

INDICE

PREFAZIONE.....	6	RICETTE	
INTRODUZIONE.....	8	Fruttati & leggeri.....	60
PRIMA PARTE - BRILLARE		Verdi & vivaci.....	90
CON UN BICCHIERE.....	11	Ricchi & cremosi.....	118
FRULLATI: LA FORMA PERFETTA PER FUNZIONARE.....	12	Miscele nascoste.....	150
Principi dei frullati con supercibi.....	13	Miscele premium.....	168
BASI DEI FRULLATI.....	18	Bicchierini di supercibi.....	188
Creare il frullato migliore.....	18	COSA È SUCCESSO AL MIO FRULLATO?.....	195
Frullati contro succhi.....	24	Conservare i frullati.....	195
Create il vostro frullato.....	25	TERZA PARTE - EXTRA.....	199
ELEMENTI ESSENZIALI DEI FRULLATI CON SUPERCIBI.....	26	TABELLE, GUIDE E FONTI	
I "super 15".....	26	Preparare latte di noci & semi.....	200
Supercibi avventurosi.....	45	Schema di sostituzione dei supercibi.....	202
Tecniche per ridurre i costi.....	46	Guida alle risorse.....	203
Strumenti.....	48	Riferimenti bibliografici.....	204
LE RICOMPENSE NUTRIZIONALI DEI FRULLATI.....	51	RINGRAZIAMENTI.....	205
Benefici intrinseci.....	51	FRULLATI PER INDICE DI BENEFICI.....	206
Vantaggi aggiunti.....	53	INDICE ANALITICO.....	210
SECONDA PARTE – I FRULLATI.....	57		
QUANTI FRULLATI DOVREI BERE?.....	58		

RICCHI & CREMOSI

Con sapori che vanno dal cioccolato classico all'açaí esotica, queste ricette di frullati seducenti sono il luogo perfetto per usare i superalimenti più pesanti come i semi di canapa e le proteine di canapa, i semi di chia, l'açaí, il cacao e la maca. Smoothie ricchi e cremosi spesso pieni di minerali, grassi salutari e proteine e che trasformano quella che sembra un'intrigante tentazione in una centrale nutritiva. Sazianti senza essere pesanti, sono ottimi sostitutivi per pranzi, snack e anche dessert. Molti sono perfetti anche come rigenerazione post-allenamento.



SUPERALIMENTI PRESENTI



SALUTE DEL CUORE



BELLEZZA



IMMUNITÀ



RAFFORZAMENTO OSSEO



A BASSE CALORIE



DEPURAZIONE/DISINTOSSICAZIONE



PROTEINE

LUCUMA E MACADAMIA



Uno dei progetti in corso a Navitas Naturals, l'azienda di supercibi con cui lavoro, è di sviluppare nuove ricette di frullati di superalimenti (lo so, è dura per me!) per la loro famosa campagna Smoothment (potete visionare l'intera campagna sul loro sito, smoothment.navitasnaturals.com). Questa è una versione di una delle mie miscele preferite di quella serie.

CIRCA 2 PORZIONI DA 350 ml

24 cubetti di ghiaccio
50 g di noci di macadamia
non salate

2 datteri Medjoul grandi
senza nocciolo

50 g di tofu morbido

2 cucchiaini di lucuma
in polvere

✘ 1 cucchiaino di semi di lino
in polvere

✘ 1 cucchiaino di semi di canapa

1 cucchiaino di zucchero
di cocco (o stevia a piacere)

200 ml di acqua di cocco
fresca

dolcificante a piacere
(facoltativo)

Frullate tutti gli ingredienti fino ad avere un composto omogeneo.
Assaggiate e dolcificate a piacere.

DOSE DI SUPERALIMENTI

Aggiungete 1 cucchiaino di erba di grano in polvere.



MAQUI AI MIRTILLI



In questo frullato, adoro la giustapposizione tra la leggerezza degli ingredienti e la cremosità della consistenza. Anche se raramente aggiungo zuccheri come lo sciroppo d'acero nei frullati salutari, in questo caso un solo cucchiaino aggiunge un tocco speciale in più ai frutti di bosco.

CIRCA 2 PORZIONI DA 350 ml

- ✘ 300 g di mirtilli congelati
- 100 g di tofu morbido schiacciato a purea
- ✘ 2 cucchiaini di polvere di maqui
- ½ cucchiaino di cannella in polvere
- 1 cucchiaino di sciroppo d'acero (di Grado B, se disponibile)
- 350 ml di acqua di cocco
- dolcificante a piacere (facoltativo)

Frullate tutti gli ingredienti fino ad avere un composto omogeneo. Assaggiate e dolcificate a piacere.

DOSE DI SUPERALIMENTI

Aggiungete una manciata abbondante di spinaci freschi o di cavolo nero per ulteriori benefici depurativi.

CIOCCOLATO MAYA



Anche se non avevano un frullatore, le antiche civiltà dell'America centrale spesso consumavano il cioccolato in una sottospecie di frullato: macinavano la granella di cacao crudo, le noci, le spezie e i peperoncini in una pasta e poi allungavano la mistura e la consumavano come bevanda fresca e amara. Un omaggio alle ricette del cacao "originali" del mondo, questa versione più dolce è organicamente potente e deliziosamente fiera.

