

100

SUCCHI
FRESCHI





Ci auguriamo che ti piaccia preparare queste deliziose ricette salutare con il tuo estrattore a freddo Optimum.

Con amore dal team di Froothie!

Benvenuto nella famiglia Froothie!

Hai una domanda? Bisogno di aiuto? Invia un ticket a:
<http://athenasolutions.zendesk.com/hc/en-us/requests/new>

In alternativa, scrivici su Whatsapp al numero: +61 386092210
o chiama: 0615000365

Non dimenticare di visitare le nostre pagine Youtube, Facebook e Instagram per contenuti più deliziosi!

Ci piacerebbe vedere le tue deliziose creazioni (e le vostre bellissime famiglie), quindi non dimenticare di taggare #Froothie o menzionare @Froothie su Instagram, Facebook o Youtube per avere la possibilità di vincere una serie di premi.

Vi guardiamo sempre e non vediamo l'ora di metterci in contatto con te!



01. BARBABIETOLA



- 1 mela di medie dimensioni
- 1 barbabietola
- 8 carote di medie dimensioni
- 2 gambi di sedano grossi
- 3 tazze di spinaci

Centrifugate il tutto con il vostro Optimum 400, agitate o mescolate per poi servire.

juicerecipes.com/recipes/beet-nik-79

02. CREMOSITA'



- 2 mele di medie dimensioni
- 2 gambi di sedano grossi
- 2 pere di medie dimensioni
- 1 patata dolce lunga circa 15 cm

Centrifugate il tutto con il vostro Optimum 400, agitate o mescolate per poi servire.

juicerecipes.com/recipes/creamsicle-86

03. SUCCO FRESCO DI BARBABIETOLE CAROTE MELE E ZENZERO



- 2 barbabietole biologiche di piccole dimensioni, oppure una sola, grande, tagliata in quarti
- 5-6 carote biologiche
- 2 mele biologiche piccole – io ho utilizzato mele Fuji, rimuovendo il torsolo e tagliandole a misura per poterle inserire nell'Optimum 400
- 1 pezzo di zenzero fresco – circa 2cm
- Facoltativo – 1/2 limone

Accendi l'Optimum 400. Inserisci gli ingredienti, uno alla volta, quindi versa in un bicchiere e gusta il frullato!

withstyleandgraceblog.com/2012/01/30/market-monday-fresh-organic-carrot-apple-beet-ginger-juice-recipe/

04. SUCCO BONTA' VERDE



- 2 gambi di sedano
- 1/2 cetriolo
- 3-5 foglie grandi di cavolo nero
- Un ciuffo di prezzemolo
- Una foglia o gambo di finocchio
- Poche foglie di spinacio
- 1/4 acqua di sorgente

Fai spremere le verdure dalla centrifuga lenta Optimum 400, e fai seguire la lavorazione dal 1/4 di litro di acqua di sorgente in modo da estrarre il liquido rimanente. Versa in un bicchiere. Ingredienti per una persona.

www.superfoods-for-superhealth.com/juicing-recipes.html

05. SUCCO ALLE MELA SPEZIATO



- 2L (8 tazze) di succo di mela
- 2 x 7 cm bastoncini di cannella spezzati
- 6 chiodi di garofano interi
- 4 pezzi di buccia di arancia
- 4 pezzi di buccia di limone
- 2 mele granny smith sbucciate, tolto il torsolo tagliate e pezzi piccoli

Ghiaccio per servire

www.taste.com.au/recipes/1822/spiced+apple+juice

07. SUCCO VERDE ENERGIZZANTE



- 1 mazzetto di rucola
- 1 mazzetto di coriandolo
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 1 cetriolo
- da 3 a 10 cm di zenzero fresco
- 3 peperoncini habaneros
- 2 mele
- 1 limone sbucciato

Questa è la ricetta per il famoso succo verde al limone e zenzero reso famoso da Lou Corona, un promotore dell'alimentazione olistica e maestro per quanto riguarda i succhi. Si tratta di un ottimo succo per qualsiasi patologia che comporti congestione e muco, e rappresenta un ottimo rafforzamento del sistema immunitario in caso ci si stia per ammalare. E' un succo piccante, che "ravviva" i sensi, fate quindi attenzione nel caso siate sensibili ai cibi piccanti.

www.superfoods-for-superhealth.com/juicing-recipes.html

06. SUCCO ALLA MELA E FRAGOLA



- 1 mela rossa grande
- 250g (1 cestino) di fragole
- Ghiaccio in cubetti

Taglia a metà una mela di grandi dimensioni, e rimuovi il torsolo. Taglia ciascuna metà in quattro spicchi. Lava 250g (1 cestino) di fragole e toglie le foglioline. Inserisci la frutta nella centrifuga lenta Optimum 400. Versa il liquido nei bicchieri contenenti il ghiaccio a cubetti. Servi appena pronto.

www.taste.com.au/recipes/12807/apple+and+strawberry+juice

08. SUCCO DI ECHINACEA E VERDURE



- 1 bustina di tisana di echinacea
- 80ml (1/3 di tazza) di acqua bollente
- 2 carote di grandi dimensioni, sbucciate e curate alle estremità
- 1 peperone rosso, tagliato a metà, rimossi i semi, tagliato a fette grosse
- 1 lime, sbucciato Cubetti di ghiaccio per servire (facoltativi)

Sistema la bustina di tisana in un recipiente resistente al calore, e versaci sopra l'acqua calda. Lascia in infusione per circa 10 minuti. Allo stesso tempo, utilizza la centrifuga lenta Optimum 400 per spremere le carote, il peperone ed il lime. Trasferisci il succo in una caraffa. Spremi le bustine di tisana ed aggiungi la tisana alla caraffa. Aggiungi il ghiaccio e mescola per amalgamare il tutto. Versa nei bicchieri per servire.

www.taste.com.au/recipes/2640/echinacea+and+vegetable+juice

09. SUCCO PER LA PULIZIA DELLA PELLE



- 2 carote non sbucciate, solo rimosse le estremità
- 1 peperone rosso piccolo, tagliato a metà e rimossi i semi
- 1 mela piccola, tagliata a metà, rimosso il torsolo
- Ghiaccio in cubetti per servire

Taglia le carote, il peperone e la mela in pezzetti piccoli. Usa una centrifuga lenta Optimum 400 per spremere le carote, il peperone e la mela, una alla volta, versando il succo in una caraffa. Versa in un bicchiere e mescola fino ad avere amalgamato il tutto in modo uniforme. Aggiungi il ghiaccio e servi subito.

www.taste.com.au/recipes/2414/skin+cleansing+juice

10. SUCCO PER CONTRIBUIRE ALLA DISINTOSSICAZIONE



- 4 carote di grandi dimensioni, non sbucciate, solo rimosse le estremità
- 4 gambi di sedano, con foglie, lavati con cura
- 1/2 barbabietola, solo rimossa la buccia esterna
- 6 mazzetti di prezzemolo fresco
- 4cm di zenzero fresco, lavato, non sbucciato Ghiaccio in cubetti per servire

Taglia le verdure a pezzi grossi. Utilizza una centrifuga lenta Optimum 400 per spremere carote, sedano, barbabietola, prezzemolo e zenzero. Versa in una caraffa e quindi nei bicchieri con ghiaccio.

