

I MIGLIORI FRULLATI



Frullati *detox*,
drenanti e *depurativi*
per trasformarti
nella migliore
versione di te
prima dell'estate!



FRULLATO DRENANTE

Frullato Drenante



Calorie
100 Kcal



Porzioni
1



Preparazione
5 minuti



Difficoltà
Facile



Ingredienti

- 1 Cetriolo
- 1 gambo di sedano
- 5 foglie di menta
- Mezzo pompelmo
- 1 fetta di ananas
- Mezzo bicchiere di acqua



Preparazione

1. *Frullare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo.*
2. *Servire in un bicchiere o in una borraccia shaker.*

FRULLATO PANCIA PIATTA

Frullato Pancia Piatta



Calorie
150 Kcal



Porzioni
1



Preparazione
5 minuti



Difficoltà
Facile



Ingredienti

- 3 carote
- Mezzo pompelmo
- 1 gambo di sedano
- 1 fetta di ananas
- Mezzo bicchiere di acqua



Preparazione

1. *Frullare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo.*
2. *Servire in un bicchiere o in una borraccia shaker.*

FRULLATO DIMAGRANTE



Frullato Dimagrante



Calorie
120 Kcal



Porzioni
1



Preparazione
5 minuti



Difficoltà
Facile



Ingredienti

- 2 prugne
- 100 gr di mirtilli
- 100 gr di fragole
- Mezzo bicchiere di acqua



Preparazione

1. *Frullare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo.*
2. *Servire in un bicchiere o in una borraccia shaker.*

FRULLATO DETOX SGONFIANTE



Frullato Detox Sgonfiante



Calorie
180 Kcal



Porzioni
1



Preparazione
5 minuti



Difficoltà
Facile



Ingredienti

- 2 mele
- 1 finocchio
- 1 pizzico di cannella
- Mezzo bicchiere di acqua



Preparazione

1. *Frullare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo.*
2. *Servire in un bicchiere o in una borraccia shaker.*



RESET GREEN SMOOTHIE

Reset Green Smoothie



Calorie
150 Kcal



Porzioni
1



Preparazione
5 minuti



Difficoltà
Facile



Ingredienti

- 1 pera a pezzetti
- 1 cetriolo
- 3 rami di sedano a pezzetti
- 1 cucchiaino di zenzero fresco a cubetti
- 250 ml di latte vegetale



Preparazione

1. Frullare tutti gli ingredienti in un mixer.
2. Servire.

FRULLATO SAZIANTE



Frullato Saziente



Calorie
150 Kcal



Porzioni
1



Preparazione
5 minuti



Difficoltà
Facile



Ingredienti

- 5 fragole
- 1 Mela
- 2 Fette d'ananas
- 1 cucchiaino di stevia
- Mezzo bicchiere di latte vegetale senza zuccheri aggiunti



Preparazione

1. Frullare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo.
2. Servire in un bicchiere o in una borraccia shaker.

BANANA DETOX PROTEIN SHAKE

Banana Detox Protein Shake



Calorie
250 Kcal



Porzioni
1



Preparazione
5 minuti



Difficoltà
Facile



Ingredienti

- 250 ml di latte di mandorla senza zuccheri aggiunti
- 5 noci
- 2 cucchiaini di semi di canapa o semi di lino macinati
- 2 manciate di foglie di spinaci
- 1 banana surgelata
- 1 cucchiaino di cannella
- 1 pizzico di aroma di vaniglia (facoltativo)



Preparazione

1. *Frullare tutti gli ingredienti insieme.*
2. *Servire in un bicchiere e consumare preferibilmente subito dopo la preparazione.*

SUCCO VERDE DETOX

Succo Verde Detox



Calorie
120 Kcal



Porzioni
1



Preparazione
5 minuti



Difficoltà
Facile



Ingredienti

- 1/4 cetriolo medio a pezzi
- 1 mela media
- 1 kiwi sbucciato a pezzi
- 1 piccola manciata di spinaci novelli
- acqua
- ghiaccio
- 20 gr di muesli
- 200 ml di bevanda vegetale arricchita con calcio
- 100 gr di yogurt di soia al naturale
- 10 gr di mandorle tritate



