

Reinicio Posparto de 10 Días

¡Tu plan de alimentación RESET post parto para ponerte en forma, tener abundante leche materna y suficiente energía!

por Caroline Deisler

@Carolinedeisler

Hola, soy Caroline.



Soy nutricionista holística certificada y llevo 10 años con una dieta vegana saludable. Comí así para preparar mi cuerpo para un embarazo saludable, durante todo el embarazo, el posparto y la lactancia. Realmente te ayuda a sacar lo mejor de ti en cada etapa de la vida, ¡y estoy deseando enseñarte cómo hacerlo correctamente!

Este RESET en particular está diseñado para ayudarte a recuperarte del parto, reducir la inflamación, recuperar energía y tener abundante leche materna.

El posparto es uno de los momentos más difíciles que vivimos como mujeres, pero hay mucho que podemos hacer para que nuestra salud se recupere lo más rápido y con la mayor delicadeza posible y así poder concentrar toda nuestra energía en nutrir a nuestros bebés recién nacidos. Te guiaré durante las semanas posteriores al parto y compartiré todo lo que me ayudó a ponerme en forma en tan solo unas semanas sin sentirme privada de nada.

Carolina Deisler

NUTRICIONISTA | DEFENSORA DEL FITNESS

www.shop-reset.com


@Carolinedeisler

@Carolinedeisler

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

DERECHOS DE AUTOR © 2023 CAROLINE DEISLER

Toda la información proporcionada en este plan tiene fines educativos e inspiradores únicamente. Si tiene alguna inquietud o dificultad personal que deba abordarse, consulte con un profesional.


@Carolinedeisler

ÍNDICE DE RECETAS

Día 1

Batido Verde
Tazón de Chocolate
Ensalada de Pepino
Bolas de Caro
Sopa de Mamá

Día 2

Batido Verde
Crema de Plátano
Wraps de Lentejas
Bolas de Leche
Sopa de Mamá

Día 3

Batido Verde
Pudín de Chía
Ensalada Caro
Sopa Desintoxicante

Día 4

Batido Verde
Batido de Chocolate
Sándwich de Queso Tostado
Bolas de Lactancia
Sopa Luminosa

Día 5

Porridge de Mijo
Ensalada Caro
Sopa Luminosa

Día 6

Batido Verde
Granola de Frutos Rojos
Ensalada Caro
Barras de Dátiles
Curry Fácil

Día 7

Batido Verde
Choco Crepes
Guisantes Verdes sobre Tostadas
Muffins de Plátano
Curry Fácil

Día 8

Batido Verde
Yogur y Granola
Caro's Granola
Bollos de Dátiles y Chocolate
Pasta Cremosa de Guisantes

Día 9

Batido verde
Avena Raffaello
Bollos de Dátiles y Chocolate
Revuelto de Lentejas
Sushi de Aguacate

Día 10

Batido Verde
Pudín de Chocolate
Ensalada Caro
Cuadrados de Caramelo
Sopa de Frijoles

¡Un nuevo comienzo!

Muchas mujeres quieren hacer dieta justo después del parto para recuperar su figura rápidamente. Sin embargo, para tener suficiente leche materna, es fundamental consumir una gran cantidad de calorías. El cuerpo necesita energía cada pocas horas, y este no es el momento de experimentar con ninguna dieta. Lo mejor es que, independientemente de eso, la lactancia materna ayuda enormemente a reafirmar el abdomen, quemar calorías, dormir mejor y acelerar el metabolismo.

Amamantar es un trabajo de tiempo completo en sí mismo: estás privada de sueño, necesitas recuperarte del parto y estás pasando por tantos cambios emocionales que la comida debe ser tu medicina. Este es tu nuevo comienzo hacia una maternidad saludable y marca la pauta para los próximos meses.

Es muy común subir de peso después del parto por comer comida reconfortante por la falta de sueño y los antojos de la lactancia. ¡Te enseño a comer comida reconfortante saludable que te hará sentir bien! Todas las recetas son sencillas y rápidas, las preparé cuando Hailey dormía la siesta, y ¿sabes qué? ¡Comer así también le ayudará mucho a tu bebé! Sin cafeína, el bebé estará más relajado, y las comidas sencillas con alimentos integrales evitan el dolor de estómago. ¡Genial! ¡A por ello, mamás!

@Carolinedeisler

¡Los resultados están aquí!



@Carolinedeisler





@Carolinedeisler





Lista de verificación diaria

- ☐ día 1
- ☐ día 2
- ☐ día 3
- ☐ día 4
- ☐ día 5
- ☐ día 6
- ☐ día 7
- ☐ día 8
- ☐ día 9
- ☐ día 10



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

LECHE LECHE LECHE. Llevo más de 7 meses amamantando exclusivamente a Hailey y estoy muy motivada a llevar una dieta adecuada para tener abundante leche materna, ya que está muy relacionada con lo que comemos.