www.taste.com.au/recipes/2574/detox+support+juice

11. SUCCO DI MELA CAROTA E SPINACI



- 3 pere packham di grandi dimensioni, tagliate in quarti
- 3 mele granny smith di grandi dimensioni, tagliate in quarti
- 100g germogli di spinaci
- 5 germogli di menta fresca
- Ghiaccio in cubetti e foglioline di menta per servire

Sistema una caraffa capiente sotto all'ugello della centrifuga lenta Optimum 400. Spremi pere, mele, pinaci e menta. Mescola per amalgamare. Servi in bicchieri freddi. Disporre il succo di pera sopra come decorazione. Guarnire con foglioline di menta.

www.taste.com.au/recipes/24968/apple+pear+and+spinach+juice

12. SUCCO DI MELA, BROCCOLI E LIMONE



- 4 mele granny smith di grandi dimensioni, sbucciate, rimosso il torsolo e tagliate a pezzetti
- 1 tazza (85g) germogli di broccoli
- 1 limone sbucciato e curato

Sistema una caraffa sotto all'ugello di uscita dell'Optimum 400. Spremi le mele, i broccoli e il limone. Mescola per amalgamare. Servi in bicchieri freddi.

www.taste.com.au/recipes/25760/apple+broccoli+and+lemon+juice

13. SUCCO DI ARANCIA, VANIGLIA E FRAGOLA



- 5 arance sbucciate
- 250g (1 cestino) di fragole
- Il succo di mezzo limone
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia

Spremi le arance e le fragole con la centrifuga lenta Optimum 400, e versa il liquido in una caraffa. Mescola con il succo di limone e la vaniglia.

www.taste.com.au/recipes/30833/orange+vanilla+and+strawberry+juice

14. SUCCO DI ANANAS, MELONE E PAPAYA



- 1 ananas, sbucciato, tagliato a metà e in pezzi
- 1 melone, tagliato a metà, rimossi i semi, sbucciato e tagliato in pezzetti
- 1 papaya, tagliata a metà, rimossi i semi, sbucciatata e tagliata in pezzetti

Utilizza la centrifuga lenta Optimum 400 per spremere l'ananas, il melone e la papaya. Versa i vari cucchi in una caraffa e mescola per amalgamare il tutto. Servi appena pronto.

www.taste.com.au/recipes/12882/pineapple+rockmelon+pawpaw+juice

15. SUCCO DI MELA; SPINACI E MENTA



- 5 mele verdi
- 4 gambi di sedano
- 100g germogli di spinaci
- 2 tazze di foglioline di menta
- 1 lime, sbucciato

Spremi tutti gli ingredienti con la centrifuga lenta Optimum 400, versa in una caraffa e servi subito.

www.taste.com.au/recipes/30835/apple+spinach+and+mint+juice

16. LIMONATA VERDE



- 1 cetriolo
- 2 mele di medie dimensioni
- 1 ciuffo di foglie di cavolo
- Alcune manciate di foglie di spinacio
- 1 limone

Spremi tutti gli ingredienti con la centrifuga lenta Optimum 400 e gusta il risultato!

figgyandsprout.com/my-three-day-juice-cleanse/#sthash.LjjiD8Df.dpuf

17. SUCCO DI SEDANO, MELA E ZENZERO



6 gambi di sedano già curati
6 mele granny smith, tagliate a metà,
ciascuna metà tagliata in più parti
Un pezzo di zenzero di circa 5cm,
sbucciato e tagliato a pezzetti

Spremi sedano, mele e zenzero con la centrifuga lenta Optimum 400.
Versa il succo in una caraffa e mescola per amalgamare.
Servi appena pronto.

www.taste.com.au/recipes/12877/celery+apple+and+ginger+juice

19. SUCCO DI CAROTA, BARBABIETOLA, MELA E SEDANO



2 carote
1 barbabietola di piccole dimensioni
2 mele
1 gambo di sedano
2 arance sbucciate
Un pezzetto di zenzero di circa 1cm

Metti gli ingredienti in freezer.
Spremi gli ingredienti con la centrifuga lenta.
Versa con ghiaccio e servi appena pronto.

www.taste.com.au/recipes/16453/carrot+beetroot+apple+and+celery+juice

18. HEART BEET



1 barbabietola
2 mele
1 pera
Un pezzetto di zenzero
Il succo di 1/2 limone

Spremi tutti gli ingredienti con la centrifuga lenta Optimum 400 e assapora appena pronto.

figgyandsprout.com/my-three-day-juice-cleanse/#sthash.LjjlD8Df.dpuf

20. CAROTE E LIMONI



4-5 carote
1 limone sbucciato
Spremi con la centrifuga lenta e gusta immediatamente.

figgyandsprout.com/my-three-day-juice-cleanse/#sthash.LjjlD8Df.dpuf

21. SUCCO RISE AND SHINE



Circa 150 grammi di germogli di spinacio già lavati
2 mele, tagliate e rimosso il torsolo
2 carote di medie dimensioni, rimossa la parte esterna
2 gambi di sedano
1/2 limone di grosse dimensioni
Un pezzetto di zenzero di circa 5cm, sbucciato
Ghiaccio

Spremi spinaci, mele, carote, sedano, limone e zenzero con la centrifuga lenta Optimum 400, seguendo le istruzioni di utilizzo. Versa il succo in due bicchieri riempiti in precedenza con il ghiaccio, e servi appena pronto.

figgyandsprout.com/my-three-day-juice-cleanse/

22. SUCCO DI CAROTA, BARBABIETOLA E ZENZERO



5 carote di grandi dimensioni, non sbucciate, tagliate a pezzi
160g barbabietola, già curata, non sbucciata, tagliata in pezzi (vedi suggerimenti)
Un pezzetto di zenzero di circa 3cm

Sistema una caraffa sotto all'ugello di uscita della centrifuga lenta Optimum 400. Spremi carote, barbabietola e zenzero. Mescola per amalgamare. Versa in bicchieri ghiacciati e servi appena pronto.

www.taste.com.au/recipes/25759/carrot+beetroot+and+ginger+juice

23. CETRIOLO E FINOCCHIO



Un finocchio
1 limone sbucciato
1 gambo di sedano
Alcune foglie di cavolo di Pechino.
Spremi con la centrifuga lenta e consuma appena pronto.

figgyandsprout.com/my-three-day-juice-cleanse/#sthash.LjjiD8Df.dpuf

24. ENERGIZZANTE QUOTIDIANO



4 carote, rimosse le estremità
4 gambi di sedano, rimosse le estremità
Un mazzetto di prezzemolo, da spremere con gambi compresi
1 zucchina di piccole dimensioni, rimosse le estremità
1/2 barbabietola di piccole dimensioni, rimosse le estremità
Un pezzetto di zenzero di circa 1cm
1/4 limone sbucciato

Spremi il tutto con la centrifuga lenta Optimum 400 e consuma appena pronto!

thegreiciangarden.com/2011/03/24/spring-cleanse-juice-fasting-recipes/

25. VERDURE SPECIALI PER BAMBINI



- 1 barbabietola di piccole dimensioni
- 2 mele Golden Delicious
- ¼ di ananas di piccole dimensioni
- 1 gambo di sedano
- 1 mazzetto di spinaci
- Una pezzo di cetriolo di circa 3cm

Ricetta semplicissima: spremi tutti gli ingredienti con la centrifuga lenta Optimum 400, e versa in bicchieri già pieni di ghiaccio. Le mele e l'ananas danno al frullato un sapore dolce che sarà apprezzato dai bambini, mentre il colore rosso dato dalla barbabietola lo rende anche visivamente accattivante.

www.faithful-to-nature.co.za/natural-organic-blog/2412/organic-food-recipes/raw-juice-recipe-kids/

26. SUCCO DI POMPELMO E LIME ALLE VERDURE



- 1 pompelmo rosa, sbucciato e tagliato a fette
 - 2 gambi di sedano tagliati in pezzi
 - 1 peperone rosso, rimossi semi e gambo
 - ½ lime sbucciato
- Spremi tutti gli ingredienti con la centrifuga lenta Optimum 400
- Dosi per circa 700 ml di succo.

