

# mix di frutta & verdura

Uno dei modi migliori di concentrare il vostro fabbisogno giornaliero di frutta e verdura in un solo bicchiere. In effetti, assicurarvi di assumere tutta la frutta e la verdura che vi servono diventerà un compito davvero elementare. In questo capitolo troverete ricette per realizzare favolosi mix di frutta e verdura. Ognuno di essi è ricco di nutrienti e possiede una quantità incredibile di bontà condensata in un bicchiere.



## mela, pera, carota & cetriolo

vedere varianti a pag. 74

Le pere vengono spesso raccomandate perché sono ipoallergeniche, il che significa che tendono a generare meno reazioni allergiche. Il succo di pera può essere somministrato a bambini molto piccoli senza problemi. Contiene potassio, che favorisce la regolarizzazione del battito cardiaco e il corretto funzionamento dei muscoli. Contiene anche vitamine C, K, e A, utili a prevenire le infezioni, mantenere in forze il sistema immunitario e preservare la salute degli occhi.

2 carote medie  
1 mela gala o fuji  
1 pera  
1/2 barbabietola cruda

1 gambo di sedano  
1/4 di cetriolo  
1 cm di zenzero fresco  
1/2 mango, senza buccia né nocciolo e a cubetti

Spremete carote, mela, pera, barbabietola, sedano, cetriolo e zenzero. Trasferite il succo in un frullatore insieme al mango e a un poco di ghiaccio. Frullate fino a ottenere un composto omogeneo.

# succo energizzante all'ananas in foglia

vedere varianti a pag. 75

Tutte le verdure a foglie verdi e scure, come spinaci, cavoli, cavoli ricci e bietole sono ricche di ferro. I vegetariani, le persone affette da anemia e le donne incinte sono incoraggiati a includere queste verdure nella loro dieta bilanciata. I superfood in polvere contengono un misto organico ben equilibrato di estratti vegetali disidratati e ricchi di nutrienti (erba di grano, orzo selvatico, alfalfa, spirulina, alga blu, spinaci e broccoli); basta 1 cucchiaino per garantirvi un incredibile apporto di energia.

2 mele fuji o gala  
60 g di spinaci baby  
125 g di bietole  
¼ di cetriolo

¼ di ananas  
¼ di lime, senza buccia  
1 cucchiaino di superfood vegetale in polvere

Sistemate 1 mela nell'imbuto dello spremitore e disponete le verdure in foglia sopra di essa. Quindi aggiungete l'altra mela e il cetriolo e spremete il tutto. Aggiungete l'ananas e il lime e spremete di nuovo. Trasferite il succo in un frullatore insieme al superfood in polvere e a un poco di ghiaccio. Frullate fino a ottenere un composto omogeneo. Se il succo dovesse separarsi, mescolate energicamente appena prima di servire.





## mela, kiwi & carota

vedere varianti a pag. 76

Il detto popolare secondo cui le carote fanno bene alla vista è uno dei pochi veri. Si tratta di un ortaggio ricco di betacarotene, che viene convertito in vitamina A nel fegato. La vitamina A viene trasformata nella retina in rodopsina, un pigmento violaceo che consente la visione notturna. Inoltre, è stato provato che il betacarotene protegge dalla maculopatia degenerativa.

2 mele granny smith  
½ kiwi, senza buccia  
2 carote grandi

25 g di prezzemolo  
1 gambo di sedano

Frullate tutti gli ingredienti e versatevi sopra del ghiaccio per accompagnare.

# barbabietola & arance con miele & acai

vedere varianti a pag. 77

Le bacche di acai sono un supercibo perché hanno un valore nutritivo maggiore rispetto alla quantità di calorie che possiedono. Non sono solo ricche di antiossidanti, ma contengono anche fibre che aiutano la digestione, molte vitamine e hanno un contenuto naturalmente alto di acidi grassi essenziali, ottimi per tenere il cuore in salute.

1 barbabietola media, cruda  
2 arance medie, senza buccia  
2 prugne rosse, senza nocciolo

125 ml di latte intero  
1 cucchiaio di acai in polvere  
1 cucchiaio di miele

Spremete la barbabietola, le arance e le prugne, quindi trasferite il succo in un frullatore. Aggiungete il latte, l'acai in polvere, il miele e un poco di ghiaccio, quindi frullate fino a ottenere un composto omogeneo.



# succhi rossi purificanti

Le ricette di questo capitolo sono realizzate essenzialmente con frutta e verdura rosse, note per fornire un'incredibile quantità di antiossidanti che hanno un notevole impatto sull'umore e sulla vitalità. Inoltre, i colori vivaci daranno ai vostri succhi un aspetto davvero invitante.