Vi que mi producción de leche disminuía y aumentaba según lo que comía y con qué frecuencia. Comer los alimentos adecuados, hacer ejercicio sin estrés y no dejar largos intervalos entre comidas son fundamentales para mantener una producción de leche constante.

Producir leche materna es un trabajo continuo para tu cuerpo y requiere mucha energía. Sin embargo, también es la sensación más gratificante, ¿verdad? Y poder alimentar a tu bebé con alimentos vibrantes y vivos es el mejor comienzo.

Estoy muy emocionada de compartir lo que más me ha ayudado, ten en cuenta que esta es solo mi experiencia personal y puede variar de una madre a otra. :-)

¡Mamá Sana, Bebé Sano!

Los 5 Mejores Alimentos para la Leche Materna

Y UN BEBÉ TRANQUILO Y CONTENTO

@Carolinedeisler



FRUTAS FRESCAS

Lo mejor es empezar el día con frutas frescas e hidratantes. Cuantas más, mejor. Asegúrate de que estén maduras y de buena calidad. He notado una mejora en mi producción de leche con melón, sandía, plátanos, mangos, piñas, higos, melocotones, nectarinas y naranjas. Cualquier fruta es genial, ¡sigue así!



DÁTILES MEDJOOL E HIGOS SECOS

Los dátiles Medjool han sido un superpoder durante el embarazo, y especialmente ahora durante la lactancia. Son muy útiles para mantener la producción de leche. ¡Siempre puedes reemplazar cualquier snack o almuerzo con dátiles Medjool! ¡Tendrás una leche deliciosa, jeje! ¡Ñam! Y además, los antojos durante la lactancia son reales, ¡necesitamos azúcar saludable!



BATIDOS VERDES

Obtener suficiente hierro, vitamina K y calcio durante la lactancia es fundamental, y los batidos verdes son clave para recuperar los minerales y vitaminas esenciales. Además, me dan la energía que necesito después de una noche sin dormir. No he tomado café ni una sola vez, pero te darás cuenta de que no lo necesitarás cuando tomes tus batidos verdes, ¡y son mucho mejores para la producción de leche!



AGUACATES

Los aguacates son una excelente fuente de grasas saludables y hacen que tu leche sea rica y cremosa. He estado comiendo unos dos aguacates al día desde que di a luz y los recomiendo ampliamente para una leche de buena calidad. Otras excelentes fuentes de grasas saludables son las semillas de chía, las semillas de lino, las mantequillas de frutos secos, el tahini, las nueces de Brasil y las nueces... ¡pero aun así no me saltaría los aguacates!



PATATAS / BONIATOS

¡Lo mejor para tener mucha leche materna! He estado comiendo papas o batatas todos los días, y especialmente las batatas blancas y moradas al horno le dieron un impulso a mi producción de leche. Sin embargo, las papas normales son igual de buenas y, especialmente para la cena, son reconfortantes, sacian y son importantes para una buena leche.


@Carolinedeisler

¡Lo Más Importante!

@Carolinedeisler

Aún más importante que lo que comes es la FRECUENCIA con la que comes y que comas SUFICIENTE.

El posparto se trata de NUTRIR tu cuerpo y a tu bebé, y si no obtienes lo suficiente, tu cuerpo priorizará la salud de tu bebé sobre la tuya. Terminarás sintiéndote agotada. Aunque no lo notes al instante, tarde o temprano te sentirás agotada y querrás dejar de amamantar, lo cual es totalmente normal, pero una dieta adecuada lo evitará.

El posparto es una época muy loca, con altibajos emocionales enormes, y llevar una dieta sencilla y saludable te ayudará muchísimo a mantener una actitud positiva y a disfrutar de los pequeños momentos entre la falta de sueño y tanta locura. Recuerdo que sentía que no podía permitirme comer de otra manera o no habría podido con todo.

Las primeras semanas me costó mucho; me sentía sola, abrumada y agotada. Cuidar mi cuerpo parecía más importante que nunca. Un pequeño pero agradable efecto secundario fue que volví a mi peso anterior al embarazo a las pocas semanas de dar a luz. Tomé estas fotos el día del tercer mes de Hailey y puedo decir con sinceridad que me sentí muy segura y tranquila. ¡Primero hay que llenar el plato para poder dar lo mejor de uno mismo a los demás!



Alimentos Veganos que Debes evitar

PARA UN BEBÉ TRANQUILO Y CONTENTO

@Carolinedeisler



CAFÉ / ESTIMULANTES

Sé que me odiarás por decir esto, pero ¡DEJA EL CAFÉ! ¡Tú puedes! Una vez que empieces a tomar tus batidos verdes por la mañana, no querrás volver a tomar café, sobre todo si estás amamantando, porque la cafeína también afecta a tu bebé. Tu bebé estará más inquieto, y acabarás sintiéndote ansiosa por ese bajón de energía después del café.



