

RICETTE PER IL SUCCESSO

Ricette ricche di nutrienti e di origine vegetale
per il tuo **Primo Giorno**



VIVO | LIFE



INDICE

Un modo diverso di vivere 3

Come utilizzare Vivo Life 6

Frullati 7

Smoothie bowls 13

Piatti da cucinare 18

Dolci 27



UN MODO DIVERSO DI VIVERE

La vita è costellata di scelte. Ogni decisione che prendiamo ha un impatto sul nostro pianeta e sulle altre persone con cui lo condividiamo.

Per questo, quando abbiamo creato Vivo Life, abbiamo scelto di seguire il nostro cammino. Abbiamo cercato di trovare metodi innovativi per alimentare il corpo con i nutrienti che spesso mancano nelle diete contemporanee, tramite ingredienti di origine vegetale formulati in modo unico, che sono più salutari per te e per il pianeta.

Non è stato un percorso semplice, ma a ogni bivio, allora come adesso, abbiamo scelto sempre la strada più etica che dà priorità assoluta al benessere delle persone e del pianeta.

Ci auguriamo che queste ricette ti diano energia, nutrimento e soddisfazione, e ti consentano finalmente di trasformare quel famoso “un giorno...” nel tuo “primo giorno”.



Salvatore



**Noi di Vivo Life abbiamo scelto di festeggiare la vita.
Una parte importante di questa scelta
è rappresentata dal cibo che mangiamo.**

I semi che germogliano dalla terra, le piante che raccogliamo e i meravigliosi cibi che mangiamo... ognuna di queste cose è un buon motivo per festeggiare.

È proprio per questo che operiamo in modo diverso rispetto a qualsiasi altra azienda produttrice di integratori. Invece di sostituire gli alimenti con gli integratori, siamo convinti che ricavare integratori da cibi naturali e abbinarli ad alimenti veri e propri sia l'unico modo per ottenere risultati concreti.

Ogni prodotto che creiamo rispetta questi tre principi fondamentali:

1

Ricco di Nutrienti

Ogni boccone di cibo che mangiamo ha un impatto su come ci sentiamo e sulle nostre prestazioni.

Per questa ragione, prendiamo molto sul serio la scelta degli ingredienti. Ci dedichiamo anima e corpo a studiare il modo in cui il cibo interagisce con l'organismo e a reperire gli alimenti più ricchi di sostanze nutritive in tutto il mondo per produrre integratori davvero efficaci e nutrienti.

Ogni ingrediente che utilizziamo è funzionale e viene coltivato in terreni salutaris e ricchi di nutrienti, da agricoltori e coltivatori che conosciamo e di cui ci fidiamo appieno.



Di origine vegetale

Crediamo fermamente nell'effetto straordinario dell'alimentazione di origine vegetale sulle persone e sul nostro pianeta. Per questo motivo, tutti i nostri prodotti sono privi di ingredienti e derivati animali.

Non solo, siccome reperiamo gli ingredienti direttamente alla fonte, i nostri integratori di origine vegetale sono privi dei normali agenti inquinanti e contaminanti che si trovano nei prodotti animali.



Testato da laboratori esterni

Noi di Vivo Life facciamo eseguire test da laboratori esterni su ogni singolo prodotto che creiamo, in modo da garantirne sicurezza ed efficacia.

Questi test non sono obbligatori per legge, e spesso non vengono eseguiti dalle aziende produttrici di integratori per salvaguardare i margini di profitto. Noi, invece, non scendiamo mai a compromessi quando si tratta di un processo tanto importante. In questo modo, siamo in grado di garantire prodotti il più possibile salutari ed efficaci.

Il nostro standard è far testare tutti i nostri prodotti da laboratori esterni, tramite analisi nutrizionali e test per metalli pesanti e oltre 500 diversi erbicidi e pesticidi. 500 herbicides et pesticides différents.

USARE I PRODOTTI VIVO

Scegli la base

Scegli uno qualsiasi di queste polveri alimentari di origine vegetale per raggiungere i tuoi obiettivi di salute



TUTTO IN UNO
Supporto nutrizionale



STIMOLANTE DI COLLAGENE
Capelli, pelle e unghie



PROTEINE PER LE PERFORMANCE
Forza e forma fisica



PROTEINE VEGANE
Proteine, nulla di più



VERDURE E MULTINUTRIENTI
Concentrazione ed energia



Potenziamento

Aggiungi uno qualsiasi di questi integratori alimentari di potenziamento



D3 + K2
Sistema immunitario



OMÉGA 3
Cervello



B12
Energia



VEGAN MULTINUTRIENT
Supporto nutrizionale per diete vegane

Versa i prodotti che hai scelto in una ciotola, abbinali alla frutta, le verdure e i grassi sani che preferisci e consumali così oppure sotto forma di smoothie o frullato.

Non sai con certezza quali prodotti scegliere? [Fai clic qui](#) e rispondi al quiz



Frullati



Sono ricchi di nutrienti, richiedono pochi minuti per essere preparati e sono comodissimi da portare con sé.

Puoi berli per una colazione energetica, come spuntino serale o in qualsiasi momento della giornata. Ci saranno pochi piatti da lavare, eviterai gli sprechi e, soprattutto, potrai goderti una bevanda davvero deliziosa!



