



Ancient Healing Wisdom

21 RICETTE
GUSTOSISSIME

Smoothie Greens

LA DETOX DEI FRULLATI
VERSIONE VERDE

Caterina Bentivoglio

GIORNO 1

GREEN POWER

- 1 BANANA
CONGELATA
- 1/2 MELA SENZA
SEMI E TORSOLO
- 1/2 CUP LATTE
VEGETALE A SCELTA
- 2 CUCCHIAI SEMI DI
CANAPA
- 1 CUCCHIAINO
MACA IN POLVERE
- 1 DATTERO MEDJOOOL
SNOCCIOLATO
- 2 CUPS SPINACINI



EASY GREEN

- **1 BANANA GRANDE CONGELATA**
- **1/2 CUP MANGO CONGELATO**
- **2 CUPS ACQUA DI COCCO**
- **1/4 AVOCADO**
- **1/4 CUP PREZZEMOLO, SIA GAMBI CHE FOGLIE**
- **1 CUP CAVOLO NERO, SOLO FOGLIE**

GREEN RELAX

- 1 BANANA
CONGELATA
- 1 CUP MELONE
VERDE
- 1/4 AVOCADO
- 1/3 CUP
PREZZEMOLO
- 1/4 CUP FOGLIE DI
MENTA
- 1 CUP SPINACINI
- 1.5 CUP ACQUA DI
COCCO



GIORNO 2

VERDE PESCA

- 1 BANANA GRANDE CONGELATA
- 2 PESCHE SEME
- 1 CUCCHIAIO SEMI DI LINO POLVERIZZATI
- 1 CUP LATTE VEGETALE A SCELTA
- 1 CUP BIETOLA LAVATA, SENZA GAMBI E STRAPPATA A PEZZI



VERDE PERA

- 1 BANANA
CONGELATA
- 1 PERA SENZA
TORSOLO
- 1/2 CUP LATTE
VEGETALE A SCELTA
- 1 CUP SPINACINI
- 3 FOGLIE GRANDI
LATTUGA
- 1 CUCCHIAIO
SUCCO DI LIMONE
SPREMUTO FRESCO



VERDE DETOX

- 1 BANANA CONGELATA
- 1 PERA SENZA TORSOLO
- 1/2 CUP DENTE DI LEONE (FOGLIE)
- 1 CUP SPINACINI
- 1/2 CUP GERMOGLI DI GIRASOLE
- 1.5 CUP LATTE VEGETALE A SCELTA



GIORNO 3

FRESCO

- 1 MELA VERDE
SENZA TORSOLO
- 1 CETRIOLO GRANDE
DELATO
- 1/4 CUP FOGLIE DI
MENTA
- 1 CUCCHIAIO
SCIROPPO ACERO
- 1/2 AVOCADO
- 1.5 CUP GHIACCIO



KIWI LOVERS

- 1 BANANA GRANDE CONGELATA
- 1 MELA VERDE SENZA TORSOLO E SEMI
- 3 KIWI PELATI E A PEZZI
- 1 CUP YOGURT VEGETALE (COCCO)
- 1 CUP ACQUA DI COCCO
- 2 CUPS SPINACINI



IMMUNO - C

- 1 BANANA GRANDE CONGELATA
- 2 ARANCE
- 3 KIVI DELATI E A PEZZI
- 1/4 ANANAS
- 1/4 CUP GOJI BERRIES
- 1 CUP ACQUA DI COCCO
- 2 CUPS SPINACINI

GIORNO 4



SUPEREROE

- 1 BANANA GRANDE CONGELATA
- 1 CUP CAVOLO VERDE
- 1 CUCCHIAIO SALSA TAHINA
- 1.5 CUP CUPS LATTE VEGETALE A SCELTA
- 1/8 CUP UVA PASSA
- 1/2 CUCCHIAINO ESTRATTO DI VANIGLIA

ANTI- INFIAMMATORIO

- 1 CUP MIRTILLI
CONGELATI
- 1/2 CUP CILIEGE
CONGELATE
- 2 CUCCHIAI SEMI DI
CANAPA
- 1 CUP LATTE
VEGETALE A SCELTA
- 1/4 CUCCHIAINO
CANNELLA
- 1 CUP SPINACINI



