

## DETOX DAY



*Le 24 ore Detox Day ti faranno sentire pieno di energia, mentalmente attivo e ti aiuterà a resettare il tuo corpo e lo stato mentale, così sarà più facile continuare a mangiare bene, essere più attivo e vivere uno stile di vita più sano.*

## *Come funziona la sfida della disintossicazione 24 ore*

*Ci sono tutte le ricette di cui hai bisogno per completare la 24 ore del Detox Day. Il pacchetto include una bevanda, una colazione, un pranzo, una cena, un tè per la buonanotte e uno spuntino e un dessert facoltativi.*

*Non ti sentirai affamato, non ti sentirai privato, e il cibo e le bevande sono deliziosi!*

*Ti consigliamo di fare lo spuntino la prima volta, solo per assicurarti di avere abbastanza cibo e non sentirai fame tra il pranzo e la cena.*

*Quindi, se sei pronto per iniziare, inizia con le ricette di seguito!*

*Ti suggerisco di fare la lista della spesa, andare al negozio e preparare l'acqua infusa e i bocconcini al burro di mandorle il giorno prima di iniziare la sfida.*

*... E ricorda, non imbrogliare! Durante la sfida non devono essere consumati pasti, snack o bevande aggiuntive.*

# La giornata **Detox Day**

## BEVANDA: ACQUA DISINTOSSICANTE AL LAMPONE E PESCA

Rinfrescanti aromi di frutta, gusto di menta, ricchi di antiossidanti questa acqua infusa è un modo delizioso per dare il meglio al tuo metabolismo mentre tonifichi il tuo apparato digerente e ti senti pieno di energia. Come tutti i membri della famiglia delle bacche, i lamponi sono pura felicità per il tuo corpo, nutrendolo con sostanze nutrienti anti-infiammatorie, antiossidanti e anti-cancro, insieme a vitamine, minerali e fibre. Le pesche aggiungono una deliziosa dose di beta-carotene e fibra alimentare, aiutando il tuo corpo ad eliminare le tossine. Arricchisci la tua acqua infusa con la menta per il suo sapore fresco e le sue proprietà antimicrobiche.

### Ricetta

#### INGREDIENTI

- 2 tazze di acqua naturale a basso residuo fisso (es. acqua S. Anna)
- 8-10 lamponi bio
- 1 pesca bio, tagliata a fette
- 5-6 foglie di menta fresca

#### ISTRUZIONI

1. Aggiungi tutti gli ingredienti in una brocca e lascia in infusione per una notte.

## COLAZIONE: MUESLI ALLE NOCI

Mentre la maggior parte dei prodotti muesli acquistati al supermercato sono arricchiti con zuccheri trasformati, questa ricetta non è solo senza zucchero, ma anche senza glutine e carica di minerali, vitamine, grassi monoinsaturi sani e acidi grassi essenziali. Questi nutrienti aiuteranno il tuo corpo ad eliminare il colesterolo e a disintossicare il fegato. Noci e semi sono ottime fonti di grassi sani, omega 3, omega 6 e acidi grassi omega 9 con effetti positivi sulla riduzione del colesterolo. Inoltre forniscono un migliore assorbimento di vitamine e antiossidanti e hanno anche proprietà anti-infiammatorie e anti-cattivo umore. Servi questo muesli senza cereali con latte di mandorle e frutta fresca per una colazione pulita e disintossicante.

### Ricetta

#### INGREDIENTI

- ¼ tazza di noci crude
- ¼ tazza di semi di girasole
- ¼ tazza di semi di zucca
- ¼ tazza di semi di sesamo
- ¼ di tazza di noce di cocco essiccata non zuccherata
- 2 cucchiaini di semi di lino macinati
- 1 cucchiaino di olio di cocco oppure d'oliva extravergine
- 1 tazza di latte d'avena oppure di mandorle non zuccherato
- frutta fresca bio,

#### ISTRUZIONI

1. Aggiungi tutti gli ingredienti al muesli in un robot da cucina e frulla fino a quando tutti gli ingredienti sono ben miscelati e compattati fra loro.
2. Servire con latte di mandorle e frutta fresca.

