cetriolo sono ricchi d'acqua, quindi particolarmente adatti rinfrescarsi durante il periodo estivo. Inoltre il coriandolo è un'erba dall'enorme potere disintossicante.

Sbucciate l'anguria e privatela dei semi e prelevate la polpa dall'avocado.

Spremete il lime. Lavate le erbe e mettete il tutto nel frullatore e azionate.



Zenzero & Fichi

«« INGREDIENTI ««

1 manciata di spinaci

4 fichi

1 pezzetto di zenzero

2 datteri denocciolati

1 tazza d'acqua



I fichi sono ricchi di fibre, lassativi e utili a indurre il senso di sazietà e quindi ad aiutare chi sta seguendo una dieta dimagrante a perdere peso.

Frullate il tutto, regolando l'acqua a seconda della consistenza che desiderate dare alla vostra bevanda e aggiungendo, se lo desiderate, qualche cubetto di ghiaccio.

Simply Peach

◀◀ INGREDIENTI ▶▶

2 pesche

1 manciata di cavolo nero

1 mela

1 tazza d'acqua



Un frullato a base di pesca: depurativo, digestivo, disintossicante e ricco di fibra, questo frutto contrasta l'azione dei radicali liberi, è ricco di potassio e di altri sali minerali ed è quindi particolarmente adatto per reintegrare i liquidi persi nel periodo estivo.

Private le pesche del nocciolo, ma tenete la buccia se sono di provenienza biologica. Togliete il torsolo alla mela e lavate il cavolo. Unite il tutto e frullate. Regolate l'acqua a piacimento.

Banana Green

⌄ INGREDIENTI ⌄

1 manciata di foglie di cavolo
nero

1 banana

1 tazza d'acqua



La banana è un frutto che chi sta seguendo un regime dietetico dimagrante non dovrebbe eliminare: contiene infatti molto potassio e amido resistente (in particolare quelle acerbe), che fa molto bene all'apparato digerente, e induce senso di sazietà.

Questo frullato è semplicissimo, ma aperto a tante possibili variazioni: si può sostituire l'acqua normale con l'acqua di cocco o renderlo più dolce aggiungendo qualche pezzetto di mela.



Cacao Delight

«« INGREDIENTI ««

$\frac{1}{2}$ tazza di mirtilli

$\frac{1}{2}$ tazza di fragole

$\frac{1}{2}$ vasetto di yogurt magro

1 manciata di cavolo nero

1 cucchiaino di Acai in polvere

1 cucchiaino di cacao

1 tazza d'acqua



Questo frullato al sapore di cacao unisce i super poteri del cavolo nero a quelli di fragole e mirtilli, e per di più contiene l'Acai in polvere, ovvero un integratore preziosissimo per il benessere del nostro organismo.

Lavate tutti gli ingredienti, unite lo yogurt, la polvere di Acai e il cacao e

frullate. Regolate l'acqua a seconda della consistenza desiderata.

Green Chocolate

«« INGREDIENTI ««

1 manciata di foglie di cavolo
nero

1 manciata di foglie di lattuga
 $\frac{1}{2}$ banana

1 cucchiaino di cacao
1 cucchiaino di miele
1 tazza di acqua di cocco



E chi l'ha detto che il frullato al cioccolato non può essere verde e dietetico? Basta scegliere gli ingredienti giusti da accostare al cacao, che tra l'altro aiuta a tenere sotto controllo la fame.

Lavate le verdure, sbucciate la banana, unite tutti gli ingredienti nel frullatore e

azionate.

Super Cocoa

⌄ INGREDIENTI ⌄

1 manciata di spinaci

1 banana

1 cucchiaino di burro di
arachidi

2 cucchiaini di cacao amaro in
polvere

1 cucchiaino di miele

1 cucchiaio di mandorle

1 tazza di latte di mandorle



Questo frullato verde ma al sapore di cioccolato è perfetto per tutti coloro che non vogliono rinunciare al gusto, ma nemmeno cedere al vizio di uno snack troppo calorico.

Lavate gli spinaci, sbucciate la banana e

unite tutti gli ingredienti nel frullatore.
Regolate il latte di mandorla (che potete sostituire con altri tipi di latte vegetale) a seconda della consistenza che preferite per la vostra bevanda.

Il burro di arachidi, un falso mito da sfatare



Nell'immaginario collettivo il burro di arachidi è quanto di più lontano da un alimento dietetico possiamo pensare: il primo fotogramma che

ci viene in mente è quello di un enorme barattolo da consumare a cucchiainate davanti alla tv, sul divano, quando la linea è l'ultimo dei nostri pensieri. E invece, nella sua versione al naturale, non salata e non zuccherata, il burro di arachidi può rivelarsi un prezioso aiuto per chi vuole seguire un regime alimentare sano e salutare; se da una

parte contiene infatti una discreta quantità di calorie, dall'altra il 90% dei grassi che ha sono grassi insaturi, ovvero simili a quelli che si trovano nell'olio di oliva. Se dunque in tutte le diete è previsto un consumo di qualche cucchiaino di olio di oliva, perché eliminare il burro di noccioline, che tra l'altro contribuisce a dare senso di sazietà, fa bene al cuore ed è

ricco di vitamine del
gruppo B, calcio,
magnesio e acido
folico?



bittersweet Smoothie

⌘ INGREDIENTI ⌘

½ mazzetto di rucola

1 cucchiaino di mandorle

2 cucchiaini proteine in polvere

al cioccolato

1 cucchiaino di burro di
mandorle

2 datteri denocciolati

1 cucchiaino di miele

1 banana

1 tazza d'acqua



Questo frullato è particolarmente sostanzioso, merito delle mandorle, della banana, dei datteri, tutti ingredienti dal discreto contenuto calorico.

Tuttavia, è ricco di proteine, vitamine e sali minerali e, se consumato, al mattino (quando si ha più bisogno di energie) o in sostituzione di un pasto, può risultare una valida alternativa per chi sta seguendo un regime dietetico non troppo rigido.

Lavate la rucola e mettete in ammollo i datteri per ammorbidirli. Sbucciate la banana, poi unite tutti gli ingredienti e frullate, regolando l'acqua a vostro piacimento.

Banana Lemonade

⌄ INGREDIENTI ⌄

½ banana

1 manciata di spinaci

1 lime

1 cucchiaio di semi di lino

1/2 tazza di latte di cocco

1/2 tazza di acqua di cocco



Un frullato semplice, fatto con gli ingredienti base di molte altre ricette. L'utilizzo di mezza tazza di latte e mezza di acqua di cocco, lo rende poi ancor più leggero, senza per questo rinunciare al gusto.

Sbucciate il lime e la banana, lavate bene gli spinaci e frullate il tutto insieme ai semi di lino e all'acqua e al latte di cocco. Se volete una bevanda più fresca,

aggiungete qualche cubetto di ghiaccio.

Spinaci & Yogurt

◀◀ INGREDIENTI ▶▶

1 manciata di spinaci

1 arancia

½ banana

1 cucchiaino di fragole

1/2 vasetto di yogurt magro



Grazie alla presenza dell'arancia e delle fragole, questo succo è particolarmente indicato per chi ha bisogno di una dose di energia in più.

Spremete l'arancia e aggiungetene il succo agli altri ingredienti. Frullate il tutto, aggiungendo se, volete, qualche cubetto di ghiaccio.

Special Spinach

«« INGREDIENTI ««

1 manciata di spinaci

1/2 tazza di fiocchi d'avena

1/2 cucchiaino di estratto di
vaniglia

1 pizzico di sale
1/2 tazza di latte di cocco
1/2 tazza d'acqua



Un frullato a base di spinaci, con l'aggiunta del latte di cocco, che è povero di calorie e ricco di fibre induce il senso di sazietà.

Frullate prima acqua e spinaci, poi aggiungete il resto e continuate a frullare fino a ottenere la consistenza desiderata per la vostra bevanda.



