


A top-down view of a white bowl filled with a vibrant orange soup, likely tomato-based. The bowl is surrounded by fresh ingredients: several bright red tomatoes, a purple shallot, and a variety of colorful peppercorns (red, white, black) scattered on a light-colored wooden surface. A wooden spoon is partially visible behind the bowl. The overall scene is bright and fresh, suggesting a healthy and flavorful meal.

5 vellutate

estive

Detox e
dimagranti

dietagenetica



Cinque ricette di vellutate
estive
light

da consumare a cena.

Perché no?

Prima delle vacanze!



VELLUTATA DI CAROTE E AVOCADO

CAROTE,
AVOCADO,
CORIANDOLO

DIFFICOLTÀ'
bassa

TEMPO
20 min.

PORZIONI
4



Le carote sono un'ottima fonte di beta-carotene, precursore della vitamina A. Ortaggio dalle proprietà antiossidanti, anti-aging e ricco in fibra sazia notevolmente. L'avocado ha ottime proprietà nutrizionali e benefiche: contrasta il colesterolo ed è ricco di antiossidanti.

PREPARAZIONE

Lessa le carote a rondelle e gli scalogni a quarti in acqua leggermente salata per 10 minuti. Scola conservando il brodo di cottura, e lascia intiepidire.

Taglia a dadi la polpa di un avocado e sistemala nel frullatore con una spruzzata di succo di limone, unisci le carote, gli scalogni più un mestolo del loro liquido di cottura, un cucchiaino di coriandolo, sale e pepe. A questo punto frulla fino a ottenere una vellutata omogenea. Regola, se serve, la densità aggiungendo altro brodo delle verdure ricavando la consistenza desiderata.

Frulla la polpa dell'altro avocado con il restante succo di limone, sale, pepe, un pizzico di coriandolo, qualche stelo di erba cipollina tritata e un cucchiaio d'olio.

Distribuisci la vellutata di carote in 4 fondine e sistema al centro una-due cucchiariate di crema di avocado. Servila tiepida.

INGREDIENTI

Carote	800 g
Avocado	2
Scalogni	2
Coriandolo	qb
Olio extravergine di oliva	qb
Sale & pepe	qb
Limone succo	qb



Dott.ssa
Annalisa Pediroda
Nutrionista g&life

dietagenetica.it 

GAZPACHO ANDALUSO

POMODORI
CETRIOLI
PEPERONI

DIFFICOLTÀ'
bassa

TEMPO
20 min.

PORZIONI
4



Le proprietà del pomodoro sono numerose: tra le più importanti ricordiamo:

- L'elevato potere antiossidante.
- Riduce il colesterolo.
- Abbassa i valori della pressione in caso di ipertensione.
- Fa bene alle ossa, grazie all'elevato contenuto di calcio e vitamina K.
- Protegge gli occhi.

PREPARAZIONE

Metti in un recipiente l'aglio e le cipolle tritate finemente. Aggiungli i peperoni tritati precedentemente tritati della loro pelle, i cetrioli a fettine, i pomodori sbucciati, un po' di succo di limone, sale, pepe, il prezzemolo tritato e mezzo bicchiere d'olio. Passa tutto al mixer e tenete in frigo fino al momento di servire.

INGREDIENTI

Pomodorini	600 g
Aglio	1
Cipolla	2
Peperoni	2
Cetrioli piccoli	2
Limone	1
Sale&pepe	qb
Prezzemolo	1 ciuffo
Mandorle a lamelle	qb



Dott.ssa
Annalisa Pediroda
Nutrionista g&life

dietagenetica.it 

VELLUTATA MELA VERDE E BASILICO

MELA VERDE
BASILICO
MENTA

DIFFICOLTÀ'
bassa

TEMPO
20 min.

PORZIONI
4

PREPARAZIONE

Pela e taglia a pezzetti il cipollotto, l'aglio, il peperone verde, mezzo cetriolo e l'avocado.

Taglia le mele a fettine.

Con l'aiuto di un mixer trita le verdure tagliate, aggiungi l'acqua, le foglie di menta e il basilico.

Aggiungete l'olio extravergine d'oliva e l'aceto.

Salare e pepare.

Lascia raffreddare la vellutata nel frigorifero. Servi la vellutata in piatti fondi, decorate con alcune gocce di yogurt naturale e dei dadini di cetriolo, ricavati dalla metà restante.



