

50 SUGGERIMENTI

PER

FRULLATI DELIZIOSI & SALUTARI



50 SUGGERIMENTI PER FRULLATI DELIZIOSI & SALUTARI



Tempo per stabilizzare il sistema immunitario!

I frullati sono il primo passo verso abitudini alimentari più sane. Essi sono un'ottima scelta per coloro che vogliono intensificare la sensazione di sazietà e perdere peso. Ma possono anche aggiungere un sacco di calorie in eccesso, zucchero e grassi se non si è abbastanza informati e non si scelgono con attenzione i loro componenti.

I frullati sono una bella fonte di minerali vitali, enzimi, vitamine e altri componenti nutrizionali essenziali che la salute e sono utili nel prevenire le varie malattie e lo stress.

Alcune persone sostengono che i frullati siano il sostituto perfetto per la colazione o un brunch leggero. Altri pensano che potrebbero essere dannosi.

50 suggerimenti su come diventare professionisti ne fare frullati di alta qualità

1. Impegnarsi a fare un succo, può essere difficile se non si ha pratica, ma con il tempo, la dedizione e una pratica regolare questa pratica può diventare così profondamente radicata nelle vostre abitudini da diventare semplicemente qualcosa di cui non si potrà più fare a meno. Possono essere necessarie diverse settimane per abituarsi ai succhi, quindi impegnatevi e assicuratevi di bere succo regolarmente.



2. Acquista uno spremiagrumi di qualità - molte verdure, come le barbabietole e le carote, sono in realtà molto difficili da premere correttamente e gli spremiagrumi a buon mercato non riescono a farlo. L'acquisto di uno spremiagrumi abbastanza potente da estrarre succo in modo efficiente e rapido è una delle chiavi per l'acquisto di un buon spremiagrumi. Se avete intenzione di estrarre succo dalle verdure, la scelta migliore è acquistare una centrifuga.

3. Creare un programma di spremitura. Regolatevi a seconda di quanto succo può premere il vostro spremiagrumi in una sola volta, quanti ingredienti sono necessari, e quanto tempo si può dedicare al giorno o ogni giorno per essere sicuri di avere sempre succo di frutta fresco a disposizione in ogni momento.

4. Attenersi ad un programma di spremitura regolare per abituarvi. Gli studi dimostrano che il consumo di grandi dosi di specifiche vitamine, minerali ed enzimi può aiutare nella prevenzione e nella gestione dei sintomi associati a malattie cardiache, cancro, e ictus e può rafforzare il sistema immunitario contro raffreddori e influenza, aumentare la densità ossea e migliorare la condizione della pelle. Sappiamo che gli studi hanno dimostrato che si raccomanda di consumare sei-otto porzioni di verdura e frutti al giorno. Questo può essere difficile per molte persone, e i succhi assicurano il raggiungimento della dose giornaliera raccomandata di verdure, comodamente.

5. Se si prevede di voler premere per lo più verdure, prendere in considerazione una centrifuga che è ottima per le verdure e garantisce anche un alto rendimento di succo.

6. Considerate le dimensioni del contenitore di miscelazione. Se è troppo piccolo, sarete in grado di produrre il succo un po' alla volta, quindi sarebbe meglio scegliere un apparecchio che assecondi le vostre esigenze spremitura. Ciò è particolarmente importante per le famiglie numerose.

7. Fare una lista della spesa dei prodotti in modo da avere sempre la certezza di avere tutti gli ingredienti di cui si ha bisogno a portata di mano quando si desidera del succo.

8. Se avete intenzione di premere il succo di frutta al mattino sarebbe opportuno preparare i vostri prodotti, la sera prima. Ciò è particolarmente utile quando al mattino si è di corsa e si ha poco tempo.

9. Lavare sempre accuratamente gli ingredienti per eliminare tutte le particelle di sporco e i pesticidi, quando non si comprano prodotti biologici. Questo è particolarmente importante con le verdure a foglia verde in quanto lo sporco si nasconde tra le foglie.

10. Copri il cestino per la polpa del tuo spremiagrumi con un sacchetto di plastica per una facile pulizia.

11. Spremi succo ogni giorno per farla diventare una sana abitudine. Quando la spremitura quotidiana non è possibile, è possibile conservare il succo in frigo in un contenitore ermetico per un massimo di 3 giorni.