Alto contenuto proteico | 21 vitamine e minerali | Curcuma e Ashwagandha

Frutti di bosco leggero

- 190 g di frutti di bosco misti congelati o 1/2 banana
- 1 bicchiere d'acqua
- **1 misurino della polvere tutto in uno Vivo Life**



POTENZIAMENTO: aggiungi uno dei nostri integratori di potenziamento liquidi altamente assorbibili, per aumentare l'energia, rafforzare il sistema immunitario e favorire le funzioni cerebrali





Alto contenuto proteico | Alto contenuto di selenio, ferro e zinco | Curcuma

Potenziante

- 1 banana
- 1 cucchiaio di avena
- 2 cucchiaini di burro di arachidi
- 1 cucchiaio di cacao in polvere
- 1 bicchiere del tuo latte vegetale preferito
- **1 misurino di proteine per le performance Vivo Life**



POTENZIAMENTO: aggiungi uno dei nostri integratori di potenziamento liquidi altamente assorbibili, per aumentare l'energia, rafforzare il sistema immunitario e favorire le funzioni cerebrali





Alto contenuto proteico | 21 vitamine e minerali | Curcuma e Ashwagandha

Veloce

- 1 banana
- 1/2 bicchiere del tuo latte vegetale preferito
- Facoltativo: 1/4 di cucchiaino di cannella
- 1 misurino di **WHOLE Vivo Life**



POTENZIAMENTO: aggiungi uno dei nostri integratori di potenziamento liquidi altamente assorbibili, per aumentare l'energia, rafforzare il sistema immunitario e favorire le funzioni cerebrali





Alto contenuto proteico | 21 vitamine e minerali | Curcuma e Ashwagandha

Equilibrante

- 200 g di mango congelato
- 1/2 banana (o 150 g di ananas)
- 30 g di spinaci
- 1 bicchiere del tuo latte vegetale preferito
- **1 misurino di WHOLE Vivo Life**



POTENZIAMENTO: aggiungi uno dei nostri integratori di potenziamento liquidi altamente assorbibili, per aumentare l'energia, rafforzare il sistema immunitario e favorire le funzioni cerebrali





Alto contenuto proteico | Vitamina C, zinco, rame, vitamine del gruppo B | Acido ialuronico

Produttore di collagene

- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 30 g di spinaci
- 1 bicchiere di latte di mandorla o del tuo latte vegetale preferito
- **1 misurino di Collagen Builder Vivo Life**



POTENZIAMENTO: aggiungi uno dei nostri integratori di potenziamento liquidi altamente assorbibili, per aumentare l'energia, rafforzare il sistema immunitario e favorire le funzioni cerebrali





Smoothie bowls



I benefici dei frullati sono ben conosciuti, ma non tutti sono a conoscenza degli straordinari effetti degli smoothie bowl.

Ma dopo che ne avrai provato uno, siamo certi che non potrai più farne a meno.





Alto contenuto proteico | 21 vitamine e minerali | Curcuma e Ashwagandha

Biscotto al caramello

- 2 banane congelate tagliate
- 1/2 cucchiaino di cannella
- Un po' di latte vegetale
- **1 misurino di WHOLE Vivo Life tutto in uno (gusto biscotto al caramello)**



Preparazione

1. Frulla tutti gli ingredienti in un frullatore, aggiungendo una quantità di latte vegetale sufficiente per ottenere un composto liquido e omogeneo. Aggiungici del ghiaccio se desideri renderlo più rinfrescante.
2. Versa il composto ottenuto in una ciotola, aggiungi le tue guarnizioni preferite, come frutta fresca, granola, burro di frutta secca, chips di cocco, nibs di cacao, semi di zucca.



Alto contenuto proteico | 19 vitamine e minerali | Curcuma e fungo Lion's Mane

Smoothie bowl vitaminico

- 200 ml di latte vegetale
- 1 banana grande, preferibilmente congelata
- 1/2 avocado, preferibilmente congelato
- Succo di 1/2 lime
- 1 cucchiaio di semi di lino macinati
- 1 kiwi a fette (metà per guarnire)
- **1 misurino di proteine vegane Vivo Life**
- **1 misurino di verdure + multinutrienti Vivo Life**



Preparazione

1. Frulla tutti gli ingredienti in un frullatore, aggiungendo una quantità di latte vegetale sufficiente per ottenere un composto liquido e omogeneo. Aggiungi del ghiaccio se desideri renderlo più rinfrescante.
2. Versa il composto ottenuto in una ciotola, aggiungi le tue guarnizioni preferite, come frutta fresca, granola, burro di frutta secca, chips di cocco, nibs di cacao, semi di zucca.



Alto contenuto proteico | Vitamina C, zinco, rame, vitamine del gruppo B | Acido ialuronico

Smoothie bowl al cioccolato per il collagene

- 2 banane congelate
- 1 manciata di mirtilli congelati
- 100 ml di latte vegetale
- 1 cucchiaino di cacao in polvere
- 2 cucchiaini di burro di arachidi
- **1 misurino di stimolante di collagene Vivo Life (gusto cioccolato/menta)**



Preparazione

1. Frulla tutti gli ingredienti in un frullatore, aggiungendo una quantità di latte vegetale sufficiente per ottenere un composto liquido e omogeneo. Aggiungiti del ghiaccio se desideri renderlo più rinfrescante.
2. Versa il composto ottenuto in una ciotola, aggiungi le tue guarnizioni preferite, come frutta fresca, granola, burro di frutta secca, chips di cocco, nibs di cacao, semi di zucca.