CHOCOLATE

Me encanta preparar dulces saludables con chocolate 100% negro (y sin azúcar), pero también contiene cafeína y puede interrumpir tu ciclo de sueño y el de tu bebé tanto como el café. Sin embargo, incluí algunas recetas con chocolate y otras con cacao en polvo para cuando sientas que necesitas un subidón de energía, como yo lo necesitaba algunos días y me sentí genial.



ALIMENTOS QUE CAUSAN GASES

¡Esto puede variar de una madre a otra! Presta atención a los alimentos que te producen gases y evítalos, ya que probablemente también le causen malestar estomacal a tu bebé. Los recién nacidos tienen un estómago tan sensible que la más mínima irritación podría causarles dolor de estómago y mantenerlos despiertos por la noche. En mi caso, esos alimentos eran principalmente ajo y repollo, y no comía brócoli crudo.


@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

NUTRIENTES IMPORTANTES

DURANTE LA LACTANCIA MATERNA

El período posparto y de lactancia necesita una atención especial en lo que respecta a los suplementos, ya que la leche materna debe proporcionar todo lo que tu bebé necesita.

Por favor consulte siempre con su médico y hágase un análisis de sangre además de seguir este reinicio para asegurarse de que no tiene ninguna deficiencia.

Personalmente, sigo tomando mis suplementos prenatales, ya que cubren la mayoría de los nutrientes necesarios. También estoy tomando vitamina B12, calcio, DHA y EPA y probióticos.

NUTRIENTES IMPORTANTES
Hierro
Vitamina B12
Vitamina D
Omega 3 (DHA y EPA)
Calcio
Zinc
Selenio
Cobre
Vitamina K
Yodo



SUPLEMENTOS

PARA ASEGURARTE DE TENER TODO LO QUE NECESITAS

@Carolinedeisler

PURE NATAL contiene:
Hierro
B12
Vitamina D
Zinc
Selenio
Cobre
Vitamina K
Yodo





PROBIÓTICOS
para apoyar un intestino sano

CALCIO





DHA y EPA
(Omega 3)


@Carolinedeisler

¡Y dónde encontrarlos!

Todos estos nutrientes, excepto la vitamina B12, se encuentran en alimentos integrales. Sin embargo, como necesitamos muchos más después del parto, recomiendo encarecidamente tomar suplementos adicionales y no correr el riesgo de sufrir deficiencias. Todas las recetas de este reajuste se centran en implementar estos nutrientes de forma fácil y saludable para que no tengas que preocuparte y puedas seguir el plan.

@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

HIERRO

Espinacas
Col Rizada
Judías Verdes
Puerro
Guisantes
Brócoli
Lentejas
Garbanzos
Tahini
Semillas de Calabaza
Avena
Higos Secos

ZINC/SELENIO

Semillas de Calabaza
Semillas de Chía
Semillas de Sésamo
Semillas de Cáñamo
Avena
Nueces de Brasil
Semillas de Lino
Almendras
Guisantes
Lentejas

OMEGA 3

Semillas de Chía
Semillas de Lino
Semillas de Cáñamo
Nueces
Verduras de Hoja Verde
Coliflor
Algas
Frambuesas

VITAMINA K

Col Rizada
Espinacas
Berza
Acelga
Brócoli
Espárragos Verdes
Judías Verdes
Hojas de Nabo
Kiwis
Albahaca, Perejil, Cebollino

CALCIO

Col Rizada
Espinacas
Rúcula
Brócoli
Quimbombó
Boniato
Lentejas
Almendras
Nueces de Brasil
Tahini
Naranjas
Higos

YODO

Hojas de Nori,
Dulse,
Algas Marinas,
Calabacín,
Espinacas,
Brócoli,
Acelga,
Nueces de Brasil,
Avena,
Frijoles,
Papas
Plátanos.



@Carolinedeisler

MÁS CONSEJOS



EJERCICIOS POSPARTO

PARA SENTIRSE BIEN Y PONERSE EN FORMA

Tómate el tiempo que necesites hasta que te sientas lista para volver a entrenar. Empecé a las 7 semanas de dar a luz, cuando mi médico me dijo que estaba bien y que mis puntos habían cicatrizado bien.

