



## Zuppa mediterranea di lenticchie e verdure

**Porzioni: 2**

**Ingredienti:**

- 120 g di lenticchie secche (rosse o decorticate per una migliore digestione)
- 1 carota media
- 1 gambo di sedano
- ½ cipolla gialla
- 150 g di pomodori pelati o passata di pomodoro
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- 1 foglia di alloro o un rametto di rosmarino
- 600 ml di brodo vegetale (fatto in casa o a basso contenuto di sodio)
- Sale marino e pepe nero q.b.

*Facoltativo: un pizzico di curcuma per un tocco antinfiammatorio in più.*

## Zuppa di quinoa, spinaci e curcuma

**Porzioni: 2**

**Ingredienti:**

- 80 g di quinoa (ben sciacquata)
- 1 manciata abbondante di spinaci freschi (circa 100 g)
- ½ cipolla
- 1 pezzetto di zenzero fresco (circa 1 cm)
- ½ cucchiaino di curcuma in polvere
- Un pizzico di pepe nero (per attivare la curcuma)
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- 600 ml di brodo vegetale
- Sale marino q.b.
- Succo di ½ limone (aggiunto alla fine per alcalinizzare)

*Versione più cremosa: aggiungere 1 cucchiaino di latte di mandorla.*

## Zuppa verde detox (broccoli, sedano, zucchine, prezzemolo)

**Porzioni: 2**

**Ingredienti:**

- 1 broccolo piccolo (circa 250 g)
- 1 zucchina grande
- 1 gambo di sedano
- ½ cipolla bianca
- 1 mazzetto di prezzemolo fresco
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva (aggiunto a crudo dopo la cottura)
- Succo di ½ limone
- 600 ml di acqua o brodo vegetale leggero
- Sale marino q.b.

*Per un effetto detox extra: aggiungere un paio di foglie di cavolo riccio o un pizzico di curcuma.*

## Vellutata di zucca e zenzero

**Porzioni: 2**

**Ingredienti:**

- 400 g di zucca sbucciata
- 1 carota
- ½ cipolla
- 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
- ½ cucchiaino di curcuma (facoltativo)
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- 500 ml di brodo vegetale
- Un pizzico di noce moscata
- Sale e pepe q.b.

*Per una consistenza più vellutata: aggiungere 2 cucchiaini di latte di mandorla.*

## Vellutata di cavolfiore e porri

**Porzioni: 2**

**Ingredienti:**

- ½ cavolfiore (circa 300 g)
- 1 porro grande (solo la parte bianca)
- 1 patata piccola (per dare corpo e cremosità)
- 500 ml di brodo vegetale
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di yogurt greco o latte vegetale (facoltativo)
- Sale e pepe q.b.

*Suggerimento: guarnire con semi di zucca tostati o gomasio per un apporto extra di minerali*

## Vellutata di carote, curcuma e latte di mandorla

**Porzioni: 2**

**Ingredienti:**

- 4 carote medie
- ½ cipolla o 1 scalogno
- 1 cucchiaino di curcuma in polvere
- Un pizzico di pepe nero
- 1 cucchiaino di zenzero grattugiato
- 250 ml di latte di mandorla non zuccherato
- 250 ml di brodo vegetale
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- Sale marino q.b.

*Finitura antinfiammatoria: prima di servire, condire con un filo d'olio d'oliva e qualche goccia di succo di limone.*

## Milkshake ai frutti di bosco

**Ingredienti:**

- 150 g di frutti di bosco misti (mirtilli, lamponi, fragole)
- 200 ml di latte di mandorla
- 2 cucchiaini di yogurt greco naturale (o yogurt vegetale)
- 1 cucchiaino di miele o sciroppo d'acero (facoltativo)
- 1 cucchiaino di semi di chia (facoltativo, per un apporto extra di fibre)
- Cubetti di ghiaccio

## Milkshake con banana, latte d'avena e proteine

**Ingredienti:**

- 1 banana matura (preferibilmente congelata)
- 250 ml di latte d'avena (o qualsiasi altro latte vegetale)
- 30 g di fiocchi d'avena
- 1 cucchiaino di burro di mandorle (o burro di arachidi)
- 1 misurino (circa 20-25 g) di proteine in polvere neutre o alla vaniglia (facoltativo)
- Un pizzico di cannella
- Cubetti di ghiaccio (facoltativo)

## Frullato verde con kiwi, spinaci e latte di mandorla

**Ingredienti:**

- 2 kiwi sbucciati
- Una manciata di spinaci freschi (circa 30-40 g)
- 250 ml di latte di mandorla
- 1 cucchiaino di semi di chia (o semi di lino)
- Cubetti di ghiaccio

## Succo di arancia, carota e zenzero

**Ingredienti:**

- 2 arance sbucciate
- 2 carote medie, lavate e tagliate a pezzi
- 1-2 cm di zenzero fresco, sbucciato
- 100 ml di acqua fredda (o acqua di cocco)
- Qualche cubetto di ghiaccio (facoltativo)

## Succo misto di frutti di bosco, mela e semi di chia

**Ingredienti:**

- 150 g di frutti di bosco misti (mirtilli, lamponi, more)
- 1 mela grande, lavata e tagliata a pezzi (senza torsolo)
- 200 ml di acqua fredda (o leggermente frizzante)
- 1 cucchiaino di semi di chia
- Cubetti di ghiaccio

## Succo detox verde con cetriolo, spinaci e kiwi

**Ingredienti:**

- 1 cetriolo medio, lavato e tagliato a pezzetti
- 30-40 g di spinaci freschi
- 2 kiwi sbucciati
- 200 ml di acqua fredda (o acqua di cocco leggera)
- Qualche foglia di menta (facoltativo)
- Cubetti di ghiaccio