

**Possibilmente sempre frutta e verdura biologica e ben lavata!**

**N.B. in caso di stipsi togliere il limone da tutte le ricette.**

## **1. Energia Verde**

### **Estratto verde detox**

#### **Ingredienti:**

**Spinaci freschi:** 2 manciate (circa 50 g) → **12 kcal**

**Cetriolo:** 1/2 medio (circa 100 g) → **16 kcal**

**Mela verde:** 1 piccola (circa 150 g) → **52 kcal**

**Limone:** 1/2 (circa 30 ml) → **9 kcal**

**Zenzero fresco:** 1 cm (circa 5 g) → **2 kcal**

#### **Preparazione:**

1. Lava accuratamente tutti gli ingredienti.
2. Limone e zenzero a pezzi.
3. Inserisci tutti gli ingredienti nell'estrattore: inizia con gli spinaci, poi il cetriolo, la mela verde, il limone e infine lo zenzero.
4. Mescola bene il succo prima di servirlo.

#### **Valori nutrizionali approssimativi (per 250 ml):**

**Calorie totali:** 91 kcal

**Carboidrati:** 22 g

**Fibre:** 2-3 g (parte rimossa con l'estrattore)

**Vitamina C:** Elevata, grazie a spinaci, mela, limone e zenzero.

## **2. Tropicale Rinfrescante**

### **Succo Digestivo e Disintossicante**

#### **Ingredienti (per circa 2 bicchieri, 500 ml):**

**Ananas fresco:** 200 g (circa 1 fetta spessa) – **100 kcal**

**Arance:** 2 medie (circa 300 g) – **120 kcal**

**Carote:** 2 medie (circa 150 g) – **60 kcal**

**Limone:** 1 (circa 50 g) – **20 kcal**

**Menta fresca:** 5-6 foglie (circa 2 g) – **2 kcal**

**Calorie totali: 302 kcal**

**Calorie per bicchiere (250 ml):** circa 151 kcal

## Procedimento

### 1. Preparazione degli ingredienti:

- Sbuccia l'ananas e taglialo a pezzi adatti all'estrattore.
- Spremi le arance per rimuovere la buccia (puoi lasciarle intere se il tuo estrattore supporta agrumi).
- Lava e sbuccia leggermente le carote, se necessario.
- Taglia il limone a metà o a pezzi (se il tuo estrattore accetta limone intero, puoi usarlo con la buccia).
- Lava le foglie di menta.

### 2. Estrazione del succo:

- Inserisci nell'estrattore gli ingredienti in questo ordine: carote, arance, ananas, limone e infine le foglie di menta.
- Alterna i pezzi per facilitare l'estrazione uniforme del succo.

### 3. Servizio:

- Versa il succo nei bicchieri e servi fresco.
- Puoi decorare con una foglia di menta o una fetta di lime.

## Note

- Per un sapore più dolce, aggiungi un cucchiaino di miele (+20 kcal per cucchiaino).
- Se preferisci una bevanda più fresca, aggiungi qualche cubetto di ghiaccio nel bicchiere prima di servire.
- Questo succo è ideale da bere a stomaco vuoto o come spuntino.

## 3. Detox Rosso

### Succo detox con estrattore

#### Ingredienti:

**Barbabietola:** 1 piccola (circa 150 g - 65 kcal)

**Carota:** 2 medie (circa 150 g - 60 kcal)

**Mela rossa:** 1 grande (circa 200 g - 104 kcal)

**Limone:** 1 piccolo (circa 50 g, succo - 12 kcal)

**Sedano:** 2 coste (circa 100 g - 16 kcal)

#### Procedimento:

1. Lava bene tutti gli ingredienti. Se necessario, pela la barbabietola per eliminare eventuali residui amari o terrosi.
2. Taglia gli ingredienti in pezzi adatti alla bocca dell'estrattore.
3. Passa uno per volta gli ingredienti nell'estrattore, alternando i più succosi (come la mela e il limone) con quelli più fibrosi (come il sedano e la carota) per evitare intasamenti.
4. Mescola bene il succo ottenuto per uniformare il sapore.
5. Versa in un bicchiere e consuma subito per preservare le proprietà nutrizionali.

