RIZA

FRULLATI E SUCCHI *bruciagrassi*

Bevande sane con frutta e verdura che disintossicano e snelliscono

Sommario

COME FARE I SUCCHI LIGHT

Dimagrisci bevendo
Via il grasso con i "pasti" liquidi **7**

LE RICETTE SNELLENTI

Bevande sane e anti adipe
Magre con la frutta e la verdura **23**

- Per placare fame e sete 27
- Per eliminare le scorie 53
- Per bruciare i grassi 79
- Per ridurre la cellulite 105
- Per sgonfiare la pancia 133

PERDI PESO CON I SUCCHI NATURALI

Buoni, facili da realizzare e da assimilare, fonte di antiossidanti e fibre, i succhi che vi proponiamo in questo libro, con quasi un centinaio di ricette, sono veri e propri mix a effetto snellente, che andrebbero assunti almeno una volta al giorno, per un mese. Puoi berli quando vuoi, al mattino appena sveglia, a digiuno, o come spuntino o ancora al posto del pranzo e della cena o all'aperitivo. Ti aiuteranno a sentirti più sazia, a disintossicarti dando una sferzata anche al metabolismo. Preparare da sola i succhi vegetali è semplice e veloce: bastano cinque minuti, poco tempo ripagato dal gusto e dal pieno di sali, vitamine e in parte anche di fibre che si può ottenere. Vediamo le principali categorie di "beveroni" snellenti, che hanno come punto di forza la frutta e la verdura, e il loro metodo di realizzazione casalingo.

LA BEVANDA SNELLENTE IDEALE

Dissetante, colorata e anche golosa senza però eccedere nelle calorie: ecco come dovrebbe essere la bevanda ideale per dimagrire. Le alternative sono diverse, però è bene fare attenzione a non cadere nella trappola del "tanto è solo qualche cosa da bere", ingurgitando una bomba calorica. Anche la frutta, infatti, apporta zuccheri. E se poi si aggiungono altri ingredienti, il rischio, se non si sta attenti con le quantità, è di fare il pieno di grassi e calorie.

Scopri i vantaggi di questi concentrati sciogli grassi

Le bevande naturali sono snellenti e nutrienti, permettono di restare in linea senza fatica e soddisfacendo il piacere del gusto. Aiutano a vincere la sete e la fame, apportano sostanze bruciagrassi, drenano e combattono ritenzione e cellulite, favorendo la diuresi. Senza dimenticare la preziosa azione stimolante che svolgono sull'attività intestinale (ricordiamo infatti che il sovrappeso è spesso associato alla stitichezza). Ecco, in pratica, tutti i vantaggi del "bere" frutta e verdura.

Diuretici, anti fame e sveglia metabolismo

I liquidi sono indispensabili per la nostra vita. Per prima cosa soddisfano la sete, ci rinfrescano quando fa caldo, reidratando il nostro organismo.
Ma non c'è solo l'acqua, per quanto elemento preziosissimo. Anche le bevande naturali a base di frutta e verdura di stagione saziano e disintossicano in quanto sono un concentrato di principi nutritivi utili per rigenerare il corpo e per confortarci nei momenti stressanti.
In particolare, i succhi freschi sono tra le fonti più ricche di vitamine che, assunte attraverso queste bevande che non richiedono un lungo processo digestivo, passano rapidamente nel circolo sanguigno.
Consumati con regolarità, questi drink "verdi" aumentano la carica di energia vitale, disintossicano, reidratano l'organismo e tolgono la fame. Scelti in base alle proprietà snellenti dei loro ingredienti, possono essere quindi di grande aiuto nel trattamento del sovrappeso.
Per sfruttare al massimo i loro benefici, è necessario prepararli al momento con una buona centrifuga o un frullatore.

Fonti di acqua ed enzimi sazianti

Frutta e verdura forniscono un alleato assolutamente indispensabile per chi vuole dimagrire e restare in salute: l'acqua. Assumere buoni quantitativi di liquidi è la prima raccomandazione che viene data a chi deve perdere peso. Il fabbisogno idrico aumenta d'estate, quando il corpo elimina una quantità maggiore di liquidi per via delle temperature più elevate e ha bisogno di reintegrare con regolarità l'acqua e i minerali perduti con il sudore.
Un'altra categoria di nutrienti indispensabili (anche ai fini del dimagrimento) fornita dai succhi vegetali è quella degli enzimi, ovvero le componenti fondamentali per la trasformazione del cibo in energia: se non ci sono queste sostanze, il metabolismo rallenta e si tende a prendere peso facilmente.