Alto contenuto proteico | Alto contenuto di selenio, ferro e zinco | Curcuma

Smoothie bowl con acai

- 2 banane congelate
- 2 manciate di mirtilli
- 1 manciata di bacche di acai
- 1/2 avocado
- Un po' di latte vegetale
- **1 misurino di proteine per le performance Vivo Life (gusto acai e mirtillo)**



Preparazione

1. Frulla tutti gli ingredienti in un frullatore, aggiungendo una quantità di latte vegetale sufficiente per ottenere un composto liquido e omogeneo. Aggiungici del ghiaccio se desideri renderlo più rinfrescante.
2. Versa il composto ottenuto in una ciotola, aggiungi le tue guarnizioni preferite, come frutta fresca, granola, burro di frutta secca, chips di cocco, nibs di cacao, semi di zucca.



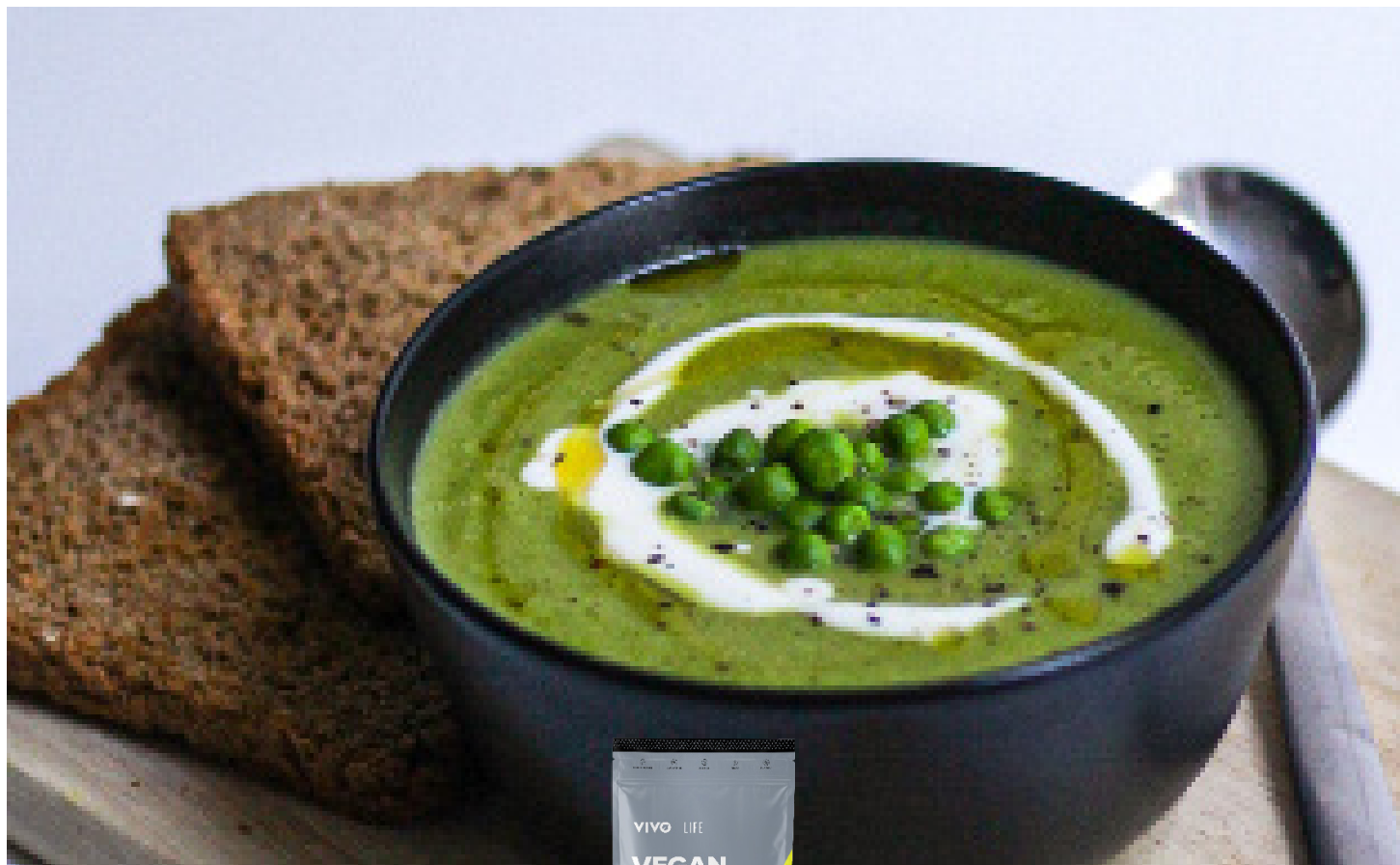
Piatti da cucinare



Oltre che per preparare frullati e smoothie, puoi utilizzare i prodotti Vivo Life per aumentare il valore nutrizionale dei tuoi piatti salati preferiti!

I cibi cucinati sono particolarmente importanti nei mesi invernali perché forniscono calore e nutrimento.

Goditeli sempre con consapevolezza e in buona compagnia.



Zuppa di piselli e broccoli

2 porzioni / Preparazione: 20 minuti

Preparazione

- 75 g di broccoli
 - 175 g di piselli
 - 1 dado vegetale
 - 2 coste di sedano
 - 1 spicchio d'aglio
 - 1/2 cucchiaino di cipolla in polvere
 - Pepe nero q.b.
 - Un pizzico di sale
 - **1 cucchiaio di proteine vegane Vivo Life (non aromatizzate)**
1. Mescola tutti gli ingredienti, a parte la polvere proteica, con le verdure tagliate in una pentola con 2-3 bicchieri d'acqua e porta a ebollizione. Abbassa la fiamma, copri e cuoci a fuoco lento per circa 10-15 minuti o finché non si ammorbidiscono.
 2. Quando il composto è cotto, aggiungi la polvere proteica e frulla tutto con un frullatore a immersione o normale, finché non ottieni una zuppa completamente priva di grumi.
 3. Servi in un piatto fondo con un filo di panna vegetale, un po' di olio d'oliva e piselli freschi per guarnire.



