



Ancient Healing Wisdom

21 RICETTE
GUSTOSISSIME

Smoothie Cleanse

LA DETOX DEI FRULLATI
VERSIONE COLORATA

Caterina Bentivoglio

Alternative ai frullati verdi

Una settimana di solo verde vi sembra troppo? Pensate di non farcela o cercate qualcosa di piu' semplice? Nessun problema! Ecco a voi delle gustosissime (e sempre salutari) alternative colorate! Questa Detox e' pensata per tutti gli Italiani nel Mondo quindi troverete anche vegetali che non sono tipici della vostra stagione o regione. Fate il meglio che potete con quello che avete!

NOTE:

1- Se decidete di non congelare i vegetali, come proposto nelle ricette, **BENISSIMO**, ma aggiungete sempre 1 cup di ghiaccio ai vostri frullati.

2- Ricordatevi che **VERDE E' DETOX**, quindi cercate di usare piu' ricette del File originale e venire a queste se proprio necessario. Meglio avere un'alternativa che buttare tutto all'aria.





ALMOND ORANGE

- 4 ARANCE
- 1 BANANA
CONGELATA
- 1 CUP ACQUA
- 2 CUCCHIAI
BURRO DI
MANDORLE
- 1 BACCA DI
VANIGLIA





APPLE CARROT

- 1 BARBABIETOLA TAGLIATA A PEZZI
- 1 MELA A PEZZI SENZA TORSOLO
- 3 CAROTE A PEZZI
- 1 ARANCIA A FETTE
- 1 PEZZO DI ZENZERO FRESCO
- 1 CUP ACQUA
- GHIACCIO



ANANAS & CURCUMA

- 1 CUP LATTE VEGETALE A SCELTA
- 2 CUPS ANANAS A PEZZI
- 1 BANANA CONGELATA
- 1 POLLICE CURCUMA FRESCA
- 1 POLLICE ZENZERO FRESCO (OPZIONALE)



ANACARDI & DATTERI

- 2/3 CUPS ANACARDI
AMMOLLATI PER 2-4
ORE
- 6 DATTERI MEDJOOOL
AMMOLLATI PER 10
MIN
- 1 BANANA
CONGELATA
- 1 CUP ACQUA
- 1 CUCCHIAINO
VANIGLIA+CANNELL
A+NOCE MOSCATA
- 1 PIZZICO DI SALE



DOLCISSIMO

- 1/4 ANANAS CONGELATA
- 2-3 ARANCE ROSSE
- 2 CUPS FRAGOLE FRESCHE (COMPRESA LA PARTE VERDE)
- 2 CUPS ACQUA DI COCCO



AVENA & MIRTILLI

- 2 BANANE MATURE
- 1/2 CUP AVENA
- 1/2 CUP MIRTILLI
CONGELATI
- 1 CUP LATTE
VEGETALE A
SCELTA
- 1 CUP YOGURTH
VEGETALE A
SCELTA





PERE & CARDAMOMO

- 2 PERE MATURE
SENZA TORSOLO
- 1 CUP CAVOLFIORE
CONGELATO
- 1 CUP LATTE
VEGETALE A SCELTA
- 2-3 DATTERI
MEDJOL
SNOCCIOLATI
- 1 CUCCHIAIO BURRO
DI MANDORLE
- 1/2 CUCCHIAIO
CARDAMOMO IN
POLVERE
- 1/2 CUCCHIAINO
ESTRATTO DI
VANIGLIA



CHOCO LOVERS

- 1 BANANA GRANDE CONGELATA
- 1 CUP CAVOLFIORE CONGELATO
- 1 CUCCHIAIO BURRO DI MANDORLE O ARACHIDI
- 2-3 CUCCHIAI CACAO AMARO BIO
- 1/2 CUCCHIAINO ESTRATTO DI VANIGLIA
- 1/2 CUCCHIANO CANNELLA
- 1/2 CUCCHIAINO ZENZERO IN POLVERE



CHOCO-MENTA

- 2 BANANE
CONGELATE
- 1 CUP CAVOLFIORE
CONGELATO
- 1 MANCIATA
SPINACINI
- 12 FOGLIE DI MENTA
- 1 GOCCIA OLIO
ESSENZIALE DI
MENTA
- 2 CUP LATTE
VEGETALE A SCELTA
- 3 CUCCHIAI CACAO
AMARO BIO



HALLOWEEN

- 1/3 CUP PURE' DI ZUCCA
- 1 CUP MANGO CONGELATO
- 2-4 DATTERI MEDJOL SNOCCIOLATI
- 1 CUCCHIAIO LUCUMA IN POLVERE (OPZIONALE)
- 1.5 CUP LATTE VEGETALE A SCELTA
- 1/4 CUCCHIAINO: CANNELLA, ZENZERO IN POLVERE, NOCE MOSCATA, CHIODO DI GAROFANO