Scrigno di preziose fibre

Frutta e verdura sono poi un concentrato di antiossidanti (vitamine A, C ed E), le armi segrete per spazzare via dai tessuti le tossine che, infiltrandosi in profondità, si trasformano alla lunga in adipe.

PER ACCELERARE IL DIMAGRIMENTO

La frutta, come abbiamo appena detto, è una fonte privilegiata di fibre, vitamine ed enzimi anti adipe, e se l'assumi in forma liquida, spremuta, centrifugata o frullata insieme all'effetto bruciagrassi ottieni anche un'importante azione diuretica. I due meccanismi combinati dimezzano i tempi del dimagrimento.

Ora prepara gli ingredienti base

Frutta e verdura di stagione, latti e yogurt magri o vegetali, spezie, frutta secca, alghe, miele: sono questi in sintesi gli ingredienti principali dei succhi che vi presentiamo nei prossimi capitoli, tutti alimenti dotati di ottime proprietà terapeutiche e benefiche per il peso forma.

Ti servono frutti e verdure di stagione

La base dei succhi snellenti è costituita ovviamente da frutta e verdura di stagione. La versatilità dei vegetali permette di trasformarli da pietanza in bevanda, consentendo così di godere delle proprietà di questi alimenti, anche sotto forma di succhi e frullati, particolarmente graditi d'estate, quando il caldo aumenta la disidratazione.

Due regole fondamentali nella scelta

Quando vai a fare la spesa per la preparazione dei tuoi drink vegetali, ricorda queste due semplici regolette.

1. PREFERISCI I VEGETALI MATURI - Per i tuoi succhi scegli al supermercato solo frutta e verdura di stagione con un bel colore e mature al punto giusto. La frutta che matura naturalmente (e non nei frigoriferi) è più ricca di enzimi e sostanze bruciagrassi. Inoltre, ha un vantaggio in più per chi deve perdere peso: ha un sapore più dolce di quella acerba e ti evita l'aggiunta di dolcificanti. Non mettere comunque mai zucchero nei succhi: fa alzare la glicemia e favorisce l'accumulo di adipe. Al massimo dolcifica le tue bevande con dello sciroppo d'acero o un cucchiaino di miele biologico.

2. MEGLIO SE DI PROVENIENZA BIOLOGICA - Per sfruttare pienamente le virtù curative dei centrifugati e dei frullati, è bene scegliere sempre vegetali provenienti da coltivazioni biologiche, quindi non trattati con antiparassitari. Grazie alle tecniche e alle regole usate oggigiorno per produrre i vegetali in modo interamente biologico, o sotto forma di ingredienti bio, questi prodotti sono di norma molto sicuri dal punto di vista igienico e sanitario, a volte addirittura anche più degli altri.
Diverse ricerche hanno poi verificato che il valore nutritivo degli alimenti biologici, come frutta e verdura, è spesso superiore a quello dei prodotti tradizionali, ad esempio perché contengono più sostanze antiossidanti.
Anche il gusto di solito ne guadagna, ed è sempre più frequente trovare alimenti biologici con un ottimo posizionamento nei concorsi che valutano le caratteristiche organolet-

PIÙ GUSTO CON...

Il sapore di alcuni succhi (soprattutto quelli preparati con le sole verdure) può risultare poco familiare per il palato. Ti consigliamo, quindi, di cominciare in modo graduale, centrifugando prima verdure dal gusto più delicato per abituare la bocca, aggiungendo via via i vegetali dal gusto più "forte" o amarognolo (come per esempio i carciofi).
È bene poi rendere la bevanda più gradevole con erbe aromatiche e spezie, oppure mescolarla ad altri succhi più piacevoli, per migliorarne il gusto e arricchirne le proprietà. Tra gli "aromatizzanti" più indicati: polvere di zenzero o di peperoncino, foglie di basilico, rosmarino, semi di finocchio o cumino, scorza e succo di limone, succo di carote.

tiche degli alimenti. Qualora non si riesca a reperire la frutta biologica, la più adatta per confezionare le bevande che ti consigliamo nei capitoli seguenti, è determinante lavare molto accuratamente i vegetali prima dell'uso, sciacquandoli abbondantemente con acqua corrente e polvere di bicarbonato.