Green Coconut Pineapple

⌘ INGREDIENTI ⌘

1 manciata di spinaci

2 fette di ananas

½ tazza di latte di cocco

$\frac{1}{2}$ tazza d'acqua



Un frullato rinfrescante, diuretico e leggero, ricco di fibre, antiossidanti, vitamina A e vitamina C.

Unite tutti gli ingredienti e frullate. Se lo desiderate, aggiungete qualche cubetto di zucchero.

Safe Heart Smoothie

⌘ INGREDIENTI ⌘

1 manciata di lattuga romana

$\frac{1}{2}$ tazza di fragole

$\frac{1}{2}$ banana

½ mela

2 albicocche secche

½ tazza di latte vegetale



La lattuga romana è un toccasana per il cuore: è ricca di betacarotene e vitamina C e aiuta a tenere sotto controllo il colesterolo “cattivo” e la pressione sanguigna.

Frullate prima la lattuga con le fragole e il latte che preferite (mandorla, noce, cocco). Poi aggiungete il resto degli

ingredienti e, se lo desiderate, qualche cubetto di ghiaccio.



Exotic Cocktail

⌄ INGREDIENTI ⌄

1 avocado

1 cetriolo

1 manciata di spinaci

1 mazzetto di prezzemolo

1 tazza di acqua di cocco



Un frullato semplice, ricco di clorofilla e con il valore aggiunto del gusto esotico dell'avocado e dell'acqua di cocco.

Sbucciate l'avocado, lavate le verdure e frullate il tutto. Regolate l'acqua di cocco a seconda della consistenza che desiderate dare al vostro frullato e aggiungete, se volete, qualche cubetto di ghiaccio.



Minty Pear

◀◀ INGREDIENTI ▶▶

½ finocchio

1 mela

1 manciata di spinaci

1 pera

1 mazzetto di menta
1 tazza d'acqua



Un succo dal potere depurativo e diuretico, perfetto per disintossicare il proprio organismo, senza rinunciare al gusto di una bevanda dal caratteristico sapore mentolato.

Private la mela e la pera del torsolo, lavate il finocchio, la menta e gli spinaci e frullate il tutto, regolando l'acqua a seconda della densità che preferite per il vostro frullato.

Green Berry Smoothie

⌘ INGREDIENTI ⌘

- 1 manciata di spinaci
- 1 tazza di latte vegetale
- 1 tazza di frutti di bosco

1/2 arancia

1/2 banana

1 cucchiaio di semi di canapa



Questo frullato verde unisce ai poteri degli spinaci quelli antiossidanti dei frutti di bosco, nonché le proteine contenute nei semi di canapa. Quanto al latte vegetale, scegliete pure quello che preferite tra il latte di canapa, di noci o di mandorle.

Lavate gli spinaci, sbucciate arancia e

banana e frullate il tutto. Aggiungete qualche cubetto di ghiaccio se preferite una bevanda fresca e spumosa.



Sweet Green Potato

«« INGREDIENTI ««

- ½ patata dolce
- 1 manciata di spinaci
- 1 spicchio d'aglio
- 1 carota

½ cetriolo

1 tazza d'acqua

1 mazzetto di erba medica



Questo frullato unisce i benefici della patata dolce, utile a tenere sotto controllo la glicemia, a quelli antibiotici dell'aglio e alle proprietà dell'erba medica, che purifica il sangue, agevola la digestione e svolge un'attività disintossicante.

Sbollentate la patata dolce, in modo che

si ammorbida e si riduca a purea.
Lavate le verdure, fatele a pezzi e
frullatele insieme all'acqua. Regolate
quest'ultima in base alla densità che
preferite per la vostra bevanda.

Sweet Potato & Papaya

≡ INGREDIENTI ≡

$\frac{1}{2}$ patata dolce

2 manciate di cavolo nero

$\frac{1}{2}$ papaya

1 arancia

1 cucchiaino di semi di canapa

1 tazza d'acqua



Questo frullato unisce agli ingredienti più tradizionali, quali cavolo nero e arancia, due elementi più insoliti, ovvero la patata dolce – che aiuta a tenere sotto controllo la glicemia – e la papaya – un frutto nutriente e saziante, disintossicante e bruciagrassi. A essi si aggiungono i semi di canapa, ricchi di proteine vegetali e fibre.

Sbollentate la patata, in modo da poterla ridurre in purea. Sbucciate l'arancia e la papaya e unite il tutto nel frullatore, insieme agli altri ingredienti.

Asparagus Elisir

⌄ INGREDIENTI ⌄

6 asparagi

1 mela verde

1 cetriolo

1 manciata di spinaci

$\frac{1}{2}$ tazza d'acqua



Questo frullato si basa essenzialmente sul potere degli asparagi: diuretici, benefici per il cuore e per il sistema nervoso, utili a facilitare la digestione, antiossidanti e antinfiammatori.

Frullate per primi gli asparagi, poi unite tutti gli altri ingredienti, ben lavati e sbucciati (se non di origine biologica). Se desiderate una bevanda più fluida, aumentate la quantità d'acqua prevista

dalla ricetta.



Simple Green

◀◀ INGREDIENTI ▶▶

2 manciate di spinaci

$\frac{1}{2}$ lime

1 mazzetto di prezzemolo

2 gambi di sedano



Un frullato semplicissimo, ma non per questo da sottovalutare quanto a proprietà nutritive. In particolare l'accoppiata spinaci-lime permette di massimizzare l'assimilazione del ferro e la presenza del prezzemolo arricchisce la bevanda di preziosa clorofilla.

Sbucciate il lime e lavate accuratamente le verdure. Frullate il tutto, aggiungendo un po' d'acqua se volete un succo più liquido e qualche cubetto di ghiaccio per renderlo più fresco.

Broccoli & Carciofi

⌄ INGREDIENTI ⌄

- 2 cime di broccolo
- 1 manciata di spinaci
- 1 cuore di carciofo
- 1 carota

1/2 cetriolo

1/2 tazza d'acqua



No, non è la ricetta di un contorno, ma di un succo da bere quando si ha voglia di una bevanda al tempo stesso, leggera e nutriente per uno snack salutare.

Lavate tutte le verdure e frullatele, regolando l'acqua a piacimento e aggiungendo, se lo desiderate, qualche cubetto di ghiaccio.

Le incredibili proprietà del carciofo



Un ingrediente insolito per un frullato, eppure particolarmente utile a chi sta seguendo una dieta dimagrante. Il carciofo è infatti un ortaggio ricchissimo di

proprietà: grande fonte di fibre, di sali minerali (come il magnesio, il potassio e il manganese) e di vitamine (in particolare A e C), contiene anche buone quantità di acido folico e si è rivelato un alimento dal notevole potere diuretico. Proprio in virtù di questa caratteristica, dal momento che agevola lo smaltimento dei liquidi in eccesso e

contrasta la ritenzione idrica, i carciofi sono considerati una verdura altamente dietetica. Inoltre, funzionano anche da lassativo naturale, permettendo al nostro organismo di liberarsi delle tossine, garantiscono il corretto funzionamento del tratto digestivo. Essendo ricchi di fibre, non solo, il carciofo, in virtù del suo contenuto di

cinarina, è anche
amico del fegato, del
quale favorisce il
benessere,
purificandolo e
rigenerandolo.



Power Morning

⌄ INGREDIENTI ⌄

$\frac{1}{2}$ avocado

1 manciata di cavolo nero

$\frac{1}{2}$ tazza di fragole

$\frac{1}{2}$ banana

1 dattero

1 cucchiaino di semi di lino

1 cucchiaino di estratto di
vaniglia

1 tazza di latte vegetale



Grazie all'avocado, al cavolo nero e ai datteri, questo frullato contiene un'alta carica energetica ed è perfetto per fare colazione al mattino e fare il pieno delle riserve necessarie ad affrontare la giornata.

Sbucciate l'avocado e la banana, lavate fragole e cavolo e mettete il dattero in ammollo, in modo da renderlo morbido. Unite il tutto e frullate, insieme al tipo di latte vegetale che più preferite.

