

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.

10 Idee di ricette di verdura preparati con l'estrattore

Con un contenuto calorico **di circa 200–250 kcal** ciascuno. Ideale come pasto leggero (es. cena nei giorni controllati della dieta 4/3).

Preferibile verdura (e limone) sempre biologica e ben lavata!

N.B. in caso di stipsi eliminare il limone dalle ricette.



1. Verde Detox

Ingredienti:

2 sedani piccoli con gambo

1/2 cetriolo

100 g spinaci

1/2 avocado

1/2 limone intero con buccia

Kcal: ~230



2. Carota & Zenzero

Ingredienti:

4 carote grandi

1 pezzetto di zenzero (2-3 cm)

1/2 peperone rosso

1 sedano

1 cucchiaino di olio EVO (aggiunto a crudo)

1/2 limone intero con buccia

Kcal: ~230



3. Broccolo

Ingredienti:

100 g di cimette di broccoli

1 zucchina grande

1 carota

1 cucchiaio di olio EVO

1/2 limone intero con buccia

Kcal: ~230



4. Cavolo Viola

Ingredienti:

150 g cavolo cappuccio viola

1 carota

1/2 finocchio

1 cucchiaio di olio EVO

1/2 limone intero con buccia

Kcal: ~240



5. Estratto Verde

Ingredienti:

1 peperone verde e 2 asparagi

1/2 cetriolo

50 g rucola

1 pomodoro verde

1 cucchiaio di olio EVO

1/2 limone intero con buccia

Kcal: ~240



6. Detox di Finocchio e Cetriolo

Ingredienti:

2 finocchi medi

1/2 cetriolo grande

1 sedano

1/2 limone intero con buccia

1 cucchiaio di olio EVO

Kcal: ~200



7. Estratto Antinfiammatorio

Ingredienti:

100 g bietole

1 zucchina

1 finocchio

1 pezzetto di curcuma fresca (o 1/2 cucchiaino in polvere)

1 spicchio d'aglio

1 cucchiaio di semi di chia ammollati

1/2 limone intero con buccia

Kcal: ~250



8. Estratto Immunity

Ingredienti:

1/2 cipolla rossa piccola

1 spicchio d'aglio

1 carota

1 finocchio

1 pomodoro maturo

1 cucchiaio di olio EVO

Kcal: ~230

9. Estratto "Verde & Cremoso"

Ingredienti:

100 g spinaci

1/2 avocado

1 zucchina

1 finocchio

1/2 limone intero con buccia

1 cucchiaio di olio EVO

Kcal: ~250

10. Verde Digestivo

Ingredienti:

1 finocchio

1/2 avocado

2 asparagi

1 sedano piccolo

1/2 cetriolo

5 foglie di menta

1 cucchiaio di olio EVO

Kcal: ~220

Prof. Ercole De Masi



Gastroenterologia
Endoscopia Digestiva
Educazione Alimentare