12. Per rafforzare il sistema immunitario e prevenire il raffreddore e l'influenza, fate un succo con barbabietole, carote, sedano, broccoli, aglio, zenzero, limone e pepe di cayenna.

13. Spremi le verdure che normalmente non mangi. Ogni vegetale fornisce un diverso beneficio per il corpo, ma ognuno ha gusti diversi su cosa preferisce mangiare, e così a volte si eliminano quegli alimenti di cui non si gradisce sapore, odore o consistenza. Spremere questi ultimi permette di ottenere benefici dalle verdure che non si consumerebbero normalmente, e dal momento che è possibile mascherare il loro sapore con frutta, limoni, zenzero e altri sapori, beneficiare di questi nutrienti diventa molto semplice.

Leggi si più su questo argomento:

Gli Alimenti Giusti per Muscoli più Tonici e Forti >

8 Buoni Motivi per Assumere Olio di Cocco per Perdere Peso >

Caffè: proprietà benefiche e controindicazioni >

14. Considerare il contenuto di zuccheri di frutta quando si fanno succhi di frutta, in quanto alcuni hanno così tanto zucchero che dovrebbero essere consumati con moderazione o evitati del tutto, soprattutto da coloro che hanno bisogno di evitare picchi di livelli di zucchero nel sangue (diabetici), quelli con problemi di peso e sicuramente da quelli che stanno utilizzando i succhi per perdere peso.

15. Assaggiare, e regolarci di conseguenza, proprio come si farebbe durante la cottura.

16. Il consumo di succhi di frutta come primo alimento al mattino o in qualsiasi momento in cui si è a stomaco vuoto consente di ottimizzare la velocità con cui vitamine, minerali, antiossidanti ed enzimi vengono assorbiti e utilizzati dal corpo. Forniscono anche una grande carica di energia per iniziare la giornata con l'energia di cui si ha bisogno. Inoltre, consumare frutta e verdura cruda fornisce una forte spinta di vitamine ed enzimi, che sono assorbiti direttamente dal flusso sanguigno. Ciò significa che il vostro sistema digestivo non ha bisogno di digerire la frutta e le verdure come farebbe se le aveste consumate intere.

17. Spremete verdure ricche di acqua, come i cetrioli e broccoli. La gente spesso lotta per raggiungere la dose giornaliera raccomandata di acqua. Avendo dai sei agli otto bicchieri come obiettivo, alcuni trovano difficile raggiungere questo apporto. Molte combinazioni di spremute incorporano l'acqua come base per la ricetta, e in effetti molte verdure e frutta hanno una concentrazione elevata di acqua, il che significa che si estrae acqua durante la spremitura.

Le spremute offrono una grande strategia per aumentare l'assunzione quotidiana di acqua per idratare il corpo.

I Migliori prodotti Detox – Vedi Qui

18. Assicuratevi di mischiare verdure e frutta. Se si consumano solo succhi a base di frutta a base, l'assunzione di zuccheri e calorie sarà elevata. Integrando succhi di vegetali nella vostra dieta quotidiana, sarete in grado di ottimizzare il volume di vitamine, minerali, antiossidanti ed enzimi assorbiti dal corpo.



19. Aggiungere un qualche tipo di guarnizione per ottenere un concentrato intenso non solo in termini di spinta vitaminica ma anche per rendere il succo davvero gustoso. Ottime opzioni includono, zenzero, limoni, lime o menta.

20. Assicurarsi di seguire la regola 80/20, quando si tratta del rapporto tra verdure e frutta. 80% di verdure che forniranno l'energia necessari per sistema immunitario, benessere, ed energia il 20% di frutta per avere più sostanze nutritive e un miglior gusto. Quindi, aggiungi una mela per dare un po' di dolcezza o un'arancia, se si ha bisogno un po' di frizzante sapore di agrumi.

21. Assicuratevi di includere uno o due "radici" nel vostro succo. Con l'aggiunta di una carota o una barbabietola nella vostra ricetta, sarete in grado di dare il succo una spinta intensa di antiossidanti, conferendogli inoltre un sapore dolce ma polposo, che lo rende più appetibile da bere.