Green Energizer

«« INGREDIENTI ««

1 manciata di spianci

6 fragole

1 mazzetto di basilico

1 banana

1 tazza di latte vegetale



Il Green Energizer è un frullato ad alto contenuto di vitamina B1 e K, magnesio, manganese e potassio, ricco di antiossidanti e, in più, delle proprietà calmanti e lenitive del basilico.

Lavate spinaci, fragole e basilico, sbucciate la banana e frullate il tutto. Regolate il latte vegetale (scegliete quello che preferite) in base alla consistenza desiderata.

Energy at Breakfast

⌄ INGREDIENTI ⌄

1 banana

1 manciata di spinaci

1 mazzetto di erba di grano

2 cime di broccoli

$\frac{1}{2}$ cetriolo

1 cucchiaino di erba medica

$\frac{1}{2}$ tazza d'acqua



Un frullato ricco di erbe e verdure energetiche, perfetto per cominciare al meglio la propria giornata.

Lavate tutti gli ingredienti, sbucciate la banana e frullate. Dosate l'acqua a seconda della consistenza desiderata e, se volete, aggiungete qualche cubetto di ghiaccio.



Complete Energy Smoothie

⌘ INGREDIENTI ⌘

1 manciata di cavolo nero

3 foglie di lattuga

½ tazza di mirtilli

2 datteri denocciolati

2 fichi secchi

1 banana

1 cucchiaino di semi di Chia

1 tazza di latte vegetale



Un vero e proprio concentrato di energia: quella tutta verde del cavolo nero, quella dei semi di Chia e quella dei frutti secchi, quali datteri e fichi. Un frullato quindi dal contenuto calorico un po' più elevato, ma perfetto per

cominciare una giornata con il giusto sprint.

Lavate le verdure, sbucciate la banana e mettete in ammollo datteri e fichi. Unite il tutto nel frullatore, regolate il latte vegetale (scegliete pure il vostro preferito) a piacimento e frullate.

Super Power Smoothie

⌘ INGREDIENTI ⌘

- 1 manciata di cavolo nero
- 2 cucchiaini di mandorle
- 1 banana

1 cucchiaino di semi di lino
1 cucchiaino di proteine in
polvere

1 tazza di latte di mandorla
1 cucchiaino di miele



Un frullato dall'alto potenziale energetico, ricco di proteine e clorofilla e perfetto per chi sta seguendo una dieta dimagrante, grazie alla presenza delle mandorle, ricchissime di sali minerali e vitamine, preziose per la salute della pelle e utili a combattere il grasso

addominale (in quanto, come l'avocado, contengono grassi monoinsaturi che fanno bene alla salute senza comportare un aumento di peso).

Lavate il cavolo, sbucciate la banana e unite tutti gli ingredienti nel frullatore, regolando il latte di mandorla in base alla densità che preferite per la vostra bevanda.

All Day Energy

⌄ INGREDIENTI ⌄

2 carote

1 mela

1 manciata di spinaci

$\frac{1}{2}$ limone

1 cucchiaino di anacardi
1 tazza d'acqua



Un frullato base, che grazie all'apporto di clorofilla degli spinaci e alla carica energetica degli anacardi, è consigliato in particolare a chi ha bisogno di uno sprint in più.

Private la mela del torsolo, sbucciate il limone e lavate spinaci e carote (lasciando a quest'ultime la buccia, se sono di provenienza biologica).
Aggiungete gli anacardi e l'acqua e

frullate il tutto.

Revitalizing Shake

⌄ INGREDIENTI ⌄

1 banana

$\frac{1}{2}$ cetriolo

1 manciata di spinaci

$\frac{1}{2}$ arancia

$\frac{1}{2}$ cucchiaino di estratto di
vaniglia

1 cucchiaio di semi di Chia

$\frac{1}{2}$ tazza di acqua di cocco

$\frac{1}{2}$ tazza di latte di soia



Il Revitalizing Shake è un frullato dal notevole potere energetico, ma a basso contenuto calorico: merito, soprattutto, del latte di soia, degli spinaci e dei semi di Chia.

Lavate gli spinaci, sbucciate la banana e

l'arancia e, mettete il tutto, insieme agli altri ingredienti, nel frullatore.

Aggiungete, se lo gradite, qualche cubetto di ghiaccio.



Energy Boost

⌄ INGREDIENTI ⌄

1 cetriolo

$\frac{1}{2}$ mela verde

1 tazza di lamponi

4 foglie di cavolo nero

1 pezzetto di zenzero

$\frac{1}{2}$ lime

$\frac{1}{2}$ avocado

1 cucchiaino di semi di Chia

$\frac{1}{2}$ tazza d'acqua



L'Energy Boost è un succo dal notevole potere energetico, grazie in particolare al cavolo nero e ai semi di Chia, cui si uniscono i poteri antiossidanti dei lamponi, quelli depurativi del cetriolo e infine quelli bruciagrassi dell'avocado.

Lavate accuratamente cavolo, lamponi e cetriolo, private la mela del torsolo e sbucciate il lime e l'avocado. Unite zenzero e semi di Chia e, frullate il tutto. Regolate la quantità d'acqua a piacimento e aggiungete, se volete, qualche cubetto di ghiaccio.

L'avocado, ovvero quando il grasso brucia i grassi



Strano a dirsi, eppure
è proprio così:
l'avocado è uno dei
frutti più grassi che
esistano, eppure non fa
ingrassare, anzi aiuta a
dimagrire. Possibile?

Ebbene sì, perché
“grasso” non vuol dire
per forza “ciccia”. I
grassi contenuti
nell’avocado sono
infatti “grassi buoni”,
ovvero monoinsaturi,
che servono a tenere
sotto controllo il
colesterolo e a
salvaguardare la salute
del sistema
cardiocircolatorio.
Inoltre, l’avocado è
molto ricco di fibre e
induce facilmente il
senso di sazietà,
aiutandoci quindi a

non strafare. Come se non bastasse, le sue proprietà non finiscono qui: antiossidante, ricco di sali minerali (in particolare magnesio e potassio) e vitamine (A ed E), antinfiammatorio e raccomandato per favorire la digestione.



Super Slim Shake

«« INGREDIENTI ««

1 pera

1 grappolo di uva bianca senza
semi

1 manciata di spinaci

1 avocado

$\frac{1}{2}$ limone

$\frac{1}{2}$ vasetto di yogurt greco

$\frac{1}{2}$ tazza d'acqua



Una bevanda che sfrutta il potere dimagrante dell'avocado e in più, grazie alla combinazione spinaci-limone, permette al nostro organismo di assorbire al meglio il ferro contenuto nei primi.

Lavate bene gli spinaci, private la pera

del torsolo, spremete il limone e unite tutti gli ingredienti nel frullatore. Regolate l'acqua a seconda della densità preferita.

Extra Light Green Smoothie

⌄ INGREDIENTI ⌄

- 1 papaya
- 1 manciata di spinaci
- ½ banana

1/2 mela verde

1 limone

1 cucchiaino di semi di canapa

1/2 tazza d'acqua



Un succo buonissimo e al contempo perfetto per raggiungere il nostro peso forma, grazie al mix di ingredienti che lo compongono: la papaya, per esempio, un frutto brucia-grassi, e i semi di canapa, ricchi di fibre e utili a darci senso di sazietà e ridurre di conseguenza lo stimolo della fame.

Tagliate la papaya a pezzetti, lavate gli spinaci, sbucciate la banana e togliete il torsolo della mela. Spremete il succo di un limone e aggiungetelo al resto degli ingredienti, insieme ai semi di canapa. Frullate il tutto, dosando l'acqua a vostro piacimento.

Green Slim

⌄ INGREDIENTI ⌄

1 manciata di cavolo nero

1 carota

1 mela

1 fetta di ananas

½ cetriolo

1 gambo di sedano

1 mazzetto di prezzemolo

½ tazza d'acqua



Un frullato completo, composto da tanti ingredienti, tutti ricchi di proprietà fitonutrienti, vitamine e sali minerali, reidratante, digestivo e disintossicante.

Lavate bene frutta e verdura, private la mela del torsolo e unite tutti gli ingredienti nel frullatore. Regolate

l'acqua in base alla consistenza che preferite per la vostra bevanda.

