

IL PASTO DELL'ETERNA GIOVINEZZA (Miami-O-Fruit di F. Guillain)

Questa ricetta è un vero e proprio rigeneratore cellulare. E' conosciuta dai grandi sportivi ed è molto apprezzata anche dalle persone attente che non dispongono di grandi mezzi, ma tengono a mantenere la famiglia in buona forma.

Gli effetti sull'organismo sono notevoli: risultati visibili sulla pelle nel giro di qualche settimana, sui capelli, sulle ossa, sulle gengive, sulla linea.

Tutti coloro che la utilizzano ogni giorno da lungo tempo ne sono assolutamente entusiasti. Associata al bagno derivativo, permette di rimodellare la propria linea a qualunque età. E' un piatto unico, lo potrete assumere a colazione, oppure a pranzo, l'importante è non mangiare null'altro assieme! Neanche una fetta di pane.

Questa preparazione con olio e semi oleosi è così perfetta per nutrire le membrane cellulari che è in grado di inibire l'appetito per ore. Bisogna però rispettarne scrupolosamente il contenuto, il modo di preparazione e va assaporata lentamente.

Personalmente, seguendo il programma della non-colazione, lo preparo tutti i giorni per pranzo e, quando ciò non mi è possibile, ne faccio la mia cena!

Ingredienti per una persona:

- mezza banana matura
- 1 cucchiaio d'olio di semi di lino biologico spremuto a freddo
- 1 cucchiaio d'olio di semi di sesamo biologico spremuto a freddo
- 1 cucchiaio di succo di limone spremuto al momento
- 3 cucchiaini di almeno 3 tipi di semi oleosi assortiti , non tostati e non salati (mandorle non spellate, nocciole non spellate, noci non spellate, semi di canapa, pinoli, anacardi, semi di zucca, semi di girasole, semi di sesamo, noci di macadamia etc..)
- mezza mela
- una piccola quantità di altri due tipi di frutta fresca di stagione - esclusi agrumi, anguria o melone (quindi: albicocca, ciliegia, fragola, kiwi, mora, lampone, pesca, prugna, uva, caco, papaia, mango, ananas ...)

Preparazione:

Schiacciate mezza banana in una fondina con una forchetta fino a renderla semiliquida, lasciatela virare di colore per un paio di minuti per renderla leggermente ossidata ed emulsionatevi i due cucchiaini da tavola di olio di semi (conservare le bottigliette in frigo, perché sono facilmente ossidabili)

Amalgamatevi il succo di limone ed aggiungete i 3 cucchiaini di semi oleosi interi o macinati.

Tagliate sopra questo preparato, pezzetti di almeno tre frutti diversi, fra cui *sempre mezza mela*.

Mangiare lentamente masticando a lungo ogni boccone.

Per preparare tutti i giorni questo piatto, molto velocemente, sono solita tritare non troppo finemente con il mixer una quindicina di cucchiaini di semi assortiti (es: 5 mandorle, 2 nocciole, 3 girasole, 2 zucca, 1 pinoli, 2 canapa) e li conservo nel frigorifero in un contenitore ermetico. Al momento della preparazione prendo 3 cucchiaini di questo preparato e li aggiungo al piatto. Fate attenzione a non prepararne eccessivamente, dovete consumarlo entro una settimana.

Anche la frutta si può conservare già lavata in frigo in un altro contenitore, ogni giorno estraete la dose che vi serve. Usando frutta biologica, si risparmia anche il tempo della sbucciatura!

Con un po' di pratica la preparazione richiede un massimo di 3-4 minuti.

Importante: quando riesco a procurarlo, uso l'eccezionale **olio di semi di canapa** (sempre biologico e spremuto a freddo!)

In questo caso, in una bottiglia mescolo 1/3 di olio di sesamo, 1/3 di olio di lino e 1/3 di olio di canapa, e nella preparazione metto due cucchiaini di questa miscela.