Altri alimenti necessari per i tuoi succhi

A seconda dei casi e della preparazione, potrai aver bisogno anche di questi ingredienti per comporre le tue bevande dimagranti.

- Latte vaccino magro.
- Latti vegetali (di riso, avena, soia o mandorle dolci).
- Kefir.
- Yogurt vaccino magro.
- Yogurt di soia.
- Tofu.
- Succhi vegetali puri biologici senza zuccheri aggiunti (di melagrana, mirtilli, carote o mela).
- Frutta secca (mandorle, noci, nocciole…).
- Semi di lino, di zucca, di girasole, di anice e di finocchio.
- Miele.
- Sciroppo d'acero.
- Cereali integrali e crusca.
- Alghe.
- Erba d'orzo ed erba di grano.
- Spezie, come cannella, zenzero, noce moscata, peperoncino, pepe nero.
- Erbe aromatiche.
- Tabasco.
- Succo di aloe, linfa di betulla, tè verde.
- Cubetti di ghiaccio.

Quali regole nella preparazione

Frutti e ortaggi possiedono una ricchezza di nutrienti specifici in grado di agire sui diversi fronti della lotta al sovrappeso. La vera forza delle ricette che vi proponiamo risiede però nei particolari abbinamenti, che sono studiati specificamente per aiutarti a raggiungere, piacevolmente e con poca fatica, i tuoi obiettivi di peso forma. Ciascun frutto o ortaggio, infatti, a seconda delle sue caratteristiche biochimiche, può svolgere funzioni diverse e regalare benefici mirati alla silhouette: così, ad esempio, il succo di carote è utile per tonificare il fegato, mentre quello di ananas aiuta a smaltire la ritenzione di liquidi e il centrifugato di prugne ha un marcato effetto lassativo, cui ricorrere in caso di stipsi e pancia gonfia. Qualsiasi sia il succo di cui hai bisogno ricorda che il modo in cui lo prepari fa la differenza: il centrifugato è più concentrato, il frullato più denso, l'estratto più ricco di fibra.

7 PICCOLI PASSI PER I SUCCHI CASALINGHI

1. Strofina con una spazzola i vegetali da centrifugare. Se il frutto è stato lucidato, rimuovi la cera che lo avvolge.
2. Elimina i semi del vegetale, ma non la buccia.
3. Pela gli agrumi, conservando la pellicina bianca, ricca di vitamina C.
4. Elimina le parti danneggiate e tagliali in pezzetti piccoli.
5. Centrifuga anche i torsoli, ricchi di sostanze nutritive.
6. Banane e avocado non si prestano alla centrifuga; frullali e aggiungili al succo.
7. Bevi il succo appena centrifugato per il massimo effetto.

I succhi

Sotto la dicitura "succhi" si indicano preparazioni molto diverse: le spremute, i centrifugati e le bevande ottenute con un "estrattore" di succhi. Le spremute conservano le fibre della frutta utilizzata, mentre nei centrifugati le fibre vengono scartate con bucce e polpa. L'estrattore di succhi a freddo, invece, è una macchina che, lavorando a bassa velocità, estrae quasi il doppio del liquido rispetto alle centrifughe, riducendo al minimo lo scarto e migliorando digeribilità e biodisponibilità del prodotto finale.
Vediamo nel dettaglio le caratteristiche dei diversi metodi di preparazione dei succhi vegetali.