INGREDIENTI

Mela vere Granny Smith	4
Peperone verde	1
Avocado	2
Peperoni	2
Cetriolo	1
Limone	1
Sale&pepe	qb
Basilico fresco	4 foglie
Aceto di vino bianco	qb
Aglio spicchio	1
Menta	4 foglie
Yogurt naturale s/z zucchero	1
Acqua	1L

L'ingrediente principale è la mela Granny Smith. Grazie all'alto contenuto di fibra solubile: pectina, questa mela svolge un'attività antinfiammatoria, tonificante e astringente per il transito intestinale. La fibra esplica inoltre un'azione depurativa dalle scorie, proteggendo il colon.



Dott.ssa
Annalisa Pediroda
Nutrionista g&life

dietagenetica.it 

VELLUTATA FREDDA DI BASILICO E RUCOLA

RUCOLA
BASILICO
PINOLI

DIFFICOLTÀ'
bassa

TEMPO
20 min.

PORZIONI
4



Una delle proprietà riconosciute alla rucola è quella di facilitare il processo digestivo e di essere un discreto diuretico. L'elevato contenuto di vitamina C, ne fa un ottimo alimento antiossidante.

PREPARAZIONE

Riscalda il brodo di pollo e tuffaci dentro la rucola e il basilico, poi fuori dal fuoco lascia riposare 3 o 4 minuti.

Versa il tutto nel vaso di un robot da cucina, unisci i pinoli e frulla fino a ottenere un composto omogeneo, completa con la panna acida o yogurt, e fai andare ancora un momento il robot.

INGREDIENTI

Brodo di pollo	½
Rucola piccola e tenera	4 manciate
Basilico foglie	1 manciata
Panna acida o Yogurt intero	1 dl
Sale & pepe	qb
Pinoli	50 g



Dott.ssa
Annalisa Pediroda
Nutrionista g&life

dietagenetica.it 

VELLUTATA DI BARBABIETOLE E UOVA

BARBABIETOLE
KEFIR
UOVA SODE

DIFFICOLTA'
bassa

TEMPO
20 min.

PORZIONI
3



La barbabietola innanzitutto è un vegetale con ottime proprietà rinfrescanti e rimineralizzanti, e ha anche proprietà depurative e disintossicanti.

INGREDIENTI

Barbabietole (confezionate)	400 g
Kefir	1 dl
Cetrioli	3
Uova sode	3
Aneto	20 g
Cipollotti freschi	50 g
Limone	1
Sale&Pepe	qb
Ravanelli (facoltativo)	4
Patate (da servire a parte)	1 kg

PREPARAZIONE

Grattugia le barbabietole cotte con una grattugia a fori grandi. Grattugia o taglia a pezzettini i cetrioli. Fal rassodare le uova e tritane la metà o i tre quarti, mettendo da parte per la decorazione le uova rimaste. Affetta finemente i cipollotti (anche la parte verde) e i ravanelli. Mescolare tutti gli ingredienti, tranne le uova messe da parte, aggiungi il kefir e mescola ancora. Regolare di sale, pepe e, se necessario, di limone o aceto. Lasciare raffreddare per circa mezz'ora in frigorifero, decorare con le uova sode rimaste tagliate a spicchi e l'aneto tritato. Servire la zuppa accompagnandola con le patate calde, bollite o arrostate.



Dott.ssa
Annalisa Pediroda
Nutrionista g&life

Combinare le ricette detox con un piano nutrizionale personalizzato

Le ricette detox sono un valido aiuto: tuttavia se inserite in uno stile di vita non equilibrato, il loro effetto non è ottimale.

Ciascuno di noi infatti ha delle caratteristiche specifiche che regolano il modo in cui vengono metabolizzati i nutrienti. Oggi, [grazie all'analisi genetica](#), è persino possibile personalizzare il piano nutrizionale al proprio DNA, al proprio gusto e ottimizzare i risultati che si possono ottenere.

E' complicato?

No: i nostri ricercatori hanno messo a punto un metodo brevettato, che comprende professionisti esperti in modo da poter fare tutto da casa senza essere mai soli.

Il metodo si chiama DNASlim e comprende sempre [3 mesi di supporto di un professionista della nutrizione dedicato](#).

dietagenetica.it 