Hamburger di fagioli

4-6 porzioni / Preparazione: 30 minuti

- 2 barattoli di fagioli rossi, scolati e risciacquati
- 40 g di farina di ceci
- 4 cucchiaini di passata di pomodoro
- 1 cucchiaino di aglio in polvere
- 1 cucchiaino di cipolla in polvere
- 1 cucchiaino di peperoncino in polvere
- 1 cucchiaino di paprika affumicata
- 2 cucchiaini di salsa di soia
- 2 cucchiaini di aceto di mele
- Succo di 1/2 lime
- Un pizzico di sale
- **1/4 di bicchiere di proteine vegane Vivo Life (non aromatizzate)**

Preparazione

1. In una grande ciotola, schiaccia grossolanamente i legumi, lasciando qualche pezzetto intero per dare più consistenza.
2. Mescola gli ingredienti rimanenti.
3. Forma delle polpettine e modellale in hamburger, quindi friggile in una padella con un filo d'olio a fuoco medio per circa 1 minuto su ogni lato. Ripeti l'operazione per tutti gli hamburger.
4. Poi, posiziona gli hamburger su una teglia e cuocili in forno a 180°C per 20 minuti, girandoli a metà cottura.
5. Lasciali raffreddare prima di servirli.



Falafel al forno

2 porzioni / Preparazione: 60 minuti

Preparazione

- 60 g di sedano tritato
 - 2 spicchi d'aglio
 - 1/2 cucchiaino di sale
 - 1/2 cucchiaino di pepe
 - 1/2 cucchiaino di cumino
 - 1 cucchiaio di olio d'oliva
 - **1/4 di bicchiere di proteine vegane Vivo Life (non aromatizzate)**
1. Aggiungi prezzemolo, aglio, succo di limone, cumino e un pizzico abbondante di sale e pepe in un mixer e frulla tutto per amalgamare gli ingredienti.
 2. Aggiungi i ceci e frulla fino a incorporarli, ma lascia qualche pezzetto intero, per dare un po' di consistenza.
 3. Trasferisci il composto in una ciotola e aggiungi le proteine in polvere con 1/4 di bicchiere d'acqua, mescola di nuovo fino a ottenere un impasto omogeneo e abbastanza solido da poter essere lavorato. Assaggia e regola i condimenti, se necessario.
 4. Disponi il tutto su una teglia da forno e mettilo in frigo per 15-30 minuti per farlo solidificare. Poi togli dal frigo e prepara i falafel.
 5. Inforna la teglia a 180°C per un totale di 30-40 minuti, girando i falafel a metà cottura per cuocerli in modo uniforme.
 6. Lasciali raffreddare completamente prima di servirli e gustali come preferisci.



Polpette proteiche

2 porzioni / Preparazione: 45 minuti

- 150 g di lenticchie marroni (cotte, scolate e sciacquate)
- 200 g di funghi (tritati)
- 50 grammi di lievito alimentare
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 30 g di farina
- 1 cipolla piccola
- 3 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaio di erbe miste
- Abbondante pizzico di sale
- Pepe nero q.b.
- **1/4 di bicchiere di proteine vegane Vivo Life (non aromatizzate)**

Preparazione

1. Mescola i funghi e le lenticchie in un mixer finché non ottieni un composto omogeneo.
2. Aggiungi il resto degli ingredienti e frulla ulteriormente fino ad amalgamare il composto.
3. Forma delle polpette con un cucchiaio su una teglia da forno e cuocile a 170°C per 45 minuti.
4. Lasciale raffreddare e servile con salsa di pomodoro e pane o come preferisci.



Stroganoff di funghi e fagioli cannellini

2 porzioni / Preparazione: 30 minuti

- 1 cucchiaio di olio d'oliva
 - 1 cipolla bianca (tagliata a fettine sottili)
 - 300 g di funghi (tritati)
 - 400 g di fagioli cannellini (scolati e sciacquati)
- Per la salsa:*
- 30 g di anacardi, 2-3 cucchiaini di miso rosso, 1-2 cucchiaini di senape di Digione, 225 ml di latte vegetale
 - Erba cipollina o la parte verde dei cipollotti (tritata)
 - **20 g di proteine vegane Vivo Life (non aromatizzate)**
- Per guarnire:*
- Rametti di timo, cipolla rossa a fettine sottili, un po' di aceto di vino rosso

