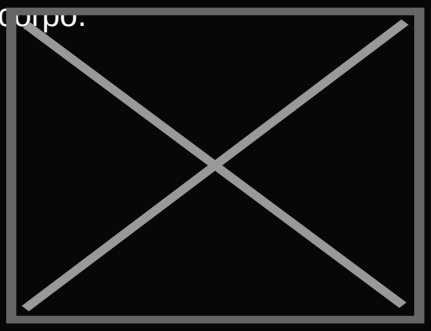
Detox post vacanze, i consigli di Bonduelle Foundation

detox-bonduelle-7857a42c

In cima ai buoni propositi di molti a gennaio c’è rimettersi in forma dopo gli eccessi delle feste. L’obiettivo è buttar giù qualche chilo di troppo e far passare il senso di gonfiore o reidratare la pelle del corpo e del viso.

Riciblog, il blog ideato dalla Louis Bonduelle Foundation Italia per favorire il riuso intelligente degli scarti di cibo, suggerisce come utilizzare nell’arco delle 24 ore gli scarti alimentari per fare bene al corpo.



1) A colazione carichi di energia: Smoothie alla banana

La buccia di banana è come uno scrigno che racchiude un’infinità di proprietà benefiche. È un vero e proprio concentrato di energia e di salute, merito anche dell’elevata quantità di polifenoli antiossidanti che, tra i tanti pregi, contribuiscono a proteggere il cuore e il nostro organismo dall’invecchiamento. Insomma, la buccia della banana fa bene e aiuta a restare belli dentro e fuori.

Ingredienti

• 1 banana
• 1/4 di buccia di banana
• 80 gr. di yogurt intero
• 1 cucchiaino di miele
• 4 cubetti di ghiaccio

• cannella in polvere q.b.

Preparazione

Sbucciate la banana, tagliatela a pezzetti e mettetela nel bicchiere del frullatore. Aggiungete 1/4 di buccia di banana ben lavata e in piccoli pezzi, lo yogurt, un cucchiaino di miele, il ghiaccio e frullate sino a ottenere un composto morbido e omogeneo. Versate in un bicchiere, spolverate con la cannella e il vostro frullato di banana è pronto da gustare. Se la banana è molto matura e non vi piacciono i gusti troppo dolciastri potete evitare il cucchiaino di miele.



2) Pause healthy all’insegna degli agrumi: tisane con arancia e limone

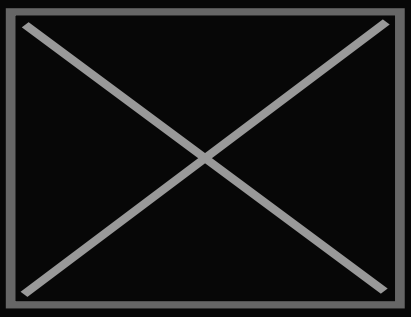
La tisana alle scorze di arancia o limone ha proprietà drenanti e aiuta a sgonfiarsi contribuendo a mandar via quella pancetta un po’ prominente. Nelle bucce di arance, limoni, mandarini e più in generale degli agrumi, ricchi di vitamina C, si concentra la maggior parte delle proprietà benefiche. E l’albedo, la parte bianca, non fa eccezione. Le scorze contengono infatti esperidina, un antiossidante che aiuta a mantenere in salute l’apparato cardiocircolatorio, a ridurre il colesterolo e a tenere sotto controllo la pressione. Mentre la pectina presente nelle bucce favorisce la digestione e accelera il metabolismo contribuendo a far perdere peso.

Ingredienti

• 2 cucchiaini di scorza di arancia grattugiata o 4/5 scorze di limone
• 1 tazza d’acqua

Preparazione

Mettete a bollire l’acqua e intanto lavate per bene la buccia dell’agrume. Quando l’acqua bolle, spegnete il fuoco e aggiungete le scorze di limone o quelle di arancia grattugiate, lasciatele in infusione qualche minuto e la vostra bevanda brucia grassi è pronta da bere.



3) A pranzo o cena in leggerezza: Vellutata di gambi di asparagi

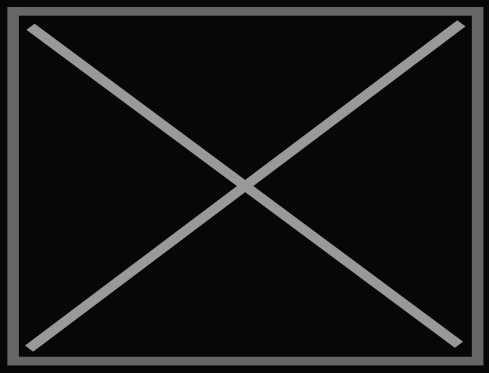
Gli asparagi sono uno degli ortaggi che consumiamo più facilmente in primavera (data la loro stagionalità), e possono essere facilmente reperiti anche in pieno inverno. Rappresentano un'ottima soluzione in fase di remise en forme: sono poco calorici, contengono molta fibra e soprattutto sono ricchi di sostanze antiossidanti, vitamine e sali minerali. Alcuni di questi ultimi, in particolare, rendono l'asparago diuretico e depurativo.

Ingredienti

• Tutti i gambi degli asparagi che altrimenti buttereste via (l'ideale è averne almeno una decina)
• Zucca privata della buccia. Almeno 300 grammi
• Mezzo litro d'acqua
• Due cucchiai di olio evo più quello che serve per il condimento finale (a seconda dei gusti)
• Uno spicchio d'aglio
• Peperoncino tritato, qb
• Sale e pepe qb, noce moscata una punta di coltello
• Due cucchiai di semi di zucca tostati
• Un cucchiaino di granulato per brodo di verdure

Preparazione

Lavare e pelare i gambi degli asparagi dalla parte esterna e fibrosa, quindi tagliare a rondelle. Buttare in pentola, nella quale è già stato scaldato (ma non soffritto) l'olio con l'aglio e il peperoncino. Lasciar andare qualche minuto a fiamma bassa quindi coprire con l'acqua, aggiungere un cucchiaino colmo di granulato, mettere un coperchio e, sempre con fiamma bassa, portare a ebollizione. Quando le rondelle di asparagi si sono ammorbidite, aggiungere la zucca fatta a pezzi. Quando anche la zucca si è ammorbidita, spegnere e lasciare riposare per una decina di minuti. Frullare con un mix a immersione sino a che non si ottiene una crema. Servire con un giro d'olio e una grattata di noce moscata.



4) Una coccola per la pelle prima di dormire: scrub di buccia di arancia

Le bucce degli agrumi sono l’ideale per un utilizzo in cosmesi, poiché i minerali e le vitamine contenute aiutano, ad esempio, a pulire e a idratare la pelle favorendo il mantenimento dell’elasticità. Si possono utilizzare le bucce per esfoliare la pelle preparando un semplice peeling naturale.

Ingredienti

3) La buccia di un’arancia (oppure di un limone)
4) 2 cucchiai di olio d’oliva
5) 1 cucchiaino di zucchero

Preparazione

Tritare grossolanamente (o grattugiare) la buccia dell’arancia e metterla in una ciotolina. Aggiungere i due cucchiai di olio d’oliva, il cucchiaino di zucchero e mescolare fino a quando gli ingredienti non si sono amalgamati per bene. Passare la pasta ottenuta sul corpo, massaggiando con movimenti circolari e risciacquare. La pelle risulterà incredibilmente liscia. Ripetere il trattamento almeno una volta alla settimana per avere risultati ottimali.