



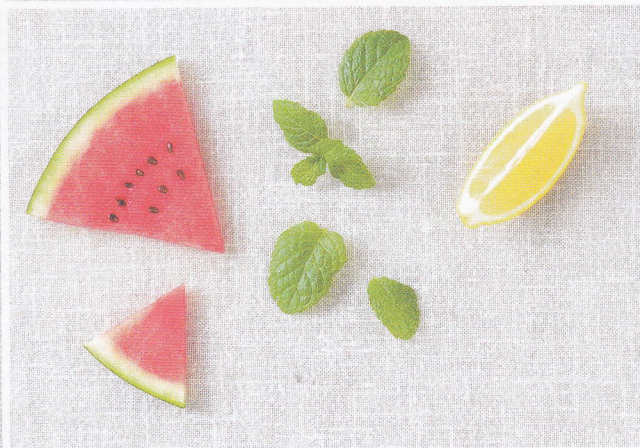
FOTOGRAFII: MYRIAM GAUTHIER-MOREAU

GÉRALDINE OLIVO

APE

DETOXIFIANTE
& INFUZII
SĂNĂTOASE





INTRODUCERE **6**

APE DETOXIFIANTE DE PRIMĂVARĂ-VARĂ **19**

APE DETOXIFIANTE DE TOAMNĂ-IARNĂ **63**

CÂTEVA SUPLIMENTE MICI **109**

INDICE **124**





PAGINA 50

APE DETOXIFIANTE DE PRIMĂVARĂ- VARĂ

ZILELE ÎNSORITE ȘI CALDE SUNT IDEALE PENTRU PREPARAREA APELOR DETOXIFIANTE RĂCORITOARE ȘI AROMATE. DELECTAȚI-VĂ CU FRUCTE GALBENE ȘI ROȘII, DAR ȘI CU PLANTE AROMATICE ȘI, DACĂ E POSIBIL, CULEGEȚI-LE CHIAZ DUMNEAVOASTRĂ!

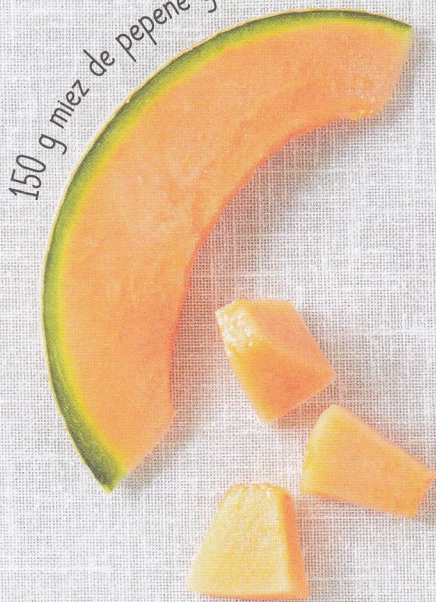
APĂ CU PEPENE GALBEN,

SUC DE LĂMÂIE ȘI CĂPȘUNE

PREPARARE: 5 min.

MACERARE: 12 ore

150 g miez de pepene galben



puțin suc de lămâie



150 g căpșune +
1 l apă

CALITĂȚI NUTRITIVE

PEPENELE GALBEN

Carotenoidele sunt cele care dau pepenului galben culoarea sa plăcută. Acesta conține betacaroten, dar și cantități mici de luteină și zeaxantină, benefice pentru sănătatea ochilor. Orientați-vă mai degrabă spre soiurile cu miezul portocaliu intens, în defavoarea celor cu pulpa în nuanțe palide.

CĂPȘUNELE

Sunt bogate în flavonoide, substanțe care ajută la protejarea organismului împotriva anumitor forme de cancer, dar conțin deopotrivă vitamina C și mangan.

LA UN LITRU

- Tăiați miezul de pepene galben și căpșunile în bucățele.
- Puneți toate ingredientele într-un borcan.
- Lăsați la macerat cel puțin 12 ore, la rece, înainte de a bea.

CEAI ALB CU MURE,

LĂMÂIE ȘI PĂSTĂI DE VANILIE

PREPARARE: 5 min.