**P.S. la tazza di riferimento per le misure è quella da te**

# Pranzo: insalata di mirtilli avocado stratificata

Quando si tratta di pranzare, le insalate sono sempre un'ottima idea, perché ti danno sazietà e nutrono le tue cellule con sostanze nutritive fresche per un aumento di energia. Questa ricetta combina i poteri antiossidanti delle bacche con le proprietà idratanti della lattuga. L'umile lattuga è sempre detronizzata dal potente Insalata riccia quando si tratta di insalate, anche se il suo profilo nutrizionale è comunque notevole. Vitamina K, manganese e fibra sono solo alcuni dei suoi molti nutrienti. Combina la lattuga con i grassi sani dell'avocado per un migliore assorbimento dei suoi nutrienti e una consistenza più cremosa ed avere un piatto ricco di bontà e freschezza.

## Ricetta

### INGREDIENTI

- Le foglie di una piccola lattuga, tritate grossolanamente
- 1 tazza di mirtilli
- 1 avocado maturo, sbucciato e tagliato a fette
- 1 lime, solo succo
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di senape di Digione
- 
- Un pizzico di sale marino integrale

### ISTRUZIONI

1. In un frullatore aggiungere il succo di lime, la mostarda di Digione, il sale e l'olio d'oliva e lavorare per ottenere una salsa cremosa.
2. Versalo uniformemente in barattoli con coperchio.
3. Aggiungere uno strato di fette di avocado, uno strato di mirtilli, quindi aggiungere la lattuga fresca.
4. Lascia i barattoli e impacchetta per portare via.
5. Prima di servire, scuotere i barattoli per mescolare uniformemente tutti gli ingredienti con il condimento, quindi servire.

**P.S. la tazza di riferimento per le misure è quella da te**

# Cena: Paella di riso integrale

Una paella sana è ricca di fibre, minerali, antiossidanti e composti anti-infiammatori, rendendolo un ottimo pasto per soddisfare le tue papille gustative e per stimolare le naturali funzioni di disintossicazione del tuo corpo. Il riso integrale è un ingrediente fantastico da aggiungere alla vostra dieta detox grazie ai suoi tre principali fitonutrienti: il manganese per la protezione antiossidante, il selenio e la fibra per eliminare gli sprechi e le tossine. Uniscilo con succo di pomodoro ed erbe aromatiche per creare una deliziosa e salutare cena detox.

## Ricetta

### INGREDIENTI

- 70 grammi di riso integrale
- 1 cipolla piccola, tagliata a dadini
- 1 spicchi d'aglio schiacciati
- 1 manciata di foglie di basilico, tritate grossolanamente
- 5-6 foglie di menta, tritate grossolanamente
- 2 pomodori grandi, tagliati a cubetti
- salsa di pomodoro bio q.b.
- 1 tazza di brodo vegetale povero di sodio
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva oppure olio di cocco
- 1 cucchiaino di aceto di mele
- pepe nero appena macinato
- foglie di prezzemolo fresco, per guarnire

### ISTRUZIONI

1. In una casseruola media riscalda l'olio extravergine d'oliva con 1 cucchiaino d'acqua, aggiungi la cipolla e l'aglio e fai rosolare per un minuto a fuoco basso.
2. Aggiungi il riso integrale, i cubetti di pomodoro e la salsa di pomodoro e cuoci per due o tre minuti, mescolando spesso.
3. Aggiungi il brodo vegetale, il basilico e la menta, mescola per unire, porta ad ebollizione, copri e fai sobbollire per 25 minuti, o fino a quando il riso è tenero, ma non scotto.
4. Condisci con sale e pepe, aggiungi l'aceto, mescola per unire, quindi spegni il fuoco e metti da parte per cinque-sette minuti.
5. Servi con foglie di prezzemolo fresco.

