

Ecco 7 deliziose ricette per realizzare squisiti frullati dimagranti che ti aiuteranno ad accelerare il metabolismo e perdere i chili in eccesso, da consumare a colazione, a metà mattina o in sostituzione della merenda nel pomeriggio.

1. Frullato di ananas e Chia

Ingredienti

- Una grossa e fresca fetta di ananas
- Un cucchiaino di semi di chia (10g)
- $\frac{3}{4}$ di bicchiere d'acqua (150ml)

Questo frullato è dolce e tropicale e contiene **incredibili proprietà per sgonfiare l'addome**.

Ananas

Questo frutto è diuretico e digestivo, motivo per cui viene incluso in molte diete dimagranti.

Semi di chia

Questi semi sono sempre più diffusi perché **ci apportano acidi grassi essenziali che regolano il transito intestinale**. Dovremmo metterli in ammollo la notte prima.

2. Frullato di kiwi e cocco

Ecco un delizioso frullato tropicale, dal sapore intenso e delicato allo stesso tempo grazie ai suoi due ingredienti.

Ingredienti

- Due kiwi ben maturi
- Un cucchiaino di olio di cocco extra vergine (15g) oppure $\frac{1}{2}$ bicchiere di acqua di cocco o di latte di cocco (150ml)
- Acqua (se necessario)

Kiwi

Questo frutto costituisce il rimedio più efficace per le persone che vogliono prevenire o combattere la stitichezza. Se lo si assume a digiuno, infatti, genera effetti quasi immediati.

Cocco

Si parla sempre di più delle proprietà medicinali del cocco. L'acqua, il latte o l'olio di cocco sono ingredienti che, nonostante il loro alto contenuto calorico, ci aiutano a ridurre il girovita perché apportano grassi sani.

3. Frullato di pompelmo rosa e giallo e mela verde

Ingredienti

- 1 mela verde bio;
- 1 pompelmo giallo bio;
- 1 pompelmo rosa bio;
- 100 ml di acqua fresca.

Raccogliete tutti i frutti a pezzi nel calice di un frullatore, unite l'acqua fresca e frullate. Consumate la bevanda una volta al giorno.

Questo frullato è ottimo anche dopo l'attività sportiva, per reintegrare la perdita di liquidi e sali minerali. L'apporto calorico è limitato: tuttavia, soprattutto per chi vuole dimagrire, andrebbe consumato come merenda, non in aggiunta ma in sostituzione di altri alimenti.

4. Frullato di mela verde, limone e zenzero

Ingredienti

- 1 mela verde bio;
- 1 limone bio;
- Zenzero fresco;
- 100 ml di acqua fresca.

Raccogliete tutti i frutti a pezzi nel frullatore, unite l'acqua fresca e frullate. Versate in un bicchiere quindi unite un cucchiaino di zenzero grattugiato fresco. Bevete subito.

Come la ricetta precedente, anche questo frullato rappresenta una buona merenda a metà mattina o metà pomeriggio.

5. Frullato di limone e melone giallo

Ingredienti

- 200 g di polpa di melone giallo bio;
- 1 limone bio;
- 100 ml di acqua fresca.

Raccogliete il melone e il limone a pezzi nel calice di un frullatore. Unite l'acqua fresca e frullate. Consumate subito.

Questo frullato è perfetto anche al pasto. Si abbina con una insalata di verdure fresche di stagione, accompagnata da 50-60 g di pane al naturale e una porzione di mozzarella fresca o tofu al naturale.

6. Frullato di pere e arancia e zenzero

Ingredienti

- 1 pera bio;
- 1 arancia bio;
- zenzero fresco;
- 100 ml di acqua fresca.

Raccogliete tutti i frutti a pezzi nel bicchiere del frullatore, unite anche l'acqua e frullate. Versate in un bicchiere, unite lo zenzero grattugiato fresco e bevete subito. Questo frullato rappresenta una buona merenda a metà mattina o metà pomeriggio.

7. Frullato di frutti di bosco e pera

Ingredienti

- 300 g di frutti di bosco misti bio;
- 1 pera bio;
- 100 ml di acqua fresca.

Raccogliete i frutti di bosco e la pera in un frullatore, unite l'acqua e azionate. Versate in un bicchiere e bevete subito.

La ricetta serve per realizzare un frullato ottimo per la colazione, abbinato ad uno yogurt al naturale con 30 g di cereali integrali misti.