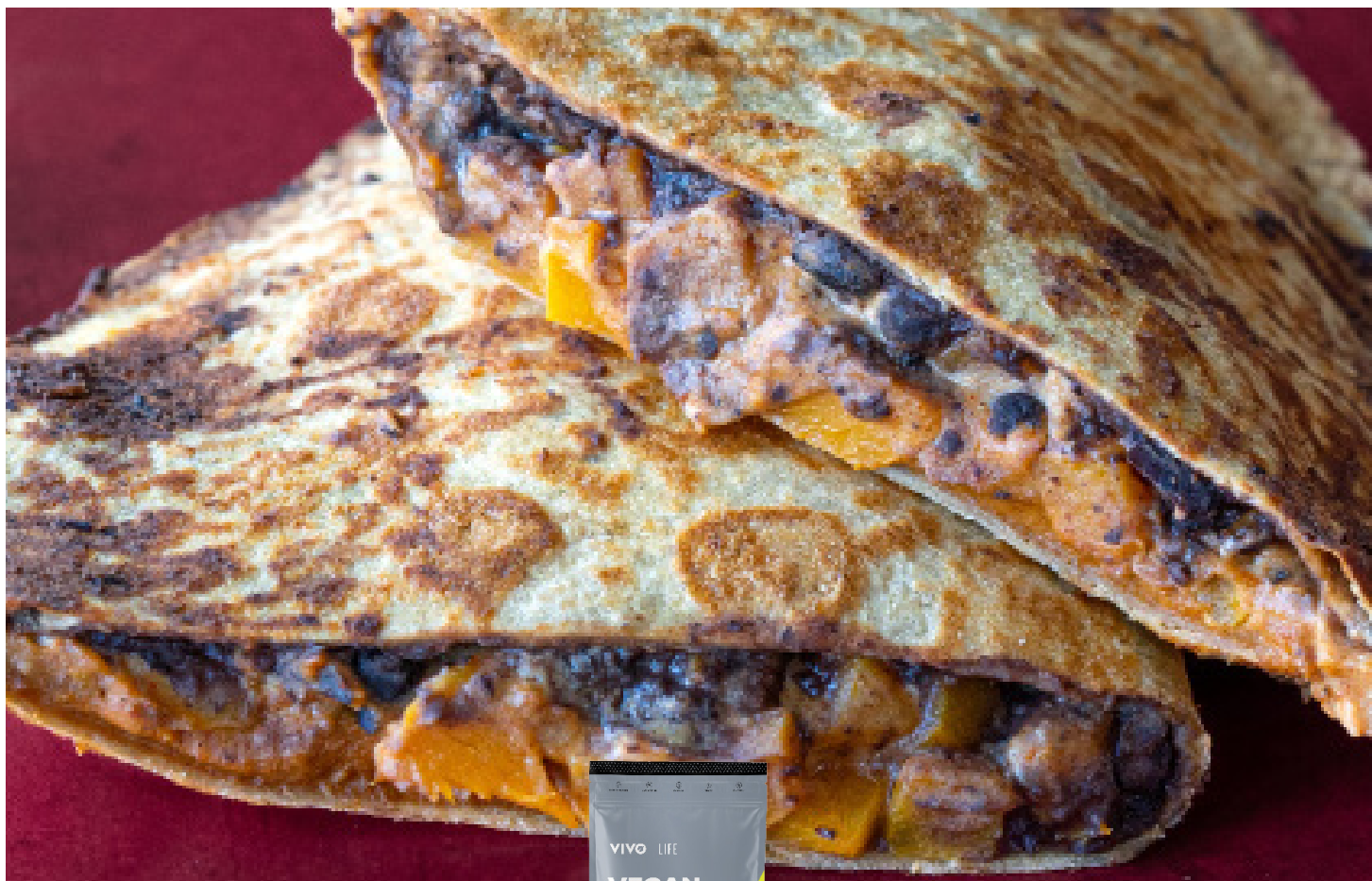


Stroganoff di funghi e fagioli cannellini

2 porzioni / Preparazione: 30 minuti

Preparazione

1. Porta a ebollizione dell'acqua in un bollitore. In una ciotola, copri gli anacardi con l'acqua bollente e mettili da parte. In un'altra ciotola aggiungi le cipolle rosse tagliate a fettine, copri con dell'acqua e mettile da parte.
2. Scalda una padella grande a fuoco medio/alto. Aggiungi l'olio d'oliva, e poi le cipolle bianche. Aggiungi un pizzico di sale e mescola regolarmente finché le cipolle non iniziano a dorarsi. Togli le cipolle dalla padella e mettile in una ciotola. Versa ora i funghi nella padella, aggiungi un paio di pizzichi di sale e falli cuocere finché non rilasciano il loro liquido e iniziano a dorarsi.
3. Una volta cotti i funghi, rimetti le cipolle in padella, aggiungi i fagioli cannellini e abbassa la fiamma al minimo mentre prepari la salsa.
4. Scola gli anacardi e versali nel frullatore insieme al miso, alla senape e al latte vegetale. Frulla fino a ottenere un composto omogeneo. A questo punto, aggiungi le proteine vegane Vivo Life e frulla di nuovo.
5. Versa la salsa nella padella con il composto di funghi e riscalda il tutto.
6. Mentre la salsa si scalda, scola le cipolle rosse e aggiungici una spruzzata di aceto di vino rosso e un pizzico di sale.
7. Assaggia la salsa, aggiungendo altro miso, senape o sale. Se la salsa è un po' troppo densa, puoi alleggerirla con un po' di latte vegetale. Quando lo stroganoff è caldo, servilo con i tuoi contorni preferiti.