Con la centrifuga

Come dice il nome stesso, questo piccolo elettrodomestico (in commercio si trovano diversi modelli a prezzi differenti, che vanno dai 20 ai 100 euro circa) funziona sfruttando l'effetto della forza centrifuga: il succo viene separato dalla parte solida grazie alla vorticosa rotazione degli ingredienti nel contenitore, che è dotato di una parete a grattugia che estrae il succo dalla frutta e dalla verdura, lasciando da parte gli scarti come semi e buccia.
Il liquido così ottenuto - pronto per essere assunto subito - può essere bevuto al naturale, così com'è, oppure allungato a seconda dei casi con acqua, succo di mela trasparente ecc.
I diversi ingredienti vanno versati uno per volta nell'apposito recipiente, dopo averli tagliati a metà (provvisti di torsolo e semi). Evita anche di sbucciarli perché la buccia contiene le percentuali più elevate di nutrienti. Ci sono alcuni frutti che non si possono centrifugare, come banane, avocado e fichi (in questo caso meglio optare per il frullato), e altri che sa-

rebbe meglio non versare nel bicchiere dell'apparecchio con la buccia (perché troppo spessa e dura), come nel caso, per esempio, degli agrumi, del melone e dell'ananas.
I centrifugati sono ideali per chi non ama particolarmente la frutta oppure non mangia spesso la verdura, perché queste preparazioni permettono di mescolare questi due alimenti fra loro, rendendo entrambi più gradevoli e facili da assumere. Inoltre, sono comodi, anche se lavori e pranzi fuori. Negli ultimi anni sono sempre più numerosi i bar e i locali "a tema" in cui è possibile gustare queste energetiche bevande, scegliendo al momento gli ingredienti che si preferiscono.

DOPO LA MACCHINA VA PULITA - Al termine della preparazione del centrifugato ricordati di pulire l'apparecchio, eliminando i residui di polpa e lavando le componenti, dopo averle messe a bagno in acqua e sapone. Scegli, un elettrodomestico facile da smontare, così da rendere la pulizia veloce in modo da non farti perdere presto la voglia di preparare i succhi in casa. Eliminare i residui è importante affinché non si formino muffe o colonie di batteri. Per togliere le macchie, usa una soluzione di aceto bianco e acqua.

UN TRUCCO DIMAGRANTE

Poiché con la centrifuga non si butta via niente, per fare un pieno di nutrienti è possibile riciclare gli scarti ricchi di fibra (composti da bucce, torsoli e polpa avanzata). Quando prepari il tuo centrifugato in casa, quindi, evita di gettare via ciò che resta nell'apparecchio e uniscilo - almeno in parte - al liquido ottenuto: in questo modo, assumerai un'ulteriore e importante dose di fibre, oltre che vitamine e sali minerali.

Con lo spremiagrumi

Questi piccoli elettrodomestici si usano, come dice il nome, per ottenere il succo dagli agrumi (arance, limoni, pompelmi). Possono essere elettrici o manuali. Oggi esistono anche spremiagrumi che spremono il frutto intero (senza bisogno di tagliarlo a metà), per assumere in un colpo solo sia le vitamine sia gli zuccheri naturalmente contenuti nell'agrume. Dovrai in questo caso procurarti agrumi biologici, che inserirai interi nell'apposita attrezzatura. Le spremute di agrumi, come vedrai nelle ricette, sono usate spesso per diluire o insaporire i drink vegetali dimagranti.

Con l'estrattore

L'ultima novità fra gli elettrodomestici per preparare i succhi vegetali, è rappresentata dall'estrattore. Si tratta di un apparecchio privo di lame e dotato di un motore molto potente che letteralmente "strizza" i pezzi di frutta e verdura inseriti dall'alto. I vegetali non vengono quindi tagliati, ma pressati. Una membrana separa la fibra, che viene espulsa appena umida da un condotto apposito, mentre il succo si raccoglie nell'altro bicchiere (con l'estrattore si ha un 15-25% di scarto contro il 75-85% della centrifuga). Rispetto alla centrifuga, l'estrattore ha poi il vantaggio di mantenere intatto il patrimonio di fibre dei vegetali. La pulizia dell'apparecchio richiede solo pochi minuti. L'estrattore, data la sua funzione, può avere costi più alti rispetto agli altri macchinari.

L'IMPIEGO DEI SUCCHI PRONTI - Alcune ricette di drink vegetali possono prevedere l'impiego di succhi pronti (mirtilli, carote, mela) per diluire il centrifugato o il frullato. In questo caso vanno scelti solo quelli puri, costituiti da frutta al 100%, di origine biologica e privi di zuccheri aggiunti.