Servi con ghiaccio!

www.sugarfreemom.com/recipes/grapefruit-veggie-lime-juice-no-sugar-added/

27. LITRO DI SUCCO DI MELA, PERA E MENTA CON CETRIOLO



- 4 mele rosse
- 4 pere
- 1 cetriolo
- 1 tazza di foglioline di menta

1 tazza di foglioline di menta Spremi tutti gli ingredienti con la centrifuga lenta Optimum 400 e goditi la produzione del succo.

La mia sola raccomandazione è di spremere le foglie di menta con il cetriolo, le mele o le pere, in modo da ottenere più succo di menta.

28. SUCCO DI CAROTA, MELA, FRAGOLA E ZENZERO



- 3 carote di dimensioni medie o grandi
- 2 mele rosse (che sono più dolci delle mele verdi)
- 1 tazza di fragole
- Un pezzetto di zenzero

Spremi tutti gli ingredienti con la centrifuga lenta Optimum 400 e servi appena pronto!

29. SUCCO DI CAVOLO



- 1 cetriolo inglese di grandi dimensioni, sbucciato
- 1/2 cavolo rosso di medie dimensioni
- 1 o 2 pere D'Anjou
- 2 limoni di meyer
- Un pezzetto di zenzero di circa 3cm

Lava tutti gli ingredienti, rimuovi le parti indesiderate e taglia tutto in pezzi di dimensioni inseribili nella centrifuga, e spremi il tutto. Sigilla il succo in contenitori ermetici, oppure servi e consuma rapidamente, in ogni caso entro 48 ore!

soletshangout.com/killer-cabbage-juice/

30. SUCCO DI KIWI, MELA E MENTA



- 4 kiwi di grandi dimensioni
- 1 mela
- 20g di germogli freschi di menta

Sbuccia i kiwi, tagliali e spremili. Taglia la mela e spremi anche questa, seguita dalle foglie di menta. Mescola i vari succhi, falli raffreddare e servi in bicchieri bassi, aggiungendo del ghiaccio se ti va.

www.channel4.com/4food/recipes/drinks/juices/kiwi-apple-and-mint-juice-recipe

31. FRULLATO DI FRUTTI ROSSI CON CAPPELLO



- 125g ribes, rimossi i gambi, tenendone qualcuno con gambo per la decorazione finale
- 200g fragole, senza picciolo
- 250g yogurt di soia
- 300ml latte di soia
- Il succo di 1/2 limone
- 2 cucchiaini di miele

Metti frutta, yogurt di soia e poco latte di soia nella centrifuga. Versa in 4 bicchieri freddi. Frulla il latte di soia rimanente con succo di limone, per dargli sapore, e con miele, per dolcificare, e finisci di riempire i bicchieri. Mescola e decora con i ribes rimasti.

www.channel4.com/4food/recipes/drinks/juices/frothy-red-fruit-shake-recipe

32. SUCCO PICCANTE AL POMODORO E SEDANO



- 6 pomodori molto maturi, circa 600g
- 2 grossi gambi di sedano, con alcuni gambi e foglie tenuti in parte per decorazione (facoltativa)
- Salsa worcester
- Tabasco

Sale aromatizzato al sedano Taglia a pezzi i pomodori e il sedano, e spremili con la centrifuga lenta. Mescola i succhi e versali in una caraffa. Versa nei bicchieri già pieni di ghiaccio e guarnisci con un pizzico di sale aromatizzato al sedano. Se desideri, puoi aggiungere un piccolo gambo di sedano per mescolare.

www.channel4.com/4food/recipes/drinks/juices/spicy-tomato-and-celery-juice-recipe

33. SUCCO DI VERDURE ARCOBALENO



- 1-2 peperoni tondi rossi, rimossi i semi e tagliati a fette
- 4 pomodori tagliati a fette
- 3 carote di medie dimensioni, sbucciate e tagliate
- 2 cespi di lattuga
- 1 gambo di sedano
- 1 mazzo di prezzemolo
- 1 mazzo di coriandolo
- 1 cetriolo inglese, sbucciato e tagliato
- 2 limoni di meyer sbucciati
- 1 pezzo di zenzero di circa 3cm

Spremi tutte le verdure nella centrifuga. Mescola bene il succo ottenuto, e versalo in una caraffa. Consumalo appena pronto, e comunque non oltre le 48 ore dalla preparazione! Semplice e gustoso! :)

soletshangout.com/rainbow-veggie-juice-juice-of-the-week/

34. DELIZIA DEL VAMPIRO



- 2 barbabietole
- 1 cetriolo e 1 lime, sbucciati

Spremi gli ingredienti con la centrifuga lenta Optimum 400 Juicer!

www.nomeatathlete.com/30-day-juice-challenge/

35. SUCCO DI ARANCE E CAROTE



- 1 pomodoro giallo di medie dimensioni, tagliato in pezzi
- 1 arancia di medie dimensioni, sbuccciata e tagliata in quarti
- 1 mela di medie dimensioni, tagliata in pezzi
- 4 carote di grandi dimensioni, sbucciate
- Ghiaccio (facoltativo)

Seguendo questo ordine, spremi prima il pomodoro, poi l'arancia, la mela e quindi le carote con la centrifuga lenta Optimum 400, seguendo le istruzioni di utilizzo.

www.eatingwell.com/recipes/carrot_orange_juice

36. MELONE ALLO ZENZERO



Lava bene il melone, e taglialo a fette. Rimuovi la buccia.

Puoi spremere il melone con o senza semi. Io l'ho spremuto con i semi e devo dire che è fantastico.

Senza semi il sapore è un po' più dolce. Spremi anche lo zenzero.

Servi subito o lascia raffreddare in frigo.

- 1 melone
- 1-2 cucchiaini di zenzero

www.channel4.com/4food/recipes/drinks/juices/spicy-tomato-and-celery-juice-recipe

37. CETRIOLO MENTA E LIMONE



1 cetriolo di grandi dimensioni, meglio se biologico e senza cera protettiva aggiunta

Un mazzetto di menta fresca

1/2 limone

Spremi il cetriolo con la buccia

Spremi anche la menta

Aggiungi il succo di mezzo limone

Mescola e servi così com'è, oppure su cubetti di ghiaccio ottenuti da latte di cocco, o riponi in frigo per consumarlo in seguito.

Guarnisci con foglioline di menta e un bastoncino di cetriolo.

