

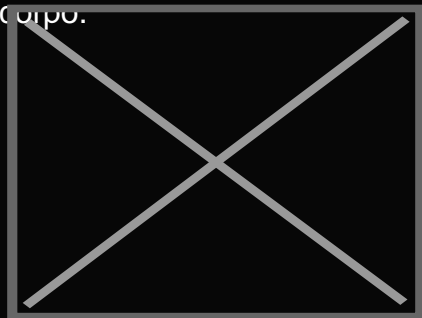
Detox post vacanze, i consigli di Bonduelle Foundation

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

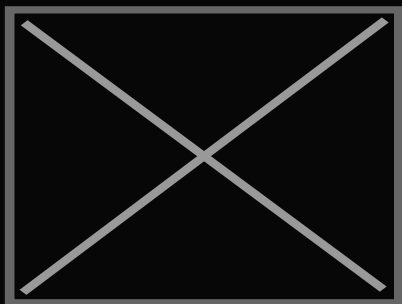
La tisana alle scorze di arancia o limone ha proprietà drenanti e aiuta a sgonfiarsi contribuendo a mandar via quella pancetta un po' prominente. Nelle bucce di arance, limoni, mandarini e più in generale degli agrumi, ricchi di vitamina C, si concentra la maggior parte delle proprietà benefiche. E l'albedo, 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

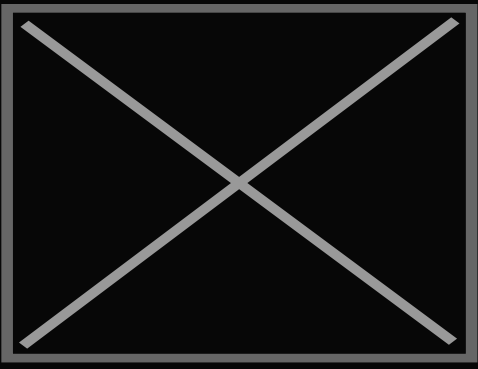
Gli asparagi sono uno degli ortaggi che consumiamo più facilmente in primavera (data la loro stagionalità), e possono essere facilmente reperiti anche in pieno inverno. Rappresentano un'ottima soluzione in fase di remise en forme: sono poco calorici, contengono molta fibra e soprattutto sono ricchi di 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 cucchiaini 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 cucchiaini di semi di zucca tostiti
- 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 cucchiaini 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 cucchiaini 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.