

AZTECH

Estrattore di Succo e Polpa da Frutta e Verdura.



I succhi freschi di frutta e verdura sono un vero e proprio toccasana per il nostro organismo, perché sono ricchi di vitamine, enzimi e sostanze nutritive.

Inoltre i succhi naturali rappresentano un buon modo per assumere la giusta quantità di liquidi al giorno: l'uso costante di succhi freschi permette di mantenere più facilmente l'idratazione del nostro corpo che, composto per il 75% di acqua, **ha bisogno di reintegrare** costantemente i liquidi persi con la sudorazione o la diuresi: così assumere la giusta quantità di liquidi, preferibilmente acqua e altre bevande naturali, è importante per la depurazione dell'organismo, per espellere tossine e scarti metabolici che favoriscono infiammazioni e debolezza.

I succhi naturali ottenuti con **l'estrattore AZTECH** sono liquidi ricchi di enzimi, vitamine e sali minerali facilmente assimilabili, per migliorare le funzioni fisiologiche, specialmente per intestino, reni e fegato. Gli estratti da frutta e verdura sono ottimi per la depurazione e vengono spesso consigliati nei **regimi alimentari detossicanti**, per favorire l'eliminazione delle tossine, e ottenere effetti anche sul peso e sulla pelle.

È possibile sfruttare al massimo i loro effetti benefici, mescolando e alternando nel modo corretto frutta e verdura, così da bilanciare nel modo ottimale fibre, vitamine e sali minerali.

I succhi di frutta estratti freschi **non contengono grassi né zuccheri raffinati**: sono facilmente digeribili e sono capaci anche di placare la fame nervosa, dando soddisfazione sia l'appetito che il palato: perfetti per colazione o come merenda, i succhi freschi sono una valida alternativa agli snack poiché sono energetici e nutrienti soprattutto se fatti utilizzando frutta e verdura con la buccia.

Conoscendo le caratteristiche di frutta e verdura, è possibile ottenere:

- ❖ **Succhi Energetici**: succhi che forniscono energia naturale, ricchi di un'ampia gamma di vitamine, minerali e antiossidanti.
- ❖ **Succhi Disintossicanti**: succhi per depurare l'organismo dalle tossine, per aumentare e migliorare Ph e sistema immunitario.
- ❖ **Succhi Snellenti e Tonificanti**: succhi con pochi zuccheri e calorie, per facilitare la perdita di peso e la salute del metabolismo.

- ❖ **Succhi per Migliorare Forza e Resistenza:** succhi con elementi nutritivi attivi che favoriscono uno stile di vita attivo e che includono proteine vegetali, grassi salutari e una varietà di antiossidanti per facilitare la salute cardiovascolare.
- ❖ **Succhi di Bellezza e Anti-Age:** succhi particolarmente ricchi di sostanze nutritive con caratteristiche cosmetiche, come la vitamina C, indicate per la protezione della pelle.



Ecco una lista per cominciare a conoscere le caratteristiche di Frutta e Verdura da Estrarre.

- **Mela:** è un frutto perfetto per gli estratti perchè non solo è ricco di vitamine e sostanze utili per l'organismo, ma è anche dolce e fluido. Le mele sono perfette da alternare alla frutta a polpa o alla verdura a foglia, perchè sono molto succose e facilitano l'estrazione del succo.
- **Zenzero:** vera "bomba" energetica, sono da preferire le radici fresche. Lo zenzero ha un aroma molto forte per cui ne basta davvero poco: bastano piccoli pezzi insieme ad altra frutta o verdura per dare una nota piccante e speziata.
- **Sedano:** con elevate proprietà depurative, il sedano è un ottimo ingrediente per i succhi verdi. Preferire quello bianco per un sapore più delicato, mentre quello verde dà al succo una nota più intensa: sono da usare le coste ben sode, fresche e con un colore brillante.
- **Limone:** ricco di vitamine, è ottimo insieme alla mela. Il limone può essere mescolato alle verdure perchè mitiga i sapori troppo intensi. Del limone può essere passata anche la buccia, per dare un gradevole profumo e sapore intenso di agrumi.
- **Finocchio:** è ottimo per l'intestino: il suo sapore molto delicato si sposa bene con molta frutta e verdura. Preferire finocchi di stagione e biologici ed dopo aver tolto la parte verde, sono da tagliare orizzontalmente in pezzi piuttosto piccoli. È bene alternare al finocchio, mele e altra frutta per facilitare l'estrazione.
- **Carota:** è ottima per la pelle: la carota è una delle verdure più utilizzate per i succhi. Dopo averle lavate, sono da tagliare in pezzi piuttosto piccoli e da alternare con mela o altra frutta succosa.
- **Cavolo nero:** è una delle verdure a foglia più ricche da un punto di vista nutrizionale. Il sapore intenso permette di avere ottimi succhi, mescolando il cavolo con altra verdura verde come ad esempio finocchio, cetriolo o sedano, oppure da solo abbinato al limone. Il succo è di uno splendido colore verde brillante.
- **Kiwi:** ricchissimi di vitamina C, i kiwi sono un'ottima alternativa agli agrumi. Non è necessario sbucciare il kiwi, perchè l'estrattore è in grado di separare la buccia automaticamente senza lasciare residui.
- **Melone e Anguria:** freschi e dissetanti, questi due frutti sono ottimi anche utilizzati da soli. Il succo d'anguria è molto dissetante ed è una bevanda perfetta per l'estate. Il succo di melone è ottimo anche mischiato ad altra frutta e verdura: per esempio per avere un succo dallo splendido colore arancione è perfetto abbinato alle carote.
- **Pomodoro:** sono da scegliere pomodori maturi e ben rossi, per avere il succo dal sapore fresco e naturale, di colore un po' pallido.
- **Mirtilli, Lamponi, Ribes:** i frutti di bosco sono ricchissimi di sostanze antiossidanti e vitamine, sono ottimi da soli oppure mescolati con altra frutta.