

Fern Green

CON
RICETTE
AL CARBONE
ATTIVO

70 SMOOTHIES E INFUSI BENEFICI

DETOX SMOOTHIES



• LA BIBBIA •

GUSTOSE BEVANDE TONICHE
PER AIUTARE L'ORGANISMO
A DETOSSINARSI

Guido Tommasi Editore

SOMMARIO

Introduzione	6	Limone & pepe di Cayenna	38
Ingredienti detox	8	Armonia in verde & rosso	40
Prima di cominciare	9	Lattuga & spirulina	42
Programmi detox	10	Banana & mango	44
		Ananas & semi di lino	46
Infusi detox	12	Ortaggi verdi & mela	48
Cannella & arancia	14	Il detox perfetto	50
Zenzero & limone verde	16	Tè verde & mandarino	52
Curcuma & finocchio	18	Nuvola viola	54
Limone, alloro & coriandolo	20	Cocco & banana	56
Tè matcha & menta	22	Colazione ispirata	58
Lavanda & miele	24	Carota tonica	60
		Melone alla menta	62
Smoothies detox	26	Ananas & carbone	64
Tre frutti rossi ai semi di chia	28	Semi misti & frutta	66
Frappè di ananas	30	La vie en rose	68
Menta estiva	32	Ananas & prezzemolo	70
Pere & mele	34	Armonia verde	72
Barbabietola rossa	36	Mandorle & semi di lino	74
		Latte al limone verde	76
		Mango piccante	78



Mango & banana alle spezie	80	Sogno di prezzemolo	122
Melagrana & carbone	82	Curcuma vellutata	124
Mirtilli & canapa	84	Sedano & pomodori	126
Ananas & bacche di acai	86	Cavolo riccio & frutti di bosco	128
Armonia d'arancia	88		
Ananas & foglie di cavolo riccio	90	Smoothies tonificanti	130
Barbabietola & zenzero	92	Per il metabolismo	132
Pera & sedano al limone	94	Per il sistema immunitario	134
Mela & ananas	96	Energetico	136
Avocado & semi di chia	98	Un pieno di vitalità	138
Yogurt & carota	100	Per la pelle	140
Armonia rossa	102	Per il fabbisogno proteico	142
Uva & mele	104	Antinfiammatorio	144
Cetriolo & uva	106	Con superalimenti	146
More & mandorle	108	Purificante	148
Fragole & mirtilli	110	Riequilibrante ormonale	150
Melone & zenzero	112	Digestivo	152
Kiwi snellente	114	Per le ossa	154
Pompelmo & limone verde	116	Per il cuore	156
Cacao & nocciole	118		
Menta piccante	120	Indice	158



INTRODUZIONE

Avete bisogno di una sferzata? La vostra pelle appare spenta? Ecco il libro che stavate aspettando sugli smoothies detox e tonificanti, che vi farà scoprire un metodo molto piacevole per liberarvi dalle tossine.

Il corpo è in grado di sopportare un certo accumulo di tossine come conseguenza del ritmo di vita odierno. Ci prendiamo sempre meno cura di noi stessi e della corretta alimentazione e le tossine ne approfittano per insinuarsi sotto molteplici forme: alimenti trasformati, prodotti chimici, pesticidi presenti nell'aria ecc.

A volte, però, abbiamo la sensazione di essere andati oltre e ci sentiamo privi di energia, abbiamo mal di testa, problemi di peso, insonnia, allergie, cambiamenti di umore oppure siamo incapaci di concentrarci. Tutti questi sintomi possono avere un'unica causa: le tossine in eccesso che ci aggrediscono, indebolendo il sistema immunitario.

Il nostro corpo ne elimina naturalmente una buona parte, a patto di essere sufficientemente nutrito e che gli organi funzionino in modo corretto. Gustando questi smoothies, veri e propri concentrati di alimenti nutritivi, darete al vostro corpo la grande spinta che gli serve.

Una dieta detox breve (da 3 a 5 giorni) aiuterà l'organismo a detossinarsi, purificarsi e ricostruirsi.

Ecco alcuni benefici ottenuti bevendo smoothies detox e tonificanti:

- Protezione contro le malattie grazie alla stimolazione del sistema immunitario.
- Organi vitali riposati e ristabiliti.
- Vitalità accresciuta in un organismo purificato.
- Ripristino di un buon equilibrio acido-basico.
- Pulizia e idratazione della pelle.
- Invecchiamento rallentato.

TRE FRUTTI ROSSI AI SEMI DI CHIA

*Per 2 persone
Preparazione: 5 minuti*



INGREDIENTI

300 g di fragole surgelate scongelate • 260 g di more surgelate scongelate
200 g di lamponi surgelati scongelati • 2 banane grandi sbucciate
30 g di semi di chia • 4 cucchiaini di miele o sciroppo d'agave (facoltativo)

Questo smoothie è ricco di vitamina C, potente antiossidante utilizzato per cicatrizzare le ferite, riparare e conservare in buona salute ossa e denti.

FP *Fonte di proteine* **SI** *Rinforza il sistema immunitario* **FM** *Fonte di minerali*



Frullate le fragole, le more, i lamponi, le banane, i semi di chia, il miele o lo sciroppo d'agave e 480 ml d'acqua fino a ottenere un composto omogeneo.
Servite in 2 bicchieri.

MELA & ANANAS

Per 1 persona
Preparazione: 5 minuti



INGREDIENTI

2 mele private dei semi e tagliate a pezzetti • $\frac{1}{4}$ di ananas tagliato a pezzi
 $\frac{1}{2}$ cucchiaino di carbone attivo • 2,5 cm di zenzero pelato
le foglie di 1 rametto di menta

La mela, ottima fonte di fibre insolubili, aiuta le funzioni dell'apparato digerente.

● **FV** *Fonte di vitamine* ● **SI** *Rinforza il sistema immunitario* ● **D** *Facilita la digestione*



Frullate i pezzetti di mela e di ananas, il carbone attivo, lo zenzero, le foglie di menta e 240 ml d'acqua fino a ottenere un composto omogeneo.

Servite in 1 bicchiere.



RICETTE APPETITOSE E SALUTARI PER DETOSSINARE L'ORGANISMO.

- *Ampia scelta di bevande per ogni esigenza.*
- *Programmi da 1 giorno a 1 settimana, adattabili ai ritmi di vita di ciascuno.*
- *Smoothies semplici e veloci da preparare.*
- *Superalimenti per potenziare gli effetti detossinanti.*

ISBN: 978 88 6753 209 4



14,90 €
IVA INCLUSA



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it