

# Spirulina delle Hawaii Santé Naturels

## I Frullati Energetici, Antiossidanti, Vitaminici



## Raccolta di ricette

# Indice:

* Introduzione, La Spirulina	Pag. 3
<b>Ricette Smoothie Spirulina</b>	
* Smoothie estivo alla Spirulina Hawaiana	Pag. 4
* Spirulina Super Smoothie	Pag. 5
* Spirulina Spice Smoothie	Pag. 6
* Limone Coconut Smoothie	Pag. 7
* The Easy Smoothie	Pag. 8
* Spiruline Fruit Smoothie	Pag. 9
* Smoothie Spirulina, semi di zucca e fiocchi di cacao	Pag. 10
* Smoothie Veloci	Pag. 11
* Elisir Limone Ginger Cayenne	Pag. 12

# Introduzione

## Cos'è la Spirulina?

La Spirulina è considerata un superfood poiché è uno dei cibi con la più alta concentrazione di nutrienti presente sulla Terra.

É un integratore antiossidante naturale ricco di proteine, aminoacidi essenziali, vitamine, minerali e oligoelementi.

La Spirulina appartiene alla famiglia delle alghe verdi-blu ed è una delle più antiche forme di vita.

Il suo habitat ideale sono le acque dolci e alcaline dell'America centrale e dell'Africa centrale.

Dai Maya e dagli Aztechi era considerata il "Cibo degli Dei", perché in grado di fornire energia rapidamente e aumentare la resistenza.

### Perché abbiamo scelto la Spirulina delle Hawaii?

Ha una **coltivazione continua** iniziata nel 1985 nelle Isole Hawaii che le garantisce valori nutrizionali superiori rispetto ad altre spiruline.

Il **luogo** dove cresce e viene coltivata, Kona Hawaii, è un luogo completamente incontaminato.

L'**acqua** dove cresce è potabile al 100% inoltre ha una piccola percentuale di acqua dell'oceano che arricchisce l'alga di Sali minerali e oligoelementi.

## Quali sono le sue proprietà?

La Spirulina è ricca di proteine vegetali biodisponibili ed amminoacidi essenziali, esse sono superiori a quelle del manzo, del pollo e della soia.

É inoltre ricca di vitamine del gruppo B di ottima qualità e Antiossidanti.

Quest'alga è una preziosa alleata della salute degli occhi, grazie al suo alto contenuto Vitamina A.

Dato l'alto contenuto di ferro la sua regolare assunzione contrasta l'anemia e l'invecchiamento.

É un integratore utilizzato anche nelle diete dimagranti poiché accelera il metabolismo.

Viene utilizzata dagli sportivi, per le sue proprietà energetiche.

Inoltre rafforza il sistema immunitario rendendo l'organismo più forte e prevenendo e contrastando l'influenza.

Promuove la rigenerazione delle cellule velocizzando anche la guarigione delle ferite ed accelera il recupero fisico dalle malattie.

Gli studi dimostrano che il consumo costante di questa alga fornisce **energia a calorie zero** a bambini, anziani, convalescenti, sportivi, e alle persone con alto livello di stress ad esempio gli studenti.

# Smoothie estivo alla Spirulina Hawaiana

Lo Smoothie è un frullato dalle proprietà benefiche

## Ingredienti:

- 2 banane, sbucciate e affettate;
- 1/4 tazza di mandorle;
- 1 mela media, tagliata e tritata;
- 1 cucchiaino [Spirulina delle Hawaii in polvere Santé Naturels](#);
- 1 tazza e mezza/ 2 di latte di riso

Alla ricetta base aggiungere a vostra preferenza (mirtilli, fragole, nettarine, ciliegie, pera, ecc.) o qualsiasi combinazione di frutti che hai a casa.

**Indicazioni:** Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore e mescolare fino ad ottenere un frullato soffice. (Nota: per una smoothie più magro, aggiungere più mela.)



## Benefici dello Smoothie Estivo

Questo frullato è un ottimo sostituto al monotono snack, un preparato salutare per la vostra dieta.

Oltre al superfood della natura, la spirulina, stai ricevendo un'ottima nutrizione anche dagli altri ingredienti.

**Ecco un elenco di alcuni elementi nutrizionali che state ottenendo da questo smoothie.**

**Banane:** Contengono alti livelli di potassio, vitamina A, vitamina C, ferro, fibra e magnesio. Le banane sono anche ottime per il cuore e non hanno quasi alcun grasso e sodio, inoltre hanno zero colesterolo, rendendolo un ottimo cibo per una dieta equilibrata.

