



20 RICETTE DETOX  
Smoothies & Centrifugati

# 20 RICETTE DETOX

## Smoothies & Centrifugati

Laura RAIMONDO

## Prefazione

L'alimentazione sana si cucina in modo semplice! E' un modo di cucinare cosciente, colorato, vivace e salutare: il colore rosso, contribuisce alla salute cardiaca e previene le malattie metaboliche, il verde pulisce e purifica con la sua azione antiossidante, il blu ed il viola, agiscono contro l'invecchiamento cellulare, il giallo, l'arancio, il bianco...ogni colore apporta i propri benefici all'organismo.

In questo e-booklet vi propongo 20 ricette golose di smoothie & centrifugati, equilibrate e benefiche, che saranno d'aiuto nelle vostre giornate Detox, nelle giornate Monodieta o semplicemente per un cena leggera o una merenda vitaminica ed idratante!

Buona Salute a TUTTI!

LR

# SMOOTHIES

Scegliete frutta e verdura di stagione possibilmente biologica. In questo modo potrete mantenere la buccia nella maggior parte delle ricette.

Procedura: lavare e tagliare grossolanamente la frutta e la verdura presenti nelle ricette, (sbucciare, se non di origine biologica), per aggiungere “cremosità” allo smoothie, incorporare qualche cubetto di ghiaccio.

Consumare gli smoothies appena centrifugati, per evitare la perdita di vitamina e minerali.

## Ingredienti per 1 o 2 bicchieri

### IL FRESCO VERDE

- 1 banana
- 1/2 tazza di spinaci freschi
- 4 foglie di menta fresca
- dell'acqua q.b. x raggiungere la consistenza desiderata

### IL CUORE DI FRUTTA

- 1 banana
- 1/4 tazza di lamponi
- 4 fragole
- 2 cucchiaini di cacao in polvere
- dell'acqua q.b. x raggiungere la consistenza desiderata

### BLUE MOON

- 1 mela senza torsolo
- 1/2 tazza di mirtilli
- 1/2 tazza di spinaci freschi
- 1 manciata di mandorle messe precedentemente in ammollo 5-10 minuti
- dell'acqua q.b. x raggiungere la consistenza desiderata

### SPRINT

- 1 mango
- 1 manciata di anacardi
- 3 foglie di cavolo riccio
- 1 pizzico di vaniglia in polvere
- dell'acqua q.b. x raggiungere la consistenza desiderata

### IL VERDE CREMOSO

- 1 banana
- 1 avocado
- 1 tazza di spinaci freschi e prezzemolo (assieme)
- dell'acqua q.b. x raggiungere la consistenza desiderata

### IL NOCETTO

- 1 pera
- 1 finocchio
- 4 noci
- dell'acqua q.b. x raggiungere la consistenza desiderata

### L'ESOTICO

- 1 caco
- 1/2 patata dolce
- 1/2 tazza di spinaci freschi
- dell'acqua q.b. x raggiungere la consistenza desiderata

### LA VIE EN ROSE

- 1 banana
- 1 pesca
- 1/2 tazza di lamponi
- 1 cucchiaino di miele
- dell'acqua q.b. x raggiungere la consistenza desiderata

### IL CAROTINO

- 1 banana
- 1/2 carota
- 1 mela
- dell'acqua q.b. x raggiungere la consistenza desiderata

Arricchire gli smoothies a proprio gusto con:

- polline fresco
- spirulina in polvere
- semi di chia.....



# CENTRIFUGATI

## Succhi naturali 100%

Utilizzare una centrifuga od un estrattore in modo da ottenere dei succhi puri, deliziosi ed eccellenti per la salute: un pieno di vitamine, minerali, oligoelementi senza zucchero aggiunto, per un pieno di vitalità!

Scegliete frutta e verdura di stagione possibilmente biologica. In questo modo potrete mantenere la buccia nella maggior parte delle ricette.

Procedura: lavare e tagliare grossolanamente la frutta e la verdura presenti nelle ricette, (sbucciare, se non di origine biologica), rimuovere i semi di mele, pere, albicocche, prugne, pesche... Consumare i succhi appena centrifugati, per evitare la perdita di vitamina e minerali.