### **Calorie totali approssimative:**

257 kcal per l'intera porzione.

## **4. Gusto Mediterraneo**

### **Ricetta del succo con estrattore**

#### **Ingredienti (per 1 porzione da circa 300 ml):**

- Pomodori:** 2 medi (circa 250 g) - 45 kcal
- Peperone rosso:** 1 piccolo (circa 120 g) - 40 kcal
- Cetriolo:** 1 medio (circa 200 g) - 30 kcal
- Basilico fresco:** 5-6 foglie (circa 2 g) - 1 kcal

#### **Preparazione:**

1. Lava accuratamente tutti gli ingredienti.
2. Taglia i pomodori, il peperone e il cetriolo in pezzi abbastanza piccoli da entrare nell'estrattore.
3. Passa tutti gli ingredienti nell'estrattore, alternandoli per amalgamare i sapori.
4. Aggiungi le foglie di basilico nell'estrattore verso la fine.
5. Versa il succo in un bicchiere e, se desideri, aggiungi qualche cubetto di ghiaccio per renderlo più fresco.

#### **Valori nutrizionali (stimati per una porzione):**

Calorie totali: **116 kcal**

Ricco di vitamina C, beta-carotene, licopene e proprietà idratanti.

## **5. Dolce Piccante**

### **Succo di Pera, Zenzero, Mela e Cannella**

#### **Ingredienti (per circa 2 porzioni):**

- 2 pere** (circa 300 g totali) - 172 kcal
- 1 mela** (circa 200 g) - 104 kcal
- 1 pezzetto di zenzero fresco** (circa 10 g) - 8 kcal

**1 pizzico di cannella in polvere** (meno di 1 g) - 3 kcal

**Procedimento:**

1. Lava accuratamente la frutta.
2. Sbuccia lo zenzero e, se necessario, la pera e la mela (se l'estrattore non riesce a gestire la buccia).
3. Taglia la frutta e lo zenzero in pezzi adatti alle dimensioni dell'estrattore.
4. Passa la pera, la mela e lo zenzero nell'estrattore.
5. Versa il succo in un bicchiere e aggiungi un pizzico di cannella in polvere. Mescola bene.
6. Servi subito per godere al meglio delle proprietà nutritive.

**Calorie Totali:**

Circa **287 kcal** per tutta la ricetta. Se diviso in 2 porzioni, ogni bicchiere contiene circa **144 kcal**.

## 6. Carica Immune

### Ricetta del Succo Salutare con Estrattore

**Ingredienti (per 1 porzione):**

- Arancia:** 2 medie (circa 300 g) – 140 kcal
- Limone:** 1 piccolo (circa 50 g) – 15 kcal
- Zenzero fresco:** 5 g (un pezzetto piccolo) – 2 kcal
- Curcuma fresca:** 5 g (un pezzetto piccolo) – 2 kcal
- Carota:** 2 medie (circa 150 g) – 60 kcal

**Procedimento:**

1. Lavare accuratamente tutti gli ingredienti.
2. Sbucciare l'arancia, rimuovendo eventuali semi.
3. Pelare lo zenzero e la curcuma fresca.
4. Tagliare le carote a pezzi per facilitare l'estrazione.
5. Inserire gli ingredienti nell'estrattore, alternandoli per ottenere un succo omogeneo.
6. Mescolare bene il succo e consumarlo fresco per beneficiare di tutte le proprietà.

**Valori Nutrizionali (per 1 porzione):**

**Calorie Totali:** ~220 kcal

**Benefici:**

- Arancia:** ricca di vitamina C, rinforza il sistema immunitario.
- Limone:** aiuta a depurare il corpo e supporta la digestione.
- Zenzero:** proprietà antinfiammatorie e benefiche contro raffreddori.
- Curcuma:** antiossidante e potente alleato contro le infiammazioni.
- Carota:** fonte di betacarotene, ideale per la pelle e la vista.