**Mandorle:** Sono una grande fonte di vitamina E, rame, magnesio e proteine.

**Mele:** Contengono la vitamina C, le vitamine B, la fibra alimentare, i fitonutrienti e un lungo elenco di altre sostanze nutritive.

**Latte di riso:** Il latte di riso deve le sue proprietà alla presenza di vitamina A, vitamina D, vitamina B12, niacina e ferro.

Puoi aggiungere a questa ricetta smoothie: fragole, i mirtilli, le nettarine, le pere e molto altri.

Questi contengono elevati livelli di antiossidanti e altre grandi sostanze nutritive con un lungo elenco di benefici per la salute.

Aggiungendo frutta e noci insieme alla spirulina, il vostro corpo vi ringrazia negli anni a venire!

# Spirulina Super Smoothie

## Ingredienti:

- Una piccola manciata misto di: bacche di goji, uva, pistacchi, mirtilli secchi
- 1 cucchiaino di burro di arachidi;
- 1 cucchiaino [Spirulina Hawaii in polvere Santé](#)

## Naturels;

- 2 ravanelli, gambi rimossi;
- 1 manciata di spinaci;
- 1 manciata di kale o cavolo riccio;
- 1/2 tazza di latte di lino senza zucchero;
- 5-6 carote piccole;
- Piccolo mazzetto di prezzemolo;

**Indicazioni:** Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore e mescolare fino ad ottenere un frullato soffice.

## Benefici del Super Smoothie

Il Super Smoothie alla Spirulina è un ottimo modo per fornire al vostro corpo la giusta nutrizione energetica. Ottimo a colazione, pranzo o cena, per ottenere fonti nutrizionali eccellenti, difficili da trovare su una normale dieta.

### **Ecco un elenco di alcuni elementi nutrizionali che state ottenendo da questo Smoothie**

**Ravanelli:** Contengono vitamina A, C e K, zinco, potassio e entrambi Omega-3 e 6 acidi grassi. Sono un ottimo modo per sostenere il tratto urinario.

**Spinaci e Kale:** Contengono vitamina A, C e K, ferro, carotenoidi, potassio, acido folico, fibra e manganese.

**Carote:** Contengono vitamina A, K, C e B6, rame e acido folico. Hanno una lunga lista di benefici per la salute sia a breve che a lungo termine.

Includi questo delizioso frullato nel tuo regime alimentare quotidiano donandoti un'ottima nutrizione che stimola il metabolismo ed energizza.



# Spirulina Spice Smoothie

## Ingredienti:

- 7,5 grammi di [Spirulina delle Hawaii in polvere Santé Naturels](#);
- 1/2 tazza di purè di carote (carote a vapore con polvere di curry, cumino e zenzero)
- 1/4 mandorle crude
- 1 zenzero fresco TBSP
- 1/4 di tazza mirtilli secchi
- 1/2 tazza di latte di mandorle
- 1 tazza di spinaci organici

**Indicazioni:** Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore e mescolare fino ad ottenere un frullato soffice.

## Benefici dello Spice Smoothie

Grazie alle carote, mandorle, zenzero, mirtilli, spinaci e Spirulina hawaiana, i benefici per la salute sono assicurati.

### Ecco alcuni benefici

- Supporta livelli di colesterolo sano;
- Aiuta a mantenere gli occhi sani;
- Supporta la salute cardiovascolare;
- Supporta il sistema immunitario;
- Aumenta l'energia;

Per ottenere migliori risultati, prepara questo smoothie per la prima colazione.



# Limone Coconut Smoothie

## Ingredienti:

- 1 banana congelata;
- 1 cucchiaio di semi di canapa;
- 2 cucchiaini di noce di cocco secca tagliata (non zuccherata);
- 1 dattero;
- 1 cucchiaio di polvere di vaniglia;
- 1 cucchiaino di [Spirulina delle Hawaii in polvere Santé Naturels](#);
- 1 cucchiaio di succo di limone fresco;
- 2 cucchiaini di limone Zest;
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia;
- ¾ tazza di latte di mandorle;
- 1 bicchiere di ghiaccio di cocco\*, o ghiaccio normale.