Tarassaco & Fruits

«« INGREDIENTI ««

1 pera

1 mela

½ limone

1 mazzetto di tarassaco

1 cucchiaino di semi di lino
1 tazza d'acqua



Il tarassaco è una pianta dalle incredibili proprietà depurative e disintossicanti, che fa bene in particolare al fegato e ai reni. Ricco di vitamine, sali minerali e sostanze antiossidanti, costituisce un ottimo rimedio naturale per detossificare il nostro organismo, ma deve essere consumato con cautela da chi soffre di gastrite.

Private la mela e la pera del torsolo e sbucciate il limone. Unite la frutta alle foglie di tarassaco e ai semi di lino e, frullate regolando a piacimento l'acqua fino a ottenere la consistenza desiderata.

Green Seeds

«« INGREDIENTI ««

2 gambi di sedano

1 cetriolo

1 manciata di spinaci

1 mela

1 cucchiaino di semi di lino
1 cucchiaino di semi di Chia
1 tazza d'acqua



Questo frullato unisce ai noti benefici delle verdure più comuni, quali sedano, cetriolo e spinaci, quelli meno conosciuti di semi di lino e di Chia, questi ultimi, tra le altre cose, particolarmente utili a contrastare l'assorbimento dei grassi e a tenere sotto controllo i livelli di colesterolo.

Private la mela del torsolo, lavate le verdure, unite tutti gli ingredienti e frullate. Regolate l'acqua a discrezione e aggiungete qualche cubetto di ghiaccio.

Delicious Protein Smoothie

⌘ INGREDIENTI ⌘

1 manciata di spinaci

1 manciata di cavolo nero

$\frac{1}{2}$ pera

1 banana

1 cucchiaino di sciroppo
d'acero

2 cucchiaini di proteine in
polvere

1 cucchiaino di semi di lino

1 tazza di latte di soia



Grazie ai suoi ingredienti (verdi e non), questo frullato è un vero e proprio concentrato di vitamine. Per quanto riguarda il latte di soia, tra quelli

vegetali è il più ricco di proteine, ma potete sostituirlo a piacimento con quello di riso, di mandorle o di noci. Per scoprire le proprietà dello sciroppo d'acero, andate a [“Lo sciroppo d'acero, alleato della dieta”](#).

Lavate le verdure, private la mela del torsolo e sbucciate la banana. Frullate il tutto, insieme agli altri ingredienti, e regolate il latte di soia in base alla consistenza desiderata.

Tropical Spinach

◀◀ INGREDIENTI ▶▶

1 banana

$\frac{1}{2}$ arancia

2 fette di ananas

1 manciata di spinaci

1 cucchiaino di semi di Chia
1/2 tazza di latte vegetale



Questo frullato, la cui base verde sono gli spinaci, ha uno spiccato sapore tropicale: tutto merito dei frutti previsti tra i suoi ingredienti. Diuretico ed energizzante, è un'ottima bevanda da consumare al mattino, per cominciare la giornata con il giusto sprint.

Sbucciate la banana e l'arancia. Lavate bene gli spinaci e uniteli al resto degli ingredienti. Frullate il tutto, aggiungendo

il latte vegetale (quello di soia è particolarmente ricco di proteine, ma vanno bene anche gli altri) e, se lo desiderate, qualche cubetto di ghiaccio.



Minty Fruit

⌄ INGREDIENTI ⌄

3 kiwi

1 lime

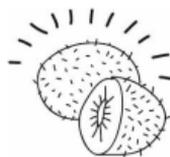
½ avocado

5 fragole

1 mazzetto di menta

2 cucchiaini di sciroppo d'acero

1/2 tazza di latte di cocco



Un frullato a base di frutta e dall'inconfondibile sapore di menta, (se volete saperne di più di questo ingrediente, andate a [“La menta: proprietà e benefici”](#)) ricco, di vitamina C e di antiossidanti.

Sbucciate kiwi, lime e avocado, lavate bene fragole e menta e unite il tutto nel frullatore, aggiungendo lo sciroppo

d'acero e il latte di cocco, quest'ultimo da dosare a piacimento. Se volete una bevanda più fresca e spumosa, aggiungete anche qualche cubetto di ghiaccio.

Vanilla Green Shake

⌄ INGREDIENTI ⌄

1 manciata di spinaci

1 banana

1 baccello di vaniglia tritato

1/2 cucchiaino di cannella

1 cucchiaino di cacao

1 cucchiaino di miele

1 tazza d'acqua



Un frullato al gusto di vaniglia e cacao, che prevede tra i suoi ingredienti la cannella, una spezia dagli insospettabili poteri dimagranti. Secondo alcuni studi, infatti, faciliterebbe l'assorbimento degli zuccheri nel sangue, riducendo il livello della glicemia e contrastando il senso di fame.

Lavate gli spinaci, sbucciate la banana e mettete il tutto nel frullatore. Azionate e aggiungete un po' d'acqua, fino al raggiungimento della densità che preferite per la vostra bevanda.

Ginger Vanilla Smoothie

⌄ INGREDIENTI ⌄

1 manciata di spinaci

½ avocado

½ banana

1 pezzetto di zenzero
1 baccello di vaniglia tritato
1 tazza di acqua di cocco



Un frullato leggero e molto gustoso, per chi ama i sapori speziati.

Lavate gli spinaci, sbucciate avocado e banana e, frullate il tutto insieme a zenzero e vaniglia. Aggiungete l'acqua di cocco e se volete anche qualche cubetto di ghiaccio, che renderà la vostra bevanda più fresca e spumosa.

Aloe Vera Shake

⌄ INGREDIENTI ⌄

1 tazza di frutti di bosco

$\frac{1}{2}$ mango

1 mazzetto di basilico

$\frac{1}{2}$ tazza di succo di aloe vera

1/2 tazza di latte di cocco



Questo frullato a base di aloe vera è altamente depurativo e salutare per tutto l'organismo, in più è ricco di proprietà antiossidanti, grazie alla presenza dei frutti di bosco, e calmanti, per merito del basilico. Quest'ultimo inoltre fa bene all'apparato cardiocircolatorio, facilita la digestione e ha anche un potere antinfiammatorio.

Lavate bene il basilico, aggiungete tutti gli ingredienti nel frullatore e azionate.

Aloe vera, una pianta tutta da scoprire



L'aloë vera è una
pianta medicinale
originaria del
continente africano, il
cui uso terapeutico è
ben noto sin
dall'antichità: le prime

attestazioni di tale
utilizzo risalgono
infatti al 4000 a.C.

Le sue foglie carnose e
il succo che se ne
estrae hanno
molteplici usi e
altrettanti effetti
benefici sul nostro
organismo. Prima di
tutto, sono ricchissime
di minerali e vitamine,
tanto da poterle
considerare un vero e
proprio superfood alla
stregua di quelli più in
voga, quali bacche di
Goji o di Acai. Inoltre,

l'aloe ha un grande potere disintossicante e lassativo, per cui il suo succo è perfetto per chi sta seguendo un regime alimentare depurativo. Come se non bastasse, il succo che si estrae dalle sue foglie è lenitivo e antinfiammatorio e fa bene alla pelle, allo stomaco e al sistema immunitario.

Quanto alla sua preparazione, lo si può acquistare già pronto o

farselo da sé:
ovviamente in
quest'ultimo caso è
necessario avere a
disposizione una
pianta dalla quale
staccare una foglia,
che andrà spinata,
sbucciata e infine
frullata insieme al
succo di limone o di
pompelmo.



Vegan Delight

◀◀ INGREDIENTI ▶▶

$\frac{1}{2}$ tazza di piselli

$\frac{1}{2}$ tazza di tofu morbido

1 banana

1 manciata di spinaci

1/2 mazzetto di menta
1 pezzetto di zenzero
1 tazza di latte vegetale



Anche se la maggior parte delle ricette qui raccolte è adatta ai lettori vegani, questa in particolare è dedicata a loro, perché contempla tra i suoi ingredienti un alimento che di sicuro hanno in dispensa, ovvero il tofu.