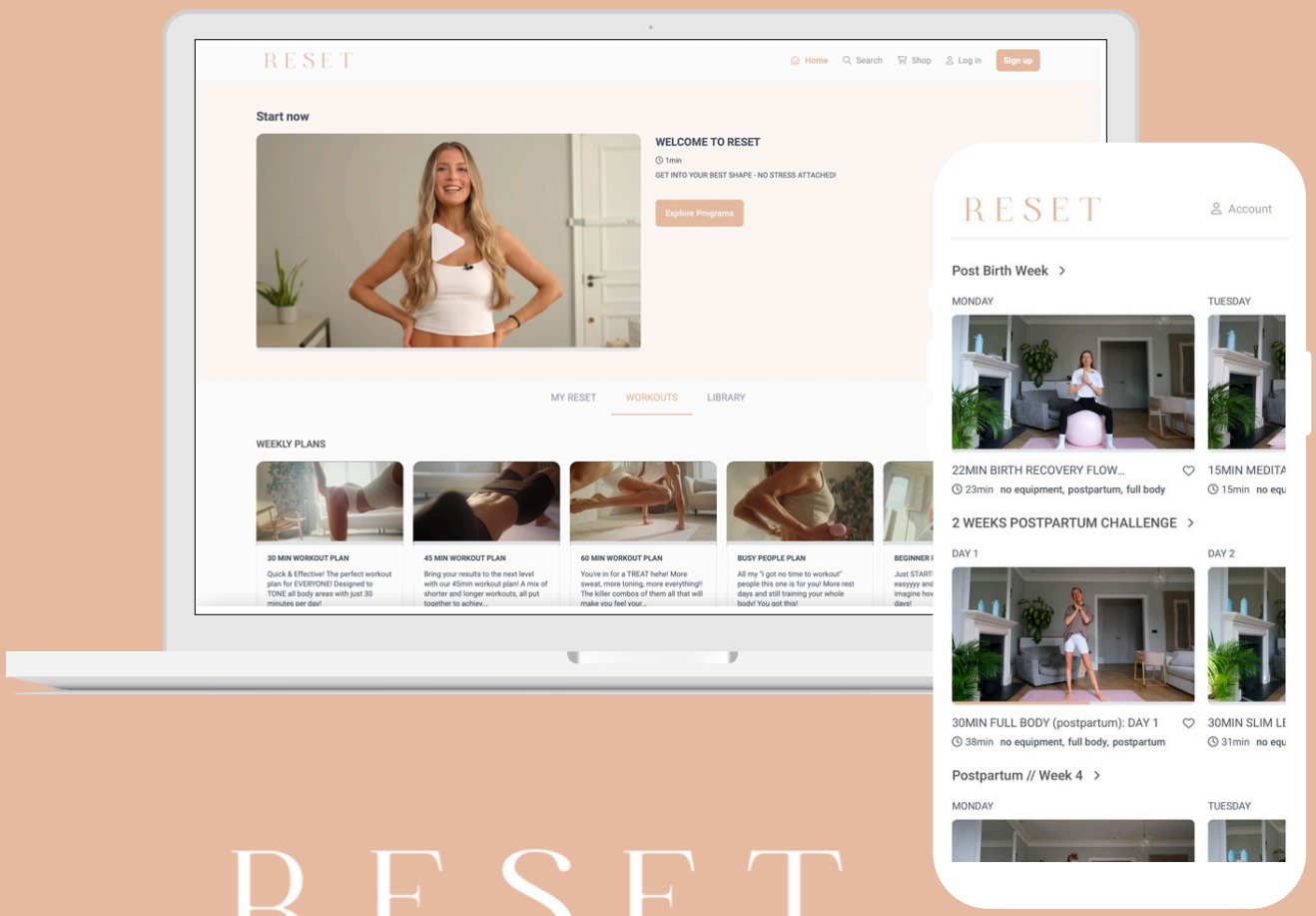
Es muy importante tomarse el tiempo para recuperarse después de dar a luz y no apresurarse a hacer ejercicio, pero una vez que estés lista, tengo el programa de entrenamiento posparto perfecto para que vuelvas a estar en forma y aún tengas suficiente leche materna.

Mi plataforma de entrenamiento RESET tiene un plan completo de entrenamiento posparto con TODOS los entrenamientos que hice mientras Hailey dormía la siesta. Lo que los hace tan especiales es que tonifica y entrena todo tu cuerpo sin sentirte estresada ni agotada después. El posparto ya es una época tan estresante que lo último que necesitas es estrés extra por hacer ejercicio. En cambio, quería crear un espacio seguro para que te conectaras contigo misma, sin distracciones externas ni autocríticas negativas, solo con una gran sonrisa y esa sensación de felicidad post-entrenamiento que no tiene precio.

¡No puedo expresar lo bien que me siento con estos entrenamientos, día tras día! El programa posparto se divide en tres secciones: SEMANA POSTPARTO (incluye una meditación maravillosa), RETO POSTPARTO DE 2 SEMANAS y un PLAN POSTPARTO DE 5 SEMANAS para seguir después.

