

Spirulina delle Hawaii Santé Naturels®

Ricettario Smoothie

I Frullati Energetici, Antiossidanti, Vitaminici



Raccolta di Ricette

Indice:

Introduzione: La Spirulina, il cibo degli Dei Pag. 3

Ricette Smoothie Spirulina

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 Zucca e Mela	Pag. 11
Elisir Limone Ginger Cayenne	Pag. 12
Altri Smoothie Veloci	Pag. 13



[Qui per acquistare l'ingrediente base](#)

La Spirulina, il cibo degli Dei

Cos'è la Spirulina?

La **Spirulina** è considerata un **superfood**, cioè uno dei cibi con la più alta concentrazione di nutrienti. 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 psico-fisica.

Perché Santé Naturels® ha scelto la Spirulina delle Hawaii?

Perché è un prodotto puro ed incontaminato di altissima qualità. Perché non vogliamo offrire ai nostri clienti un prodotto cinese o di dubbia provenienza. Questa spirulina hawaiana è coltivata ininterrottamente dal 1985, nelle Isole Hawaii e questo garantisce valori nutrizionali superiori rispetto ad altre spiruline comuni di facile reperibilità.

L'acqua dove cresce è pura, incontaminata e potabile al 100% con una piccola percentuale di acqua oceanica che arricchisce l'alga di sali minerali e oligoelementi.

Proprietà della Spirulina Hawaiana

La **spirulina delle Hawaii** è ricca di proteine vegetali biodisponibili ed aminoacidi essenziali, assai superiori a quelle del manzo, del pollo e della soia. È un'alga ricca di vitamine del gruppo B.

La **Spirulina Hawaiana** 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. È un integratore utilizzato anche nelle diete dimagranti poiché accelera il metabolismo. Si può, anzi è altamente consigliata l'assunzione in gravidanza, sempre informandone il medico. Alga prediletta da tutti gli sportivi, per le sue proprietà energetiche.

Rafforza il sistema immunitario, rendendo l'organismo più forte prevenendo e contrastando influenza, raffreddori. 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, ed alle persone con alto livello di stress, come ad esempio studenti e lavoratori di concetto.

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 o 2 di latte di riso

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



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

Benefici dello Smoothie Estivo

Questo frullato è un ottimo sostituto al classico snack, un preparato salutare per la vostra dieta. Oltre ai benefici apportati dalla spirulina, gli altri ingredienti garantiscono un'azione positiva sulla salute.

Elenco di alcuni elementi nutrizionali di 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 fonte importante di vitamina E, rame, magnesio e proteine.
- **Mele:** Contengono vitamina C, vitamine B, fibre alimentari, fitonutrienti e un lungo elenco di altre sostanze nutritive.
- **Latte di riso:** Il latte di riso deve le sue proprietà benefiche alla presenza di vitamina A, vitamina D, vitamina B12, niacina e ferro.

Consiglio: Aggiungere a piacere: fragole, mirtilli, nettarine, pere che contengono elevati livelli di antiossidanti e altre sostanze nutritive. Aggiungendo frutta e noci, il vostro corpo vi ringrazierà 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;
- 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.

Elenco di alcuni elementi nutrizionali di 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 la salute del 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.

Consiglio: Includi questo delizioso frullato nel tuo regime alimentare quotidiano donandoti un'ottima nutrizione che stimola il metabolismo e fornisce molta energia.

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.

Alcuni benefici di questo Smoothie:

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

Consiglio: Per ottenere migliori risultati, prepara questo smoothie come 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

Questa miscela cremosa grazie al suo equilibrio di proteine di qualità, 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. Aggiungere infine il ghiaccio e mescolare fino ad ottenere una composizione simile al gelato.

Godetevi il gustoso Smoothie immediatamente!

Consiglio: *Semplicemente congelare l'acqua di cocco in vassoi di cubetti per il ghiaccio.

The Easy Smoothie

Ingredienti:

- 2 tazze di ortica;
- 1 kiwi, sbucciato;
- 1 arancia, sbucciata;
- 2 fette di ananas, sbucciate;
- 2/3 fette di radice di zenzero fresco;
- 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. *Opzione:* Se si preferisce, aggiungere un po' di tè.

Benefici del The Easy Smoothie

Questa ricetta è formulata come supporto energetico in tutte le stagioni. 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.

Consiglio: Godetevi il sapore fantastico del The Easy Smoothie che è anche 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 della Hawaii* - gli altri ingredienti di questa ricetta hanno tutte le carte in regola per apportare benefici e salute all'organismo.

Elenco di alcuni elementi nutrizionali di questo Smoothie:

Yogurt: Presenta colture vive e attive di batteri 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 ed antiossidanti.

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

Consiglio: Aggiungete questo Smoothie al vostro regime di salute quotidiano per aiutare l'organismo a ricevere le sostanze nutritive necessarie per sentirsi al top mentalmente e fisicamente.

Smoothie Spirulina, semi di zucca e fiocchi di cacao

Ingredienti:

- 2 tazze di foglie verdi di vostra scelta (spinaci, lattuga, ecc.);
- 1/2 cetrioli tritati e sbucciati;
- 1/2 zucchine tritate;
- 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;



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 aggiuntiva. Se si dispone di un frullatore ad alta potenza, aggiungere semplicemente gli ingredienti, inizialmente tritare i cubetti di ghiaccio, poi premere il pulsante per il frullato o utilizzare il pulsante del gelato per una miscela più spessa e cremosa.

Consiglio: Decorare con una spruzzata di cacao sopra e qualche seme di zucca, canapa e chia.

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®](#);
- 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.

Elisir Limone Ginger Cayenne

Ingredienti:

- 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 di 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.

Consiglio: Spruzzare poca polvere di cannella alla bevanda. Grazie a questo Elisir la giornata inizierà in modo energetico, positivo e revitalizzante.

Elenco di alcuni elementi nutrizionali di questo Smoothie:

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 acido, il sistema immunitario si indebolisce e la nostra energia diminuisce. Di tutti gli agrumi, il limone è il detossificante più potente. Sono innumerevoli i benefici apportati da limone tra i quali ricordiamo i principali:

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

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

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.



Altri Smoothie Veloci

Papaya Spirulina Smoothie

Ingredienti:

- 1 papaya matura;
- ¼ cucchiaino di cannella;
- 1 cucchiaino di [Spirulina delle Hawaii in polvere Santé Naturels®](#);
- succo di una calce (lime);

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 Santé Naturels®](#);
- 5 cubetti di ghiaccio;

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