Sbucciate la banana, lavate spinaci e menta e, unite il tutto agli altri ingredienti nel frullatore. Regolate il

latte vegetale in base alla consistenza
che preferite per la vostra bevanda.

Grapefruit Green

◀◀ INGREDIENTI ▶▶

1 pompelmo

1 mela

1 banana

2 manciate di lattuga

1 tazza d'acqua



Il pompelmo è un agrume che fa particolarmente bene all'apparato digerente, in quanto lo disinfetta e stimola la produzione di succhi gastrici e la motilità intestinale. Grazie alla presenza del triptofano (amminoacido essenziale precursore della serotonina) è anche un frutto rilassante, perfetto da consumare prima di andare a dormire.

Sbucciate il pompelmo e la banana, private la mela del torsolo e lavate bene

la lattuga. Aggiungete l'acqua a
piacimento e frullate.

Pistacchio Smoothie

⌄ INGREDIENTI ⌄

1 manciata di spinaci

1 banana

1 mela

2 cucchiaini di pistacchi

sgusciati

1 pezzetto di zenzero

1 cucchiaino di miele

1 tazza d'acqua



Un frullato con ingredienti base quali spinaci e banana e, che si avvantaggia della presenza dei pistacchi, ricchissimi di nutrienti, vitamine e minerali, che fanno bene al colesterolo, agli occhi e alla pelle. Come gli altri frutti secchi, i pistacchi hanno sì un elevato contenuto di grassi, ma si tratta di grassi insaturi,

benefici per l'organismo.

Lavate gli spinaci, sbucciate la banana e aggiungete tutti gli altri ingredienti.

Regolate l'acqua piacimento e frullate.



Basic Spirulina

◀◀ INGREDIENTI ▶▶

1 manciata di cavolo nero

1/2 tazza di frutti di bosco

1 cucchiaino di spirulina

2 datteri

1 tazza di latte vegetale



Questa bevanda unisce a due ingredienti base quali cavolo nero e frutti di bosco la spirulina, un'alga tonificante ed energizzante, dal potere antiossidante e utile a tenere sotto controllo lo stimolo della fame.

Lavate il cavolo nero e i frutti di bosco, mettete i datteri in ammollo, in modo da ammorbidirli e unite la spirulina e il latte vegetale (scegliete voi quello che preferite). Frullate il tutto, aggiungendo,

se lo desiderate, qualche cubetto di ghiaccio.

Cocco, Mirtilli & Spirulina

⌘ INGREDIENTI ⌘

2 cucchiaini di spirulina

1 tazza di mirtilli

1 banana

1 tazza di latte di cocco
1 cucchiaino di sciroppo
d'acero



Questo frullato a base di spirulina e al sapore di cocco e mirtilli è ricco di antiossidanti, energizzante e rilassante (quest'ultima proprietà è merito della banana, che contiene il triptofano, precursore della serotonina): praticamente un gustoso concentrato di benessere.

Unite tutti gli ingredienti nel frullatore,

regolate il latte di cocco a vostro
piacimento e frullate. Aggiungete
qualche cubetto di ghiaccio e otterrete
una bevanda ancor più fresca e spumosa.

La spirulina, alga meravigliosa



La spirulina è una minuscola alga unicellulare, lunga non più di mezzo millimetro. Nonostante sia così piccola, però, questa microalga che vive prevalentemente in acque salmastre e

alcaline, è un vero e proprio concentrato di proprietà benefiche per il nostro organismo.

Prima di tutto, abbonda di clorofilla, poi, contiene acidi grassi omega 3 e omega 6, vitamine, sali minerali e molte proteine ad alto valore biologico, ovvero ricche di tutti e otto gli amminoacidi essenziali (cioè quelli che devono essere per forza assunti con la

dieta).

Tradotto in termini pratici, queste caratteristiche fanno sì che la spirulina sia un potente integratore energetico e tonico, ottimo anche per chi sta seguendo un regime alimentare dimagrante, in quanto contribuisce a ridurre il senso di fame. È inoltre un valido antiossidante e antinfiammatorio e aiuta a tenere sotto controllo i livelli di

colesterolo “cattivo” e
a proteggerci dai
disturbi
cardiovascolari.



Perfect Skin

«« INGREDIENTI ««

1 manciata di spinaci

1 banana

1 mela

$\frac{1}{4}$ di avocado

1 cucchiaino di semi di lino
1 cucchiaino di semi di Chia
1 tazza di latte di soia



Grazie ai suoi ingredienti, questo frullato è particolarmente utile a chi intende prendersi cura della propria pelle, senza però perdere di vista la bilancia. Merito non solo di frutta e verdura, ma anche di semi di lino e di Chia, perfetti per mantenerla idratata e splendente.

Lavate gli spinaci, sbucciate la banana e

private la mela del torsolo. Unite avocado e semi e frullate, regolando il latte di soia a vostro piacimento.



ForEver Young

⌄ INGREDIENTI ⌄

1 tazza di mirtilli

1 grappolo di uva bianca senza
semi

1 manciata di spinaci

1 banana
1 cucchiaino di chlorella
1 tazza d'acqua



Grazie all'elevato contenuto di antiossidanti, questo frullato è perfetto per chi vuole combattere in maniera naturale i segni del tempo e al contempo seguire un regime alimentare a basso contenuto calorico, per tenersi in forma e apparire sempre più belli.

Lavate gli ingredienti, sbucciate la

banana e mettete il tutto nel frullatore.
Regolate l'acqua a seconda della densità
che preferite per la vostra bevanda.



Beauty Smoothie

«« INGREDIENTI ««

1 tazza di mirtilli

1 manciata di spinaci

4 noci brasiliane

2 cucchiaini di semi di canapa

1 tazza di latte vegetale



Prendersi cura del proprio corpo e al contempo dimagrire è possibile? La risposta è sì, se scegliamo con attenzione gli ingredienti del nostro frullato. In questo caso, il merito è in particolare dei mirtilli, antiossidanti per eccellenza e dunque frutti dell'eterna bellezza, ma anche delle noci brasiliane e dei semi di canapa, entrambi particolarmente indicati per la il benessere di unghie, pelle e capelli.

Lavate mirtilli e spinaci, unite le noci e i

semi di canapa e frullate il tutto insieme al latte vegetale che più preferite. Se volete una bevanda più fresca e spumosa, aggiungete qualche cubetto di ghiaccio.

I Heart My Skin

⌄ INGREDIENTI ⌄

1 cetriolo

1 grappolo di uva bianca senza
semi

1 banana

2 gambi di sedano

1 dattero denocciolato

1 manciata di cavolo nero

$\frac{1}{2}$ cucchiaino di noce moscata

$\frac{1}{2}$ tazza d'acqua



Questo frullato altamente disintossicante fa molto bene alla pelle (oltre che al resto del nostro organismo) perché la aiuta a preservare l'idratazione e a purificarsi.

Mettete in ammollo il dattero, affinché si ammorbida, poi unitelo al resto degli ingredienti, che avrete ben lavato.

Regolate l'acqua in base alla consistenza che preferite per la vostra bevanda e frullate.

Good Morning Shake

⌄ INGREDIENTI ⌄

$\frac{1}{2}$ banana

1 manciata di spinaci

1 mazzetto di prezzemolo

- 1 cucchiaino di avena in fiocchi
- 2 datteri denocciolati
- 1/2 cucchiaino di cannella
- 1 tazza di acqua di cocco



Il Good Morning Shake è un frullato perfetto per fare colazione al mattino, perché altamente energetico e dalle proprietà lassative. La presenza della cannella ne aumenta il potenziale dimagrante, donandogli al contempo un gusto speciale.

Mettete in ammollo i datteri, in modo tale che si ammorbiscano. Sbucciate la banana, lavate bene prezzemolo e spinaci e, frullate il tutto, insieme agli altri ingredienti. Se volete una bevanda più fresca, aggiungete qualche cubetto di ghiaccio.