## Benefici Del Limone Coconut Smoothie

Ci sono molte combinazioni di prodotti borderline, il limone e la noce di cocco guadagnano facilmente il loro posto nella lista. Questa miscela cremosa grazie al suo equilibrio di proteine di qualità, verdi, minerali e grassi sani, è un ottimo pasto energizzante.

**Indicazioni:** In un frullatore, combinare tutti gli ingredienti tranne il ghiaccio e mescolare fino a ottenere una crema liscia e cremosa.

Aggiungere infine il ghiaccio e mescolare fino ad ottenere una composizione simile al gelato.

Godetevi il gustoso Smoothie immediatamente!

\*Semplicemente congelare l'acqua di cocco in vassoi di cubetti di ghiaccio per un sapore di smoothie migliorato e elettroliti extra.

# The Easy Smoothie

## Ingredienti:

- 2 tazze di ortica;
- 1 kiwi, sbucciate;
- 1 arancia, sbucciate;
- 2 fette di ananas, sbucciate;
- 2-3 fette di radice di zenzero fresco tagliate circa 1/4 di spessore con la pelle lasciata;
- 1 cucchiaino di [Spirulina delle Hawaii in polvere Santé](#)

## Naturels;

- 1 cucchiaino di semi di lino (o semi di chia);
- Cubetti di ghiaccio a piacere;



**Indicazioni:** Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore e mescolare fino ad ottenere un frullato soffice. Se lo si preferisce, aggiungere un po' di tè.

## Benefici del The Easy Smoothie

Questa ricetta è formulata come supporto energetico nelle stagioni più difficili, e non solo.

Si ritiene che le arance, il tè di ortica, la radice dello zenzero, i semi di lino e la spirulina hawaiana sostengano il sistema immunitario e il sistema respiratorio sano.

Ha anche sapore fantastico ed è un'ottima fonte di nutrizione.



# Spirulina Fruit Smoothie

## Ingredienti:

- 1/2 tazza di yogurt;
- 1 tazza di succo di frutta;
- 1 o più di quanto segue: papaia, pesca o mango;
- 1/2 tazza di frutti di bosco;
- 1 o 2 cucchiaino di [Spirulina delle Hawaii in polvere Santé Naturels](#).

**Indicazioni:** Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore e mescolare fino ad ottenere un frullato soffice.



## Benefici dello Spirulina Fruit-Smoothie

Questo frullato è veloce, facile e delizioso e vi garantisce un altissimo assortimento di ingredienti sani.

Oltre ad includere uno dei superfood più completi in natura, la Spirulina hawaiana, gli ingredienti in questa ricetta hanno tutte le carte in regola per apportare benefici e salute al nostro organismo.

### **Ecco un elenco di alcuni elementi nutrizionali che state ottenendo da questo smoothie.**

**Yogurt:** Presenta colture vive e attive di batteri viventi che forniscono diversi benefici per la salute, tra cui sostenere il sistema gastrointestinale e supporto del sistema immunitario.

**Frutti di Bosco:** Riducono l'accumulo di grasso, potentissimi antiossidanti e antinfiammatori. Hanno un bassissimo valore di grassi, ottimi nelle diete dimagranti.

**Papaya e Mango:** Forniscono entrambi fibre, vitamine A e C e antiossidanti.

**Pesche:** Forniscono la vitamina A, C, E e K e sono una ricca fonte di fibre e antiossidanti.

Aggiungere questo Smoothie al tuo regime di salute quotidiano per aiutare il tuo corpo a ricevere le sostanze nutritive necessarie per sentirsi nitide mentalmente e fisicamente in modo da poter completare tutto il necessario per realizzare durante la giornata intensa.

# Smoothie Spirulina, Semi di zucca e fiocchi di cacao

## Ingredienti:

- 2 tazze di foglie verdi di vostra scelta (spinaci, lattuga, ecc.);
- 1/2 cetriolo tritati e sbucciati;
- 1/2 zuccina tritati;
- 1 cucchiaino di [Spirulina delle Hawaii in polvere Santé Naturels](#);
- 2 gocce di stevia;
- 1 tazza di cubetti di cacao congelato, senza zucchero;
- 2 semi di zucchero biologico a base di noci di semi di zucchero crudo;
- 1 cucchiaino di olio di cocco o burro di cocco o burro di mandorle;
- 2 tazze di cubetti di ghiaccio grande;



**Opzionale:** 1 misurino di proteine in polvere di vaniglia o semi di canapa o di semi di chia, invece di semi di zucca.