REINICIO POSPARTO DE 10 DÍAS

@Carolinedeisler



RESET

SEMANA POST-NACIMIENTO



SEMANA POST-NACIMIENTO



SEMANA POST-NACIMIENTO



www.shop-reset.com

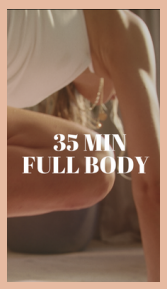
RETO POSPARTO DE 2 SEMANAS



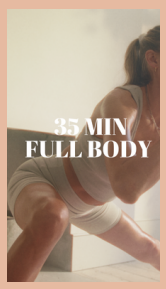
@Carolinedeisler

RETO POSPARTO DE 2 SEMANAS

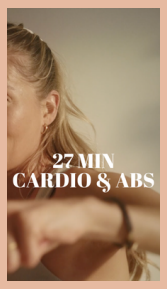
@Carolinedeisler

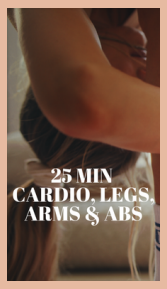


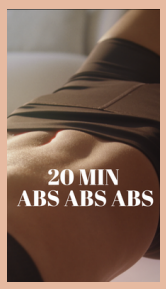


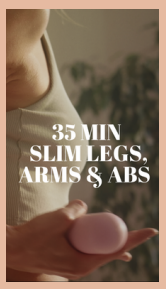






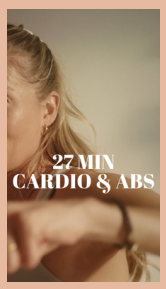


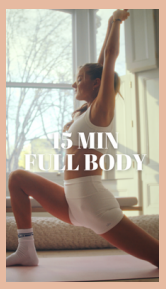






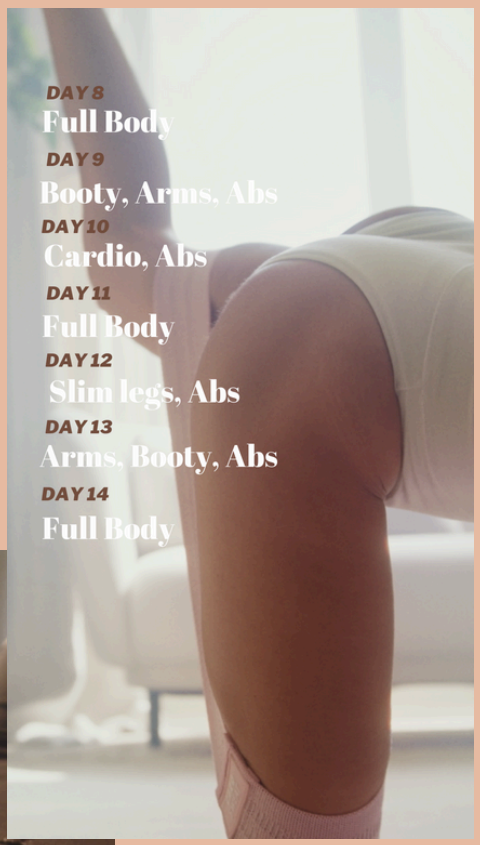


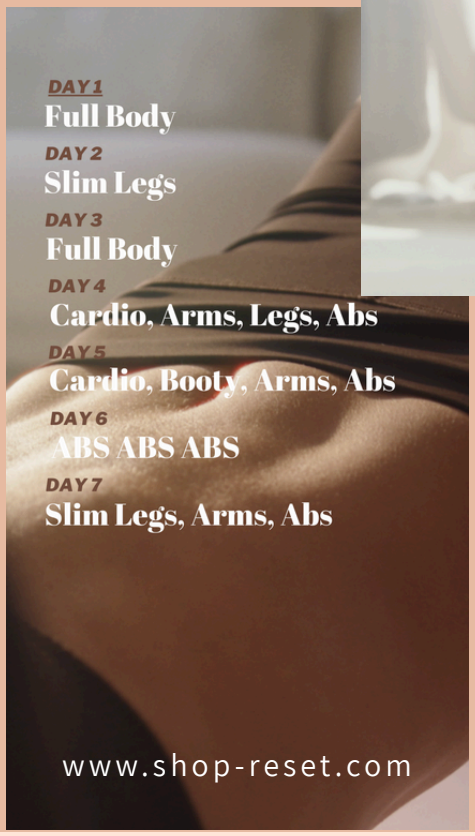












¡VAMOS!