Healthy Green

«« INGREDIENTI ««

1 tazza di frutti di bosco

1 pera

1 manciata di spinaci

1 manciata di cavolo nero

1/2 tazza di latte vegetale

1/2 tazza di acqua di cocco



Questo frullato consta di pochi ingredienti, eppure contiene moltissimi dei fitonutrienti indispensabili per il benessere del nostro organismo. È inoltre una bevanda energetica e leggera, adatta a chi ha bisogno di uno sprint in più, ma senza mai perdere di vista la bilancia.

Lavate cavolo e spinaci, private la pera

del torsolo e unite il tutto nel frullatore.
Se lo desiderate, aggiungete qualche
cubetto di ghiaccio.

Multivitaminic Shake

⌄ INGREDIENTI ⌄

1 manciata di cavolo nero

4 foglie di lattuga

1 banana

¼ di avocado

1 mela verde

1 cucchiaino di semi di Chia

1 pizzico di cannella

1 tazza d'acqua



Il Multivitaminic Shake, come dice il nome stesso, è un frullato ricco di vitamine, altamente energizzante e al contempo povero di calorie e perfetto per chi sta seguendo una dieta dimagrante, vista la presenza di avocado

e cannella, due ingredienti famosi come brucia-grassi.

Lavate cavolo e lattuga, sbucciate la banana e l'avocado e, private la mela del torsolo, Unite il resto degli ingredienti e frullate, aggiungendo, se lo desiderate, qualche cubetto di ghiaccio.



Chinese Smoothie

«« INGREDIENTI ««

1 manciata di bok choy

1 tazza di mirtilli

1 pesca

1 cucchiaino di semi di girasole

1 tazza d'acqua



Questo frullato ha come ingrediente caratteristico il bok choy, ovvero il cavolo cinese. Appartenete alla famiglia delle crucifere, cioè quella di tutti gli altri cavoli, questa varietà ha il vantaggio di non dividerne l'odore (spesso considerato sgradevole), ma solo le proprietà benefiche: in particolare, è ricca di vitamine del gruppo B, C e K, sali minerali e antiossidanti.

Lavate la verdura e i mirtilli e, private la pesca del nocciolo. Unite i semi di girasole e l'acqua e frullate il tutto.

Super Bok Choy

◀◀ INGREDIENTI ▶▶

1 manciata di bok choy

1 mela

1 mandarino

1 cucchiaino di semi di girasole

1 cucchiaino di semi di Chia
1 tazza di latte vegetale



Una bevanda a base di bok choy, che prevede però la presenza di tanti altri ingredienti dalle svariate proprietà. Per esempio, i semi di girasole, un vero concentrato di vitamina E, ricchi, tra le altre cose, di acido folico, e quindi perfetti per le donne in stato di gravidanza; o i semi di Chia, che contengono tantissima vitamina C (in una concentrazione 7 volte superiore a quella delle arance), più tanti altri

minerali (quali calcio, potassio e ferro).

Lavate il bok choy, sbucciate il mandarino e private la mela del torsolo. Aggiungete i semi e il latte (che regolerete in base alla consistenza che preferite) e frullate.



Tropical Bok Choy

⌄ INGREDIENTI ⌄

1 manciata di cavolo nero

1 manciata di bok choy

1 banana

$\frac{1}{4}$ di mango

1 fetta di ananas
1 pezzetto di zenzero
1 tazza d'acqua



Non solo Cina, in questo frullato, ma anche tanti altri sapori esotici. Oltre al bok choy, infatti, anche noto come cavolo cinese, la ricetta prevede frutti tropicali quali mango, banana e ananas. Il risultato? Un frullato energetico, a basso contenuto calorico, e ricco di vitamine, sali minerali e fitonutrienti ideali per il benessere del nostro

organismo.

Lavate le verdure, sbucciate la frutta e frullate il tutto insieme a una tazza d'acqua. Se desiderate una bevanda più fresca e spumosa, aggiungete qualche cubetto di ghiaccio.

Long Life Elisir

⌄ INGREDIENTI ⌄

1 banana

2 fette di ananas

$\frac{1}{2}$ manciata di spinaci

$\frac{1}{2}$ manciata di erba di grano

1 arancia

8 lamponi

1 vasetto di yogurt

1 cucchiaino di Maca in polvere



La polvere di Maca proviene dalla radice di pianta perenne che cresce sulle Ande, a oltre 3500 metri sul livello del mare. Grazie alle sue eccezionali proprietà nutrizionali e curative, la Maca è un superfood dall'enorme potere energizzante, che aiuta a potenziare la memoria e la concentrazione e

costituisce un ottimo integratore per chi fa sport. Anche tutti gli altri ingredienti di questo frullato sono ricchi di proprietà disintossicanti, antiossidanti e in generale benefiche per l'organismo.

Spremete l'arancia, sbucciate la banana e lavate erba di grano e spinaci. Unite il resto degli ingredienti e frullate il tutto.

Sweet Chlorella Smoothie

⌘ INGREDIENTI ⌘

1 manciata di spinaci

1 banana

½ tazza di fragole

1 cucchiaino di burro di
arachidi

1 cucchiaino di chlorella in
polvere

1 cucchiaino di miele

1 tazza d'acqua



Questo frullato, oltre a tre semplici ingredienti quali banana, fragole e spinaci, contiene la chlorella, un validissimo integratore disintossicante (soprattutto dai metalli pesanti) e il

burro di arachidi, (vedi scheda a [“Il burro di arachidi, un falso mito da sfatare”](#)), che nella sua versione al naturale, è un alimento sano e ricco di grassi insaturi, quelli cioè che non fanno male al nostro organismo, e quindi può entrare a far parte nelle giuste dosi di una dieta dimagrante.

Lavate gli spinaci e le fragole, sbucciate la banana e unite il resto degli ingredienti. Regolate l'acqua in base alla consistenza che preferite per la vostra bevanda e frullate.

Extra Clean

«« INGREDIENTI ««

- 1 manciata di spinaci
- 1 manciata di cavolo nero
- 2 gambi di sedano
- 1 mela

1 banana

1 tazza di frutti di bosco

2 cucchiaini di erba di grano in
polvere

3 cucchiaini di chlorella in
polvere

1 tazza d'acqua



Questo smoothie è particolarmente
depurativo, grazie alla presenza sia
dell'erba di grano che della chlorella,
entrambi ingredienti dalla potente azione

purificante. L'elevato, contenuto di clorofilla fa sì che questa bevanda sia anche molto energizzante.

Lavate le verdure, sbucciate mela e banana, unite gli altri ingredienti e frullate il tutto, regolando l'acqua a seconda della consistenza desiderata.



Pineapple Chlorella

«« INGREDIENTI ««

3 fette di ananas

1 manciata di spinaci

½ cucchiaino di estratto di
vaniglia

1 cucchiaino di chlorella in
polvere

1 tazza d'acqua



Il Pineapple Chlorella è un frullato drenante e depurativo: ai benefici apportati dall'alga infatti, si aggiungono quelli dell'ananas, un frutto famoso per la sua proprietà diuretica e digestiva (merito della bromelina e degli acidi organici che contiene), che lo rende un alleato perfetto per combattere la ritenzione idrica e la cellulite.

Sbucciate l'ananas, lavate bene gli spinaci e aggiungete estratto di vaniglia e chlorella in polvere. Regolate l'acqua a piacimento e frullate.

Super Protein Shake

⌄ INGREDIENTI ⌄

- 1 manciata di cavolo nero
- 2 cucchiaini di canapa
- 1 cucchiaino di proteine in polvere

1 mazzetto di menta

1 cucchiaino di estratto di
vaniglia

1/2 tazza di acqua di cocco

1/2 tazza d'acqua



Questo frullato è un concentrato di proteine, perfetto per la colazione di chi deve affrontare un'intensa giornata di lavoro o ha bisogno delle energie necessarie per affrontare un allenamento fisico.

Lavate il cavolo e la menta, unite al resto degli ingredienti e frullate. Se volete una bevanda particolarmente fresca aggiungete qualche cubetto di ghiaccio.