Quesadilla con fagioli neri e zucca butternut

2 porzioni / Preparazione: 30 minuti

- 400 g di fagioli cannellini scolati (conserva il liquido)
 - 1 cucchiaino di spezie per fajita
 - 12 cucchiaino di aglio in polvere
 - 250 g di zucca butternut, tagliata a cubetti di 0,5 - 1 cm (utilizza la parte superiore della zucca, conservando il resto per la zuppa)
 - 50 g di anacardi
 - 1 cucchiaino di miso bianco (facoltativo)
 - 2 cucchiaini di lievito alimentare
 - 1-2 cucchiaini di polvere o pasta di chipotle OPPURE 1 cucchiaino di paprika affumicata e
 - 1 cucchiaino di peperoncino in polvere
 - 2 tortillas
- 20 g di proteine vegane Vivo Life**



Quesadilla con fagioli neri e zucca butternut

2 porzioni / Preparazione: 30 minuti

Preparazione

1. Per iniziare, metti in ammollo gli anacardi in 100 ml di acqua bollente per almeno 10 minuti.
2. Cuoci la zucca in acqua bollente salata finché non diventa tenera (se preferisci, puoi cuocerla anche nel microonde).
3. In un mixer o in una ciotola, frulla o schiaccia metà dei fagioli neri scolati con 80 g del liquido della scatola, le spezie per fajita, l'aglio in polvere e un pizzico di sale. Aggiungi i fagioli rimanenti, mescola e regola il sapore.
4. In un frullatore piccolo mescola gli anacardi e il loro liquido di ammollo, la polvere di chipotle (inizia con una piccola quantità, puoi sempre aggiungerlo se vuoi), il miso bianco e il lievito alimentare. Frulla fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungi ora le proteine vegane Vivo Life non aromatizzate e frulla di nuovo. Assaggia e condisci, aggiungendo altro chipotle o paprika affumicata se lo desideri. Il sapore deve essere straordinario! Se non lo è, aggiungi un po' di sale fino a raggiungere la giusta sapidità. A questo punto, probabilmente avrai ottenuto un composto denso, piccante e al sapore di formaggio.
5. Riscalda una grande padella a fuoco medio/alto. Adagia una tortilla su un piatto e su uno dei due lati aggiungi metà del composto di fagioli neri, seguito da metà della zucca butternut e metà della salsa di anacardi e chipotle. Ripiega con delicatezza la parte senza impasto e spingila leggermente verso il basso.
6. Versa un po' di olio d'oliva nella padella e imposta il forno a bassa temperatura per mantenere la quesadilla calda. Fai scivolare con cautela la quesadilla sulla padella e cuocila finché la tortilla non inizia a dorarsi e a diventare croccante. Girala con attenzione e cuocila sull'altro lato. Una volta cotta, trasferisci la quesadilla su una teglia nel forno e ripeti l'operazione con la tortilla che rimane.
7. Servi le quesadillas con avocado, pomodori o un po' della tua salsa preferita.

