

JASON MANHEIM

# FAI IL PIENO DI SALUTE CON FRULLATI E SUCCHI VERDI



Con  
preziosi consigli  
**DIETETICI**  
e gustose  
**RICETTE**

DEPURARE,  
DISINTOSSICARE  
E ALCALINIZZARE  
L'ORGANISMO

**ESTRATTO  
GRATUITO**





# SOMMARIO





## Introduzione

- 17 Perché verde è meglio?
- 23 Le verdure
- 39 La frutta e gli ortaggi
- 43 I "supercibi"
- 51 I dolcificanti (se proprio si deve)
- 53 Consigli: come comprare, risparmiare, coltivare e conservare

## La dieta delle bevande vegetali

- 59 Un' *integrazione*, non una *dieta*
- 63 Come preparare le bevande vegetali: attrezzatura e procedimento
- 67 Succo o frullato?



## FRULLATI

73	Uvapera	99	Che barba(bietola)!
75	Melampo	101	Fiore di zucca
77	Elisir di salute	103	Mirtillo pazzo
79	Tutta pesca	105	Melone alla menta
81	Mojito mango & menta	107	Liquidattero
83	Campo di fragole	109	Guavocado
85	Fragolagrana	111	Piùverdechemai
87	Melomore	113	Hit Perade!
89	Moka verde	115	Jack Germoglio
91	Aloe di bosco	117	American Pie
93	Sole dei tropici	119	5 note di verde
95	Menta detox	121	Tom Soiar
97	Torta di patate dolci		



## SUCCHI

125	Ravanello rosso	153	VerDelicious
127	Cavolo a merenda	155	<i>Mint Julep</i>
129	Oro a quattro "carote"	157	Melasana
131	Regina di cuori	159	Radicchioattivo
133	Sangue di rapa	161	Hi-nrg!
135	Rucola di fuoco	163	Boccioli di primavera
137	Dente di limone	165	Linea verde
139	Solortaggi	167	Spirulimonata
141	Re Verde	169	Braccio di Ferro
143	Benzina verde	171	50 sfumature di verde
145	VerDepuro	173	Sempreverde
147	Pizzico di zenzero	174	Indice dei nomi
149	Pomo d'oro		
151	Freddagermi		





# Introduzione

«Ogni essere umano è l'artefice della propria salute o malattia».

Siddhārta Gautama

Questo libro non è per vegetariani, e nemmeno per vegani, crudisti, carnivori o seguaci della dieta paleo. È davvero per tutti, senza esclusioni e senza limitazioni, e al di là delle abitudini alimentari che ognuno di noi pratica al momento. È per chi si sforza, giorno dopo giorno, di trovare il "giusto" approccio per gestire la propria *vita* e la propria *salute*. Madri, padri, bambini, atleti, uomini e donne d'affari, gente comune, membri di famiglie reali, persone con problemi di salute... questo libro è per tutti voi. È un passo decisivo che permette di prendere le redini della propria salute e di assumersi la responsabilità e la cura del proprio benessere. La cosa migliore per raggiungere questo obiettivo è indicare al lettore qualcosa che si possa misurare.

Noi tutti mangiamo sano perché vogliamo sentirci sani – l'idea di vivere *più a lungo* non dovrebbe prevalere sull'importanza di una vita vissuta con *più energia*. Benché si siano condotti numerosi studi che dimostrano gli effetti terapeutici dell'alimentazione su malattie come il cancro, le cardiopatie e le malattie autoimmuni, non possiamo permettere che queste finalità mettano in ombra la nostra motivazione: il fatto nudo e crudo che mangiare bene ci fa sentire bene.

