

Asparagi e uovo sodo

Quando si vuole stimolare il metabolismo, associando un'azione diuretica, si può frullare un uovo sodo insieme ad olio extravergine d'oliva e prezzemolo crudo. Si forma una crema che si mangerà insieme a 10-12 asparagi lessi.

L'uovo sodo sollecita fortemente la reattività tiroidea e quindi stimola tutte le reazioni metaboliche, aiutato dal ferro e dalla vitamina C del prezzemolo. Gli asparagi assicureranno il drenaggio renale, sostenendo anche il tono generale dell'organismo.