



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

✔ Piatto Vegano - ✔ Gluten Free



Patate fritte

Le patate forniscono carboidrati e potassio.

Il fritto determina un potente stimolo al fegato per attivare i processi di depurazione notturna.

Ricetta:

Ingredienti: 2-3 patate di medi dimensioni, olio EVO.

Preparazione: sbucciate le patate e tagliatele a fette o a fiammifero e fatele immergere in olio EVO bollente fino a cottura ultimata; scolatele e disponetele su carta assorbente.

Abbinato con:



Insalata verde

Ricca di acqua di vegetazione.

Esplica un'azione diuretica e depurativa.

...e con:



Macedonia di frutta fresca con succo di limone 250 gr.

L'associazione di più frutti fornisce un mix di vitamine e minerali.

Determina uno stimolo diuretico e drenante.

Apporta anche un importante quota di zuccheri.