



Fern Green

66 RICETTE E UN PROGRAMMA DISINTOSSICANTE

GREEN SMOOTHIES



• FATTI IN CASA •

RIVITALIZZANTI
E TONIFICANTI
NATURALI
MADE IN NEW YORK

SOMMARIO

| | | | |
|--|----|-------------------------------|----|
| Introduzione | 6 | Succo di Braccio di Ferro | 46 |
| Utensili | 9 | Succo brucia grassi | 48 |
| Superverdure verdi | 11 | Succo per la digestione | 50 |
| Programma disintossicante semplice | 17 | Pomodori e finocchio | 52 |
| Succhi | 20 | Bacche e ancora bacche | 54 |
| Succo tonico alla rucola | 22 | Lamponi e menta | 56 |
| Succo tonico al tarassaco | 24 | Fragole | 58 |
| Succo tonico alla barbabietola | 26 | Succo disintossicante | 60 |
| Succo verde alle fibre | 28 | Carote | 62 |
| Succo rivitalizzante ai germogli di grano | 30 | Succo purificante | 64 |
| Succo fresco per l'estate | 32 | Finocchio | 66 |
| Peperone verde | 34 | Succo viola allo zenzero | 68 |
| Succo di bellezza alla barbabietola | 36 | Smoothies | 70 |
| Succo medicinale | 38 | Delizia alle fragole | 72 |
| Succo energizzante | 40 | Spinaci e frutti di bosco | 74 |
| Bruxelles | 42 | Smoothie tonico alla banana | 76 |
| Succo per la mente | 44 | Smoothie tropicale alla verza | 78 |
| | | Cavolo riccio e cocco | 80 |
| | | Pera e bok choy | 82 |
| | | Fibre a gogò | 84 |



| | | | |
|-------------------------------|-----|---------------------------|-----|
| Smoothie alcalinizzante | 86 | Smoothie orientale | 126 |
| Mirtilli e cavolo riccio | 88 | Porro e cetriolo | 128 |
| Un pieno di energia | 90 | Crescione | 130 |
| Avocado | 92 | Smoothie tonico | |
| Pomodori e basilico | 94 | per la pelle | 132 |
| Coriandolo e spezie | 96 | Mirtilli e semi di chia | 134 |
| Jalapeño e arancia | 98 | | |
| Smoothie leggero al finocchio | 100 | Shot e latte | 136 |
| Per iniziare bene | | Aloe | 138 |
| la giornata | 102 | Verde mela | 140 |
| Smoothie alla frutta | 104 | Stop all'influenza | 142 |
| Vaniglia e fichi | 106 | Zenzero | 144 |
| Ananas | 108 | Latte di noci del Brasile | 146 |
| Nettarine e limone | 110 | Latte di pinoli | 148 |
| Mango | 112 | Latte di mandorle | 150 |
| Anguria | 114 | Latte di semi di zucca | 152 |
| Papaya e spinaci | 116 | Latte di anacardi | |
| Super Cantalupo | 118 | al cioccolato | 154 |
| Ribes nero | 120 | Latte di noci pecan | 156 |
| Aloe vera e lattuga | 122 | | |
| Goji e mandarino | 124 | Indice | 158 |



INTRODUZIONE

Prendersi cura di sé

Rispetto al passato, oggi sappiamo meglio come tenere sotto controllo le malattie e il processo di invecchiamento. Siamo consapevoli di quanto sia importante prendersi cura del proprio corpo e di quanto sia utile mangiare bene. Un'alimentazione sana influisce sulla nostra energia, ci consente di sentirci bene e di sviluppare una visione più positiva della vita in generale.

Spesso si sente dire che la cottura degli alimenti può distruggerne gli enzimi buoni e alterarne i principi nutritivi, quindi cerchiamo modi semplici e veloci per mangiarli crudi.

Preparare succhi e smoothies è un modo eccellente per consumare molta frutta e verdura. Aggiungete una o due mele a una manciata di spinaci, frullate o centrifugate e il gioco è fatto: otterrete una bevanda originale e molto nutriente. Se preferite un'insalata di spinaci, dovrete mangiarne veramente molti per assumere la stessa quantità di vitamine e minerali contenuti nel vostro succo o smoothie.

Nel libro troverete consigli utili e idee per ricette geniali che potrebbero rendervi presto dipendenti da questi succhi e frullati di verdura. Se desiderate perdere peso, combattere la fatica, contrastare una malattia o semplicemente stare in salute, integrateli nella vostra dieta

quotidiana: vi accorgete poco per volta dei loro effetti benefici.

Le 5 virtù principali delle bevande alle verdure verdi

Grazie a questi succhi e smoothies, potrete:

- depurare e disintossicare l'organismo e ristabilire l'equilibrio fra acidità e alcalinità per prevenire le malattie e gestire i problemi di salute;
- diminuire la dose quotidiana di caffeina, facendo il pieno di energia in modo naturale;
- far mangiare le verdure ai bambini che non ne sono particolarmente ghiotti, mescolandole con la loro frutta preferita;
- perdere peso più facilmente, consumando succhi e smoothies come spuntini o pasti sostitutivi: grazie al loro contenuto di antiossidanti e sostanze fitochimiche, vi regaleranno energia;
- purificare il sangue, in quanto sono ricchi di vitamine, enzimi e clorofilla.