BATATA LOVE

- 1 CUP PEZZI DI PATATA DOLCE CONGELATA
- 1/2 CUP CAVOLFIORE CONGELATO
- 1/2 CUP ZUCCHINE CONGELATE
- 2-3 CUCCHIAI BURRO D'ARACHIDI O MANDORLE
- 1 CUCCHIAIO SCIROPPO D'ACERO
- 1.5 CUP LATTE VEGETALE A SCELTA
- 1/4 CUCCHIAINO: CANNELLA, ZENZERO IN POLVERE, CHIODO DI GAROFANO, NOCE MOSCATA



LAMPONISSIMO

- 2 CUPS LATTE VEGETALE A SCELTA
- 1 CUP LAMPONI FRESCHI
- 1/2 CUCCHIAINO VANIGLIA IN PASTA
- 1/2 CUP AVENA
- 1 CUP GHIACCIO



ANANANGO

- 1/4 ANANAS CONGELATA
- 1 MANGO A PEZZI CONGELATO
- 3/4 CUP YOGURTH VEGETALE A SCELTA
- 1 CUP SUCCO DI ANANAS BIO



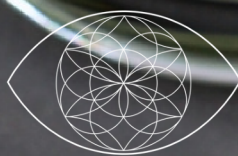
MANGHESCO

- 1 CUP KEFIR DI LATTE DI COCCO (O ACQUA DI COCCO)
- 1 MANGO A PEZZI CONGELATO
- 3 PESCHE SNOCCIOLATE
- 1 CUCCHIAIO SCIROPPO D'ACERO
- 1 PEZZETTO ZENZERO FRESCO
- 1/2 CUCCHIAINO CURCUMA IN POLVERE



TROPICAL KALE

- 1 MANGO A PEZZI CONGELATO
- 1/2 CUP CAVOLO NERO TAGLIATO GROSSOLANAMENTE
- 1 CUCCHIAIO FOGLI DI MENTA
- 1 CUCCHIAIO SEMI DI CHIA
- 2 CUCCHIAINO BURRO D'ARACHIDI O MANDORLE
- 1 CUP ACQUA DI COCCO
- 1 FRUTTO DELLA PASSIONE



BANANESCO

- 1 BANANA GRANDE CONGELATA
- 1 LATTINA PESCHE SCIROPATE BIO (SENZA LIQUIDO)
- 1/4 CUP AVENA
- 1/4 CUP LATTE VEGETALE A SCELTA
- 1 CUCCHIAIO SEMI DI CHIA



BABY GODZY

- 1 CUP FRAGOLE
- 1/2 CUP ANANAS CONGELATA
- 1 BANANA CONGELATA
- 2 CUPS SUCCO D'ARANCIA FRESCO
- 1/2 CUP YOGURTH VEGETALE A SCELTA
- 1 CUP SPINACINI (OPZIONALE)
- 1 CUCCHIAIO SEMI DI CHIA



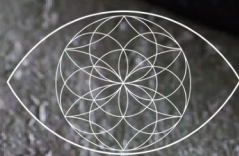
MERRYCHERRY

- 1.5 CUP CILIEGIE CONGELATE
- 1 BANANA CONGELATA
- 1 CUP LATTE VEGETALE A SCELTA
- 1 CUCCHIAINO SEMI DI CANAPA
- 1 CUCCHIAINO SEMI DI CHIA



MANGOMOND

- 2 MANGHI CONGELATI
- 2 CUCCHIAI FARINA DI MANDORLE BIO
- 1/2 CUP YOGURTH VEGETALE A SCELTA
- 1 CUP LATTE VEGETALE A SCELTA
- 1 CUCCHIAIO BURRO DI MANDORLE



ALBICOCCOLA

- 6 ALBICOCCHE
SNOCCIOLATE
CONGELATE
- 2 DATTERI
MEDJOOOL
SNOCCIOLATI
- 1 CUP YOGURTH
VEGETALE A
SCELTA
- 1/2 CUP LATTE
VEGETALE A
SCELTA
- 1 CUCCHIAINO DI
SEMI DI CHIA



MELONEROS

- 1/8 MELONE A PEZZI
CONGELATO
- 1 CUP ANANAS
CONGELATA
- 1 CUP ACQUA DI
COCCO
- 1/4 CUCCHIAINO
CARDAMOMO IN
POLVERE
- 1 CUCCHIAINO
SEMI DI CHIA



CONTATTAMI

PER MAGGIORI INFORMAZIONI O
PER ESSERE SEGUITO DURANTE IL
TUO DIGIUNO



www.ancienthealingwisdom.me



kate@ancienthealingwisdom.me

SEGUIMI SU



[ancient.healing.wisdom](https://www.instagram.com/ancient.healing.wisdom)



ANCIENT HEALING
WISDOM, I SUPEREROI
DEL FASTING