Volendo puoi anche aggiungere un pizzico di sale.

kblog.lunchboxbunch.com/2010/02/diet-juices-cantaloupe-ginger-cucumber.html

38. PATATA MESSICANA PICCANTE CON PERE E CAROTE



3/4 tazza di succo di patata dolce

*circa una tazza di patata messicana sbucciata e tagliata a pezzi

1/2 pera dolce e matura

2 carote di medie dimensioni

*lunghe circa 15cm, sottili, del tipo con il ciuffo ancora attaccato

1 cucchiaino di zenzero fresco

Pepe di cayenna come decorazione (facoltativo)

Mescola e servi. Questo succo ha un gusto molto particolare – secco e di radici, con una traccia di dolce data dalle carote e dalla pera. Io aggiungo un'abbondante spruzzata di cayenna come decorazione, per esaltarne il sapore.

kblog.lunchboxbunch.com/2010/02/diet-juices-cantaloupe-ginger-cucumber.html

39. RICETTA PER SUCCO BACCHE E PERE



2 pere mature

2 mazzi di spinaci

1 manciata di mirtilli

Taglia la pera in pezzi e spremila con al centrifuga lenta Optimum 400.

www.amandasapron.com/2013/06/10/bluepeary-juice/

40. SVEGLIA ALLA CAROTA E ARANCIA



1/2 chilo di carote biologiche

6 arance di Valencia sbucciate

Un pezzetto di zenzero di circa 3cm, sbucciato

Circa 100 grammi di latte di cocco

1 rondella di arancia, come decorazione facoltativa

Lava gli ingredienti, tagliali e spremili.

Fai passare il succo in un colino a maglia fine, in modo da filtrare eventuali residui di polpa. Aggiungi il latte di cocco e mescola con cura.

www.mnn.com/food/recipes/stories/5-healthy-juicing-recipes-to-refresh-your-routine

41. RINFRESCANTE ALL'ANGURIA



3 tazze di anguria senza semi, tagliata a pezzi
1/2 cetriolo inglese, tagliato a bastoncini
1/2 lime, spremuto
1 cucchiaio di zucchero biologico
1 tazza di acqua filtrata
1 cucchiaino di succo di limone (facoltativo)
Una manciata di foglie di menta
1 rondella di cetriolo, come decorazione facoltativa

Lava gli ingredienti. Taglia in pezzi e spremi con la centrifuga. Versa il succo in una caraffa, filtrando con un colino in caso ci siano residui di polpa. Unisci gli ingredienti rimanenti, mescola e lascia in frigo per almeno un'ora prima di servire con ghiaccio.

www.mnn.com/food/recipes/stories/5-healthy-juicing-recipes-to-refresh-your-routine

42. ANANAS E AGRUMI



1/2 ananas
3 mandarini sbucciati
1/2 lime, spremuto
1 tazza di acqua filtrata

Lava gli ingredienti, tagliali in pezzi e spremili. Versa i liquidi in una caraffa piccola, facendoli filtrare in un colino se necessario rimuovere la polpa in eccesso. Aggiungi il lime e l'acqua. Mescola bene e servi con ghiaccio.

www.mnn.com/food/recipes/stories/5-healthy-juicing-recipes-to-refresh-your-routine

43. SUCCO DI PERA E PATATA MESSICANA



2 tazze di patate messicane, sbucciate e tagliate a pezzi
2 carote biologiche, lavate
1 pera Bosc matura e lavata
1 limone sbucciato
1 germoglio di menta, come decorazione (facoltativa)

Lava gli ingredienti. Taglia le patate messicane in due e sbucciale. Spremi nella centrifuga con le carote, la pera e il limone. Versa il succo in una caraffa, filtrandolo con un colino se serve rimuovere la polpa.

www.mnn.com/food/recipes/stories/5-healthy-juicing-recipes-to-refresh-your-routine

44. POZIONE D'AMORE ALL'ANANAS E MENTA



4 carote di piccole dimensioni
1 mela
1 arancia
4-5 fette di ananas
Una manciata di foglie di menta fresca
1/2 cetriolo

Taglia e sbuccia gli ingredienti, e spremili nella centrifuga. Preparati ad avere una gustosa sorpresa.

www.rawfoodrecipes.com/recipes/pineapple-peppermint-love-juice.html

45. SUCCO DEPURANTE AL CAVOLO



- 1 limone di meyer
- ½ ananas
- 1 manciata di foglie di cavolo
- 1 manciata di prezzemolo
- ½ cetriolo
- Un pezzo di zenzero di 5cm
- 1 ½ mela
- 21g menta
- 50g di aceto di mele
- 1/8 cucchiaino di sale marino
- 1 cucchiaino di succo di aloe

* Tutti gli ingredienti devono essere biologici. Questo è molto importante perché non desideriamo bere pesticidi concentrati. Spremi tutti gli ingredienti.

Aggiungi quindi l'aceto di mele, l'aloè e il sale marino. Frulla al minimo con un frullatore, oppure mescola con un cucchiaino.

www.rawfoodrecipes.com/recipes/goji-ginger-lemonade.html

47. POZIONE D'AMORE



- 1/2 ananas
- 1/2 barbabietola di medie dimensioni
- 1 carota
- 1 tazza di fragole
- Acqua quanto basta

Passez tous les ingrédients dans votre extracteur Optimum 400 et amusez-vous!

www.rawfoodrecipes.com/recipes/love-potion.html

46. SUCCO VERDE VIVERE SULLA TERRA



- 2 mele verdi
- 1 limone sbucciato
- Un pezzo di zenzero di circa 3cm
- 1 1/2 cetriolo inglese di grandi dimensioni
- 2-3 broccoli
- Una manciata di foglie di cavolo avanzate

Lava e prepara gli ingredienti (ricordati di sbucciare gli ingredienti non biologici). Spremi gli ingredienti con la centrifuga lenta Optimum 400.

Servi appena pronto, ricordandoti di assaporare e masticare lentamente il succo per assumere le sostanze nutritive al meglio.

www.rawfoodrecipes.com/recipes/living-on-the-earth-green-juice.html

48. SUCCO PER UNO SPIRITO SPLENDEnte (SEGRETO DI KRISTINA)



- 5-7 mele Honeycrisp o Pink Lady
- Succo di 2-3 limoni o lime
- 5-6 gambi di sedano
- 1 cetriolo
- Mezza lattuga
- 1 cavolo

Spremi tutti gli ingredienti con la centrifuga lenta Optimum 400 e vedrai il tuo spirito risplendere! :) Gustalo!

www.rawfoodrecipes.com/recipes/kristinas-secret-soulshine-juice.html

49. SUCCO DI TARASSACO SELVATICO E BACCHE



- 2 tazze di fragole
- 1 tazza di foglie di tarassaco
- 1 tazza di lamponi
- 1 peperoncino piccante rimossi i semi (facoltativo)
- 10-20 gocce di stevia senza alcol, in base alla maturazione e dolcezza dei lamponi e fragole (facoltativo)

Spremi tutti gli ingredienti con al centrifuga lenta Optimum 400. Dolcifica con la stevia liquida se necessario, in base alla dolcezza della frutta. Dose per un quarto di litro circa. Puoi aggiungere del ghisccio ma a me piace così, al naturale. OTTIMO!

www.rawfoodrecipes.com/recipes/wild-spiced-dandelion-berry-bliss-juice.html

50. SUCCO ENERGIZZANTE AL LIMONE E ZENZERO



- Mezzo cespo di lattuga
- Prezzemolo italiano
- 3-4 foglie di cavolo
- 3-4 gambi di sedano
- 1 cetriolo
- Il succo di 2-3 limoni
- Un mazzetto di coriandolo
- Un pezzo di zenzero