I frullati

Il frullato è il classico dei classici, un "pasto liquido" molto versatile: in questo caso, si tratta di scegliere quale frutta abbinare, a piacimento, tagliandola a pezzetti e poi miscelando il tutto nel recipiente del frullatore, oppure versando direttamente gli ingredienti in un contenitore alto e stretto e poi usando il frullatore a immersione. Questa bevanda si può preparare con sola frutta (per esempio, frutti di bosco, dalle virtù sgonfianti) o con frutta abbinata a verdure come carote, cetrioli e pomodori. In questo caso, si fa il pieno di potassio e si combatte anche la ritenzione idrica, reintegrando i sali minerali che si perdono con la sudorazione.
Per diluire questa bevanda, si può aggiungere un po' d'acqua naturale o frizzante, che oltretutto ne aumenta l'effetto diuretico e drenante, e regala i sali persi.
In alternativa è possibile allungare il frullato con del succo di mela trasparente, non zuccherato.

Con latte o yogurt ingerisci proteine sazianti

Aggiungendo al frullato il latte (al massimo un bicchiere) o un vasetto di yogurt, si ottiene il vantaggio di ingerire anche proteine dall'effetto saziante e rassodante: per limitare il totale calorico - che ovviamente dipende dalla quantità e dalla qualità di frutta usata e dagli altri eventuali ingredienti, e può oscillare le 100 e le 270 calorie circa - meglio scegliere il latte parzialmente scremato e lo yogurt bianco magro o di soia. La presenza dei grassi vegetali contenuti in latte e yogurt permette inoltre di sfruttare ancora meglio quelle vitamine che sono liposolubili, ovvero che hanno bisogno di lipidi per essere assimilate dall'organismo, come il betacarotene e la vitamina E. Ottima anche la scelta dei latti vegeta-

li e, in particolare, di quello di soia, buona fonte di acidi grassi polinsaturi. Fai attenzione ad acquistare latte ricavato da soia di sicura origine, non Ogm. E lo zucchero? Sarebbe meglio evitare di usarlo, tanto più che la frutta già di per sé è dolce; tutt'al più usa il miele o lo sciroppo d'acero.

In questo modo diventano smoothie

Da qualche anno, a fianco dei frullati sono comparsi i cosiddetti "smoothie" (dall'inglese "morbido"), ovvero bevande ricche di vitamine e a base di frutta e verdura, a metà strada, per consistenza e morbidezza, tra il frullato e la purea. Insomma, la differenza è minima, ma vale la pena di specificarla meglio: questo beverone cremoso e vellutato può davvero

FAI COSÌ PER UNA BUONA RESA

- Usa frutta e verdura fresca di stagione e biologica, che acquisterai - se possibile - giorno per giorno: la frutta che matura naturalmente (e non nei frigoriferi) è più ricca di enzimi e sostanze bruciagrassi.
- Quando puoi, frulla frutta e verdura con la buccia: è la parte più ricca di principi attivi. Per lavarle, usa acqua e bicarbonato.
- Puoi usare sia il frullatore "a bicchiere" che quello a immersione.
- La quantità dei liquidi da aggiungere per ottenere un buon frullato casalingo dipende dal tipo di frutta e anche dalle tue preferenze: le prime volte, puoi cominciare con poca acqua, per poi aumentare se necessario.

sostituire un pasto, perché lo si può preparare usando come ingredienti anche yogurt, latte, miele, tè verde ecc. Sempre tenendo in considerazione l'obiettivo finale, ovvero fornire all'organismo i liquidi e i nutrimenti dei quali ha bisogno, ma senza eccedere nelle tentazioni golose. Grazie alla varietà di preparazione e alla tipologia di ingredienti usati, gli smoothie uniscono i pregi di frutta e verdura a quelli dello yogurt (calcio, proteine ecc.). Basta avere un frullatore, ingredienti sani e freschi e fare qualche esperimento, senza però rinforzare il tutto o correggere il sapore con lo zucchero: non è necessario, nemmeno in questo caso. Piuttosto, basta aggiungere qualche pezzetto di frutto più goloso e/o esotico (come mango e papaia, ad esempio) per arricchire il risultato finale di sapore. Oppure si possono usare verdure e un pizzico di spezie per renderli più intriganti e dal gusto davvero particolare.