## 7. Freschezza Estiva

### Ingredienti per 2 porzioni:

**Melone:** 300 g (circa 1 fetta grande)

**Cetriolo:** 200 g (1 cetriolo medio)

**Menta fresca:** 5-6 foglie

**Limone:** 1 (circa 50 ml)

### Procedura:

1. Lava bene tutti gli ingredienti.
2. Sbuccia il melone e il cetriolo (se preferisci, puoi lasciare la buccia del cetriolo se è biologico).
3. Taglia il melone e il cetriolo a pezzi abbastanza piccoli da entrare nell'estrattore.
4. Passa il melone, il cetriolo e le foglie di menta nell'estrattore.
5. Mescola bene e servi subito, magari con qualche cubetto di ghiaccio e una foglia di menta come decorazione.

### Calorie per porzione:

**Melone (300 g):** 90 kcal

**Cetriolo (200 g):** 30 kcal

**Menta (5-6 foglie):** 1 kcal

**Limone (50 ml):** 15 kcal

**Totale per porzione:** circa 68 kcal

## 8. Booster

### Ricetta: Succo Energizzante con Estrattore

#### Ingredienti (per 1 porzione)

**1 mela media** (circa 150 g) - 77 kcal

**2 carote medie** (circa 140 g) - 50 kcal

**½ limone** (circa 40 g) - 12 kcal

**1 pezzetto di zenzero fresco** (circa 5 g) - 3 kcal

#### Procedimento

1. Lava bene tutti gli ingredienti.
2. Taglia la mela e le carote a pezzi, eliminando il torsolo della mela. Non è necessario sbucciare le carote se sono biologiche, ma assicurati di eliminare eventuali residui di terra.
3. Taglia il limone a spicchi.
4. Rimuovi la buccia dello zenzero (puoi grattarla via con un cucchiaino).
5. Inserisci gli ingredienti nell'estrattore uno alla volta, alternando per un'estrazione ottimale.
6. Mescola il succo ottenuto e servilo subito per mantenere intatti i nutrienti.

**Calorie totali: 142 kcal**

## **9. Green Power**

### **Succo verde detox con l'estrattore**

**Ingredienti (per 1 porzione, circa 300 ml):**

**Kale (cavolo riccio):** 3 foglie grandi (circa 50 g) → **25 kcal**

**Sedano:** 2 gambi (circa 100 g) → **16 kcal**

**Mela verde:** 1 piccola (circa 150 g) → **52 kcal**

**Cetriolo:** 1 piccolo (circa 150 g) → **24 kcal**

**Limone:** ½ frutto (circa 30 ml) → **9 kcal**

**Preparazione:**

1. Lava accuratamente tutti gli ingredienti sotto acqua corrente.
2. Rimuovi il torsolo dalla mela verde (puoi lasciare la buccia).
3. Taglia il limone, cetriolo, il sedano e la mela in pezzi compatibili con l'ingresso del tuo estrattore.
4. Passa nell'estrattore il kale, il sedano, la mela verde e il cetriolo.
5. Aggiungi il succo di limone al succo estratto e mescola bene.
6. Servi subito per godere al massimo delle proprietà nutritive.

**Valori nutrizionali stimati (per porzione):**

**Calorie totali:** ~126 kcal

**Carboidrati:** ~27 g

**Proteine:** ~3 g

**Grassi:** ~0.5 g

**Fibre (non presenti nel succo finale):** ~5 g

Questo succo è ricco di vitamine, minerali e antiossidanti, perfetto per una carica di energia naturale!

