

The Miracle Morning Il Super-Smoothie Energetico

Bevetelo tutti i giorni per innalzare SALUTE ed ENERGIA al livello successivo!

È stato dimostrato che una dieta ricca di CIBI VIVI, come per esempio frutta e verdura fresca, aumenta le SCORTE ENERGETICHE, migliora la CAPACITÀ DI CONCENTRAZIONE, contribuisce al BENESSERE EMOTIVO e mantiene il corpo in SALUTE proteggendolo dalle malattie. Ricordate il vecchio detto «SEI QUELLO CHE MANGI»? Prendetevi cura del vostro corpo e il vostro corpo si prenderà cura di voi! Impegnatevi oggi stesso a includere questo fantastico frullato nella vostra dieta quotidiana e percepirete immediatamente ENERGIA e LUCIDITÀ che aumentano!

Il vostro amico (e coach) nella creazione di una vita miracolosa...

"Yo Pal" Hal Elrod

[Preparazione rapida] Versione "Energia Miracolosa" (aggiungere ghiaccio a piacimento)

- + 1 Bicchiere d'acqua, di succo d'arancia o di latte di soia/mandorla (*L'uso della soia si raccomanda solo alle donne)
- + 1 Banana (anche congelata)
- + 1 Mancinata di spinaci (anche congelati)

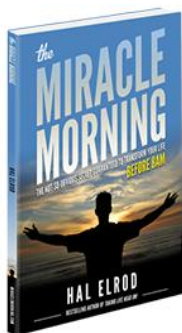
[Preparazione completa] Versione "Salute Miracolosa" (*aggiungere agli ingredienti sopra)

- + 1 Foglia di bietola –o– cavolo riccio (Attenzione: il cavolo riccio ha un sapore forte!)
- + 1 Mancinata di frutti di bosco (anche congelati) –o– un mango

*La maggior parte degli ingredienti elencati sopra si può trovare presso il vostro fruttivendolo locale; si consiglia l'acquisto di prodotti biologici.

**Fare riferimento alla pagina successiva per le specifiche nutrizionali.

***Potete aggiungere o eliminare ingredienti a piacimento e ottenere più o meno gli stessi effetti; potete anche raddoppiare tutte le dosi se il vostro frullatore è abbastanza capiente.



Specifiche nutrizionali

Il **latte di soia** (consigliato alle donne) contiene pochi grassi saturi e pochissimo colesterolo. È un'ottima fonte di vitamina E (alfa tocoferolo), ferro, magnesio, fosforo, rame e selenio e contiene inoltre vitamina A, vitamina B12 e manganese in grandi quantità. Il latte di soia è un importante derivato della soia e la sua assunzione comporta grandi benefici per l'organismo. Le ricerche hanno scoperto che la soia aiuta a prevenire il cancro al seno, a prevenire e rallentare il cancro alla prostata e a combattere malattie cardiovascolari, osteoporosi, diabete e disturbi renali. I derivati della soia, incluso il latte di

soia, sembrano essere in grado di alleviare i sintomi della menopausa e favorire la salute dell'occhio. Oltre all'apporto di proteine e fibre, il beneficio maggiore del latte di soia è costituito dalla presenza degli isoflavoni. Anche se può sembrare complicato, gli isoflavoni sono praticamente agenti chimici molto simili agli estrogeni. Sono correlati a un gran numero di benefici per la salute, il più importante dei quali è senza dubbio la prevenzione di diversi tipi di cancro, malattie cardiovascolari, osteoporosi e altro.

Il **latte di mandorla** (un buon sostituto della soia per gli uomini) fornisce calcio, vitamina D, vitamina A e vitamina E. Nel caso di quest'ultima, la dose di latte di mandorla contenuta nello smoothie basta a fornire all'organismo il 50% della quantità giornaliera raccomandata. Non presenta grassi saturi, e contiene molto più potassio che sodio. In ogni caso, chi segue restrizioni per quanto riguarda il sale deve fare attenzione e limitarne il consumo (un bicchiere di latte di mandorla può contenere fino a 150mg di sodio). Anche chi è costretto a evitare lo zucchero deve prestare attenzione, in quanto una razione può contenere fino a 15g di zucchero (sotto forma di zucchero di canna evaporato) per un totale di 16g complessivi di carboidrati. Tuttavia, il latte di soia semplice, non aromatizzato, contiene solo 8g di carboidrati per bicchiere. È un prodotto a base di acqua filtrata e contiene il 25% in meno delle calorie rispetto alle bevande a base di soia più comuni (il latte di mandorla alla vaniglia apporta per esempio 90 calorie a bicchiere). Non contiene glutine, lattosio, né gli allergeni più comuni.

Le **banane** contengono pochissimi grassi saturi, colesterolo e sodio. Sono un'ottima fonte di fibre alimentari, vitamina C, potassio e manganese, oltre a contenere moltissima vitamina B6. Una tazza di banane fornisce all'organismo oltre 1.918mg di 18 amminoacidi essenziali. Le banane rappresentano un alimento perfetto per la salute in generale, e possono essere consumate sia da chi è a dieta che dagli atleti. La combinazione di carboidrati e vitamina B presente nel frutto fornisce un grande apporto energetico, caratteristica che lo rende perfetto come spuntino da consumare circa 30 minuti prima di un allenamento o al mattino durante la colazione per iniziare la giornata con sprint.

Gli **spinaci** contengono pochi grassi saturi e pochissimo colesterolo. Sono un'ottima fonte di niacina e zinco, e contengono moltissime fibre alimentari, proteine, vitamina A, vitamina C, vitamina E (alfa tocoferolo), vitamina K, tiamina, riboflavina, vitamina B6, vitamina B, folati, calcio, ferro, magnesio, fosforo, potassio, rame e manganese. Annoverati tra i supercibi, gli spinaci contengono grandi quantità di 18 dei 20 amminoacidi essenziali, che rappresentano il segreto per aumentare la massa muscolare e restare in salute. Una tazza di spinaci apporta all'organismo ben 809mg di amminoacidi essenziali.

Le **bietole** contengono pochissimi grassi saturi e colesterolo. Rappresentano un'ottima fonte di tiamina, folati e zinco, e contengono tantissime fibre alimentari, vitamina A, vitamina C, vitamina E (alfa tocoferolo), vitamina K, riboflavina, vitamina B6, calcio, ferro, magnesio, fosforo, potassio, rame, betacarotene e manganese. Contengono anche 10 dei 20 amminoacidi essenziali presenti nel DNA umano e 9 tipi diversi di vitamine (alcune delle quali già menzionate).

Il **cavolo riccio** contiene pochi grassi saturi e pochissimo colesterolo. Rappresenta un'ottima fonte di fibre alimentari, proteine, tiamina, riboflavina, folati, ferro, magnesio e fosforo, e contiene vitamina A, vitamina C, vitamina K, vitamina B6, calcio, potassio, rame e manganese in grandi quantità. Contiene anche molti dei 20 amminoacidi essenziali presenti nel DNA umano, inclusi triptofano, treonina, isoleucina e lisina.

Il **mango** è un'ottima fonte di fibre alimentari e vitamina B6, e contiene tantissime vitamina A e vitamina C in grandi quantità. Una porzione da 100g della parte commestibile del mango contiene circa 1.990ug di betacarotene (vitamina A), una quantità molto elevata rispetto ad altri frutti. La quantità di carotenoidi aumenta con il progredire della maturazione. Consumare mango in stagione permette al fegato di immagazzinare una scorta di vitamina A che può durare addirittura tutto l'anno ed è altamente consigliato