



Questo è uno dei pasti per **METABOLISMO-accelerare il metabolismo a Cena.**

✔ Piatto Vegano



Pasta aglio olio e peperoncino

Ricetta classica e semplice con un ottimo stimolo alla funzionalità epatica.

Ricetta:

Ingredienti: 60-90 gr. di pasta, aglio, olio EVO, sale, peperoncino in polvere.

Preparazione: lessate la pasta in abbondante acqua salata. In una padella fate rosolare l'aglio con dell'olio. Scolate la pasta ancora un po' al dente e fatela saltare un paio di minuti

in padella, aggiungendo il peperoncino a fine cottura, mescolando accuratamente.

Abbinato con:



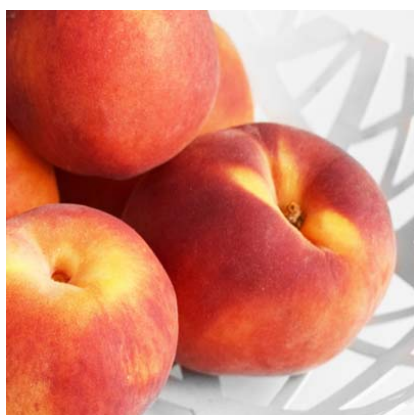
Carciofi trifolati

I principali nutrienti sono la cinarina, il ferro e l'inulina.

La cinarina protegge il fegato e abbassa il colesterolo.

L'inulina è uno zucchero che stimola il transito intestinale.

...e con:



Pesca bianca n.1

La pesca a pasta bianca accelera i processi di drenaggio sostenuti dal fegato.