

# SUCS I BATUTS PER CALMAR LA SET

## ***Ja hem arribat, l'època de calor ja és aquí!***

Ens aconsellen que hem de beure molta aigua, molt líquid al cap i al fi, per això us proposem uns sucres que a més de ser refrescants i calmar la set, ens aporten a la nostra dieta certs aliments que la beneficia, energia en forma de sucres senzills (procedents de la fruita), vitamines, minerals i una petita quantitat de fibra.

Hidraten l'organisme i aporten una bona part de les qualitats nutritives.



### ***Suc anticolesterol***

Un deliciós suc protector de les arteries, que milloren la circulació i rebaixa els nivells de colesterol en la sang

#### ***Ingredients***

- 2 rodanxes de pinya
- 1/4 de cogombre pelat
- 1 alvocat pelat

#### ***Preparació***

Liquar i barrejar els ingredients

\* Per la tintura del plantatge es necessiten 20 fulles de plantatge i oruxo (fins cobrir). En un recipient trossejar les fulles ben netes, cobrir amb oruxo i deixar macerar durant 15 dies. Passat aquet temps filtrar i prendre'l.

### ***Suc de pinya i plantatge***

La pinya, diürètica i antiinflamatòria, potencia l'acció del plantatge i amaga amb el seu sabor agradable els principis amargs del mateix: antiinflamatori de les articulacions i musculatura a nivell intern, excel·lent en casos d'artrosi, artritis, dolors articulars i reuma.

#### ***Ingredients***

- 20 gotes de tintura de plantatge
- 2 rodanxes de pinya

#### ***Preparació***

Preparar una tintura de plantatge\* i abocar 20 gotes de la mateixa en una tassa de suc

#### ***Ús***

Prendre dos vegades al dia durant 15 dies i descansar una setmana, tornant a començar posteriorment si continuen els dolors.



### **Suc d'isoflavones**

Les isoflavones son estrògens vegetals que ajuden a reduir malalties càrdio-vasculars i redueixen de forma considerable els símptomes menopàusics, com la sequedat vaginal, fogots, etc.

#### *Ingredients*

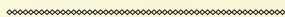
1/2 tassa de llet de soia  
1/2 tassa de nabius (es pot canviar per un grapat de cireres)  
1 préssec pelat  
Suc de 1/2 llimona  
1 cullereta de llevat de cervesa

#### *Preparació*

Barrejar els ingredients en el recipient de la batedora. Si es desitja filtrar.

#### *Ús*

Aquesta beguda és rica també en fibra, que actua com laxant, en vitamines A, E i C, calci, magnesi i potassi. Aporta al cos els elements necessaris per superar convalescències.



### **Suc multi-vitamínic**

Aquest suc és un protector corporal per la gran quantitat de vitamina C que conte, millora les defenses i el vigor natural de la persona.

#### *Ingredients*

1 poma pelada i sense el cor  
1 pastanaga pelada  
Suc d'una llimona

#### *Preparació*

Liquar i barrejar els tres ingredients en una gerra i estarà preparat per servir.

#### *Ús*

Aquest suc vitamínic ha de ser consumit immediatament després de la seva elaboració per evitar que perdi les seves propietat beneficïoses.

### **Refresc energètic per a nens**

Aquest combinació de iogurt, mel i suc de taronja és un súper refresc que aporta l'organisme substàncies nutritives com el calci, el fòsfor, el magnesi... que ajuden al nens al seu creixement.

#### *Ingredients*

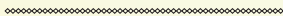
2 iogurts naturals  
2 cullerades de mel  
2 taronges  
2 ametlles

#### *Preparació*

Esprémer el suc de les taronges i barrejar en un vol amb el iogurts, la mel i les ametlles previament triturades. Conservar al frigorífic.

#### *Ús*

Aquest refresc es pot prendre a l'esmorzar, com pisolabis per continuar jugant o com postres.



Com veiem son sucs energètics, antioxidants, depuratiu... I ara us proposem uns que a més en ajuden a netejar l'organisme i a eliminar toxines (la quantitat al gust personal)

#### **Suc 1:**

Enciam, juliver, pastanagues i poma

#### **Suc 2:**

Iogurt, cogombre, julivert, menta, oli d'oliva verge, unes gotes de llimona, sal i pebre.

#### **Suc 3:**

Api, pastanaga, tomàquet, oli d'oliva verge, sal i pebre.