## **10. Dolce Antiossidante**

### **Succo Antiossidante per Pelle e Cervello**

**Ingredienti (per 1 porzione - circa 300 ml):**

**Mirtilli freschi:** 50 g (circa 29 kcal)

**Fragole fresche:** 100 g (circa 32 kcal)

**Mela:** 1 piccola (circa 150 g - 77 kcal)

**Barbabietola cruda:** 50 g (circa 22 kcal)

**Preparazione:**

1. Lava bene tutti gli ingredienti sotto acqua corrente.
2. Taglia la mela e la barbabietola a pezzi piccoli per facilitarne l'estrazione.
3. Inserisci nell'estrattore gli ingredienti in quest'ordine: mirtilli, fragole, mela, e barbabietola.
4. Aziona l'estrattore e raccogli il succo in un bicchiere.
5. Mescola bene e, se lo desideri, servi con qualche cubetto di ghiaccio.

**Valori Nutrizionali (per porzione):**

**Calorie totali:** ~160 kcal

**Vitamina C:** Elevata, grazie alle fragole e alla mela.

**Antiossidanti:** Molti, dai mirtilli e dalla barbabietola.

**Fibre:** Minime, dato che l'estrattore separa le fibre dal succo.

## 11. Estratto Cremoso

### Succo verde con avocado, mela verde, lime e spinaci

**Ingredienti (per 1 porzione):**

**Avocado:** 30 g (circa 1/4 di avocado piccolo)

**Mela verde:** 1 media (circa 200 g)

**Limone:** 1 (circa 50 g)

**Spinaci freschi:** 50 g

**Preparazione:**

1. Lava accuratamente la mela verde e gli spinaci.
2. Rimuovi il nocciolo dall'avocado.
3. Taglia gli ingredienti a pezzi, in modo che entrino facilmente nell'estrattore.
4. Inserisci gli spinaci, la mela verde, l'avocado e il lime nell'estrattore.
5. Raccogli il succo in un bicchiere, mescola bene e gusta subito per mantenere tutte le proprietà nutritive!

**Calorie totali:**

Ecco una stima delle calorie per questa ricetta:

**Avocado (30 g):** 48 kcal

**Mela verde (200 g):** 104 kcal

**Limone (50 g):** 10 kcal

**Spinaci (50 g):** 12 kcal

**Totale:** circa 174 kcal

## **Benefici nutrizionali:**

**Avocado:** Fonte di grassi monoinsaturi, vitamina E e potassio.

**Mela verde:** Ricca di fibre, antiossidanti e con un basso contenuto di zuccheri rispetto ad altre mele.

**Limone:** Contiene vitamina C e favorisce la digestione.

**Spinaci:** Ricchi di ferro, calcio, vitamina K e antiossidanti.

## **12. Piccante e Frizzante**

### **Succo Digestivo e Detox con Ananas, Zenzero, Lime e Menta**

#### **Ingredienti (per 2 porzioni):**

**Ananas:** 300 g (circa 2 fette grandi)

**Zenzero fresco:** 10 g (un pezzetto di circa 2 cm)

**Limone:** 1 (circa 80 g)

**Menta fresca:** 8-10 foglioline

**Acqua** (opzionale): 50 ml, per diluire a piacere

#### **Procedimento:**

##### **1. Preparazione degli ingredienti:**

Sbuccia l'ananas e taglialo a pezzi adatti all'estrattore.

Lava lo zenzero e la menta. Lo zenzero può essere usato con o senza buccia, a seconda della potenza dell'estrattore.

##### **2. Estrazione:**

Inserisci nell'estrattore i pezzi di ananas, il lime, il zenzero e le foglie di menta.

Aggiungi acqua se preferisci una consistenza più leggera.

##### **3. Servire:**

Versa il succo in bicchieri e, se desideri, aggiungi ghiaccio per un effetto rinfrescante.

