La mela verde è meno calorica delle altre varietà, contiene pochi zuccheri e un' elevata quantità di vitamine; più vitamina C delle altre qualità di mela e una buona presenza di vitamine del gruppo A, B ed E. Le mele verdi contengono molte fibre, in particolare pectine, e offrono minerali come calcio, ferro, magnesio, fosforo, potassio.

6cl di gin
7,5cl di succo di mela
1 cucchiaino di miele
3cl di succo di limone
2 foglie di basilico
1 fetta di limone

Cocktail
Gin Apple

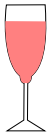
Le pere hanno un basso indice glicemico nonostante il loro alto contenuto di carboidrati. Ricca di acidi organici e di pectina, offre una buona quantità di oligoelementi, come zolfo, cloro e fluoro. Le pere sono ricche sia di fibre solubili che insolubili, entrambe fondamentali nella nostra alimentazione, in quanto accellerano il transito intestinale e prevengono la stitichezza.

4cl di cognac
1cl di sciroppo di zucchero aromatizzato alla cannella
1cl di sidro
2cl di succo di pera

Cocktail
Pear Drop Bomb

Dolce e succosa, è tra i frutti meno succherini. Priva di grassi, contiene minime quantità di vitamine B e B2, poca vitamina C, ma in compenso è ricca di vitamina A, potassio e fibre. Contiene una sostanza simile all'acido citrico, in grado di eliminare le tossine. Inoltre favorisce la digestione e ha proprietà antiossidante.

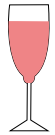
10cl di prosecco
5cl di succo di pesca



Cocktail
Bellini

I lamponi crescono spontaneamente nei boschi, ma possono essere anche coltivati. Contengono una discreta quantità di minerali come magnesio e potassio, vitamine A, B, C e K. Hanno un basso contenuto di zuccheri, sono infatti composti da circa l'80 per cento di acqua, sono dunque frutti diuretici e depurativi.

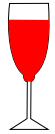
4cl di gin
1,5cl di succo di lampone
1,5cl di succo di limone
1/2 cucchiaino di albume



Cocktail
Clover Club

La fragola quando non è coltivata in un ambiente chiuso o concimata con prodotti chimici, è un concentrato di proprietà curative: contiene pochi zuccheri, ricca di potassio, calcio e fosforo. Le fragole sono anche ricche di fibre che aumentano il senso di sazietà, regolarizzano l'intestino e fanno assorbire meno grassi e meno zuccheri.

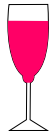
10cl di prosecco
5cl di succo di pesca



Cocktail
Rossini

I grandi pregi nutritivi del mirtillo, derivano dalla ricca presenza di vitamiona A e C (quelle in maggiore quantità), ma anche di vitamine B1, B2, PP e di sali minerali essenziali per il nostro organismo (calcio, fosforo, ferro, sodio e potassio). Contiene antocianosidi, i quali migliorano la capacità visiva, perchè aumentano la sensibilità della retina. Il mirtillo è curativo se assunto in alte dosi.

4cl di vodka
1,5cl di cointreau
1,5cl di succo di limone
3cl di succo di mirtillo



Cocktail
Cosmopolitan