Preparazione

1. *Frullare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo.*
2. *Servire in un bicchiere o in una borraccia shaker.*



NO MILK SHAKE

No Milk Shake



Calorie
280 Kcal



Porzioni
1



Preparazione
5 minuti



Difficoltà
Facile



Ingredienti

- 2 banane congelate
- 3 datteri grandi
- 10 nocciole
- 250 ml di acqua



Preparazione

1. *Frullare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto omogeneo.*

SMOOTHIE RIGENERANTE CON SPINACI



Smoothie Rigenerante Con Spinaci



Calorie
300 Kcal



Porzioni
1



Preparazione
5 minuti



Difficoltà
Facile



Ingredienti

- Menta q.b
- 1 banana
- 2 arance
- 100 ml di latte di mandorle
- 50 gr di spinaci freschi



Preparazione

1. *Lavare gli spinaci e centrifugarli.*
2. *Mettere qualche foglia di menta in un mixer.*
3. *Spremere il succo delle arance e aggiungerlo insieme alla banana nel mixer.*
4. *Aggiungere il latte di mandorle.*

BERRY DREAM SMOOTHIE

Berry Dream Smoothie



Calorie
280 Kcal



Porzioni
1



Preparazione
5 minuti



Difficoltà
Facile



Ingredienti

- 2 banane congelate
- 250 ml di latte vegetale
- 150 ml di mirtilli



Preparazione

1. *Frullare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto omogeneo.*

IMMUNITY SMOOTHIE

Immunity Smoothie



Calorie
250 Kcal



Porzioni
1



Preparazione
5 minuti



Difficoltà
Facile



Ingredienti

- 150 gr di ananas
- 50 gr di mango
- 1 banana congelata
- 250 ml di acqua



Preparazione

1. *Frullare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto omogeneo.*

SUPER BOWL DRENANTE CON MELA E SPINACI

Super Bowl Drenante Con Mela E Spinaci



Calorie
250 Kcal



Porzioni
1



Preparazione
5 minuti



Difficoltà
Facile



Ingredienti

- 1 tazza di spinaci
- 2 mele a pezzetti
- 100 gr di yogurt greco o yogurt vegetale
- 1 cucchiaino di miele (o sciroppo d'agave)



Preparazione

1. Frullare tutti gli ingredienti.
2. Decorare e servire a piacere.

PINK SMOOTHIE BOWL



Pink Smoothie Bowl



Calorie
280 Kcal



Porzioni
1



Preparazione
5 minuti



Difficoltà
Facile



Ingredienti

- 2 banane congelate
- 10 fragole
- 250 ml di acqua
- Toppings di frutta fresca e secca a piacere



Preparazione

1. Frullare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto omogeneo.
2. Servire e aggiungere i toppings.

MORNING GREEN DETOX BOWL

Morning Green Detox Bowl



Calorie
200 Kcal



Porzioni
1



Preparazione
5 minuti



Difficoltà
Facile



Ingredienti

- 2 kiwi gialli
- 2 gambi di sedano
- 1 manciata di spinaci
- 1 banana congelata
- 250 ml di acqua
- Toppings a piacere



Preparazione

1. Frullare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto omogeneo.
2. Servire e aggiungere i toppings.

ANTIOXIDANT BOWL

Antioxidant Bowl



Calorie
280 Kcal



Porzioni
1



Preparazione
5 minuti



Difficoltà
Facile



Ingredienti

- 2 banane congelate
- 150 gr di mirtilli congelati
- Mezzo cucchiaino di aroma alla vaniglia
- 250 ml di acqua
- Toppings di frutta fresca e secca a piacere



Preparazione

1. Mescolare tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto omogeneo.
2. Rovesciare in una ciotola e servire con i toppings.



@aliceveglio



*aliceveglioofficial
groups/brightandfitcommunity*

www.aliceveglio.com/fitness