**La primavera è al via ed è il momento di prepararsi al meglio**

**alla nuova stagione con i centrifugati e smoothie**

 **del benessere di Deliveroo.**

**Tre ricette realizzate con il contributo del nutrizionista Giorgio Donegani, particolarmente adatti a depurare dalle tossine accumulate, dare nuove energie e rafforzare le difese immunitarie.**

La primavera è al via e per affrontare con un nuovo slancio le stagione del risveglio, occorre trovare energie nuove e sin dalla prima mattina

**Deliveroo**, il servizio di food delivery che consente di gustare a domicilio i piatti dei migliori ristoranti della città, ha chiesto al dott. **Giorgio Donegani,** nutrizionista e consulente per l’alimentazione, alcuni suggerimenti per smoothie e centrifugati  utili per entrare al meglio nel clima primaverile, realizzati con prodotti stagionali particolarmente adatti a depurare dalle tossine accumulate, fornire nuove energie e rafforzare le difese immunitarie.

I centrifugati e gli smoothie realizzati con le ricette del dott. Donegani saranno ordinabili a Roma su Deliveroo da [**Fiore Cucina Flexitariana**](https://deliveroo.it/it/menu/roma/via-veneto/fiore-cucina-flexiteriana), a partire da lunedì 26 marzo sino a  lunedì 9 aprile.

Ecco le ricette. Buona primavera a tutti!

*Testo a cura del dott. Giorgio Donegani*

**CENTRIFUGATO DEPURATIVO**

**Ingredienti (per 2 porzioni):**

2 pere

1 arancia

1 mazzetto di crescione e uno di spinaci

1 limone

1 piccolo pezzetto di zenzero fresco

2 cucchiai di miele

L’arrivo della primavera è l’occasione giusta per fare un po’ di “pulizia” e liberarsi dalle tossine e dalle scorie accumulate nel periodo freddo. Le pere, che sono l’ingrediente principale di questo centrifugato, oltre ad avere proprietà diuretiche, forniscono *quercitina* ad azione antinfiammatoria e favoriscono l’equilibrio della flora intestinale, importante per degradare le tossine.

L’azione diuretica è rinforzata dal crescione, utile anche per chi ha problemi di ritenzione idrica, mentre gli spinaci agiscono positivamente sulla funzionalità del fegato. Da parte loro l’arancia e il limone sono ricche di vitamina C, uno dei più efficaci “spazzini” dell’organismo per la sua capacità di eliminare i radicali liberi, mentre lo zenzero, tra le sue tante proprietà ha anche quella di agire come antinfiammatorio naturale e sostenere l’azione depurativa.

**SMOOTHIE ENERGIZZANTE**

**Ingredienti per 2 porzioni**

1 banana congelata

250 g di mirtilli congelati

500 ml di acqua di cocco

½ barbabietola, pelata e affettata

1 cucchiaio di sciroppo di acero

Per vincere la classica "stanchezza di primavera" conviene per prima cosa puntare sulle vitamine del gruppo B che giocano un ruolo fondamentale nella produzione di energia, e garantire al fisico il necessario apporto di sali minerali.

La vitamina B6 (Piridossina) aiuta l’organismo a ritrovare il giusto equilibrio perché interviene anche nella produzione di ormoni, la troviamo in abbondanza nelle banane, che contengono anche una buona quota di amido, perfetto per garantire energia di lunga durata.

La vitamina B9 (acido folico) è contenuta in abbondanza nella barbabietola, utile anche come remineralizzante e antianemico grazie alla sua ricchezza di sali minerali (calcio, potassio, ferro e magnesio).

È fondamentale puntare poi su quegli antiossidanti capaci di mantenere il giusto tono dei vasi sanguigni, prime tra tutti le *antocianine*, le sostanze che danno il colore caratteristico ai mirtilli.

Quanto all’acqua di cocco, ha la proprietà di migliorare i livelli di energia stimolando il metabolismo e apportando vitamine del gruppo B, vitamina C e una buona quantità di potassio e magnesio.

**SMOOTHIE “IMMUNITY”**

**Ingredienti per 3 porzioni**

1 mango (grande) pelato e senza semi

2 kiwi

12 fragole

½ ananas, pelato e tagliato a pezzetti

500 ml di latte di mandorla

8 cubetti di ghiaccio

Con la primavera ecco ricomparire spesso raffreddore, tosse e mal di gola, quasi si fosse ancora in pieno inverno. Il motivo è nella bassa efficienza delle nostre difese: vittima anch’esso del cambio di stagione, il sistema immunitario deve essere sostenuto e stimolato con abbondante vitamina C, della quale sono ricchi agrumi, kiwi e fragole, e vitamina A (presente sotto forma di beta-carotene in frutti e ortaggi di colore giallo arancio, come il mango), fondamentale per la protezione della pelle e delle mucose.

Non devono mancare poi anche in questo caso specifici fattori antiossidanti, utili per proteggere dall’attacco dei radicali liberi anche le cellule immunitarie, e una buona fonte di antiossidanti è il latte di mandorla, che fornisce tocoferolo (vitamina E) e discrete quote di vitamina A. Senza dimenticare che il latte di mandorla apporta anche proteine, importanti per il ricambio dei tessuti, ed è una buona fonte di zinco, indispensabile sostegno per le nostre difese.

Da parte sua, l’ananas contiene degli enzimi particolari (la *bromelina*) che secondo diversi studi modulano il sistema immunitario generando un effetto antinfiammatorio.

Per ulteriori informazioni su Deliveroo visitate il sito<https://deliveroo.it/it/>

**Informazioni su Deliveroo**

[Deliveroo](https://deliveroo.co.uk/) è un servizio di food delivery fondato nel 2013 da William Shu e Greg Orlowski. Deliveroo lavora con oltre 35.000 tra i migliori ristoranti e con oltre 30.000 rider che garantiscono la migliore esperienza di food delivery nel mondo. Deliveroo ha sede a Londra e conta più di 800 persone impiegate nei suoi uffici a livello globale.

Deliveroo opera in oltre 200 città in 12 Paesi, inclusi Australia, Belgio, Francia, Germania, Hong Kong, Italia, Irlanda, Olanda, Singapore, Spagna, Emirati Arabi Uniti e Regno Unito. In Italia Deliveroo è attivo a Milano, Roma, Piacenza, Firenze, Torino, Bologna, Monza, Verona, Padova, Bergamo, Brescia, Genova, Pavia e Modena.

Contatti

**Ufficio stampa Eidos**

**Filippo Ferrari**

fferrari@eidos.net

Tel: 02-8900870

Mobile: 339-4954174