

VanityDrink

# SMOOTHIE STELLARI

Buoni, ricchi di vitamine e ora anche low carb. I centrifugati di frutta e verdura sono le bevande dell'estate e gli elisir post-party delle star

di PAOLA TOIA



**TOTAL GREEN**

A base di frutta e verdura, la ricetta di Blake Lively prevede: cavolo riccio, bietole, un ciuffo di prezzemolo, barbabietola, ananas, mele verdi, qualche foglia di menta fresca e succo di limone.



**ESOTICO**

La giornata di Gwyneth Paltrow parte con un mix di latte e burro di mandorle, olio di cocco, polvere di proteine di funghi alla vaniglia, polvere di macha e ashwagandha, *ho shou wu* (un'erba cinese antiage), più un pizzico di sale dell'Himalaya.

Per combattere caldo e stanchezza dovremmo prendere esempio dalle star. La top model quasi tris mamma Miranda Kerr ricorre a un power frullato, alcalinizzante e ricco di minerali, preparato con una tazza di acqua e una di latte di cocco, a cui aggiunge polvere di açai, bacche di goji, spirulina, polvere di cacao grezzo, macha, semi di chia e un cucchiaino e mezzo di proteine di riso vegane. La collega Blake Lively, invece, anche lei in attesa del terzo figlio, quando esagera con le calorie opta per uno smoothie a base di verdure.

Ma la *juice lover* per eccellenza è Gwyneth Paltrow, che sul suo *Goop.com* ha rivelato di iniziare la giornata con un elisir di giovinezza low carb, a basso contenuto di carboidrati. Infatti, se lo smoothie contiene ingredienti come miele, sciroppo d'acero, datteri o frutta troppo zuccherina, come quelli

industriali già pronti, significa che supererà facilmente i 75 grammi di carboidrati per porzione, avvicinandosi così ai 100 grammi giornalieri consigliati in un regime dietetico. Insomma: in una sorsata ci si gioca tutto.

Anche se la dispensa non è dotata di alghe, erbe o polveri esotiche, per prepararne uno dissetante, ricco di vitamine e ottimo sotto il profilo nutrizionale, basta scegliere frutta e verdura sana, fresca e a basso contenuto di carboidrati. Come cocco, melone, pompelmo, nespole, albicocche, frutti di bosco, cavolo e finocchio. **Il segreto, poi, è combinare il tutto a proteine e grassi buoni, così da prevenire picchi di zucchero nel sangue** che, oltre a far male alla dieta, portano a crolli di energia nel corso della giornata.

L'unico sforzo? Trovare la ricetta giusta per sé.

## FRULLATI DALLO CHEF

Tre ricette low carb create per noi da Alessandro Borghese

**NIKKEI**

Avocado: 100 g  
 Limone: 10 g  
 Mela Fuji: 100 g  
 Semi di chia: 3 g  
 Calorie: 295

**SUNSET LOVER**

Lamponi: 15 g  
 Zucchero: 12 g  
 Limone: 20 g  
 Arancia: 120 g  
 Maracuja: 50 g  
 Calorie: 149,9

**FICO BEM**

Latte di cocco: 20 cl  
 Mirtilli: 100 g  
 Pesca matura: 1 pz  
 Bacche di goji: 5 g  
 Succo di guava: 50 g  
 Calorie: 265,5



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.