



## PROGRAMMA DI SVILUPPO FISIOLÓGICO

### Programma nutrizionale

#### Ricette di Centrifugati di frutta e verdura

*I centrifugati di frutta e verdura sono succhi estratti da frutta e ortaggi freschi, crudi di stagione. Il centrifugato separa la polpa dalla fibra alimentare, concentrando i principi nutritivi contenuti negli alimenti vegetali; sono un modo ottimo per idratare e per alcalinizzare l'organismo. Le verdure e la frutta centrifugata sono anche più facili di digerire.*

*Per trarne i migliori benefici il centrifugato dovrebbe essere consumato immediatamente.*

*È sempre preferibile scegliere frutta e verdura di stagione e niente vieta sperimentare altre miscele. Carote, barbabietole e sedano sono ottime basi sulle quali aggiungere qualsiasi soluzione. Queste sono idee buone in tutti i sensi.*

*I quantitativi sono orientativi per una persona.*

*Lavare frutta e verdura, sbucciare e mettere subito nella centrifuga. Al bisogno o a gusto si può aggiungere acqua filtrata per ottenere una soluzione meno densa.*

#### 1. Centrifugato di carote e asparagi:

4 carote, 4 asparagi, 1 manciata di spinaci novelli e un pizzico di noce moscata.

#### 2. Centrifugato alla carota e zenzero:

4 carote, una mela, una fettina fresca di zenzero.

#### 3. "Occhio di lince": Centrifugato di carote cavolo ed spinaci

4 carote, 2 foglie di cavolo berza, 1 ciuffo di prezzemolo, 150 g di foglie di spinaci

#### 4. CENTRIFUGATO CON AZIONE DRENANTE

Centrifugato di due fette di ananas (tagliate dal frutto), un cuore di finocchio, due gambi di sedano, indivia, uncucchiaino di semi di anice, foglie fresche di menta

#### 5. CENTRIFUGATO ANTIOSSIDANTE CONTRO STRESS OSSIDATIVO

Centrifugato di una grossa arancia rossa, un limone, tre carote crude e un kiwi

#### 6. CENTRIFUGATO CONTRO IL METEORISMO INTESTINALE

Centrifugato con due kiwi, un finocchio piccolo, un carciofo senza spine, un cespo di radicchio rosso

#### ALTRE RICETTE DI CENTRIFUGATI

Centrifugato di una mela e due carote

Centrifugato di due carote e finocchi

Centrifugato di due kiwi ed una pera

Centrifugato di due fette di ananas, due carote con foglie fresche di menta

Centrifugato di due arance, finocchio, due carote

Centrifugato di due mele e finocchi

Centrifugato di rapa e mela

Centrifugato di cavolo, arancia e mela