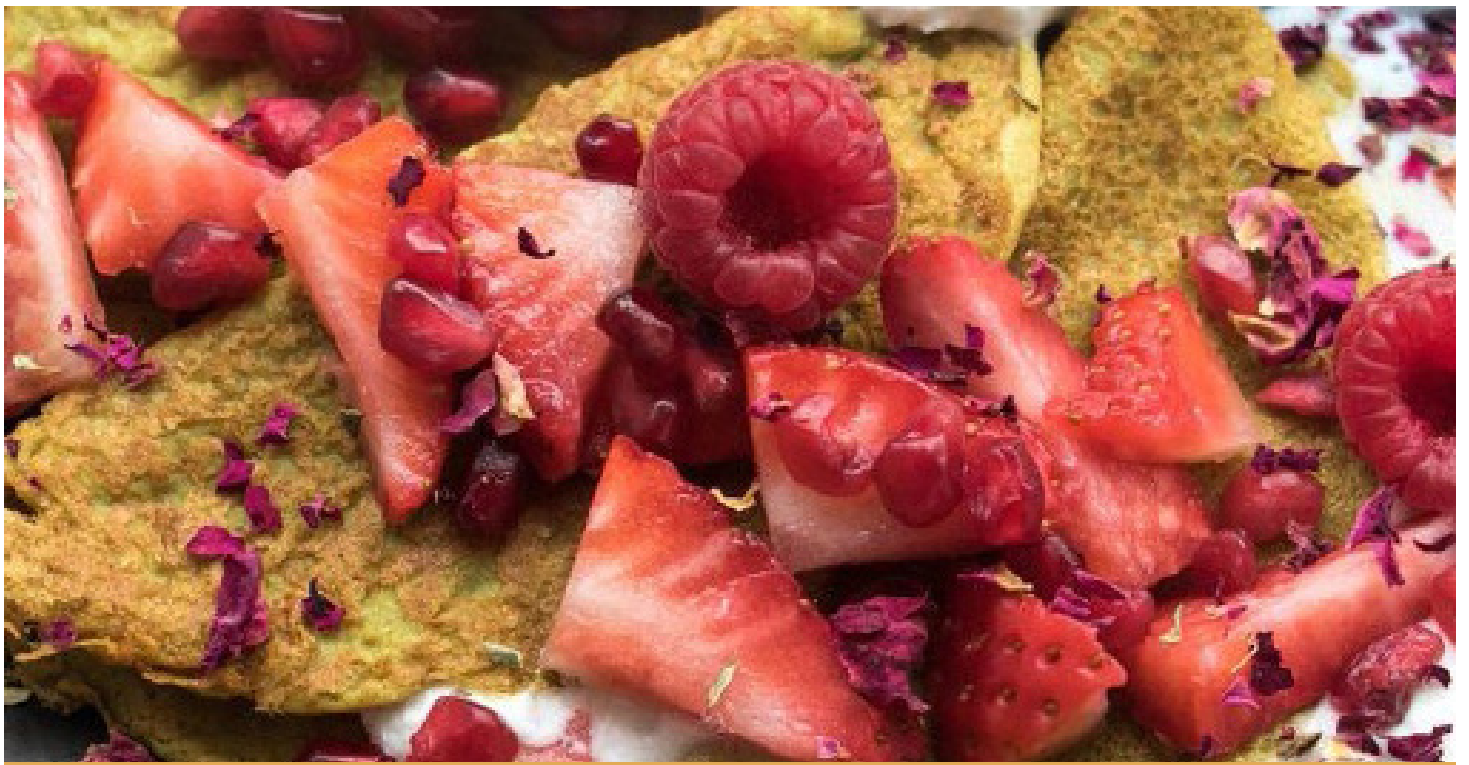


Dolci



Noi di Vivo Life crediamo che gustarsi il cibo sia uno degli aspetti più importanti di un'alimentazione salutare. Se anche a te piace cedere a qualche peccato di gola ogni tanto, prova queste ricette per soddisfare la tua voglia di dolce!





Alto contenuto proteico | Alto contenuto di selenio, ferro e zinco | Curcuma

Crêpes proteiche al caramello salato

2 porzioni / Preparazione: 15 minuti

- **1 misurino di PERFORM con maca e caramello salato**
- 1 banana piccola
- 30 g di farina di grano saraceno
- 2/3 o 1 bicchiere di latte vegetale
- Olio di cocco per la cottura



Preparazione

1. Versa tutti gli ingredienti nel frullatore e frulla fino a ottenere un composto omogeneo e cremoso. Aggiungi gradualmente il latte vegetale e mescola fino a raggiungere una consistenza abbastanza liquida da poter versare il composto. Attenzione: sarà leggermente più denso di una normale pastella per crêpes.
2. Scalda un po' di olio di cocco in una padella. Una volta che la padella è ben calda, versa il composto nella padella. Preparare crêpes di dimensioni più piccole è la soluzione migliore perché risulta più facile girarle.
3. Farciscile con frutti di bosco freschi e servile con le guarnizioni che preferisci.



Alto contenuto proteico | Vitamina C, zinco, rame, vitamine del gruppo B | Acido ialuronico

Mousse per il collagene

4 porzioni / Preparazione: 1 ora

- 300 g di avocado
- 60-80 g di datteri ammorlati (dipende da quanto sono dolci)
- 20 g di semi di lino macinati
- 100 g di yogurt vegetale
- 200 ml di latte vegetale
- 20 g di cacao
- Un pizzico di sale
- Sciroppo d'acero (facoltativo)
- **60 g di stimolante di collagene Vivo Life con cioccolato e menta**



Preparazione

1. Per iniziare, metti in ammollo i datteri in acqua bollente per almeno 10 minuti.
2. Quando i datteri sono pronti e morbidi, unisci tutti gli ingredienti fino a renderli omogenei. Assaggia e aggiungi un po' di sciroppo d'acero se vuoi dare una nota più dolce.
3. Dividi il composto in 4 bicchierini o tazzine. Conservalo in frigorifero e lascialo raffreddare prima di servirlo... se riesci!



Alto contenuto proteico | 21 vitamine e minerali | Curcuma e Ashwagandha

Budino di chia Vivo Life

2 porzioni / Preparazione: oltre 2 ore

- 4 cucchiaini di semi di chia
- 1 bicchiere abbondante di latte vegetale
- 1 cucchiaino di sciroppo d'acero
- **1 cucchiaino di WHOLE Vivo Life (vaniglia)**



Preparazione

1. Versa tutti gli ingredienti in un barattolo e mescolali accuratamente.
2. Chiudilo ermeticamente e lascialo riposare in frigo per tutta la notte. Se è troppo denso, aggiungi un po' di latte vegetale e mescola nuovamente.
3. Servilo con guarnizioni a tua scelta.



Alto contenuto proteico | 21 vitamine e minerali | Curcuma e Ashwagandha

Biscotto di avena con zenzero e mela

4 porzioni / Preparazione: 30-40 minuti

- 1 banana schiacciata
- 300 g di avena
- 1 bicchiere di latte vegetale
- Un pizzico di sale
- 1 cucchiaino di lievito in polvere
- 1 cucchiaino di cannella
- 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
- 1 cucchiaino di maca
- 120 g di mela grattugiata
- **1 cucchiaio di WHOLE Vivo Life (vaniglia)**



Preparazione

1. In una ciotola capiente, versa tutti gli ingredienti e mescolali fino ad amalgamarli.
2. Trasferisci il composto in una teglia unta e inforna a 190°C per 20-30 minuti.
3. Lascia raffreddare i biscotti prima di tagliarli a fette. Servili con yogurt di soia, salsa di mele e, se lo desideri, una spolverata di frutta secca.



Alto contenuto proteico | 21 vitamine e minerali | Curcuma e Ashwagandha

Banana bread proteico

10 porzioni / Preparazione: 60-80 minuti

- 200 g di farina integrale (setacciata)
- 2 banane grandi e mature
- 60 g di salsa di mele
- 2 “uova” di semi lino (2 cucchiai di semi di lino macinati mescolati con 6 cucchiai d'acqua)
- 120 g di noci pecan
- 1/4 di bicchiere d'acqua
- 1 cucchiaino di cannella
- 1/4 di cucchiaino di noce moscata macinata
- 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
- 1/2 cucchiaino di sale
- **1/2 bicchiere di proteine per le performance Vivo Life (banana e cannella)**



Preparazione

1. In una ciotola capiente, versa tutti gli ingredienti e mescolali fino ad amalgamarli.
2. Trasferisci il composto in una teglia unta e inforna a 190°C per 20-30 minuti.
3. Lascia raffreddare il banana bread prima di tagliarlo a fette. Servi con yogurt di soia, salsa di mele e, se lo desideri, una spolverata di frutta secca.