MACERARE: 12 ore

puțin suc de lămâie
+ 1 l apă



350 g mure



1 păstaie de vanilie



1 lingură de
ceai alb

CALITĂȚI NUTRITIVE

CEAIUL ALB

Toate tipurile de ceai sunt obținute pornind de la aceeași plantă, *Camelia sinensis*. Tratamentele efectuate după recoltare (uscarea, fermentare etc.) sunt cele care le conferă diversele arome și calități nutritive. Ceaiurile albe și cele verzi au cel mai mare conținut de antioxidanți. Ceaiul alb este compus numai din muguri și frunze tinere.

MURELE

Sunt unele dintre fructele roșii cu cel mai mare conținut de antioxidanți. Antocianinele protejează celulele intestinale împotriva oxidării.

LA UN LITRU

- Puneți ceaiul într-un săculeț de etamină sau într-un infuzor.
- Despicați în două păstaia de vanilie și răzuiți semințele.
- Puneți toate ingredientele într-un borcan.
- Lăsați la macerat cel puțin 12 ore, la rece, înainte de a bea.

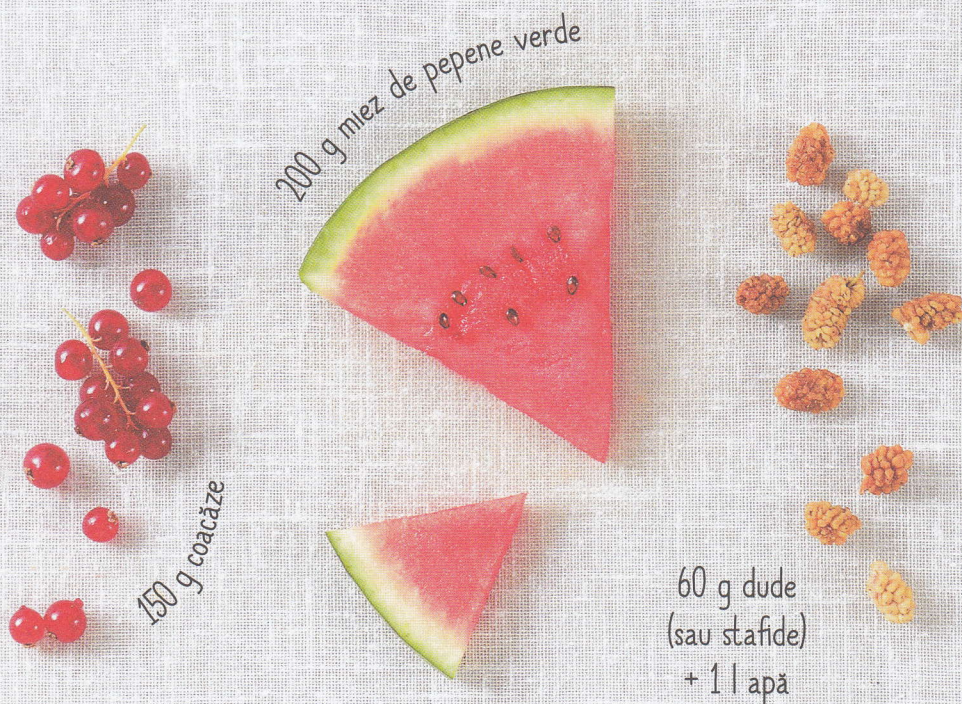
APĂ DETOXIFIANTĂ DE VARĂ

CU COACĂZE ROȘII, PEPENE VERDE

ȘI DUDE SAU STAFIDE

PREPARARE: 5 min.

MACERARE: 12 ore



CALITĂȚI NUTRITIVE

COACĂZELE ROȘII

Aceste fructe sunt bogate în vitamina C, potasiu și pectină, o fibră solubilă (mâncăți-le după macerare, pentru a beneficia de aceasta).

PEPENELE VERDE

Antioxidanții săi sunt în principal carotenoide, care au rol preventiv în apariția anumitor forme de cancer și combat inflamațiile.

DUDELE

Bogate în fier, calciu și vitamina C, aceste fructe conferă băuturii un gust ușor dulce.

LA UN LITRU

- Scoateți semințele coacăzelor.
- Tăiați bucățele miezul de pepene verde.
- Puneți toate ingredientele într-un borcan.
- Lăsați la macerat cel puțin 12 ore, la rece, înainte de a bea.