In questo libro troverete un'integrazione della dieta a regime alimentare che state già seguendo. Sono convinto che aggiungere alla dieta alimenti "buoni" sia un metodo più efficace per raggiungere i propri obiettivi di quanto non lo sia eliminare i cibi "cattivi". Sia che vogliate dimagrire e combattere la stanchezza e la malattia, sia che vogliate semplicemente migliorare la vostra salute, introdurre nella vostra

alimentazione le bevande vegetali vi porterà gradualmente a sostituire le cattive abitudini con quelle buone, e a trasformare in meglio la vostra salute. Non solo: questo modo di procedere vi porterà a mantenere le abitudini alimentari sane anche quando la motivazione legata a un programma completamente nuovo si sarà esaurita.

Tenendo presente tutto quanto abbiamo appena detto, questo libro ha un solo, semplice obiettivo: portarvi a ingerire almeno una bevanda vegetale al giorno, preferibilmente prima di un pasto. Tutto qui. Di lì in poi, sarà compito vostro decidere fino a dove vorrete arrivare. A livello ideale, il mio suggerimento è consumare due o tre verdure al giorno, prima dei pasti principali. Ma una volta al giorno è un ottimo punto da cui partire.

## L'Autore

Vorrei chiarire subito che nella sostanza non sono altro che un *nerd* dotato di un'in-saziabile curiosità. Adoro esplorare nuovi territori e sottoporre il mio corpo a prove estreme, pur continuando a mantenere una sana impostazione di fondo. Negli anni ho studiato e adottato un numero imprecisato di diete e programmi di fitness. Ho lavorato anche come personal trainer certificato e passo dopo passo ho capito cosa funziona e cosa non funziona.

All'inizio del 2008 ho fondato [healthygreendrink.com](http://healthygreendrink.com), con il proposito di documentare le bevande vegetali che consumavo ogni giorno. A dir la verità, quello che mi premeva davvero era imparare a posizionarmi nei motori di ricerca in base a determinate parole chiave. A poco a poco, il mio sito e lo sviluppo dei siti web in generale sono diventati un'altra di quelle ossessioni che tendono ad assorbire ogni minuto del mio tempo libero. Però ne è valsa la pena. L'ossessione di una vita per la salute e per il fitness mi ha aiutato a trasformare tutto il tempo che dedicavo allo sviluppo del sito in un utile momento per condividere un'altra passione, quella per le bevande vegetali.

L'abitudine a scegliere un argomento e a ricavarne ogni possibile informazione mi aiuta a trovare ogni volta il modo migliore per presentare un'informazione e renderla facilmente assimilabile: è questo che ho cercato di fare nel libro che avete in mano.

Sono un fanatico dell'apprendimento continuo, quello che mi permette di spostare i confini delle mie conoscenze e di trasmettere agli altri quello che ho imparato lungo la strada. Niente finora si è dimostrato più salutare per me di quello che mi accingo a presentarvi nelle pagine che seguono. È una cosa facile, gradevole e alla portata di tutti.

Siete gli autori della vostra salute, perciò eccovi tutto ciò che vi serve sapere.





JASON MANHEIM

# FAI IL PIENO DI SALUTE CON FRULLATI E SUCCHI VERDI

Aggiungi una bevanda verde alla tua alimentazione quotidiana e farai il pieno di salute!

Oltre 50 ricette  
per preparare estratti e smoothies  
in maniera facile e veloce.

**Depuranti e disintossicanti**, i frullati e i succhi verdi rappresentano un modo fantastico e gradevole al tuo palato di ottenere tutte **le vitamine e i minerali necessari al tuo corpo** senza ricorrere a un integratore multivitaminico sintetizzato artificialmente.

Leggendo queste pagine scoprirai come creare sane bevande con frutta e verdura, quali strumenti utilizzare per realizzare **smoothies, centrifughe e estratti** nutrienti e deliziosi.

Le ricette qui raccolte accontentano tutti i gusti, dai mix dolci ai frullati dal sapore più deciso.

**Bere succhi e frullati verdi  
è il miglior modo  
per vivere in salute  
ed essere pieno di energia.**

ISBN: 978-8893197311



€ 9,80

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

[www.gruppomacro.com](http://www.gruppomacro.com)