CIRCA 2 PORZIONI DA 350 ml

50 g di datteri Medjoul
senza nocciolo
(circa 3-4 frutti grandi)

2 cucchiaini di burro
di mandorla

✘ 3 cucchiaini di granella
di cacao crudo

✘ 1 cucchiaino di cacao
in polvere

¼ di cucchiaino di pepe
di Cayenna in polvere

¼ di cucchiaino di cannella
in polvere

1 cucchiaino di estratto
di vaniglia

300 ml di acqua

24 cubetti di ghiaccio

Frullate tutti gli ingredienti, tranne il ghiaccio, fino ad avere un composto omogeneo. Aggiungete il ghiaccio e frullate ancora fino a rendere il composto gelato.

DOSE DI SUPERALIMENTI

Aggiungete 2 cucchiaini di semi di chia per una dose
in più di fibre e grassi salutari.

TORTA DI ZUCCA



*La purea di zucca è proprio un ingrediente per frullati: è cremosa, densa e leggermente dolce!
Questa ricetta è un modo fantastico (e salutare) di gustarvi una versione del vostro piacere preferito durante le vacanze per tutto l'anno.*

CIRCA 2 PORZIONI DA 600 ml

250 g di purea di zucca
in lattina

50 g di datteri Medjoul
senza nocciolo
(circa 3-4 frutti)

1 cucchiaio di burro
di mandorla

✂ 2 cucchiari di semi di canapa

✂ 2 cucchiari di semi di lino

1 cucchiaino di miscela di
spezie per la torta di zucca

350 ml di latte di mandorla
non dolcificato

36 cubetti acqua di cocco
congelata (p. 22)

dolcificante a piacere
(facoltativo)

Frullate tutti gli ingredienti, tranne il ghiaccio al cocco, fino ad avere un composto cremoso. Aggiungete quindi il ghiaccio e frullate ancora fino a rendere il composto gelato. Assaggiare e dolcificate a piacere.

DOSE DI SUPERALIMENTI

Aggiungete ½ cucchiaino di erba di grano in polvere
per tante vitamine e minerali in più.



PISTACCHIO E CILIEGIA



I pistacchi forniscono una grande quantità di dolcezza e cremosità a questa bevanda frullata. Inoltre, grazie agli antiossidanti contenuti nelle ciliegie, nelle bacche di goji e anche nei pistacchi, questa miscela è particolarmente utile per proteggere la vista.

CIRCA 2 PORZIONI DA 500 ml

200 g di ciliegie senza nocciolo congelate

50 g di pistacchi non salati e sgusciati

✂ 30 g di bacche di goji essiccate

1 cucchiaino di estratto di vaniglia

250 ml di acqua

18 cubetti di ghiaccio
dolcificante a piacere
(facoltativo)

Frullate tutti gli ingredienti, tranne il ghiaccio, fino ad avere un composto omogeneo e cremoso. Aggiungete il ghiaccio e frullate ancora fino a rendere il composto gelato. Assaggiare e dolcificate a piacere.

DOSE DI SUPERALIMENTI

Aggiungete 1 cucchiaio di cacao in polvere.

CAROTE CREMOSE



*Per chi come me ama il succo di carota, questo frullato calmante è perfetto.
Quasi come un gelato, gli ingredienti si mescolano in una delizia meravigliosa di dolce carota.*

CIRCA 2 PORZIONI DA 500 ml

- 1 banana congelata (p. 65)
- 50 g di anacardi crudi
- ✂ 50 g di semi di canapa
- $\frac{3}{4}$ di cucchiaino di estratto di vaniglia
- 350 ml di succo di carota
- 24 cubetti di ghiaccio
- dolcificante a piacere

Frullate tutti gli ingredienti, tranne il ghiaccio, fino ad avere un composto cremoso. Aggiungete il ghiaccio e frullate ancora fino a rendere il composto gelato. Assaggiate e dolcificate a piacere.

DOSE DI SUPERALIMENTI

Aggiungete 1 cucchiaino di erba di grano in polvere per una dose extra di verdure che non si senta.

BANANA E AVENA



Ricca di proteine, fibre e carboidrati altamente nutrienti, questa miscela soddisfacente porta il concetto di “colazione deliziosa” a un altro livello. Attenzione, se riposa per più di 30 minuti diventerà più densa, anche se sarà ancora saporita.

CIRCA 2 PORZIONI DA 500 ml

- 30 g di fiocchi di avena
- ✘ 80 g di bacche di gelso bianche essiccate
- 2 banane congelate (p. 65)
- ✘ 3 cucchiari di polvere proteica di canapa
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 350 ml di acqua
- 18 cubetti di ghiaccio
- dolcificante a piacere (facoltativo)

Frullate tutti gli ingredienti fino ad avere un composto cremoso. Assaggiare e dolcificare a piacere.

DOSE DI SUPERALIMENTI

Aggiungete 1 cucchiaino di polvere di bacche di maqui per una dose extra di antiossidanti contro l'invecchiamento.

MANGO E OLIVELLO SPINOSO



Il succo di olivello spinoso dà al mango una nota agrumata, dimostrando che questi due frutti dorati stanno benissimo insieme. Un tocco di dolcificante esalta i loro sapori ancora di più, perciò non siate timidi nell'usarlo.

CIRCA 2 PORZIONI DA 500 ml

500 g di mango congelato
e a pezzetti

- ✘ 2 cucchiaini di semi di canapa
- ✘ 3 cucchiaini di succo di olivello spinoso

500 ml di latte di riso

1 cucchiaino di estratto
di vaniglia

dolcificante a piacere

Frullate tutti gli ingredienti fino ad avere un composto omogeneo.
Assaggiate e dolcificate a piacere.

DOSE DI SUPERALIMENTI

Aggiungete 2 cucchiaini di semi di chia
per una dose di fibre in più.