**P.S. la tazza di riferimento per le misure è quella da te**

# Prima di andare a letto: tè al limone allo zenzero

Finisci il tuo giorno di disintossicazione con una bevanda che allevia lo stress e lenisce il tuo corpo per indurre un sonno ristoratore e di qualità. Lo zenzero calma il sistema digestivo e previene il gonfiore, aiutando i nutrienti dal cibo ad essere meglio assorbiti dal corpo. Il limone è un tonico generale e un potente ingrediente alcalino ricco di vitamina C, che agisce come un antiossidante, eliminando le tossine dal tuo sistema e aiutando il tuo corpo a perdere peso e ripristinare se stesso. La combinazione di questi due ingredienti ha un sapore delizioso e un potente effetto detox.

## Ricetta

### INGREDIENTI

- 2 tazze di acqua naturale a basso residuo fisso (es. acqua S. Anna)
- 1 cucchiaino di camomilla
- un pezzo di zenzero fresco bio lungo 2 cm, tagliato a cubetti
- ½ limone biologico, tagliato a fette

### ISTRUZIONI

1. Aggiungere acqua in un bollitore e portare ad ebollizione. Aggiungere i pezzi di zenzero, cuocere a fuoco lento per un paio di minuti, quindi aggiungere la camomilla e le fette di limone, togliere dal fuoco, coprire e lasciare in infusione per cinque minuti.
2. Filtrare e servire tiepido.

**P.S. la tazza di riferimento per le misure è quella da te**

## Spuntino: Bocconcini al burro di mandorle e cannella

Ricco di proteine, minerali e antiossidanti, questi snack è un'ottima scelta per una merenda pomeridiana senza sensi di colpa e rimanere soddisfatti fino all'ora di cena. Con un sapore sottile e una grande versatilità, il burro di mandorle aggiunge cremosità a qualsiasi spuntino crudo, e inoltre lo arricchisce con grassi salutari, oltre a magnesio e anche proteine. La cannella ha proprietà antiossidanti e disintossicanti e conferisce un sapore da dessert a questo semplice spuntino pomeridiano.

### Ricetta

#### INGREDIENTI

- ½ tazza di fiocchi d'avena
- 1 cucchiaio di farina di cocco
- 1 cucchiaio di burro di mandorle
- 2 cucchiaini di olio di cocco
- 2 cucchiaini di succo d'agave
- cannella macinata, per guarnire

#### ISTRUZIONI

1. In un robot da cucina aggiungere l'avena, il burro di mandorle, l'olio di cocco e il succo d' agave, frullare fino ad ottenere un composto appiccicoso.
2. Forma dei piccoli morsi usando le mani e arrotolali in un piatto ricoperto di cannella.
3. Raffreddare in frigo per almeno 1 ora.



# Dessert: Budino ai lamponi e semi di Chia

Questa ricetta potrebbe trasformarsi nel tuo dessert preferito anche se non sei in dieta detox. La sua consistenza ricca e il suo gusto fresco e fruttato non solo nutrono il corpo e sostengono la sua naturale funzione disintossicante, ma rendono anche piacevole l'esperienza mattutina. I semi di Chia hanno in questa ricetta il ruolo principale di cattura tossine, grazie al loro alto contenuto di fibre solubili e insolubili, ma anche di riduzione del colesterolo e altre sostanze nocive, inoltre, aiutano il corpo a reintegrare minerali essenziali come calcio e magnesio. Unisci i semi di chia con le bacche per un delizioso dessert antiossidante.

## Ricetta

### INGREDIENTI

- 4 cucchiaini di semi di chia
- 1 tazza di latte di mandorle non zuccherato
- 1 banana matura
- 1 tazza di lamponi, freschi o congelati
- 5-6 foglie di menta, più un extra per guarnire

### ISTRUZIONI

1. Metti i semi di chia in una ciotola insieme al latte di mandorle e lasciali in ammollo per 30 minuti, fino a quando assorbono tutto il liquido.
2. In un robot da cucina aggiungere banana, lamponi e foglie di menta e mescolare per ottenere una miscela cremosa.
3. Versare questa crema di frutta sopra i semi di chia e mescolare per amalgamare tutti gli ingredienti.
4. Distribuire uniformemente negli appositi bicchieri o ciotoline, guarnire con semi di chia e foglie di menta e servire.

**P.S. la tazza di riferimento per le misure è quella da te**