**Indicazioni:** Aggiungere tutti gli ingredienti nell'ordine elencato nel frullatore. Se non si dispone di un frullatore ad alta potenza, è necessario tritare inizialmente a mano gli ingredienti e aggiungere circa 1 tazza di acqua aggiuntivo più probabile per farlo andare.

Se hai un frullatore ad alta potenza, aggiungi semplicemente gli ingredienti, inizialmente trita i cubetti di ghiaccio, poi premi il pulsante per il frullato o utilizza il pulsante del gelato per una miscela più spessa e cremosa.

**Decorazione:** Spruzzata di cacao sopra e qualche seme di zucca, canapa e chia.

# Smoothie Veloci

## Papaya Spirulina Smoothie

### Ingredienti:

- 1 papaya matura;
- ¼ cucchiaino di cannella;
- 1 cucchiaino di Spirulina delle Hawaii in polvere;
- succo di una calce;

**Indicazioni:** Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore e mescolare fino ad ottenere un frullato soffice.



## Spirulina Pina Colada Smoothie

### Ingredienti:

- 1/2 tazza di yogurt greco aromatizzato al miele;
- 1/2 tazza di ananas schiacciato;
- 1/4 tazza di noci di cocco;
- 1 cucchiaino di Spirulina delle Hawaii in polvere;
- 5 cubi di ghiaccio;

**Indicazioni:** Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore e mescolare fino ad ottenere un frullato soffice.



## Smoothie Zucca e Mela

### Ingredienti:

- 1 mela;
- 1 manciata di foglie di spinaci lavati;
- 1 manciata di cavolo, lavati, costole rimosse;
- 1/2 tazza di mirtilli rossi (freschi o congelati)
- 1 cucchiaino burro di arachidi
- 1 cucchiaino di [Spirulina delle Hawaii in polvere Santé Naturels](https://www.santenaturels.it);
- 1 tazza di acqua di cocco;
- 1 cucchiaino di spezie di zucca.

**Indicazioni:** Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore e mescolare fino ad ottenere un frullato soffice.



# Una cosa NUOVA: Elisir Limone Ginger Cayenne

## Ingredienti:

- 1/4 - 1/3 di tazza di succo di limone fresco;
- 250 ml di tè doppio di zenzero (raffreddato, temperatura ambiente o caldo)
- 150 ml di acqua di cocco (si può anche utilizzare 400 ml di tè di zenzero se non si dispone dell'acqua di cocco)
- 1 o 2 cucchiaino di [Spirulina delle Hawaii in polvere Santé Naturels](#);
- Da 1/8 a 1/4 cucchiaino di polvere di cayenne (a seconda della preferenza).

**Indicazioni:** Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore e mescolare fino ad ottenere un frullato soffice.



## Variazione:

Spruzzare in un po' di polvere di cannella alla bevanda.

**Ecco un elenco di alcuni elementi nutrizionali che state ottenendo da questo Elisir.**

*Grazie a questo Elisir la la giornata inizierà in modo energetico, positivo e revitalizzante.*

### Limoni

Anche se ha un gusto acido, il succo di un limone è un frutto alcalino per l'organismo. Quando il nostro organismo è estremamente acida, il sistema immunitario è compromesso e la nostra energia diminuisce. Di tutti gli agrumi, il limone è il detossificante più potente.

### Benefici:

- Rafforza il sistema immunitario;
- Sostiene e migliora il sistema digestivo;
- Pulisce l'intestino;
- Migliora la salute della pelle;
- Non ha effetti collaterali

**Non c'è bevanda migliore la mattina:** Acqua e Limone. Con zero calorie, un bicchiere di limone da 300-400 ml al mattino, inizierete la vostra giornata con una nota positiva e salutare

### Peperoncino di Cayenna

I peperoni di Cayenne sono ricchi di vitamina C, bioflavonoidi e pigmenti vegetali. La capsaicina è utilizzata nelle creme per alleviare i dolori articolari. La cayenna stimola il metabolismo, aiutando a bruciare più calorie. Per questo motivo è possibile aggiungere polvere di cayenne all'acqua, al succo di pomodoro o ad altri succhi di vegetali o frullati.

### Ginger-L, più noto come Zenzero

Lo zenzero promuove la salute dell'organismo. Contiene diverse sostanze antiossidanti della pianta, i suoi composti attivi che offrono protezione alle cellule dai danni causati dai radicali liberi.