22. Per ottimizzare le proprietà nutrizionali del vostro succo è necessario assicurarsi di includere un minimo di almeno un vegetale verde come cavoli, broccoli, coste, che fornirà un enorme apporto di sostanze nutritive uniche.

23. Le verdure ad alto contenuto di acqua come ad esempio cetrioli o sedano contribuiranno a smorzare i forti (e talvolta prepotenti) sapori di cavoli, broccoli e bietole facendo sì che il succo risulti facile da bere.

Scopri di più sulla Nove si Cocco e I suoi effetti – Leggi qui

24. Aggiungi la noce di cocco ai tuoi frullati. In questo modo potenzierai il tuo metabolismo e comincerai a perdere peso. Il cocco naturale e l'acqua di cocco aiutano l'assorbimento del calcio, potassio e magnesio e contengono antiossidanti che sono molto efficaci nel bruciare i grassi e perdere peso.

25. Ripremere sempre la polpa ancora umida per ottenere il massimo rendimento in termini di costi.

26. Bevete succhi per migliorare il processo di invecchiamento - con l'età la nostra capacità di digerire quello che ci serve può diventare difficile in quanto i nostri organi lavorano in maniera non ottimale. La preparazione di cibi in questa forma liquida e grezza, li rende "pre-digeriti", che significa che il corpo può assorbire le vitamine, i minerali, gli antiossidanti e gli enzimi rapidamente e in modo efficiente.

27. I succhi di sola frutta aumentano notevolmente l'apporto di zucchero, che può portare a un aumento di peso e irregolari picchi di zucchero nel sangue che in realtà stimolano la fame, annullando i benefici positivi che offre spremitura.

Scopri I migliori prodotti per perdere peso

28. Includete un sacco di verdure nelle vostre spremute a beneficio della clorofilla, che è un composto che agisce come forza vitale all'interno dell'organismo. Questo composto offre anche notevoli proprietà benefiche per l'uomo. Consumati crudi come parte di una dieta di spremute, la clorofilla viene digerita direttamente nel sangue il che significa che si può usufruire di tutte i benefici che le verdure hanno da offrire. L'erba di grano ha la più alta quantità di clorofilla.

29. Bilanciare prodotti ad alto rendimento come sedano, pomodori, mele, cetrioli, con un basso apporto di vegetali come cavoli per ottenere più succo nel bicchiere.

30. Utilizzate le erbe e le spezie nel vostro succo di frutta, tra cui basilico, prezzemolo, coriandolo, menta, curcuma, cumino, noce moscata, zenzero e peperoncino, non solo aumentano il sapore, ma offrono numerosi benefici per la salute.

31. Se si ha una certa aversità per il gusto di succo di verdura, non vi preoccupate, per molti si tratta di un gusto acquisito. Una volta che il tuo corpo inizia a sentirne i benefici per la salute non potrete più farne a meno.

32. Acquistare un contenitore ermetico in modo da poter conservare in frigorifero il succo e anche portarlo con voi a lavoro, in palestra o durante l'esecuzione di commissioni.

33. Bevete più succo verde. Il Succo verde è il succo fatto per lo più da vegetali a foglia verde scuro come cavolo, broccoli e spinaci, ma possono anche includere sedano, cavoli, broccoli e mele. Il succo verde è la scelta migliore in un mercato pieno di bevande ricco di zuccheri e povero di nutrienti.

34. Alcuni hanno la percezione che il succo di colore verde abbia un cattivo gusto e quindi il cattivo sapore in grado di interferire nella dieta fatta di spremute. Si può ovviare all'antipatia per il colore del succo con l'aggiunta di alcune bacche rosse o carote arancioni che miglioreranno il colore e il gusto e daranno una spinta di vitamine, minerali, antiossidanti ed enzimi che è necessario per ottimizzare la vostra salute e il benessere fisico e mentale.

