

Estrattore VS Centrifuga? Vieni a chiarirti le idee..

Oggi esiste molta confusione sulle reali differenze tra centrifuga ed estrattore, per questo motivo li confronteremo insieme a voi, per capire e toccare con mano le differenze. L'organizzazione mondiale della Sanità raccomanda l'apporto di 5 porzioni di frutta e verdura di colore diverso per tutelarci e prevenire numerose patologie. Quale miglior modo di assumere frutta e verdura con centrifughe, succhi o estratti?



Venerdì 29 Luglio dalle 18:00 metteremo a confronto la centrifuga Duo Plus di Magimix e l'estrattore Kitchen Aid. Ti aspettiamo per scoprire insieme questi due importanti alleati della nostra salute.

Le nostre ricette del giorno:

Centrifugato **ENERGIZZANTE:**

- 1 MELA + 2 CAROTE + 1/2 FINOCCHIETTO + ZENZERO

Centrifugato **DETOX:**

- 1 CETRIOLO + 2 GAMBI DI SEDANO + 1 MELA

Centrifugato **RITENZIONE IDRICA:**

- 2 FETTE DI ANANAS + 1/2 FINOCCHIETTO + 1/2 CETRIOLO + 1/2 LIMONE

Centrifugato **ANTICELLULITE + BRUCIAGRASSI:**

- 1/2 POMPELMO + 1/4 LIMONE + 1/2 LIME + 1 FETTA DI ANANAS + ZENZERO

Centrifugato **VITAMINA C :**

- 1/4 PEPERONE + 3 POMODORI + ZENZERO

Centrifugato **ABBRONZANTE:**

- 3 CAROTE + 15 POMODORINI + 2 RAVANELLI

Smoothie **FRUTTA :**

- 1 PESCA + 2 SUSINE + 1 FETTA ANANAS

Smoothie **ENERGETICO :**

- 1 BANANA + 1 KIWI

Idee per centrifugati da preparare a casa:

CENTRIFUGATO PERA+MELA La semplicità a volte premia e questo centrifugato è tra i più dissetanti e gustosi di tutti. mettete nella centrifuga 2 mele e 2 pere mature: aggiungete alla fine un cucchiaino di succo di limone. Niente zucchero: la frutta usata per questo centrifugato è molto dolce!

CENTRIFUGATO di POMPELMO+CETRIOLO+MENTA Un centrifugato tra i più rinfrescanti: merito del pompelmo e del sapore rinfrescante della menta! Mettete la polpa di mezzo pompelmo nella centrifuga con un cetriolo (se volete essere certi che non sia troppo amaro, togliete la buccia del cetriolo) e 5 foglioline di menta fresca. Tra le mille proprietà di questo centrifugato non sottovalutate quello drenante, che vi aiuterà a combattere la cellulite!

CENTRIFUGATO di ANANAS+MELA+SEDANO Un centrifugato rinfrescante e depurativo, grazie alle proprietà dell'ananas e del sedano! Mettete nella centrifuga due fette di ananas fresco, due gambi di sedano e una mela.

CENTRIFUGATO di FRAGOLE+PESCHE+ANGURIA Il più dolce di tutti i centrifugati: niente zucchero ma i frutti più amati dalle donne! Mettete nella centrifuga circa una decina di fragole, una pesca e una fettina di anguria: potete utilizzare del lime per renderlo più leggero e dissetante, ma anche senza è davvero delizioso!

CENTRIFUGATO di KIWI+SEDANO+MELONE GIALLO Proprietà dissetanti e depurative sono due delle caratteristiche di questo centrifugato. Mettete due kiwi, due gambi di sedano e due fettine di melone giallo nella centrifuga: volete dare un pizzico speziato in più? Aggiungete un pezzettino di radice di zenzero!

CENTRIFUGATO DIMAGRANTE di ASPARAGI 8 punte di asparagi, 2 gambi e ciuffi di sedano, 2 carote di media grandezza. Questo è un ottimo centrifugato per chi necessita di bruciare i grassi, idratare il corpo ed evitare i picchi glicemici.

CENTRIFUGATO di MANGO+CAROTE+ARANCE Un mix da sorseggiare prima di dedicarsi alla tintarella: gli ingredienti rientrano infatti tra i cibi abbronzanti! Unite 4 carote a mezzo mango e mezza arancia: frullate con un pizzico di zenzero per avere un sapore più acceso e vivace!

CENTRIFUGATO di POMPELMO+MELE+PAPAYA Per eliminare la fame che vi sta attanagliando durante la dieta, preparatevi questo centrifugato! Prendete un pompelmo rosa, centrifugatelo con una mela verde e aggiungete mezza papaia. Se non riuscite a trovare la papaia usate solo pompelmo e mela e aggiungete un pizzico di cannella!

CENTRIFUGATO di AVOCADO+SEDANO+LIME Usate mezzo avocado da centrifugare con 4 gambi di sedano e un lime. Per renderlo ancora più fresco aggiungete della mentuccia a qualche cubetto di ghiaccio

CENTRIFUGATO di PRUGNE+LAMPONI+MIRTILLI Un mix che darà alle vostre gambe un aiuto efficace contro gli odiati capillari! Mettete 4 susine nella centrifuga con tre cucchiari di lamponi e tre di mirtilli: aggiungete alla fine il succo di mezzo limone et volà!

CENTRIFUGATO per il COLESTEROLO 100g di cicoria, 100g di fagiolini , 1 carciofo senza spine, una manciata di germogli di soia, 1 limone. Centrifugate la cicoria tagliata in piccole porzioni, poi i fagiolini, aggiungete il carciofo, infine la soia e il limone.

CENTRIFUGATO per il BENESSERE DELLA VISTA 2 carote, 2 pomodori, 200g di foglie di spinaci

Le proprietà di frutta e verdura in base ai colori

BIANCO	GIALLO	ROSSO	VIOLA	VERDE
<ul style="list-style-type: none"> sistema immunitario salute del colon prevenzione contro ulcere colesterolo più basso salute del cuore 	<ul style="list-style-type: none"> salute del cuore colesterolo più basso salute di legamenti e tessuti vista prevenzione contro cancro 	<ul style="list-style-type: none"> salute del cuore abbassamento pressione sanguigna protezione per la pelle rinnovamento cellulare prevenzione contro cancro 	<ul style="list-style-type: none"> salute del cuore salute dei vasi sanguigni aiuto alla memoria anti-age salute del sistema urinario 	<ul style="list-style-type: none"> digestione vista salute delle ossa sistema immunitario prevenzione contro cancro