Succo o smoothie?

Scegliete in base ai vostri gusti. Preparati con ingredienti crudi, sono entrambi molto nutrienti e benefici per la salute. La preparazione degli smoothies richiede l'uso di un frullatore, mentre per ottenere i succhi serve una centrifuga (vedete i nostri consigli sugli utensili a pag. 8-9).

Per realizzare un delizioso succo ricco di vitamine e minerali, è sufficiente centrifugare la frutta e la verdura: quando lo berrete, i principi nutritivi si diluiranno nel sangue nell'arco di pochi minuti e farete il pieno di energia. È il modo più rapido per consumare verdure verdi salutari per il vostro organismo. La centrifuga infatti separa il succo dalle fibre che rimarranno nel contenitore per la polpa (conviene svuotarlo e pulire subito l'apparecchio). Le fibre rallentano l'assorbimento dei principi nutritivi, che altrimenti si libererebbero lentamente.

Quando preparate gli smoothies, la polpa viene tritata nel frullatore e otterrete quindi un composto denso. Affinché lo smoothie sia più digeribile, potete regolarne la consistenza aggiungendo un po' d'acqua. Gli smoothies contengono le fibre presenti nella frutta e nella verdura: ripuliscono l'apparato digerente e il colon, aiutando così il corpo a liberarsi delle sostanze di scarto. Non conviene bere gli

smoothies troppo velocemente ma sorseggiarli, per evitare gonfiori all'addome.

Bere un succo e uno smoothie al giorno può davvero fare miracoli per il vostro corpo: provare per credere!

Ingredienti verdi

All'inizio fatterete un po' ad abituarvi all'associazione di frutta e verdure verdi e sarete tentati di aumentare la quantità di frutta per addolcire il sapore. Regolate le dosi per i vostri succhi e smoothies finché il sapore vi soddisfa. La maggior parte delle ricette presenti in questo libro è preparata con circa il 60% di verdura e il 40% di frutta (talvolta un po' meno).

Provate a cambiare le verdure verdi che utilizzate nei succhi e negli smoothies: la varietà è sicuramente il fattore fondamentale per fornire al vostro organismo tutti i principi nutritivi di cui ha bisogno. E manterrà attive le vostre papille gustative!

SUCCO RIVITALIZZANTE AI GERMOGLI DI GRANO

Salato... ma solo un po'!



INGREDIENTI

2 manciate di rucola

2 manciate di germogli di grano

2 arance

Centrifugate tutti gli ingredienti.

Fate il pieno di energia con questo succo stimolante,
ricco di vitamine A, C e K.

PM *Potenzia il metabolismo* I *Immunizzante* AS *Arricchisce il sangue*



SMOOTHIE TONICO PER LA PELLE

Leggermente dolce



INGREDIENTI

½ avocado • ½ mazzo di asparagi

2 arance • 1 stelo di basilico

1 filo di succo di limone

Frullate gli ingredienti, quindi aggiungete un po' d'acqua, se necessario, per ottenere la consistenza desiderata.

Ricco di principi nutritivi e fibre, questo smoothie favorisce
la bellezza agendo dall'interno.

SO *Stimola l'organismo* AS *Arricchisce il sangue* BP *Benefico per la pelle*



INDICE

*Le voci in corsivo
corrispondono
alle ricette.*

A

Agave, sciroppo 142, 144,
146, 150, 154, 156
Aglio 98, 128, 142
Albicocche 84
Aloe 138
Aloe vera e lattuga 122
Anacardi 154
Ananas 108
Ananas 46, 78, 80, 108
Aneto 92
Anguria 114
Anguria 114
Arancia 30, 40, 42, 68, 74,
86, 98, 116, 120, 122, 126,
130, 132, 134, 142
Asparagi 132
Avocado 92
Avocado 92, 100, 128, 130,
132

B

Bacche e ancora bacche 54
Banane 72, 76, 80, 84, 104,
108, 114, 116
Barbabietola 26, 36, 40,
54, 68
Basilico 10, 11, 32, 54, 94,
100, 132
Bietola 12, 13, 38
Bok choy 10, 11, 72, 82,
84, 96
Broccoli 10, 11, 28, 64, 134
Bruxelles 42

C

Cacao in polvere 154

Cannella 106, 126, 156
Carota 38, 40, 48, 62
Carote 62
Cavolini di Bruxelles 42
Cavolo riccio 12, 13, 40, 48,
50, 64, 80, 82, 86, 88, 98,
100, 112
Cavolo riccio e cocco 80
Cetriolo 26, 32, 34, 52, 92,
100, 128
Chia, semi 112, 134
Coriandolo 12, 13, 22, 96, 98,
104, 108
Coriandolo e spezie 96
Crescione 130
Crescione 14, 15, 40, 44,
102, 130
Cura disintossicante 16-19
Curcuma 96