35. Per abituarsi al gusto dei succo di verdura, cominciate con succhi di frutta a base di verdure verdi in modo che non respingiate immediatamente e odiate i succhi per sempre. Iniziate con le verdure dal sapore non troppo forte come sedano e cetrioli. Man mano che ci si abitua ai succhi, è possibile iniziare a incorporare lattuga, cavoli, spinaci, prezzemolo, o coriandolo.

36. Per contrastare l'amarrezza dei succhi di verdura, è possibile aggiungere limone o lime, pompelmi, mirtili o zenzero, ciascuno dei quali ha eccellenti proprietà per la salute e il benessere.

37. Continuare a mangiare verdure integrali e frutta anche mentre di bevono succhi per apportare l'importante fibra insolubile di cui il vostro corpo ha bisogno.

38. E' meglio consumare il succo a stomaco vuoto. Questo darà al vostro corpo un ottimale apporto energetico e consentirà la digestione ottimale di tutte le vitamine, i minerali, gli antiossidanti e gli enzimi di cui avete bisogno per affrontare la giornata.



39. Migliora il tuo succhi di frutta con noci e semi e proteine in polvere. L'aggiunta di proteine in polvere al succo lo rende un ottimo sostituto di un pasto.

40. Coinvolgere tutta la famiglia nella spremitura, questo è un ottimo modo per aumentare l'apporto di vegetali a ragazzi giovani che odiano mangiare le verdure permettendo loro di assicurarsi i benefici offerti dal consumo regolare di vitamine, minerali, antiossidanti ed enzimi.

41. Raccogliere ricette, ma create anche le vostre miscele per trovare le combinazioni che soddisfano il vostro palato e vi permetteranno di apprezzare questa nuova abitudine.



42. Coinvolgere i bambini nel processo di spremitura. Lasciateli scegliere i loro . Ingredienti per farli entusiasmare alla frutta e alla verdura.

43. Per migliorare la salute e la vitalità della la pelle Provate a combinare cetrioli e una piccola mela (per il gusto).

44. Per combattere l'invecchiamento, scegliere una combinazione di succhi che comprendano acqua / latte / Aloe-Vera succo, mirtilli, fragole, cavoli e barbabietole.

45. Per migliorare la vostra libido è possibile combinare acqua di cocco, sedano, banana, zenzero, basilico, e fichi.

46. Per una spinta di energia fatevi un succo con cetrioli, sedano, cavoli, spinaci, prezzemolo, limone e Zenzero.

47. Per soddisfare la vostra voglia di dolce premete una combinazione che comprenda mele, sedano, e mescolare in un po' di cannella.

48. Se siete oberati di lavoro o sentite il peso dello stress nella vostra vita, preparare un succo per alleviare lo stress con spinaci, broccoli, sedano e carote.

49. Se si vuole migliorare la salute dell'intestino e la digestione, aumentate l'assunzione di papaina, che è un enzima presente nella papaia che aiuta a digerire le proteine. Provare con un succo che comprenda papaia, cavoli, cavolo, zenzero e limone.

50. Succo di prodotti biologici - Usare solo ortaggi biologici per evitare le tossine, e aumentare il valore nutrizionale e l'assunzione di enzimi sani.

51. Attenzione gli effetti purificanti a lungo termine dei succhi e assicurarsi di chiedere al vostro medico prima di iniziare qualsiasi tipo di dieta a base di succhi.

Il team di zona-bellezza.com consiglia di utilizzare prodotti naturali e bio per migliorare lo stato generale del sistema immunitario e per aumentare l'energia. Oltre a frutta e verdura, è possibile aggiungere al vostro regime alimentare altri integratori con proprietà di provata efficacia e con composizione naturale al 100%.

Vi presentiamo la selezione dei prodotti per la perdita di peso:



[Leggi di più](#)

Ordina Qui >



[Leggi di più](#)

Ordina Qui >



[Leggi di più](#)

Ordina Qui >

Per ulteriori promozioni, nuovi prodotti e consigli per la salute e la bellezza e per le ricette fai da te, visita zona-bellezza.com regolarmente. Vi si possono trovare le ultime tendenze su uno stile di vita sano e si può anche ricevere consulenza gratuita dai migliori specialisti italiani nel campo della dermatologia e dietetica, fitness, cosmetici, e pratiche anti-invecchiamento.