POPEYE

- 1 BANANA
CONGELATA
- 1/4 CUP MANGO
CONGELATO A PEZZI
- 2 CUPS SPINACINI
- 1 CUCCHIAINO SEMI
DI CHIA
- 1.5 CUP LATTE
VEGETALE A SCELTA



GIORNO 5

ALKALINO

- 1 BANANA CONGELATA
- 5 FOGLIE LATTUGA ROMANA A PEZZI
- 1/2 CUP GERMOGLI DI GIRASOLE
- 1.5 CUP ACQUA DI COCCO
- 1/2 CETRIOLO PELATO
- 1/4 AVOCADO
- 1 MELA VERDE SENZA TORSOLO
- 1 CUCCHINO SUCCO DI LIMONE





SPICY GREEN

- 1 BANANA CONGELATA
- 1 ARANCIA A SPICCHI
- 1/2 CETRIOLO PICCOLO
- 1 CUP ACQUA DI COCCO
- 1 PEZZO DI ZENZERO FRESCO (INIZIA CON 1/2 POLLICE)
- 1 CUP CAVOLO VERDE

A glass of vibrant green smoothie sits on a wooden cutting board. The smoothie has a frothy, bubbly top. To the right of the glass, several slices of a green apple are neatly arranged, showing their white flesh and green skin. In the background, a whole green apple is visible. The entire scene is set against a light-colored, textured wooden surface.

VERDE MELA

- 1 BANANA CONGELATA
- 1 MELA SENZA TORSOLO
- 1.5 CUP CAVOLO NERO SOLO FOGLIE, NO GAMBO
- 1.5 CUP LATTE VEGETALE A SCELTA
- 1/4 CUCCHIAINO CANNELLA IN POLVERE
- 1 DATTERO MEDJOOOL SNOCCIOLATO

GIORNO 6

BODY BUILDER

- 2 BANANE CONGELATE
- 2 CUP CAVOLO NERO, SOLO FOGLIE NO GAMBO
- 2 CUCCHIAI SEMI DI CANAPA
- 2 CUPS LATTE VEGETALE A SCELTA
- 2 CUCCHIAI BURRO D'ARACHIDI BIO
- 1 DATTERO MEDJOOOL SNOCCIOLATO

DEEP GREEN

- 1 CUP UVA
- 1/4 CUP MIRTILLI CONGELATI
- 1.5 CUP ACQUA DI COCCO
- 1 CUP CAVOLO NERO SOLO FOGLIE NO GAMBI
- 1 CUCCHIAIO SEMI DI LINO IN POLVERE
- 1/4 AVOCADO





VERDE MENTA

- 1.5 CUP SPINACINI
- 1 BANANA
CONGELATA
- 1/2 AVOCADO
- 2 DATTERI MEDJOL
SNOCCIOLATI
- 1/2 CUP FOGLIE DI
MENTA
- 1.5 CUP SEMI DI
CACAO CRUDO
- 2 CUPS LATTE
VEGETALE A SCELTA

GIORNO 7

VERDE MIELE

- 3 CUPS MELONE
- 1 CUP LATTE DI COCCO
- 1 CUP ACQUA DI COCCO
- 1.5 CUP SPINACINI
- 1/4 CUP FOGLIE DI MENTA

TROPICAL

- 1 BANANA
CONGELATA
- 1 KIWI
- 1/2 ANANAS
- 1/2 CETRIOLO
- 1.5 CUP CAVOLO
NERO SOLO FOGLIE
NO GAMBO
- 1.5 CUP ACQUA DI
COCCO

BLU PROFONDO

- 1 BANANA CONGELATA
- 50 GR POLPA DI ACAI CONGELATA
- 1/2 CUP MIRTILLI CONGELATI
- 1.5 CUP SPINACINI
- 1 CUCCHIAIO OLIO O BURRO DI COCCO
- 2 CUCCHIAI CACAO CRUDO IN POLVERE BIO
- 1 DATTERO MEDJOOOL SNOCCIOLATO
- 1.5 CUP LATTE VEGETALE A SCELTA
- 1 CUCCHIAINO SPIRULINA O ALGA VERDE-BLU



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