@Caroline deisler

Lista de compras

VERDURAS
Un montón de verduras diferentes (cuanto más amargas, mejor)
11 manojos de perejil
20 hojas de acelga
14 manojos de eneldo
14 manojos de cebollino
1 manojo de albahaca fresca
Espinacas o col rizada baby
Cilantro fresco

FRUTAS
Montones de melones, higos frescos, papayas, mangos, naranjas, caquis y melocotones para desayunar.
44 plátanos congelados
10 naranjas
24 limones
25 plátanos maduros
3 tazas de arándanos
3 manzanas grandes
Uvas
Mas frutos rojos
Polvo de arándano disecado (opcional)

VEGETALES
46 tallos de apio
18 mini pepinos
1/2 cebolla roja
45 patatas medianas
15 batatas
6 coliflores
1 cabeza romanesco
5 puerros
9 calabacines
6 zanahorias
1 taza de lentejas rojas
8 Aguacates
Muchos tomates
Rúcula fresca
3 tazas de guisantes verdes
4 calabazas kabocha
Hongos (opcional)
1 puñado de judías verdes frescas
4 tazas de mantequilla

57 dátiles Medjool
6 cucharadas de cacao en polvo
2 cucharadas de polvo de algarroba
Avellanas tostadas
1 taza de trocitos de cacao

Mantequilla de almendras
Mantequilla de cacahuete
Mantequilla de anacardos
Mantequilla de avellanas

2,5 tazas de almendras molidas
Almendras tostadas
1 taza de almendras blanqueadas
2 tazas de pasas
1 taza de semillas de chía
Granos de trigo sarraceno
Trigo sarraceno inflado
130 g de tallarines de trigo sarraceno
100 g de arroz blanco o integral seco

Extracto de vainilla en polvo
Yogur de coco
Jarabe de arce
Canela
6 barras de chocolate veganas
Azúcar de coco
2,5 tazas de leche de almendras
2/3 taza de harina de trigo sarraceno

Semillas de lino doradas
Semillas de calabaza
3 tazas de anacardos
1 taza de avellanas
2 tazas de almendras
1 taza de nueces pecanas
1/4 taza de nueces de Brasil
12 tazas de avena
Pistachos
Chips de coco
Pan de masa madre

Sal y pimienta
Sal rosa del Himalaya
Caldo de verduras
Vinagre de sidra de manzana
Hierbas italianas
Semillas de sésamo
Tahini
Mostaza
Hojas nori
Polvo de curry
Aminoácidos de coco
1/2 coco rallado
Polvo para hornear

@Carolinedeisler

@Carolinedeisler

DÍA 1-10
RUTINA MATUTINA

Mantenerse hidratada es importantísimo, ¡sobre todo durante la lactancia! La producción de leche materna requiere mucho líquido, y es importante reponerlo todo y estar lo más hidratada posible. Empezamos cada mañana con mi agua de jengibre, mi zumo de apio y mi batido verde, y lo ideal es beber agua de jengibre TODO EL DÍA.:-)



AGUA DE JENGIBRE DIARIA

ESTACIÓN DE HIDRATACIÓN

Un trozo de jengibre de tamaño mediano
1 limón (opcional)
1 litro de agua

Puedes usar limón, jengibre y aloe vera juntos o elegir solo uno. El principal beneficio es que mejora la digestión, lo que ayuda automáticamente a liberar más toxinas. La desintoxicación consiste en eliminar los desechos acumulados en el colon.

PASOS: Ralla el jengibre (no es necesario pelarlo si es orgánico), añade agua y déjalo reposar unos minutos o toda la noche. Opcionalmente, añade el zumo de un limón y 2 cucharadas de zumo puro de aloe vera o pepino recién cortado. ¡¡¡Que lo disfrutes!!! ¡Es lo primero que bebemos cada día (o todo el día)!



@Carolinedeisler

ZUMO DE APIO DIARIO

@Carolinedeisler

ESTACIÓN DE HIDRATACIÓN

1 cabeza grande de apio para hacer 500 ml de jugo

Llevo más de 12 años tomando jugo de apio y es una auténtica maravilla, sobre todo si lo tomas con el estómago vacío. Para ahorrar tiempo, prepara una buena cantidad de una sola vez, congélalo en botellas de vidrio y descongélalo durante la noche en el refrigerador.

PASOS

Agregue tallos de apio a su exprimidor para hacer jugo de apio.

Uso un exprimidor de jugos de prensado en frío en casa, pero casi siempre salgo a caminar temprano por la mañana con Hailey para comprar mi jugo. ¡Me encanta esa rutina!



Día 1

DESCRIPCIÓN GENERAL DE TODAS LAS COMIDAS



Batido Verde



Frutas Frescas



Tazón de Chocolate



Ensalada y Patatas



Bolas de CARO



Sopa de Mamá

Día 1
Batido Verde



Ingredientes

BÉBELO TODO
1 cabeza entera de apio
1 manojo de perejil
2 hojas de acelga
4 plátanos congelados
1 naranja pequeña, pelada
Jugo de 2 limones
2-3 tazas de agua

Instrucciones

¡Especialmente el posparto es el momento ideal para tomar batidos verdes! Es lo primero que preparé justo después de despertarme de la última toma de la noche, ya que necesitaba energía y suficientes calorías para producir leche materna. Además, es súper refrescante después de una noche sin dormir. ¡Siempre ansiaba sentirme de nuevo con energía, jaja, y espero que te pase lo mismo!