#### **Suc 4:**

Mango i poma.

#### **Suc 5:**

Créixens, pera, poma, unes gotes d'oli d'oliva verge, sal i pebre.

#### **Suc 6:**

Pinya, pastanaga, poma.

### **Batut de plàtan i avellana**

Un gran reconstituent sa i ideal per als nens en etapa de creixement.

#### *Ingredients*

Un grapat d'avellanes

1 plàtan

1 iogurt natural

#### *Preparació*

Batre conjuntament tots els ingredients fins arribar a una mescla homogènia. Afegir una mica de llet si queda una mica dens o més avellanes si aquesta està massa líquid.

#### *Ús*

També es pot afegir cacau, una cullerada gran, si es pren el batut al matí, o només una mica si es pren a la nit, ja que el cacau és excitant.

### **Batut de Kiwi i soia**

Aquest compost d'isoflavones, calci, magnesi, potassi, fibres i vitamines A i C és ideal per regular els fogots, ansietat o taquicàrdies, i inclús evita els infarts i els problemes cardío-vasculars.

#### *Ingredients*

1 kiwi pelat

1 tassa de llet de soia

1 tros de pinya fresca tallada a bocins

1/2 tassa de suc de taronja

#### *Preparació*

Batre tot a la batedora i prendre, si és a l'esmorzar, amb 2 torrades amb una mica d'oli d'oliva verge i mel.

#### *Ús*

Es pot prendre a l'esmorzar o en el berenar, però només una vegada al dia.

### **Batut de fruita i soia**

La riquesa de magnesi i potassi del plàtan i del meló fa que es moderin suaument les petites pujades de tensió, a més d'aportar molts altres beneficis.

#### *Ingredients*

1 rodanxa gran de meló madur

1 plàtan madur

1 cullerada de lecitina de soia

1/2 tassa de llet de soia

#### *Preparació*

A la batedora triturar el meló i el plàtan fins que quedi com un puré. Després es pot colar si es desitja. Barrejar el batut amb la lecitina i la llet de soia i prendre.

#### *Ús*

Prendre a l'esmorzar, dos o tres vegades a la setmana, fins que passin els calors més intensos de l'estiu.

### **Batut d'alvocat**

Especialment indicat per a persones amb fatiga crònica. El tipus de greix insaturada de l'alvocat i de la soia, amb la vitamina C de la taronja, fan d'aquest batut un complement d'elaboració ràpida i molt nutritiu per l'esmorzar.



### *Ingredients*

1 alvocat madur pelat  
1 got petit de suc de taronja  
1/2 tassa de llet de soia

### *Preparació*

Pelar l'alvocat i abocar junt la resta d'ingredients a la batedora. Batre fins aconseguir una textura cremosa.

### *Ús*

Per la conservació de les seves propietats prendre'l immediatament, per exemple, acompanyat d'una torrada a l'esmorzar o al berenar.



### **Gelat de cireres**

Les cireres son fruites d'alt contingut vitamínic, doncs contenen vitamina A, B i C. A més, aporten gran quantitat de ferro, calci, potassi, sodi, magnesi, fòsfor, i sofre. Per aquesta raó enforteixen les funcions cerebrals i vitalitzen tot l'organisme, millorant especialment el sistema digestiu i el circulatori.

### *Ingredients*

300g. de cireres  
100g. de sucre  
1/2 got de nata líquida per muntar  
1 llimona  
1 cullerada de vinagre

### *Preparació*

Rentar i treure el pinyol de les cireres, triturar-les junt amb el sucre, la nata, el suc de la llimona i el vinagre en una batedora. A continuació cobrir el recipient amb paper d'alumini i deixar reposar al frigorífic 1 hora; d'aquesta manera, el vinagre potenciarà el sabor de les cireres i deixarà al gelat un toc molt refinat

Passat aquest temps col·locar en una geladora tradicional uns 20 a 25 minuts, fins que obtingui la consistència desitjada. Afegir gel i sal a la geladora mentre es dona voltes.

### *Ús*

Congelar. Per prendre'l en bones condicions s'ha de treure una mica abans del moment de consumir.

*Suplement patrocinat per:*

**FRUITES**  
**Els Tres Neus**<sup>®</sup>  
**MELONS I TARONGES**

C/.ANSELM CLAVE,5  
TEL.93 714 33 55  
PARTIC.93 714 75 85