



## Succo Vivo Detox per il periodo estivo

### INGREDIENTI

- cetriolo 240 gr
- mela verde bio 200 gr
- 1 lime piccolo
- 2/3 cm di radice di zenzero
- cubetti di ghiaccio (facoltativo)

### PROCEDIMENTO

- 1) Pela il cetriolo se vuoi un sapore più delicato, altrimenti, mantieni la buccia. Taglialo per la lunghezza in modo che passi nell'estrattore.
- 2) Pela il lime e taglialo a metà.
- 3) Taglia a spicchi la mela mantenendo la buccia.
- 4) Pela lo zenzero se vuoi un sapore meno speziato, altrimenti mantieni la buccia.
- 5) Alterna gli ingredienti nell'**estrattore di succo** lasciando 3 spicchi di mela come ultimi ingredienti.
- 6) Fai scorrere un pò di acqua nell'estrattore per recuperare tutto il succo rimasto all'interno.
- 7) Servi nel bicchiere con alcuni cubetti di ghiaccio.

### PROPRIETA' NUTRIZIONALI

Grazie alle prodigiose proprietà del **cetriolo** e dello **zenzero**, questo succo vivo ci aiuta a **disintossicare l'organismo**. Ottimo quindi per il nostro **periodo detox**.

Il cetriolo è composto dal **96% di acqua** con sapore fresco e delicato. Ricco di **sali minerali** e **oligoelementi essenziali**, ha proprietà **diuretiche, digestive, toniche** e **dimagranti**.

Inoltre viene consigliato alle persone **affette da diabete**, in quanto aiuta a regolarizzare il livello di glicemia. Per sfruttare appieno le proprietà del cetriolo lo andiamo ad abbinare con la mela verde, il lime e lo zenzero.

In particolare, lo zenzero unito al cetriolo, aiuterà a **stimolare il tuo metabolismo** e il tuo apparato digerente. Ma non solo. Agisce in maniera benefica su **fegato** e **reni potenziando l'effetto detox**. Lo zenzero è anche un ottimo **termoregolatore** per il tuo corpo, ideale quindi per il periodo estivo. Ti consiglio di bere questo succo **2 volte al giorno**: alla mattina a digiuno, quindi prima di colazione e a metà pomeriggio.



### Carla Zaplana

**Nutrizionista e dietista.** Si è specializzata a New York diventando "Health Coach" studiando con i migliori esperti del settore. Sviluppa così un approccio più olistico alla nutrizione. Tiene numerosi corsi di formazione. Autrice del best seller "**Zumos Verde**".