Los batidos verdes son una auténtica fuente de energía y oro líquido para el cuerpo, el bebé, los antojos, la digestión, la piel y el bienestar general.

¡Estás obteniendo muchísimas verduras buenas (excelentes para el hierro) y mucho potasio, magnesio y vitamina B6 gracias a los plátanos! ¡Qué bien te sientes después del embarazo!

@Carolinedeisler

Día 1 - Desayuno



@Carolinedeisler

Ingredientes

MUCHAS FRUTAS FRESCAS, dependiendo de lo que tengas en temporada en este momento:

IDEAS:
melones,
higos frescos,
papayas,
mangos,
naranjas,
caquis,
melocotones

Notas

El desayuno siempre consiste en fruta fresca. Como el posparto ya es una época difícil, por naturaleza, queremos asegurarnos de ayudar a nuestro cuerpo lo máximo posible para que se sienta bien.

Comer fruta como primera comida del día es lo mejor para la digestión y se prepara muy rápido. Asegúrate de elegir fruta MADURA.

Descubrí que las mañanas son el momento de mayor actividad, por lo que tomar un desayuno RÁPIDO fue la clave y tan pronto como Hailey volvió a dormir la siesta, preparé el resto de mis comidas para el día.

Día 1 – Brunch

@Carolinedeisler



TAZÓN DE CHOCOLATE

Ingredientes

4-5 plátanos congelados
2 cucharadas de cacao en polvo
3 dátiles medjool
1 taza de agua

IDEAS PARA COBERTURA
Avellanas tostadas
Trocitos de cacao

Pasos

1. Coloque todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede cremoso.
2. ¡Agrega tus ingredientes favoritos y DISFRUTA!

Este tazón es una delicia si has tenido una noche de insomnio y necesitas un chute de energía. Además, está tan delicioso que te encantará. También puedes sustituir el cacao en polvo por algarroba en polvo para una alternativa sin cafeína.

Día 1 – Almuerzo

ENSALADA DE PEPINO Y PATATAS

@Carolinedeisler



Ingredientes

1-2 pepinos grandes, cortados en rodajas finas con un cortador de verduras
1 manojo de eneldo
1 manojo de cebollinos
2-3 cucharadas de yogur de coco
Una pizca de sal y pimienta
OPCIONAL: 1/2 cebolla roja

5-6 patatas medianas



Pasos

Pelar las papas y cocinarlas al vapor durante 25 minutos. Dejar enfriar completamente. Ideales para preparar por la mañana o la noche anterior.

Cortar los pepinos en rodajas y reservar.

Añade hierbas frescas a un procesador de alimentos y pulsa hasta que estén finamente picadas o pícalas tú mismo con un cuchillo.

Mezcle las hierbas con los pepinos, agregue opcionalmente cebolla picada y mezcle con el yogur de coco.

Mezcla bien, espolvorea con sal y pimienta y disfruta con las papas frías. ¡Qué buena combinación, ¿verdad?!

REINICIO POSPARTO DE 10 DÍAS

Día 1 – Merienda

@Carolinedeisler



BOLAS DE CARO

Ingredientes

6 dátiles medjool grandes
2 cucharadas de polvo de algarroba
1 cucharada de mantequilla de almendras

Pasos

1. Deshuesa los dátiles y añádelos a un procesador de alimentos. Procesa hasta obtener una pasta de dátiles. Agrega el polvo de algarroba y la mantequilla de almendras y vuelve a procesar hasta que todo esté bien integrado.

2. Forme bolitas con las manos y disfrútelas inmediatamente o déjelas endurecerse en el congelador durante 5 a 10 minutos.

Los preparo siempre y también se los he estado llevando a todas mis amigas con bebés. ¡Un snack delicioso y rápido para mantenerte con energía! También puedes usar cacao en polvo en lugar de algarroba en polvo, pero ten en cuenta que también contiene cafeína. :-)

Día 1 – Cena

@Carolinedeisler



Haz una porción doble para el día siguiente.

SOPA DE MAMÁ

Ingredientes

1 cabeza de coliflor,
4 tallos de apio
5 papas medianas
1 puerro
1 calabacín

4 tazas de caldo de verduras o agua

Pasos

1. Pele y corte las papas en rodajas y pique el resto de las verduras. Añada todo a una olla con agua o caldo de verduras, llévelo a ebullición, reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 20-25 minutos hasta que las papas estén tiernas.

2. Añade la mitad de la sopa a la licuadora, licúa hasta que esté suave y viértela de nuevo en la olla. ¡La sopa queda súper cremosa!

Siempre preparo una versión diferente de esta sopa y la encuentro muy reconfortante después del parto, además de ser perfecta para hacer una ración doble y tener lista la cena del día siguiente. Quiero que todo sea lo más fácil posible para ti, y un poco de preparación de comidas marca una gran diferencia.