Spremi tutti gli ingredienti con la centrifuga lenta Optimum 400 per ottenere un risultato impeccabile!

www.rawfoodrecipes.com/recipes/the-lemon-ginger-blast1.html

51. SUCCO DI CAROTE E SEDANO RAPA



- 6 carote sbucciate
- 2 sedano rapa di piccole dimensioni, oppure 1 di grandi dimensioni, sbucciati
- Taglia gli ingredienti in pezzi che si possano introdurre nella centrifuga

Alterna gli ingredienti nella centrifuga lenta Optimum 400. Filtra con un colino a maglie sottili per rimuovere la schiuma. Versa in bicchieri già pieni di ghiaccio e servi appena pronto.

gourmandeinthekitchen.com/2013/raw-vegetable-juice-recipes/

52. JOINT RELIEF JUICE



- Una tazza o circa un quarto di un ananas, sbucciato, rimosso il centro, tagliato in pezzi grossi e raffreddato in frigorifero
- Mezza pera di grandi dimensioni, con la buccia, tagliata a pezzi grossi e raffreddata in frigorifero
- 2 tazze piene di spinaci pressati, compresi i gambi, raffreddati in frigorifero
- 1 mazzetto di prezzemolo a foglia piatta, raffreddato in frigorifero
- 1/2 carota di medie dimensioni, sbucciata e raffreddata in frigorifero
- 1/4 tazza di succo di pompelmo fresco (spremuta di mezzo pompelmo), raffreddato in frigorifero

Con la centrifuga lenta Optimum 400, spremi ananas, pera, spinaci, prezzemolo e carote, rimuovendo la schiuma se necessario. Aggiungi il succo di pompelmo, mescola e riponi in frigorifero oppure servi appena pronto. Il succo è migliore appena pronto, ma si conserva bene in frigorifero fino a due giorni, in un contenitore a tenuta ermetica.

www.epicurious.com/recipes/food/views/joint-relief-juice-242944

53. IL MIGLIOR SUCCO VERDE



- 5 foglie grandi di cavolo, rimosse le coste, tagliate a pezzi grossi
- 1 limone, rimossa la scorza sterna e i semi
- 1 mela di grandi dimensioni, tagliata in pezzi grossi
- Un pezzo di zenzero di circa 2,5cm
- 1 germoglio di menta fresca

Spremi tutti gli ingredienti con la centrifuga lenta Optimum 400. In alternativa, puoi tritare gli ingredienti e frullarli in un frullatore veloce aggiungendo 120ml di acqua, e poi filtrare il succo ottenuto con un colino a maglie sottili. Mescola e servi appena pronto.

www.theguardian.com/lifeandstyle/2013/sep/07/gwyneth-paltrow-juice-recipes

55. SUCCO DI CETRIOLO, BASILICO E LIME



- 1 manciata di foglie di basilico
- 1 cetriolo, tagliato a metà nel senso della lunghezza
- ½ lime, rimossi i semi e la scorza esterna
- 1 mela, tagliata in pezzi

Iniziando con il basilico, spremi tutti gli ingredienti e metti il succo in un bicchiere. In alternativa, puoi tritare gli ingredienti e frullarli in un frullatore veloce aggiungendo 120ml di acqua, e poi filtrare il succo ottenuto con un colino a maglie sottili. Mescola e servi appena pronto.

www.theguardian.com/lifeandstyle/2013/sep/07/gwyneth-paltrow-juice-recipes

54. SUCCO DI SPINACI E GERMOGLI DI PISELLO



- 60g di germogli di pisello
- 90g di germogli di spinaci
- 1 manciata di prezzemolo
- 4 gambi di sedano
- 1 limone di grandi dimensioni, sbucciato e rimossi i semi
- ¼ di una mela verde di grandi dimensioni, rimossi i semi

Taglia gli ingredienti in pezzi che si possano introdurre nella centrifuga. Alterna gli ingredienti tra quelli più duri e quelli più teneri. Filtra con un colino a maglie sottili per rimuovere la schiuma. Versa in bicchieri già pieni di ghiaccio e servi appena pronto.

gourmandeinthekitchen.com/2013/raw-vegetable-juice-recipes/

56. SUCCO VERDE ENERGIZZANTE



- 1 mazzetto di bietola svizzera, cavolo, spinaci o un misto
- 1 pera
- 1 tazza di fragole
- 1/2 limone non sbucciato
- 1 mela, tagliata a pezzi

Spremi prima la verdura a foglia, poi la pera e quindi le fragole, il limone e la mela.

redtri.com/drink-your-veggies-juicing-recipes/

57. SUCCO ABC



- 2 mele
- 1 barbabietola
- 2 carote

Spremi tutti gli ingredienti con la centrifuga lenta Optimum 400!

redtri.com/drink-your-veggies-juicing-recipes/

59. SUCCO DI CAROTE, SPINACI E ZENZERO



- 4 carote
- Una manciata di spinaci
- Un pezzetto di zenzero

Otterrai un succo squisito!

www.yourdailyvegan.com/2011/05/25/get-pumped-with-these-vegan-juice-recipes/

58. SUCCO CRUDO VEGANO DI MELE, CAROTE, SEDANO E BARBABIETOLA



- 3 mele di medie dimensioni, sbucciate (a meno che non siano biologiche)
- 1 barbabietola di grandi dimensioni, sbuccata e tagliata a pezzi
- 8 gambi di sedano di grandi dimensioni (rimosse le foglie)
- 3 carote di medie dimensioni, sbucciate (a meno che non siano biologiche)

Prepara le verdure, sbuccia le mele se preferisci. Spremi tutti gli ingredienti con la centrifuga lenta Optimum 400 e servi appena pronto.

lowfatveganchef.com/raw-vegan-antioxidant-rich-apple-celery-carrot-beet-juice/

60. CAROTE PERE E ARANCE



- 2 carote
- 1 pera
- 1 arancia

Spremi le carote e la pera con la centrifuga lenta Optimum 400. Spremi l'arancia con uno spremiagrumi tradizionale, a mano. Mescola e amalgama al meglio.

www.inhabitots.com/rev-up-your-juicer-and-try-6-kid-friendly-homemade-fruit-and-veggie-juice-recipes/#sthash.eTfZOSUn.dpuf

61. MANGO ANANAS E CAVOLO



- 1-2 tazze di cavolo tagliato a pezzetti, rimosse le coste dei gambi (circa 3-4 foglie)
- 1 mango
- 1 tazza di ananas tagliato fresco

Sbuccia e taglia il mango prima di spremerlo. Spremi tutti gli ingredienti, iniziando dal cavolo. L'ananas e il mango rendono il succo molto dolce, il che viene bilanciato dal cavolo (che apporta molta vitamina A, C, e K). Dose per una persona.

www.inhabittots.com/rev-up-your-juicer-and-try-6-kid-friendly-homemade-fruit-and-veggie-juice-recipes/#sthash.eTfZ0SUn.dpuf

62. SUCCO VERDE BILANCIATO



- 1/2 tazza di succo fresco di cetriolo ottenuto da un cetriolo di medie dimensioni
- 3 cucchiari di succo di cavolo ottenuto da 4 foglie di cavolo di medie dimensioni
- 1 cucchiaino e un cucchiaino di succo di coriandolo ottenuto da un mazzo di coriandolo
- 1/2 tazza di succo fresco di mela ottenuto da una mela di grandi dimensioni, tagliata e rimosso il torsolo
- 1 cucchiaino di succo fresco di zenzero ottenuto da un pezzo di zenzero di circa 4cm
- 1 cucchiaino più due cucchiaini di succo fresco di lime ottenuto da 1 o 2 lime, sbucciato
- 1/2 tazza di succo fresco di sedano ottenuto da 3 gambi di sedano di medie dimensioni