Tropical Elisir

⌄ INGREDIENTI ⌄

1 lime

3 fette di ananas

1 manciata di spinaci

2 frutti della passione

3 litchi

1 cucchiaino di semi di Chia



Un frullato dal sapore esotico, ricco di proprietà antiossidanti, depurativo ed energetico.

La ricetta di questa bevanda prevede l'utilizzo sia della centrifuga che del frullatore, ma se doveste avere solo quest'ultimo potete limitarvi a frullare gli ingredienti aggiungendo una tazza di acqua di cocco per diluirli. Altrimenti, centrifugate prima lime, ananas e spinaci

e unite il succo nel frullatore ai frutti della passione (sbucciati), ai litchi (sbucciati e privati del nocciolo) e ai semi di Chia.

Il fruttodella passione: proprietà e benefici



Prima di tutto un
chiarimento
etimologico: la
maracuja si chiama
anche frutto della
passione non per il suo
potere afrodisiaco,

come pensano in tanti,
ma perché il suo fiore
ricorderebbe la scena
della crocifissione.

Pare che fosse per
questo motivo che i
missionari cristiani lo
prendeivano come
esempio per spiegare
agli autoctoni del
Sudamerica
(continente di cui la
pianta è originaria)
appunto la “passione”
di Cristo.

Veniamo ora alle sue
proprietà: la maracuja
è un frutto ricco di

antiossidanti, fibra
alimentare, omega 6,
vitamina A e
betacarotene. È quindi
un ottimo
antinfiammatorio
naturale, fa bene alla
digestione, protegge la
vista, la pelle e aiuta a
prevenire
l'invecchiamento dei
tessuti e a tenere sotto
controllo la pressione
sanguigna.



Passion Fruit Mojito

⌘ INGREDIENTI ⌘

1 lime

2 frutti della passione

1 mela

1 mazzetto di menta
1 tazza d'acqua



Questa semplicissima bevanda, molto più salutare di un tradizionale Mojito, non vi farà rimpiangere l'assenza del rum o dello zucchero di canna. Se volete scoprire tutti gli insospettabili poteri del frutto della passione, andate alla scheda [“Il fruttodella passione: proprietà e benefici”](#).

Sbucciate il lime e prendete solo la polpa della maracuja. Private la mela

del torsolo e tenete la buccia solo se il frutto è di provenienza biologica.

Frullate il tutto insieme all'acqua e, infine aggiungete la menta. Per ottenere una bevanda ancor più fresca, aggiungete anche qualche cubetto di ghiaccio.

Super Sprint

«« INGREDIENTI ««

2 fette di ananas

1 mazzetto di foglie di
tarassaco

1 manciata di cavolo nero

1 limone

$\frac{1}{2}$ cetriolo

1 cucchiaino di semi di Chia

$\frac{1}{2}$ cucchiaino di ginseng in
polvere

1 tazza d'acqua



Il ginseng è una radice “adattogena”, ovvero in grado di fornire uno stimolo in più a chi si trova in condizione di stress sia fisico che mentale. La sua azione non è mirata dunque al benessere di un solo

organo, ma al recupero dell'efficienza complessiva dell'organismo. Insieme agli altri ingredienti di questa ricetta (nello specifico ai semi di Chia, anch'essi molto energizzanti), rappresenta un'ottima soluzione per chi ha bisogno di riguadagnare un po' di energia o a chi sta vivendo un periodo particolarmente stressante.

Sbucciate il limone e lavate bene tarassaco, cetriolo e cavolo nero. Mettete tutto nel frullatore e regolate l'acqua a seconda della consistenza desiderata.

Green Support

«« INGREDIENTI ««

1 manciata di cavolo nero

3 fette di ananas

1 cucchiaino di estratto di
vaniglia

1 cucchiaino di collagene in
polvere

1 cucchiaino di moringa

1 tazza d'acqua



Questo frullato è un vero e proprio concentrato di sostanze nutrienti che possono esserci di supporto se stiamo seguendo una dieta dimagrante. Il collagene, per esempio, è una proteina essenziale per la salute delle ossa e dei tessuti, utile a salvaguardarli nel caso di una rapida perdita di peso. La moringa

(vedi [“Moringa, l’albero miracoloso”](#)), dal canto suo, è un integratore potentissimo, in grado di fornire al nostro corpo molte delle sostanze di cui ha bisogno per restare in forma.

Lavate il cavolo e mettete tutto insieme nel frullatore. Regolate l’acqua a seconda della consistenza desiderata.

BIBLIOGRAFIA

Bailey C., *The Supercharged Juice & Smoothie Diet*, Nourish, London 2016.

Crocker P., *Succhi e centrifughe*, Newton Compton, Roma 2015.

De Castro C., Gores H., Slater H., *Juice*, Ten Speed Press, New York 2014.

Domenig S., *Alkaline Juices & Smoothies*,

Modern Books, London 2016.

Helms E., *Juice Generation*, Touchstone, New York 2014.

Hervé Pairain C., *Le incredibili virtù dei succhi verdi*, Edizioni Il punto d'incontro, Vicenza 2012.

Juicing for Health, Mendoncino Press, Berkeley 2014.

Juicing Recipes Book, Mendoncino Press, Berkeley 2014.

Manheim J, *The Healthy Green Drink Diet: Advice and Recipes to Energize, Alkalize, Lose Weight, and Feel Great*, Skyhorse Publishing, New York 2012.

Miles K., *The Green Smoothie Bible*, Ulysses

Press, Berkeley 2012.

Murray M. *The Complete Book of Juicing*, Clarkson Potter, New York 2013.

Omar D., *Skinny Juices*, Da Capo Press, 2014.

Russell T., *The Best Green Smoothies on the Planet*, Benbella Books, Dallas 2014.

Sussman L., *Cold Press Juice Bible*, Ulysses Press, Berkeley 2014.

Walker Norman, *Succhi freschi di frutta e verdura*, Macro Edizioni, Assago 2014.

RINGRAZIAMENTI

Ogni nuovo libro è una nuova avventura. Questa, così come le altre, non sarei mai stata in grado di affrontarla senza l'aiuto di tutti coloro che hanno collaborato con me (Angela, Elena, Marta e tutto il team di Bookmakers) e che mi hanno permesso di dedicarmi alla scrittura, facendo il lavoro “sporco” al posto mio.

Grazie anche ad Antonella, Alessandro, Gabriele e Roberto: le promesse vanno onorate. E infine grazie ai tanti amici e parenti, che anche se ancora non hanno ben capito che mestiere faccio sono orgogliosi di me.

INDICE ALFABETICO DEGLI INGREDIENTI

A ⇐⇐ ACAI (POLVERE) – ACAI (PUREA) – ACETO DI
SIDRO DI MELE – AGLIO – ALOE VERA (SUCCO) –
ANACARDI – ANACARDI (BURRO) – ANANAS –

ANGURIA – ARANCIA – ASPARAGO – A VENA
(FIOCCHI) – A VOCADO

B ≡ BANANA – BAOBAB (POLVERE) –
BARBABIETOLA – BASILICO –
BIETOLA – BOK CHOY –
BROCCOLETTI – BROCCOLO – BURRO
DI ARACHIDI

C ≡ CAMU-CAMU – CANNELLA –
CARCIOFO – CARDAMOMO – CAROTA
– CAVOLFIORE – CA VOLO NERO – CA VOLO
ROSSO – CA VOLO VERZA – CETRIOLO – CHIA –
CHLORELLA – CICORIA – CIPOLLA – COCCO
(ACQUA) – COCCO (LATTE) – COCCO (POLPA) –
COLLAGENE – CORIANDOLO – CRESCIONE –
CUMINO – CURCUMA

D ≡ DATTERO

E ≡ ERBA DI GRANO – ERBA MEDICA

F ≡≡ FAGIOLINI – FICO – FINOCCHIO – FRAGOLA –
FRUTTO DELLA PASSIONE – FRUTTI DI BOSCO

G ≡≡ GINSENG – GLUTAMMINA – GOJI – GRANO
(GERMOGLI)