## barbabietola & carota con prezzemolo & echinacea

vedere varianti a pag. 239

L'echinacea è stata a lungo impiegata come rimedio per il raffreddore comune e altre infezioni delle vie respiratorie. Alcune ricerche suggeriscono infatti che possa ridurre lievemente i sintomi da raffreddamento, anche se non è chiaro se aiuti a prevenire anche lo sviluppo della malattia. Potete anche utilizzarla contro altre infezioni come influenza, infezioni del tratto urinario o della vescica, setticemia, gengiviti e tonsilliti.

2 barbabietole piccole  
2 carote medie  
1 mela fuji o gala  
50 g di ribes nero

7 g di prezzemolo  
¼ di limone, senza buccia  
1 cucchiaino di echinacea

Spremete tutti gli ingredienti e aggiungete del ghiaccio per servire.



## ribes rosso, avocado & fragola con lucuma

vedere varianti a pag. 241

La lucuma in polvere si ricava dal frutto subtropicale, originario di Perù, Cile ed Ecuador, generalmente venduto polverizzato. Si ritiene che abbia un sapore a metà tra lo sciroppo d'acero e la zucca e viene spesso utilizzato come aroma. Possiede anche una notevole quantità di effetti benefici, in quanto grande risorsa di antiossidanti, fibre, carboidrati, vitamine e minerali essenziali per mantenere il corpo in salute.

100 g di ribes rosso  
¼ di barbabietola piccola  
2 mele fuji o gala  
½ gambo di sedano  
½ limone, senza buccia

¼ di avocado, senza buccia  
200 g di fragole pulite  
125 ml di acqua di cocco  
1 cucchiaino di lucuma in polvere

Spremete ribes rosso, barbabietola, mele, sedano e limone. Trasferite il succo in un frullatore insieme ad avocado, fragole, acqua di cocco, lucuma in polvere e un poco di ghiaccio. Frullate fino a ottenere un composto omogeneo.



## barbabietola, mela & more con maca & lucuma

vedere varianti a pag. 245

La lucuma in polvere contiene 14 elementi essenziali, incluse quantità considerevoli di potassio, sodio, calcio, magnesio e fosforo. Il fosforo è importante per la formazione di ossa e proteine, per la digestione e per l'equilibrio ormonale. La lucuma contiene anche carboidrati, fibre, proteine e una piccola quantità di grassi. Il calcio aiuta a mantenere forti le ossa e i denti. Le more possono essere spremute o frullate, quindi se lo preferite potete metterle direttamente nel frullatore insieme alla maca e alla lucuma.

2 barbabietole piccole  
2 mele fuji o gala  
2 prugne rosse denocciate

150 g di more  
1 cucchiaino di maca in polvere  
1 cucchiaino di lucuma in polvere

Spremete le barbabietole, le mele, le prugne e le more. Trasferite il succo in un frullatore, aggiungete la maca e la lucuma insieme a un poco di ghiaccio e frullate fino a ottenere un composto omogeneo.



varianti

## **pomodoro & lattuga romana con peperone rosso, prugna & peperoncino**

vedere ricetta base a pag. 224

### **pomodoro & lattuga romana con peperone rosso, mirtilli rossi, prugna & peperoncino**

Preparate la ricetta base, tralasciando carota e sedano. Spremete 70 g di mirtilli rossi freschi insieme al resto degli ingredienti e trasferite il succo nel frullatore con un poco di ghiaccio.

### **pomodoro & bietole con peperone rosso & prezzemolo**

Sostituite la lattuga e l'erba cipollina con 30 g di bietole e 1 cucchiaino di prezzemolo.

### **pomodoro & cavolo rosso con peperone rosso, prugna & coriandolo**

Tralasciate la lattuga e l'erba cipollina, sostituendole con 45 g di cavolo rosso a pezzetti e 1 cucchiaino di coriandolo.

### **pomodoro & rucola con peperone rosso, prugna & zenzero**

Tralasciate la lattuga e spremete 1 cm di zenzero fresco insieme al resto degli ingredienti. Trasferite il succo in un frullatore e aggiungete 10 g di rucola insieme a un poco di ghiaccio.

varianti

## **lamponi, ribes rosso & uva con germe di grano**

vedere ricetta base a pag. 225

### **fragola, ribes rosso & uva con germe di grano**

Preparate la ricetta base, sostituendo i lamponi con delle fragole.

### **lamponi, ribes rosso & uva con peperone rosso**

Spremete ½ peperone rosso insieme a mele, uva, cavolo rosso, ribes rosso e lime.

### **lamponi, ribes rosso & uva con tamarindo**

Aggiungete ¼ di cucchiaino di pasta di tamarindo al resto degli ingredienti nel frullatore.

### **lamponi, ribes rosso & uva con banana & lucuma**

Tralasciate il mango e il germe di grano. Aggiungete ½ banana matura e 1 cucchiaino di lucuma in polvere agli ingredienti nel frullatore.