Mescolare bene i succhi, dividerli in due bicchieri e servire immediatamente.

www.seriousseats.com/recipes/2013/01/balanced-green-juice-recipe-kale-juice.html

63. SUCCO DI VERDURE SELVATICHE



- 1/2 ananas
- 4 gambi di sedano
- 1-2 cetrioli
- 3-4 foglie di bietola
- Una presa di erbe selvatiche (malva e tarassaco), oppure prezzemolo fresco se preferisci
- Un pezzetto di zenzero

Sbucci l'ananas e tutti gli ingredienti non da agricoltura biologica. Spremi e gusta!

thehealthyeatingsite.com/green-juice/

64. SUCCO VIOLA DELLA PASSIONE



- 2 tazze di uva scura
- 1 tazza di mirtilli
- 1/2 cavolo rosso
- 4 gambi di sedano
- 250ml di acqua minerale o filtrata

Lava frutta e verdura. Spremi con la centrifuga lenta. Aggiungi acqua minerale nella caraffa con il succo, e quindi versa in bicchieri decorativi e che creino l'atmosfera giusta. Dose per tre porzioni (750ml)

myjuicecleanse.com/juicer-recipes/purple-passion-juice-recipe/

65. SUCCO DI MELA CAROTA ZENZERO E LIMONE



- 2 mele
- 5 carote
- Un pezzetto di zenzero di circa 1cm
- 1/4 di limone sbucciato

Taglia gli ingredienti per poterli inserire nella centrifuga lenta Optimum 400 e spremili. Gusta questo succo quotidianamente per un benefico effetto sulla salute.

myjuicecleanse.com/juicer-recipes/juice-recipes/immune-boosting-juice-recipe/

66. SUCCO DI BROCCOLO DOLCE



- 1 broccolo
- 3 gambi di sedano
- 2 arance sbucciate
- Un pezzo di zenzero di circa 4cm

Lava e prepara tutti gli ingredienti. Spremi con la centrifuga lenta Optimum 400 e poi versa in un bicchiere, con del ghiaccio se preferisci.

myjuicecleanse.com/benefits-of-juicing/benefits-of-broccoli-juice/

67. SUCCO DISINTOSSICANTE



- 1 cetriolo
- 1 cavolo compresi i gambi delle foglie
- 1 limone compresa la parte interna della buccia
- 2 manciate di spinaci
- 1 mela verde
- 1 pera (oppure una seconda mela)
- 3 carote
- 2 pomodori
- 4 gambi di sedano

Spremi il tutto con la centrifuga lenta Optimum 400 per un succo mitico, ottimo per nutrire i tessuti cellulari, per perdere peso, per una pelle limpida oltre che energizzante, per un'istantaneo miglioramento dell'umore!

68. RICETTA DEL SUCCO VERDE PERFETTO



- 3 gambi di sedano biologico
- 1 cetriolo libanese (sbucciato se non di origine bio)
- 2 cavoli
- 1/4 di finocchio
- 1 limone sbucciato
- 1 mela verde (sbucciata se non di origine bio)
- 1/2 fettina di zenzero, sbucciata

Spremi tutti gli ingredienti con la centrifuga lenta Optimum 400. Filtra in un colino per rimuovere la polpa in eccesso. Gusta appena pronto a piccoli sorsi.

foodmatters.tv/articles-1/perfect-green-juice-recipe

69. SUCCO VERDE



- 1 cetriolo di piccole dimensioni
- 1 mela verde
- 3 gambi di sedano
- 1 limone con la parte interna della scorza
- Una manciata di cavolo
- Una manciata di spinaci
- Una manciata di prezzemolo

Spremi tutti gli ingredienti con la centrifuga lenta Optimum 400!

www.theearthdiet.org/3/post/2012/11/green-juice.html

71. SUCCO DI LIMELA



Questo è un succo molto rinfrescante, e molto alcalinizzante

- 1 limone biologico
- 2 mele biologiche
- 2 gambi di sedano biologico
- 3 carote viola biologiche
- Una manciata di lattuga o insalata biologica
- mélange de salade

Spremi il tutto e gusta.

www.organicempire.com.au/recipes/111/

70. RICETTA PER SUCCO DI BARBABIETOLA BIOLOGICO



- 6 carote
- 4 mele (mele dolci)
- 4 gambi di sedano
- 2 barbabietole biologiche, sbucciate
- 1 limone
- Un pezzo di zenzero di circa 3cm

Spremi tutti gli ingredienti e servi il succo.

thetastytomato.com/2013/02/radical-red-organic-beet-juice-recipe/

72. SUCCO VERDE PER UNA COLAZIONE DISINTOSSICANTE



- 1 mela verde
- 2-3 manciate di spinaci o cavolo
- Mezzo limone (rimossa la buccia esterna)
- Un pezzo di radice di arctium di circa 5cm
- Un pezzo di zenzero di circa 1cm (con la buccia)

Spremi il tutto con la centrifuga lenta Optimum 400. Se usi questo succo come parte del programma di depurazione invernale in 3 giorni, filtralo e diluiscilo con acqua in proporzione uguale al succo.

Se non parte di una dieta, non diluirlo. Dose per due tazze.

healthyblenderrecipes.com/recipes/clean_machine_morning_cleansing_green_juice/

73. SUCCO ROSSO PER UN PRANZO DISINTOSSICANTE



1 male verde
Mezzo cetriolo inglese
Mezza barbabietola di medie dimensioni
Un pezzetto di zenzero di circa 1cm (facoltativo)

*La barbabietola ha la caratteristica di colorare anche gli escrementi di rosso o rosa, non ti devi preoccupare, vuole dire che sta facendo effetto!

Spremi tutti gli ingredienti con la centrifuga lenta Optimum 400.
Se usi questo succo come parte del programma di depurazione invernale in 3 giorni, filtralo e diluiscilo con acqua in proporzione uguale al succo.
Se non parte di una dieta, non diluirlo. Dose per due tazze.

healthyblenderrecipes.com/recipes/raw_rhapsody_in_red_midday_cleansing_juice/

74. SUCCO ALCALINIZZANTE PER UNA CENA DISINTOSSICANTE



1 tazza di spinaci o cavolo
1/2 cetriolo
2 gambi di sedano con foglie
2 carote
1/2 mela verde
Un pezzo di radice di arctium di circa 5cm

Spremi tutti gli ingredienti con la centrifuga lenta Optimum 400.
Se usi questo succo come parte del programma di depurazione invernale in 3 giorni, filtralo e diluiscilo con acqua in proporzione uguale al succo.
Se non parte di una dieta, non diluirlo. Dose per due tazze.

healthyblenderrecipes.com/recipes/alkaline_ecstasy_green_cleansing_juice/

75. SUCCO DI ANANAS CUBANO PER LA DISINTOSSICAZIONE DEL MATTINO



Un quarto di ananas
Mezzo cetriolo
Mezzo limone (rimossa la scorza esterna)
6-8 germogli di menta (facoltativa)

Spremi tutti gli ingredienti con la centrifuga lenta Optimum 400.
Se usi questo succo come parte del programma di depurazione invernale in 3 giorni, filtralo e diluiscilo con acqua in proporzione uguale al succo.
Se non parte di una dieta, non diluirlo. Dose per due tazze.

healthyblenderrecipes.com/recipes/el_cubano_pineapple_cleansing_juice/

76. SUCCO DI CAROTE E ZUCCA PER LA DISINTOSSICAZIONE DI ORA DI PRANZO



4 carote
1 tazza di zucca sbucciata
Mezzo cetriolo
Facoltativo:
Un pezzetto di zenzero di circa 1cm
Una spruzzata di cannella
Spremi tutti gli ingredienti con la centrifuga lenta Optimum 400.