DUE CONSIGLI SNELLENTI

Aggiungi del succo di limone - Una buona abitudine è quella di aggiungere a frullati e centrifugati (ovviamente non alle spremute!) del succo di limone: questo agrume, fortemente alcalinizzante, oltre a conservare il colore dei vegetali e a rallentare il processo di ossidazione, aiuta l'organismo a smaltire le tossine acide, che sono le più ingrassanti.

Mezza banana per renderlo più saziante - Un altro segreto per rendere più corposo un frullato senza eccedere con le calorie è aggiungere una banana (mezza o intera): ricca di potassio, favorisce il drenaggio e i suoi zuccheri placano la voglia di dolce, soprattutto se ti "prende" la sera o di notte.

Prova 2 giorni di dieta liquida

Per dieta liquida s'intende un tipo di alimentazione depurativa che prevede di consumare per uno o massimo due giorni al mese (in genere un week-end) solo liquidi. Solitamente è un tipo di dieta che si segue ai cambi di stagione oppure quando si è reduci da un periodo di eccessi alimentari.
Il principio su cui si basa questo programma alimentare è semplice: nel corso della giornata bisogna assumere solo pasti liquidi ovvero centrifugati, frullati, succhi alternati a passati di verdure, tisane e naturalmente molta acqua.

Ecco uno schema alimentare tipo

Il programma della dieta depurativa liquida da seguire per 2 giorni al massimo prevede di suddividere i pasti nei tre principali, colazione, pranzo e cena, più due spuntini.

Colazione: una spremuta di agrumi senza zucchero (per esempio pompelmo o arancia), una tazza di tisana con i semi di finocchio o cumino, o un infuso di tè verde.

Metà mattina: un frullato di frutta e/o verdura mista (sceglie uno fra le ricette che proponiamo nei capitoli successivi) anche con il latte magro ma senza zucchero.

A pranzo: un passato di verdure miste di stagione senza sale (senza patate, né legumi, né pasta) e una tisana a base di semi di finocchio o di anice.

Metà pomeriggio: un centrifugato di frutta o verdura.

A cena: ripeti lo schema del pranzo.

Come sostituto del pranzo

Ingredienti per 2:

- 2 mele
- un avocado maturo
- mezzo limone biologico
- 2 gambi di sedano
- 2 kiwi
- 2 vasetti di yogurt alla soia
- 3 mandorle tritate

Preparazione e modo d'uso

Per la realizzazione di questa bevanda che puoi usare anche come sostitutivo del pranzo, centrifuga prima le mele (con la buccia), poi il sedano. Quindi il kiwi e il mezzo limone (privato della buccia). Mescola bene il succo ottenuto. Dopodiché, sbuccia l'avocado, taglialo a pezzetti e versalo nel frullatore. Unisci il succo del centrifugato e lo yogurt. Frulla per 20 secondi. Versa il preparato in due bicchieri e decora con pezzetti di kiwi e 3 mandorle tritate. Accompagna con un cucchiaio di crusca o cereali integrali.

TOGLIE IN FRETTA LA FAME
Questo frutto sostanzioso e saziante è un concentrato di vitamine e grassi "buoni"

Dopo gli eccessi calorici

Ingredienti per 2:

- 200 g di fragole fresche
- una banana
- 3-4 mandorle spellate
- 2 arance
- qualche fogliolina di menta
- 50 g di tofu o di latte di soia

Preparazione e modo d'uso

Lava le fragole, asciugale e tagliale a pezzetti. Spremi il succo di 2 arance. Versa le fragole nel frullatore, aggiungi la polpa ridotta a pezzetti di una banana matura. Unisci la spremuta di arance (se è possibile, non filtrarla). Aggiungi la menta e il tofu spezzettato. Frulla per una decina di secondi. Se dovesse risultare troppo denso, aggiungi del succo di limone. Decora la bevanda con mandorle tritate e menta fresca.

BEVILO DOPO UN PASTO CALORICO

Dopo un pasto un po' troppo "impegnativo", hai bisogno di smaltire l'eccesso alimentare: il giorno dopo o al pasto successivo, quindi, sostituisci le pietanze tradizionali con questa bevanda sostanziosa a base di fragole, banane, mandorle e tofu. In questo modo, aiuterai l'organismo a depurarsi e a neutralizzare il surplus calorico. Stai tranquilla perché non patirai la fame, grazie alle proteine del tofu e delle mandorle e al potassio presente nelle banane.