#### **Valori Nutrizionali per Porzione (approssimativi):**

**Ananas (150 g):** 75 kcal

**Zenzero (5 g):** 2 kcal

**Limone (40 g):** 12 kcal

**Menta (5 g):** 1 kcal

**Totale per porzione:** circa **90 kcal**



## 13. Vitamix

### Ricetta del succo vitaminico

**Ingredienti** (per circa 2 porzioni):

- Kiwi:** 2 frutti medi (circa 180 g) – **90 kcal**
- Mela:** 1 mela grande (circa 200 g) – **100 kcal**
- Arancia:** 2 arance medie (circa 300 g) – **140 kcal**
- Carota:** 1 carota grande (circa 100 g) – **35 kcal**

**Procedimento:**

1. Lava accuratamente tutti gli ingredienti.
2. Pela il kiwi, la mela (se necessario), le arance e la carota.
3. Taglia gli ingredienti a pezzi, in modo che possano entrare nell'estrattore.
4. Inserisci gli ingredienti nell'estrattore, alternandoli per ottenere un mix omogeneo.
5. Mescola il succo e servilo subito per preservare al meglio le vitamine.

**Valori nutrizionali totali:**

**Calorie:** circa 365 kcal

**Vitamine e minerali:**

**Vitamina C:** abbondante grazie al kiwi e alle arance.

**Potassio:** presente in quantità dal kiwi e dalla carota.

**Fibra:** residua, in base al tipo di estrattore utilizzato.

Se desideri ridurre le calorie, puoi diminuire leggermente le quantità di mela o arancia. Al contrario, per un succo più dolce, puoi aggiungere un altro pezzo di mela o un cucchiaino di miele (ma considera l'apporto calorico aggiuntivo).

## 14. Rosso Passione

### Succo salutare con estrattore

**Ingredienti (per 1 porzione):**

- Fragole:** 100 g (circa 6-7 fragole grandi)
- Melograno:** 1/2 frutto (circa 100 ml di succo estratto)
- Barbabietola cruda:** 1 piccola (circa 100 g)
- Mela rossa:** 1 media (circa 150 g)

**Procedimento:**

1. Lava accuratamente tutte le fragole e la mela. Se necessario, sbuccia la mela (puoi lasciarla con la buccia se l'estrattore la gestisce bene).
2. Taglia la mela e la barbabietola in pezzi adatti all'estrattore.
3. Sgrana il melograno.

4. Inserisci gli ingredienti nell'estrattore nell'ordine che preferisci.
5. Versa il succo in un bicchiere, mescola bene e gustalo fresco!

### **Valori nutrizionali approssimativi:**

**Fragole** (100 g): 32 kcal  
**Melograno** (100 ml di succo): 54 kcal  
**Barbabietola** (100 g): 43 kcal  
**Mela rossa** (150 g): 77 kcal

**Totale calorie: 206 kcal**

Questo succo è ricco di antiossidanti, fibre (grazie alla mela), e nutrienti utili per l'energia e la salute cardiovascolare.

## **15. Agrumi**

### **Estratto Detox Energetico**

#### **Ingredienti (per circa 1 porzione da 300 ml):**

**1 pompelmo rosa** (circa 300 g) → 90 kcal  
**2 arance** (circa 300 g in totale) → 120 kcal  
**1 limone** (circa 100 g) → 30 kcal  
**1 cm di curcuma fresca** (circa 5 g) → 10 kcal

**Totale calorie: circa 250 kcal**

#### **Procedimento:**

1. Lava accuratamente tutta la frutta e la curcuma fresca.
2. Sbuccia il pompelmo, le arance e il limone, eliminando la parte bianca amara (albedo).
3. Taglia la frutta in pezzi adatti per l'estrattore.
4. Aggiungi i pezzi di pompelmo, arancia, limone e il pezzo di curcuma fresca nell'estrattore.
5. Aziona l'estrattore e raccogli il succo in un bicchiere.
6. Mescola bene e servi subito per mantenere intatte le proprietà nutritive.

#### **Proprietà principali:**

**Pompelmo rosa:** ricco di vitamina C, favorisce la digestione e aiuta a bruciare i grassi.

**Arancia:** fonte di energia grazie al suo contenuto di zuccheri naturali e vitamina C.

**Limone:** proprietà alcalinizzanti e disintossicanti.

**Curcuma fresca:** antiossidante e antinfiammatorio naturale, supporta il sistema immunitario.

**Prof. Ercole De Masi**



Gastroenterologia  
Endoscopia Digestiva  
Educazione Alimentare