Se usi questo succo come parte del programma di depurazione invernale in 3 giorni, filtralo e diluiscilo con acqua in proporzione uguale al succo.
Se non parte di una dieta, non diluirlo. Dose per due tazze.

healthyblenderrecipes.com/recipes/vegetable_magnetism_midday_carrot_squash_cleansing_juice/

77. SUCCO DI VERDURE VERDI PER LA DISINTOSSICAZIONE DELLA SERA

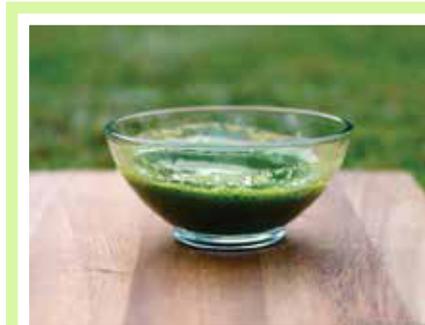


- Una manciata di broccoli
- 3 foglie grandi di lattuga
- Una manciata di coriandolo
- Mezzo lime (rimossa la scorza verde)
- 1 tazza piena di spinaci pressati
- 1 mela

Spremi tutti gli ingredienti con la centrifuga lenta Optimum 400.
Se usi questo succo come parte del programma di depurazione invernale in 3 giorni, filtralo e diluiscilo con acqua in proporzione uguale al succo.
Se non parte di una dieta, non diluirlo. Dose per due tazze.

healthyblenderrecipes.com/recipes/raw_glorious_greens_evening_cleansing_juice/

79. SUCCO DI RITAGLI DI GIARDINO PER UNA DEPURAZIONE AD ORA DI



- Mezzo cetriolo
- Una manciata di prezzemolo
- 2 manciate di cavolo o spinaci
- 1 mela verde
- Mezzo limone (rimossa la scorza gialla)

Spremi tutti gli ingredienti con la centrifuga lenta Optimum 400.
Se usi questo succo come parte del programma di depurazione invernale in 3 giorni, filtralo e diluiscilo con acqua in proporzione uguale al succo.
Se non parte di una dieta, non diluirlo.

healthyblenderrecipes.com/recipes/raw_lawn_clippings_midday_green_cleansing_juice/

78. SUCCO DI CETRIOLO PER UNA DEPURAZIONE MATTUTINA



- 1 cetriolo intero
 - 1 mela verde
 - ½ limone (rimossa la scorza gialla)
 - Una manciata di coriandolo
- Spremi tutti gli ingredienti con la centrifuga lenta Optimum 400.

Se usi questo succo come parte del programma di depurazione invernale in 3 giorni, filtralo e diluiscilo con acqua in proporzione uguale al succo.
Se non parte di una dieta, non diluirlo. Dose per due tazze.

healthyblenderrecipes.com/recipes/morning_cucumber_cool_cleansing_juice/

80. SUCCO DI ANANAS, CETRIOLO E MENTA



- 1/2 ananas maturo
- 2 cetrioli
- 1 presa di menta

Spremi tutti gli ingredienti con la centrifuga lenta Optimum 400 e gusta!

lindawagner.net/blog/2012/01/juice-recipe-for-weight-loss-2/index.html

81. IL GREENBAY



5 arance (ricorda di sbucciarle prima di spremerle, altrimenti il succo viene amaro) Il succo di mezzo mazzetto di prezzemolo
Spremi le arance con la centrifuga lenta Optimum 400 e tieni in parte.
Spremi il prezzemolo a parte. Versa il succo di prezzemolo sul succo di arancia molto lentamente in modo che si formino due strati distinti.

Nota: il succo è da mescolare prima di berlo, perché il prezzemolo da solo non ha un sapore gradevole per tutti!!

lindawagner.net/blog/2012/01/juice-recipe-for-weight-loss-2/index.html

82. RUBINO DOLCE



Una manciata di uva rossa
1 cetriolo
1 mela
1 limone
1 mazzetto di bietola arcobaleno
1/2 mazzetto di prezzemolo
4 gambi di sedano
1 barbabietola di medie dimensioni
1/2 peperoncino habanero o jalapeno (facoltativo ma a me questo succo piace piccante!)

Spremi tutti gli ingredienti con la centrifuga lenta Optimum 400 e gusta!

lindawagner.net/blog/2012/01/juice-recipe-for-weight-loss-2/index.html

83. BENZINA VERDE



3 cetrioli
1 mazzetto di cavolo
1/2 mazzetto di prezzemolo
1/2 mazzetto di spinaci
1/2 mazzetto di bietola svizzera
1-2 limone o lime (sbucciato)
Stevia per addolcire (facoltativo)

Spremi tutti gli ingredienti con la centrifuga lenta Optimum 400 e gusta!

lindawagner.net/blog/2012/01/juice-recipe-for-weight-loss-2/index.html

84. OH CLEMENTINA!



5 clementine sbucciate
2 pompelmi di grandi dimensioni

Spremi tutti gli ingredienti con la centrifuga lenta Optimum 400 e gusta!

lindawagner.net/blog/2012/01/juice-recipe-for-weight-loss-2/index.html

85. SEMPLICE SUCCO VERDE



- 1 mazzetto di foglie di cavolo (circa 4 foglie grandi)
- 1 mela o pera di grandi dimensioni, tagliata in pezzi (rimosso il torsolo)
- 1/2 limone o lime (sbucciato tranne nel caso si tratti di un limone meyer, io non sbuccio il lime)

Spremi gli ingredienti con la centrifuga lenta Optimum 400 in vari passaggi. Aggiungi uno o due cubetti di ghiaccio per una freschezza maggiore, e gusta questo succo magnifico!

comfybelly.com/2013/01/simple-green-juice/#.UoXMaByQYTk

86. CARICA ALLA CILIEGIA, MELA E PERA



- 1 mela di medie dimensioni
- 2 pere morbide di medie dimensioni
- 1/2 tazza di ciliegie rimossi i semi

Mescola mela, pere e ciliegie all'interno della centrifuga lenta Optimum 400. Versa il succo e stemperalo con poca acqua frizzante. Prima di servire, guarnisci con ciliegie. Si può conservare in frigorifero per 48 ore (mescolare prima di servire).

www.juiceplans.com/recipe/cherry-apple-pear-juice-blast/

87. INVIDIA TROPICALE



- 1/2 barbabietola
- 2 carote
- 1 gambo di sedano
- 1/2 cetriolo
- Un pezzo di zenzero di circa 3cm
- Una manciata di prezzemolo
- 2 rondelle di ananas

Lava bene tutti gli ingredienti e spremili con la centrifuga lenta Optimum 400.

www.juiceplans.com/recipe/tropical-envy/

88. CONIGLIETTO VERDE ENERGIZZANTE



- 2 mele
- 1/2 Cetriolo
- 1/2 Limone sbucciato
- 1/2 tazza di cavolo
- 1/2 tazza di spinaci
- 1/4 manciata di di sedano
- 1/4 di finocchio

Spremi tutti gli ingredienti con la centrifuga lenta Optimum 400, mescola per amalgamare meglio.