Alto contenuto proteico | Alto contenuto di selenio, ferro e zinco | Curcuma e fungo Lion's Mane

Caffè proteico con **PERFORM** al caramello

1 porzione / Preparazione: 3 minuti

- 1 cucchiaio di MAGIC Coffee
- 1/2 bicchiere di latte vegetale
- 1 cucchiaio di sciroppo d'agave (facoltativo)
- **1/2 misurino di proteine per le performance Vivo Life (caramello)**



Preparazione

1. Prepara MAGIC Coffe con meno di un bicchiere d'acqua per 3-4 minuti e lascialo raffreddare completamente.
2. In un frullatore, versa i cubetti di ghiaccio, 1/2 bicchiere di caffè e aggiungi la polvere proteica, il latte vegetale e lo sciroppo d'agave, se desideri una maggiore dolcezza, e frulla il tutto.
3. Servi.



Alto contenuto proteico | 21 vitamine e minerali | Curcuma e Ashwagandha

Waffle proteici al cioccolato

2 porzioni / Preparazione: 15 minuti

Per il waffle:

- 70 g di farina di grano saraceno o di riso integrale
- **1 misurino di proteine vegane Vivo Life (cioccolato)**
- 1/2 bicchiere di latte vegetale (mandorle o cocco)
- 3/4 di cucchiaino di lievito in polvere
- 2 cucchiaini di sciroppo d'acero
- 2 cucchiaini di fiocchi d'avena

Per la salsa al cioccolato:

- 1 cucchiaio di burro di arachidi
- 1 cucchiaio di sciroppo d'acero nero o di riso
- 1 cucchiaio di cacao in polvere
- Latte vegetale



Preparazione

1. Riscalda la piastra per waffle e spennellala con un po' di olio di cocco. In un frullatore, unisci tutti gli ingredienti per i waffle e frulla fino a ottenere una pastella omogenea e cremosa.
2. Versa un po' di impasto sulla piastra per waffle calda e lascia cuocere per qualche minuto. Ripeti l'operazione per il resto dell'impasto.
3. Mescola il burro di arachidi, lo sciroppo d'acero e il cacao in polvere. Quindi aggiungi poco a poco un po' di latte vegetale, fino a ottenere una consistenza omogenea e che consenta di versare facilmente il composto.
4. Servi i waffle versandoci sopra la salsa al cioccolato e condiscili con frutti di bosco freschi e, se lo desideri, una spolverata di frutta secca.



Alto contenuto proteico

Biscotti proteici con cioccolato e caramello

10 porzioni / Preparazione: 30 minuti

Per i biscotti:

- 100 g di datteri
- 4 cucchiaini di burro di anacardi
- 70 g di farina senza glutine
- **1/2 misurino di proteine vegane Vivo Life (vaniglia)**
- Un pizzico di sale marino
- 1/4 di cucchiaino di bicarbonato di sodio
- 2 cucchiaini di latte di mandorla

Per il ripieno:

- 2 cucchiaini di burro di anacardi
- 1 cucchiaino di sciroppo d'acero
- Un pizzico di sale marino
- 1 cucchiaino di latte di mandorla
- Cioccolato fondente vegano



Preparazione

1. Riscalda il forno a 175°C e foderla una teglia con carta da forno.
2. Prepara l'impasto dei biscotti mescolando i datteri e il burro di anacardi in un mixer e frullando fino a ottenere un composto viscoso e appiccicoso. Aggiungi gli altri ingredienti per i biscotti e frulla di nuovo fino a ottenere un impasto omogeneo.
3. Mescola gli ingredienti per il ripieno fino a ottenere una consistenza densa, come una salsa al caramello. Se necessario, aggiungi un po' di latte di mandorla. Taglia il cioccolato a pezzetti.
4. Modella l'impasto a forma di biscotto con le mani e crea un buco poco profondo al centro. Adagia una piccola quantità di caramello all'interno del buco e completa con un pezzo di cioccolato.



Le nostre scelte ci definiscono

Proviamo a fare scelte ancora migliori

La vita è costellata di scelte. Ogni decisione che prendiamo ha un impatto sul nostro pianeta e sulle altre persone con cui lo condividiamo.

Noi di Vivo Life abbiamo sempre scelto di seguire la nostra strada. Se stai leggendo queste righe, è probabile che anche tu abbia preso la stessa decisione.

Ma non vogliamo fare le cose diversamente per moda o per vezzo. Il nostro obiettivo è ben preciso: vogliamo mettere in discussione le pratiche ricorrenti del settore della produzione di integratori e nuotare controcorrente, per trovare modi migliori per mantenere in salute il corpo e la mente, e salvaguardare la natura e il pianeta.

Non è sempre un processo facile, né veloce, ma è l'unico motivo per cui ci sentiamo davvero in pace con la nostra coscienza quando diciamo ai nostri clienti che scegliendo Vivo Life decidono di fare la differenza.

Inizia il tuo “primo giorno” su www.vivolife.it



VIVO | LIFE

WWW.VIVOLIFE.CO.UK • WWW.VIVOLIFE.COM • WWW.VIVOLIFE.EU
WWW.VIVOLIFE.DE • WWW.VIVOLIFE.IT • WWW.VIVOLIFE.CA • WWW.VIVOLIFE.FR