



## Succo Vivo per il post abbuffate: la ricetta ideale

### INGREDIENTI

- 1 pompelmo rosa
- 1 limone
- 80 gr di foglie di cavolo nero
- 1 cm di radice di zenzero
- 1 cucchiaino di **olio di semi di canapa**
- una spolverata di cannella

### PROCEDIMENTO

- 1) Pela il pompelmo e il limone.
- 2) Alterna gli ingredienti all'interno dell'**estrattore di succo**, avendo cura di inserire le foglie di cavolo nero assieme al pompelmo per facilitare l'estrazione.
- 3) Prima di concludere l'estrazione, inserisci lo zenzero.
- 4) Nel succo ottenuto aggiungi il cucchiaino di olio di semi di canapa e mescola bene.
- 5) Prima di servire, dai una spolverata di cannella direttamente sul bicchiere, senza mescolare.

### PROPRIETA' NUTRIZIONALI

Per depurarsi dalle grandi abbuffate non c'è niente di meglio che di un **succo verde detox** da bere al mattino a piccoli sorsi prima di colazione. L'**acqua organica** contenuta nel succo, permette ai reni di filtrare le scorie e le tossine accumulate dall'organismo.

In particolare il limone, ricco di **sali minerali** (ferro, fosforo, manganese) e vitamine A, B1, B2, B3, C, ha **effetto alcalinizzante** e aiuta il fegato a lavorare in modo più efficiente, migliorando così la depurazione.

Il pompelmo rosa **ricco di antiossidanti** (beta-carotene, licopene, luteina), accelera la trasformazione dei grassi accumulati in energia favorendo così il processo detox.

Le foglie di cavolo nero **apportano clorofilla**, fondamentale per depurare il nostro sangue e il nostro organismo.

L'aggiunta di un cucchiaino di olio di semi di canapa **favorisce l'assimilazione**, nel tratto intestinale, dei micronutrienti contenuti nel succo.

Infine lo zenzero e la cannella oltre a donare sapore al succo, svolgono un'importante azione **anti-infiammatoria** e aiutano a **ridurre il gonfiore addominale**.



**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**".