- Un pezzo di zenzero di circa 3cm
- 1/4 cespo di lattuga

www.juiceplans.com/recipe/green-energizer-bunny/

89. SUCCO DOLCE E VERDE



- 3 pere / mele
- 1/4 ananas
- 1 manciata di spinaci
- 4 foglie di cavolo
- 4 carote
- 1 rapanello
- Un pezzo di zenzero di circa 3-5cm

Lava bene tutti gli ingredienti.
Spremi per prime le verdure che di solito sono più dense.

www.juiceplans.com/recipe/sweet-green-juice/

90. SUCCO DI CILIEGIA



- 2 tazze di ciliegie biologiche

N.B. Per un valore nutritivo migliore,
puoi aggiungere una manciata di
spinaci.

Sistema nella centrifuga e procedi. Servi con ghiaccio tritato.
Puoi decorare il bicchiere con ciliegie per un effetto ancora più gradevole!

www.organicempire.com.au/recipes/80/

91. RICETTA PER IL SUCCO DEL TRAMONTO



- 1 patata dolce di grandi dimensioni
- 1 carota di medie dimensioni
- 1 peperone rosso
- 2 barbabietole rosse di grandi dimensioni
- 2 mele Golden Delicious
- 1 arancia (facoltativa)

Lava bene tutti gli ingredienti e spremili con la centrifuga lenta Optimum 400.
Servi e gusta con ghiaccio!

www.juiceplans.com/recipe/sunset-juice-recipe/#!prettyPhoto

92. SUCCO DELL'AMORE EDONISTA



- 1/2 - 1 ananas biologico
- 3 arance biologiche
- Un pezzo di zenzero di circa 3cm
- Ghiaccio per servire

Spremi ananas, zenzero e arance, e servi con ghiaccio.

www.organicempire.com.au/recipes/168/

93. DEPURAZIONE DEI RENI (RICETTA PER SUCCO)



- 4 prese di prezzemolo
- 1 cetriolo
- 3-4 gambi di sedano biologico (con o senza foglie)
- 1/2 limone

Spremi tutti gli ingredienti con la centrifuga lenta Optimum 400.
thehealthyhappywife.blogspot.com/2012/01/this-juice-is-excellent-detoxifier.html

94. SUCCO VERDE ALCALINIZZANTE CONTRO LE ALLERGIE – LIMONATA AL PREZZEMOLO



- 1 mazzo / 2 tazze di prezzemolo a foglia piatta
- 1 cetriolo di medie dimensioni
- 1 - 2 limoni sbucciati di medie dimensioni
- 1 mela verde
- 1 pezzetto di zenzero (facoltativo)
- 5 gocce di Nu Naturals stevia al limone senza alcol, oppure un cucchiaino di miele biologico raccolto in zona, se non sei vegano/a (vedi nota nei post)

Spremi tutti gli ingredienti tranne la stevia con la centrifuga lenta Optimum 400. Mescola e aggiusta il sapore. Puoi aggiungere una mela, della stevia oppure del miele. Diluisci con poca acqua, altrimenti il gusto rischia di essere troppo forte. Dose per circa due tazze, da bere integralmente per un risultato più benefico.

healthyblenderrecipes.com/recipes/parsley_lemonade_allergies_be_gone_alkaline_green_juice/

95. TUTTI IN PIEDI PER IL CAVOLO



- Questo è in assoluto il mio succo preferito... provalo
- 2 foglie di cavolo biologico
 - 4 mele biologiche
 - 1 limone biologico sbucciato
 - 4 carote biologiche
 - Un pezzetto di zenzero
 - 3 gambi di sedano biologico

Spremi tutti gli ingredienti con la centrifuga lenta Optimum 400 e gustalo a pieno, io di solito dico 'Onore al cavolo'.
www.organicempire.com.au/recipes/

96. SUCCO DI RAGGI DI SOLE LIQUIDI PER UNA DEPURAZIONE MATTUTINA



- 1 tazza (circa una manciata) di fragole
- 2 carote
- 1 mela verde
- Metà del cuore di un cespo di lattuga
- 1/2 oppure 1 limone intero (rimossa la scorza gialla)

Spremi tutti gli ingredienti con la centrifuga lenta Optimum 400. Se usi questo succo come parte del programma di depurazione primaverile in 3 giorni, filtralo e diluiscilo con acqua in proporzione uguale al succo. Se non parte di una dieta, non diluirlo. Dose per due tazze.

http://healthyblenderrecipes.com/recipes/raw_liquid_sunshine_cleansing_juice/

97. SUCCO COCKTAIL GIOVANE ANTIINFIAMMATORIO ALLA CURCUMA



1 pezzetto di radice di curcuma (oppure 1-2 cucchiari di curcuma tritata in polvere)

1 cetriolo intero

2 gambi di sedano

Un pezzo di zenzero di circa 3cm

1 limone sbucciato

*Nota che se hai poca pratica di succhi, la radice di curcuma è estremamente depurativa e potrebbe farti andare alla toilette molto spesso, e questo è normale.

Spremi tutti gli ingredienti con la centrifuga lenta Optimum 400.

Goditi teso o non vincolato. Qualunque sia la tua preferenza. Gusta filtrato oppure senza filtrare. In alternativa, puoi mescolare il succo di curcuma con una tazza di latte di cocco, che facilita l'assorbimento dei nutrienti da parte dei tessuti. Bevi appena pronto, e ne puoi bere più di uno al giorno.

healthyblenderrecipes.com/recipes/young_and_raws_anti_inflammatory_turmeric_cocktail_juice/

99. SUCCO DEPURATIVO CONTRO I PARASSITI ALLA MELA E CACHI



2 cachi

1 mela di grandi dimensioni

Spremi tutti gli ingredienti con la centrifuga lenta Optimum 400.

Gusta questo succo senza filtrarlo per ottenere il massimo dei benefici.

Dose per una porzione.

healthyblenderrecipes.com/recipes/raw_apple_persimmon_parasites_be_gone_cleansing_juice

98. SUCCO DI CAROTA E ZENZERO PER MIGLIORARE IL SISTEMA IMMUNITARIO — CON AGGIUNTA DISINTOSSICANTE



5 carote di grandi dimensioni

1 cuore di lattuga

2 clementine sbucciate

Un pezzo di zenzero di circa 3cm

Spremi tutti gli ingredienti con la centrifuga lenta Optimum 400.

Gusta filtrato oppure senza filtrare.

100. LIMONATA DI BARBABIETOLA



1 litro d'acqua

1/4 tazza di succo di barbabietola

Il succo di 2 limoni

3 contagocce stevia liquida

10 cubetti di ghiaccio

Fette di limone

Spremi la barbabietola nel tuo spremiagrumi Optimum. Basta mescolare tutti gli ingredienti insieme in una caraffa per bevande e mescolare. YUM!

rawfoodrecipes.com/recipes/beet-lemonade-and-green-orangeade.html

CONTATTACI

Si prega di contattare il vostro rivenditore per tutte le richieste di assistenza, manutenzione e riparazione in garanzia.

