

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?



Centrifuga VS Estrattore

Un pomeriggio all'insegna della salute



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

