3 ZUPPE

LIGHT DETOX

dietagenetica.it

ZUPPA DI ZUCCHINE AROMATICHE

LE ZUCCHINE SONO COMPOSTE PER IL 92% DA ACQUA E 100 G DI CONTENGONO SOLTANTO 12 CALORIE. QUESTO LE RENDE PERFETTE PER DIETE IPOCALORICHE.
HANNO PROPRIETÀ DIURETICHE E LASSATIVE CHE CONTRIBUISCONO A REGOLARE L'ORGANISMO, FAVORENDO L'ELIMINAZIONE DELLE TOSSINE E DEI LIQUIDI IN ECCESSO.

INGREDIENTI

Zucchine	400 g
Zenzero	2 cucchiai
Menta fresca	1 mazzetto
Yogurt magro (1 vasetto)	125 ml
Spicchio d'aglio piccolo	1
Dado vegetale senza glutammato	50ml
Peperoncino	1

DIFFICOLTA'
bassa

TEMPO
20 min.

PORZIONI
4

PREPARAZIONE

Tagliate grossolanamente le zucchine e fatele rosolare con un filo di olio e il peperoncino. Quando sono cotte passatele con il minipimer e versateci il brodo vegetale; aggiungete quindi lo zenzero in polvere, la menta fresca e aggiustate di sale e pepe.
Lasciatela raffreddare, infine aggiungete un cucchiaio di yogurt bianco.

dietagenetica.it

VELLUTATA DI MELANZANE

GRAZIE ALLA FIBRA PRESENTE, QUESTA ZUPPA PUÒ AIUTARE SIA LA DIGESTIONE CHE LA PERDITA DI PESO.
LE VITAMINE DEL GRUPPO B DI CUI È RICCA, MANTENGONO UN METABOLISMO ATTIVO IN GRADO DI ELABORARE PERFETTAMENTE I GRASSI IN ECCESSO, OLTRE AD ESSERE UTILI PER LA PRODUZIONE DI ENERGIA.

INGREDIENTI

Melanzane lunghe (3)	400 g
Timo fresco	1 mazzetto
Origano fresco	1 mazzetto
Yogurt intero (1 vasetto)	125 ml
Spicchio d'aglio piccolo	2
Dado vegetale senza glutammato	50ml
Olio Extra Vergine di Oliva	qb

DIFFICOLTA'
bassa

TEMPO
20 min.

PORZIONI
4

PREPARAZIONE

Tagliate a dadini le melanzane e mettetele a rosolare in una padella. Aggiungere l'aglio, il timo, l'origano (in alternativa prezzemolo) e il brodo. Una volta cotta passatela al frullatore e salate.

Servite la vellutata calda, con un filo d'olio e una cucchiaiata abbondante di yogurt freddo che creerà un contrasto piacevole.
Se gradito, aggiungere una spolverata di peperoncino.

dietagenetica.it

VELLUTATA FREDDA DI AVOCADO E CETRIOLI

NEL CETRIOLO È PRESENTE UNA SOSTANZA IMPORTANTISSIMA PER CHI VUOLE DIMAGRIRE: L'ACIDO TARTARICO, CHE FA SÌ CHE UNA PARTE DEI CARBOIDRATI INGERITI NELLO STESSO PASTO, E NON IMMEDIATAMENTE UTILIZZATA, NON SI TRASFORMI IN ADIPE, MA VENGA ELIMINATA DALL'ORGANISMO..

INGREDIENTI

Cetrioli	2 di medie dimensioni
Avocado	1 di medie dimensioni
Scalogno	1 di piccole dimensioni
Scorza limone	qb
Menta fresca	1 mazzetto
Yogurt naturale	2 cucchiai

DIFFICOLTA'
bassa

TEMPO
20 min.

PORZIONI
1

PREPARAZIONE

Pelate e tagliate a tocchetti l'avocado, il cetriolo e lo scalogno. Trasferite il tutto in un frullatore insieme a due cucchiai di yogurt, due cucchiai di succo di limone ed una manciata di menta. Aggiungete un bicchiere d'acqua fredda e frullate. Regolate di sale e di pepe e guarnire con lo yogurt.

dietagenetica.it

ALIMENTAZIONE INNOVATIVA

Le ricette detox sono un valido aiuto; tuttavia, se inserite in uno stile di vita non equilibrato, il loro effetto non è ottimale.

E' importante ricordare che ciò che va bene per una persona può non andare bene per un'altra: lo stesso alimento può avere effetti diversi a seconda di chi lo mangia.
Ciascuno di noi infatti ha delle caratteristiche che regolano il modo in cui vengono metabolizzati i nutrienti.
Oggi, grazie all'analisi genetica, è possibile personalizzare il piano nutrizionale al proprio DNA, al proprio gusto e ottimizzare i risultati che si possono ottenere.

Scopri di più su **dietagenetica.it**

dietagenetica.it