J ≡≡ JALAPEÑO

K ≡≡ KIWI

L ≡≡ LAMPONE – LATTE VEGETALE – LATTUGA –
LIEVITO NUTRIZIONALE – LIME – LIMONE –
LITCHI

M ≡≡ MACA – MANDARINO – MANDORLA –
MANDORLA (BURRO) – MANDORLA (LATTE) –
MANGO – MELA – MELONE – MELONE BIANCO –
MENTA – MIELE – MIRTILLO – MORE – MORINGA

N ≡≡ NOCE BRASILIANA – NOCE MOSCATA – NOCI

O ≡≡ OLIO DI OLIVA – OLIO DI SEMI DI LINO

P ≡≡ PAPA YA – PATATA – PEPE – PEPERONCINO –
PEPERONE – PERA – PESCA – PIMENTO – PISELLI –
PISTACCHIO – POLLINE D’API – POMODORO –
POMPELMO – POMPELMO ROSA – PREZZEMOLO
– PROBIOTICO IN POLVERE – PROTEINE IN
POLVERE – PRUGNA

R ≡≡ RUCOLA – RUGHETTA

S ≡≡ SALE – SCIROPPO D’ACERO – SEDANO – SEMI DI
CANAPA – SEMI DI GIRASOLE – SEMI DI
GIRASOLE (GERMOGLI) – SEMI DI LINO – SEMI DI
SESAMO – SOIA (GERMOGLI) – SOIA (LATTE) –
SPINACI – SPIRULINA

T ≡≡ TARASSACO – TÈ VERDE – TÈ VERDE MATCHA
– TOFU

Y ≡≡ YOGURT – YOGURT GRECO

U ≡ UVA

V ≡ VANIGLIA (BACCELLO) – VANIGLIA (ESTRATTO)

Z ≡ ZENZERO – ZUCCA – ZUCCHINA

INDICE

[INTRODUZIONE](#)

[GLI INGREDIENTI](#)

[LE DOSI](#)

[ESTRATTI](#)

[L'estrattore](#)

Just Vegetables

Green Detox

Green Lemonade

Super Energizer

Total Green Energy

Green Sprint

The Best of Greens

Il cumino, la spezia brucia-grassi

Green Morning Cocktail

Heart Lover

Brain Power

Beautiful Skin

Green Elisir

Live Forever

Dall'alveare in cucina: benefici e
proprietà del polline d'api

Beet Juice

Super Detox

Super Garlic

Green Carrots

Sweet Mint

Cabbage Digest

Sweet Cucumber

Sour Green

Spicy Green

Green Purity

Il tarassaco: proprietà e benefici

Total Elisir

Super Cleansing Juice

I Heart Asparagus

Asparagi, che passione!

Green Remedy

Wake Up Juice

Il tè verde matcha e i suoi mille
benefici

Green Calm

Super Protein

Protein Booster

Green Supreme

Super Spicy Juice

Sweet & Peppery

Deep Green

Basil Elisir

Lemon Delight

Fruits & Vegetables

Il peperoncino: un insospettabile
alleato delle diete dimagranti

No More Flu

Green Delicious

Minty Juice

Health in a Glass

Moringa, l'albero miracoloso

[Extra Detox](#)

[Green Cleanser](#)

[Relax and Detox](#)

[Healthy Mojito](#)

[Green Cooler](#)

[Refreshing Delight](#)

[Energy Combo](#)

[Summer Cocktail](#)

[Green Hair Care](#)

[Super Heart Detox](#)

[La soia: proprietà e benefici](#)

[Green for Life](#)

[Super Recharger](#)

Refill Your Energy

Sprint Up

Green ForEver

Minty Kiwi

Easy Detox

The Green Knight

Super Vigor

Sparkling Green

CENTRIFUGHE

La centrifuga

Detox & Boost

Green Pear

Spicy Detox

Ginger Lemon

Green Grapefruit

Ginger Pear

Vitaminic Detox

Cannella, la spezia dimagrante

Pear Delight

Melon Cooler

Salad Juice

Bruciare i grassi in eccesso con

l'aceto di mele: si può?

Minty Green

Green Beet

Energy Green

Good Morning Energy

Broccolo Mon Amour

Vitaminic Elisir

Extra Vitaminic

Super Green

Fruity Flavour

La papaya: proprietà e benefici

No More Hungry

Green Salad

Total Green

Watermelon Green

Super Light

Dalle foreste tropicali alla nostra
tavola: il baobab in polvere

Agrumi & Spinaci

Green Citrus

Super Orange

Spicy Lemon

Sour Delight

Mandarino Green

Strawberry Juice

Minty Ananas

Kiwi Cooler

Body Recovering Juice

Watermelon Refresh

Super Spirulina

Mint & Goji

Happy Morning Juice

Purple Green

Super Immune

Ultimate Green Cocktail

Green Delight

La menta: proprietà e benefici

Super Celery

Greenie Freshness

Bitter Love

Salty & Spicy

Tomato Delight

Berries Elisir

Pinky Kiwi

Magnesium Express

Papaya Cooler

C-Concentrate

Il camu-camu: superfood
dell'Amazzonia

Green Tonic

Ginger Delight

Slim Green

Simple Apple

FRULLATI

Il frullatore

Litchi Smoothie

Agrodolce Smoothie

Green Salad Shake

Cocco Green

Spicy Pear

Il pimento, spezia misconosciuta

Broccoli & Mirtilli

Strawberry Greenie

Watermelon Sprint

Body Detox

Spicy Detox

Detox Acai

[Cleansing Drink](#)

[Spring Detox](#)

[Super Digestion Smoothie](#)

[Power Detox](#)

[Detox Super Shake](#)

[Fruity Elisir](#)

[Lemonade Smoothie](#)

[Green Monster](#)

[Fat Burner Smoothie](#)

[Green Matcha Smoothie](#)

[SPORTY Green](#)

[Sprint Smoothie](#)

[Power Shake](#)

Creamy Green

Fruity Smoothie

Mango & Green Tea

Green Peach

Melon Green Shake

Kalelove

Lo sciroppo d'acero, alleato della
dieta

3x3

Minty Papaya

Green Piña Colada

Tarassaco Smoothie

Minty Smoothie

Green Orange Smoothie

Summer Refresh

Zenzero & Fichi

Simply Peach

Banana Green

Cacao Delight

Green Chocolate

Super Cocoa

Il burro di arachidi, un falso mitodato sfatare

bittersweet Smoothie

Banana Lemonade

Spinaci & Yogurt

Special Spinach

Green Coconut Pineapple

Safe Heart Smoothie

Exotic Cocktail

Minty Pear

Green Berry Smoothie

Sweet Green Potato

Sweet Potato & Papaya

Asparagus Elisir

Simple Green

Broccoli & Carciofi

Le incredibili proprietà del
carciofo

Power Morning

Green Energizer

Energy at Breakfast

Complete Energy Smoothie

Super Power Smoothie

All Day Energy

Revitalizing Shake

Energy Boost

L'avocado, ovvero quando il grasso

brucia i grassi

Super Slim Shake

Extra Light Green Smoothie

Green Slim

Tarassaco & Fruits

Green Seeds

Delicious Protein Smoothie

Tropical Spinach

Minty Fruit

Vanilla Green Shake

Ginger Vanilla Smoothie

Aloe Vera Shake

Aloe vera, una pianta tutta da scoprire

Vegan Delight

Grapefruit Green

Pistacchio Smoothie

Basic Spirulina

Cocco, Mirtilli & Spirulina

La spirulina, alga meravigliosa

Perfect Skin

ForEver Young

Beauty Smoothie

I Heart My Skin

Good Morning Shake

Healthy Green

Multivitaminic Shake

Chinese Smoothie

Super Bok Choy

Tropical Bok Choy

Long Life Elisir

Sweet Chlorella Smoothie

Extra Clean

Pineapple Chlorella

Super Protein Shake

Tropical Elisir

Il fruttodella passione: proprietà e
benefici

Passion Fruit Mojito

Super Sprint

Green Support

BIBLIOGRAFIA

RINGRAZIAMENTI

INDICE ALFABETICO DEGLI

INGREDIENTI