



## Succo “brucia grassi” a base di zenzero, limone e ananas

### INGREDIENTI

#### *Dosi per persona:*

- ananas 300 gr
- mezzo limone
- radice di zenzero 2 cm
- foglioline di menta (per guarnire)

### PROCEDIMENTO

- 1) Prepara l'ananas, togliendo la buccia e le spine. Poi taglialo a pezzetti idonei per l'estrattore di succo.
- 2) Pela il limone e taglialo a metà.
- 3) Pela la radice di zenzero. Se vuoi un sapore più deciso, puoi lasciare anche la scorza.
- 4) Aziona l'**estrattore di succo** ed inserisci gli ingredienti in modo alternato. Inserisci lo zenzero a metà estrazione. A piacimento è possibile inserire in fase di estrazione alcune foglioline di menta per rinfrescare il tutto
- 5) Guarnisci il bicchiere di succo con alcune foglioline di menta.

### PROPRIETA' NUTRIZIONALI

Grazie all'estrattore di succo, riusciamo a **concentrare** in un bicchiere moltissimi **micronutrienti** subito **assimilabili e pronti** per il nostro organismo.

Il succo di ananas è un vero **toccasana** per il “**grasso addominale**” e la **cellulite** perché aiuta a ristabilire l'**equilibrio dei sali minerali**, a eliminare i **liquidi in eccesso** (grazie al contenuto di acido citrico, malico ed ossalico che conferiscono un'azione diuretica), ridurre le **permeabilità capillare** (grazie alla vitamina C), mantenere la **pelle elastica e idratata** (grazie al betacarotene e al manganese). Ha inoltre un'**azione drenante** (grazie al contenuto di potassio) e i suoi acidi organici neutralizzano la stasi linfatica e gli **accumuli di scorie**. La **sinergia** tra **limone** e **zenzero** stimola l'organismo e produce effetti positivi per il **metabolismo dei grassi**. In particolare il succo di limone ricco di **vitamina C, potassio e ferro** è anche un ottimo brucia grassi grazie alla **pectina**, che contribuisce a darti un senso di sazietà e favorisce la perdita di peso contrastando gli attacchi di fame “molesta”.



#### **dr. Alfredo Saggiore**

Specialista in Medicina Interna e in Gastroenterologia, pratica la Medicina Funzionale da 15 anni. Primario di Gastroenterologia presso l'Ospedale Umberto I° e Ospedale dell'Angelo a Mestre-Venezia (1983 - 2013).