D

Datteri 126, 152, 156
Delizia alle fragole 72

F

Fibre a gogò 84
Fichi 106
Finocchio 52, 66, 100
Finocchio 66
Fragole 58
Fragole 42, 58, 72, 82, 104
Frutta in guscio
anacardi 154
mandorle 150
noci del Brasile 146
noci pecan 156
pinoli 148

G

Germe di grano 102
Germogli di grano 9, 30

Goji e mandarino 124
Goji, bacche 124

I

Introduzione 6

J

Jalapeño e arancia 98
Jalapeño 22, 34, 98, 128

K

Kiwi 64, 122

L

Lamponi 46, 56, 74
Lamponi e menta 56
*Latte di anacardi
al cioccolato* 154
Latte di mandorle 150
Latte di noci del Brasile 146
Latte di noci pecan 156
Latte di pinoli 148
Latte di semi di zucca 152
Lattuga

cappuccina 42, 120, 124
romana 14, 15, 76, 84,
114, 118, 126
rossa 122

Limone 24, 26, 32, 36, 44,
48, 86, 88, 92, 94, 96, 102,
110, 114, 128, 132, 140,
142, 144

Limone verde 32, 38, 44, 50,
56, 82, 100, 130

Lino, semi 102

M

Mandarino 124
Mandorle 150
Mango 78, 112, 120, 124
Mango 112

Mela
rossa 22, 28, 32, 34, 38,
40, 52, 60, 62, 66, 96, 126
verde 138, 140

Melagrana 36

Melone

Cantalupo 64, 118

Galia 60

Menta 14, 15, 32, 50, 56, 76,
86, 90, 108, 118

Miele 78, 90, 102, 110, 148,
152

Mirtilli 54, 74, 84, 88, 134

Mirtilli e cavolo riccio 88

Mirtilli e semi di chia 134

N

Nettarine 44, 110

Nettarine e limone 110

Noce di cocco 80

Acqua 22, 80, 104

Olio 146, 150, 154

Noci del Brasile 146

O

Olio d'oliva 26

Origano 100

P

Papaya 50, 116

Papaya e spinaci 116

Patata dolce 62

Peperoncino di Cayenna 24,
96, 142

Peperone verde 12, 13, 26, 34

Peperone verde 34

Per iniziare bene la giornata
102

Pera 44, 50, 82, 88

Pera e bok choy 82

Pesca 56, 90, 106

Pomodori e basilico 94

Pomodori e finocchio 52

Pomodoro 52, 58, 94, 100

Porro 128

Porro e cetriolo 128

Prezzemolo 14, 15, 52, 64, 92

Programma disintossicante
semplice 17

Programma disintossicante
in 7 giorni 18

R

Radicchio 24, 38

Ravanelli 26, 38, 128

Ribes nero 120

Ribes nero 54, 120

Ruola 14, 15, 22, 30, 34

S

Smoothie alcalinizzante 86

Smoothie alla frutta 104

Smoothie leggero
al finocchio 100

Smoothie orientale 126

Smoothie tonico
alla banana 76

Smoothie tonico
per la pelle 132

Smoothie tropicale
alla verza 78

Spinaci 14, 15, 28, 32, 40,
46, 56, 74, 90, 94, 106,
110, 116

Spinaci e frutti di bosco 74

Spirulina 44, 140

Stop all'influenza 142

Succo brucia grassi 48

Succo di bellezza alla
barbabetola 36

Succo di Braccio di Ferro 46

Succo disintossicante 60

Succo energizzante 40

Succo fresco per l'estate 32

Succo medicinale 38

Succo per la digestione 50

Succo per la mente 44

Succo purificante 64

Succo rivitalizzante ai
germogli di grano 30

Succo tonico alla

barbabetola 26

Succo tonico alla rucola 22

Succo tonico al tarassaco 24

Succo verde alle fibre 28

Succo viola allo zenzero 68

Super Cantalupo 118

Superverdure verdi 11

T

Tarassaco, foglie 12, 13,
24, 64

U

Un pieno di energia 90

Utensili 9

Uva

bianca 28, 84

rosata 36, 72, 122

V

Vaniglia e fichi 106

Vaniglia, estratto 106, 146,
150, 154, 156

Verde mela 140

Verza 10, 11, 28, 58, 60, 78

Z

Zenzero 144

Zenzero 24, 32, 40, 48, 68,
78, 96, 98, 110, 142, 144

Zucca, semi 152



SUCCHI E SMOOTHIES GUSTOSI E FACILI DA PREPARARE OGNI GIORNO

- *Come programma disintossicante di una settimana o come spuntino quotidiano.*
- *Ricette a base di verdure verdi crude e frutta, ricche di vitamine e minerali.*
- *Un modo semplice di bere la razione quotidiana di frutta e verdura, disintossicando l'organismo.*
- *Con pochissime calorie, questi succhi e smoothies vi aiuteranno a star bene con voi stessi.*

ISBN : 978 88 67530 427



9 788867 530427

14,90 €
IVA INCLUSA



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it