



Un disintossicante naturale alla ciliegia

Le ciliegie sono il frutto del *Prunus avium*, una pianta della famiglia delle *Rosacee*. L'albero di ciliegie è presente nell'area del Mediterraneo da oltre 3.000 anni, in Asia ancora da prima. Questo bellissimo e antico albero,

[fiorisce in primavera e dà i suoi frutti tra maggio e giugno](#)

Le ciliegie contengono proteine; [vitamine](#) A e C; sali minerali, tra cui soprattutto calcio, fosforo, potassio, sodio e magnesio e zuccheri, principalmente il fruttosio.

Le ciliegie hanno proprietà depurative, diuretiche, disintossicanti e detox. Contengono melatonina, per cui favoriscono un buon sonno.

Le ciliegie hanno proprietà lassative, contengono antociani e flavonoidi, potenti antiossidanti.

Per ogni 100 g di questo prodotto, si riscontrano:

- Acqua 86,20 g
- Carboidrati 9 g
- Zuccheri solubili 9 g
- Proteine 0,8 g
- Grassi 0,1 g
- Colesterolo 0 g
- Fibra totale 1,30 g
- Sodio 3 mg

CILIEGIE E DETOX

Scritto da Administrator
Venerdì 05 Maggio 2017 08:58 -

- **Potassio 229 mg**
- **Ferro 0,60 mg**
- **Calcio 30 mg**
- **Fosforo 18 mg**
- **Vitamina B1 0,03 mg**
- **Vitamina B2 0,03 mg**
- **Vitamina B3 0,50 mg**
- **Vitamina C 11 mg**



Di seguito una bevanda disintossicante a base di ciliegie

Ingredienti:

- **15 ciliegie**
- **1 limone**
- **5 foglioline di menta**
- **Una caraffa di vetro con coperchio**
- **1 l d'acqua naturale**

Preparazione:

Lavare ciliegie, limone e menta. Tagliare il limone a fettine e inserire le ciliegie nella caraffa con le foglioline di menta e le fettine di limone.

Coprire con l'acqua e chiudere il coperchio .

Lasciare riposare per una notte.

CILIEGIE E DETOX

Scritto da Administrator
Venerdì 05 Maggio 2017 08:58 -

Consumare ☐ calda o fresca a piacere.