### Ingredienti per 4 bicchieri

#### PASSIONE

- 300 g di fragole
- 200 g di lamponi
- 200 g di ribes
- 200 g di ribes nero
- 2 lime (togliere la buccia, la pellicina bianca ed i semi)

#### FRIZZANTINO

- 2 manghi maturi (rimuovere il seme)
  - 8 mandarini (togliere la buccia, la pellicina bianca ed i semi)
- Aggiungere 150 ml di acqua gassata e qualche cubetto di ghiaccio

#### SUPER VITAMINICO

- 1 peperone rosso (togliere i semi)
- 4 carote
- 1 pompelmo (togliere la buccia, la pellicina bianca ed i semi)
- 2 arance (togliere la buccia, la pellicina bianca ed i semi)
- 1 limone (togliere la buccia, la pellicina bianca ed i semi)

## Ingredienti per 2 bicchieri

### CLASSIC

- 2 carote
- 1 mela
- 1/2 g di zenzero fresco (o 1/2 di zenzero in polvere)

### DRENATE

- 2 gambi di sedano
- 1 mela
- 1/4 di limone (togliere la buccia, la pellicina bianca ed i semi)

### EVER GREEN

- 2 o 3 manciate di spinaci
- 1 piccola manciata di prezzemolo
- 2 mele

Facoltativo: diluire con acqua minerale naturale per ottenere un succo più liquido

### ORANGE

- 2 carote
- 2 mele
- 1/2 g di zenzero fresco (o 1/2 di zenzero in polvere)
- 2 g di curcuma in polvere
- 1 pizzico di pepe

Facoltativo: diluire con acqua minerale naturale per ottenere un succo più liquido

### DRACULA

- 2 barbabietole piccole
- 1 mela
- 1/4 di limone (togliere la buccia, la pellicina bianca ed i semi)

### RINFRESCANTE

- 2 zucchine
- 3 foglie di menta
- 1/2 di limone (togliere la buccia, la pellicina bianca ed i semi)



## KIWI

- 2 manciate di spinaci freschi
- 1 finocchio
- 1 ciuffetto di prezzemolo
- 1 kiwi sbucciato

## ZEN

- 1 e 1/2 arancia (togliere la buccia, la pellicina bianca ed i semi)
- 2 mele
- 1/2 barbabietola piccola
- 1/2 finocchio



## SEGUIMI



<https://www.instagram.com/universonaturabenessere/>



<https://www.facebook.com/UNBLaura>



[info@universonaturabenessere.com](mailto:info@universonaturabenessere.com)



[https://www.youtube.com/channel/UClizRSOxs0kLmGd\\_79bgLbA](https://www.youtube.com/channel/UClizRSOxs0kLmGd_79bgLbA)

**“Salute & BenEssere informati” è il magazine elettronico di Universo Natura Benessere:**

- include argomenti di Salute e Benessere come le Cure Detox, la Medicina Naturale Anti-age, l'Immunità, l'Osteoporosi, l'Alzheimer, le Patologie Metaboliche, con i rimedi naturali correlati.
- 2 schede mensili riguardanti i singoli rimedi Fitoterapici, Omeopatici, Aromatici (oli essenziali) ed Erboristici con descrizione, utilizzo, effetti indesiderati e formulazioni.
- 2 ricette al mese per sperimentare sfiziose pietanze all'insegna di una cucina salutare, senza rinunciare al piacere!
- Consulenza personalizzata inclusa, lungo tutta la durata dell'abbonamento.
- in OMAGGIO l'e-booklet “Naturopatia. Tutto quello che devi sapere”
- abbonati a Salute & BenEssere informati a soli € 29,90 all'anno (meno di un cappuccio e brioche al mese!) <https://www.universonaturabenessere.com/salute-benessere-informati/>

**Richiedi il Tuo Piano Piano Alimentare Personalizzato a soli € 39,00**

- Il Piano Alimentare Personalizzato è un servizio esclusivo e su misura per Te, secondo le Tue esigenze personali, le Tue possibili intolleranze, patologie, terapie farmacologiche in corso, il Tuo stile di vita dettato dal lavoro, dai figli, dalla famiglia...
- che ti permette di ottenere uno Schema Alimentare dettagliato unitamente ad una lista di rimedi naturali specifici, in grado di potenziare l'effetto benefico di una corretta alimentazione, svariate sfiziose ricette e suggerimenti per svolgere un minimo di attività fisica per risvegliare il metabolismo
- in OMAGGIO l'e-booklet “Naturopatia. Tutto quello che devi sapere”