Día 2

DESCRIPCIÓN GENERAL DE TODAS LAS COMIDAS



Batido Verde



Frutas Frescas



Crema de Plátano



Wraps de Lentejas



Bolas de Leche



Sopa de mamá

Día 2
Batido Verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

BÉBELO TODO
1 cabeza entera de apio
1 manojo de perejil
2 hojas de acelga
4 plátanos congelados
1 naranja pequeña, pelada
Jugo de 2 limones
2-3 tazas de agua

Instrucciones

¡Especialmente el posparto es el momento ideal para tomar batidos verdes! Es lo primero que preparé justo después de despertarme de la última toma de la noche, ya que necesitaba energía y suficientes calorías para producir leche materna. Además, es súper refrescante después de una noche sin dormir. ¡Siempre ansiaba sentirme de nuevo con energía, jaja, y espero que te pase lo mismo!

Los batidos verdes son una auténtica fuente de energía y oro líquido para el cuerpo, el bebé, los antojos, la digestión, la piel y el bienestar general.

¡Estás obteniendo muchísimas verduras buenas (excelentes para el hierro) y mucho potasio, magnesio y vitamina B6 gracias a los plátanos! ¡Qué bien te sientes después del embarazo!

Día 2 - Desayuno



@Carolinedeisler

Ingredientes

MUCHAS FRUTAS FRESCAS, dependiendo de lo que tengas en temporada en este momento:

IDEAS:
Melones
Higos frescos
Papayas
Mangos
Naranjas
Caquis
Melocotones

Notas

El desayuno siempre consiste en fruta fresca. Como el posparto ya es una etapa difícil, queremos asegurarnos de ayudar a tu cuerpo lo máximo posible para que se sienta bien.

Comer fruta como primera comida del día es lo mejor para la digestión y se prepara muy rápido. Asegúrate de elegir fruta MADURA.

Las mañanas eran el momento de mayor actividad para mí, así que la clave era desayunar rápidamente y, tan pronto como Hailey volvió a dormir la siesta, preparé el resto de mis comidas para el día.

Día 2 – Brunch



@Carolinedeisler

CREMA DE PLÁTANO

Ingredientes

600 gr de batatas blancas al horno peladas
2 plátanos grandes maduros
1 cucharada de mantequilla de almendras blancas
1/2 taza de leche de almendras

COBERTURA
2 plátanos horneados
Espolvorear con azúcar de coco

Pasos

1. Hornea las batatas durante 60 minutos a 200 grados y déjalas enfriar. Ideal para hornear la noche anterior y tenerlas listas para usar en el refrigerador. Las batatas blancas (rosas por fuera) son las mejores, pero las naranjas normales también estarán deliciosas.

2. Pela las batatas y añádelas a un procesador de alimentos con el resto de los ingredientes. Tritura hasta que quede una crema.

Corta los plátanos en rodajas y fríelos unos minutos por cada lado en una sartén antiadherente con un poco de azúcar de coco. Añádelos por encima de la crema y ¡listo!

Día 2 – Almuerzo

@Carolinedeisler



Wraps de Lentejas

Ingredientes

1/2 taza de lentejas rojas, remojadas durante 3 horas
1 taza de agua
1/2 cucharadita de sal

RELLENO
Aguacate en rodajas
Tomates en rodajas
Rúcula fresca
Boniato al horno

SALSA
1/4 taza de anacardos
1/4 taza de agua
Una pizca de sal rosa del Himalaya

Pasos

1. Remoje las lentejas durante la noche o durante 3 horas y enjuáguelas bien. Las lentejas son ricas en hierro y proteínas, ¡y esta es una forma muy divertida de comerlas!

2. Añade las lentejas remojadas, 1 taza de agua y una pizca de sal a la licuadora y tritura hasta obtener una mezcla homogénea. Vierte la crema en una sartén antiadherente y cocina a fuego medio durante 7 minutos por cada lado o hasta que esté dorada.

3. Mientras tanto, prepare la salsa mezclando los anacardos, el agua y la sal hasta obtener una salsa cremosa.

Me encanta añadir aguacate recién cortado, tomate, rúcula y boniato asado a mis wraps, pero siéntete libre de añadir tus ingredientes favoritos, ¡no te equivocarás! ¡Están riquísimos!

REINICIO POSPARTO DE 10 DÍAS

Día 2 – Merienda

@Carolinedeisler



BOLAS DE LECHE

Ingredientes

3 dátiles medjool grandes
1/2 taza de avena
1/2 taza de almendras molidas
2 cucharadas de semillas de chía
2 cucharadas de mantequilla de maní
3 cucharadas de jarabe de arce

Pasos

1. Añade los dátiles sin hueso a un procesador de alimentos y procesa hasta obtener una pasta de dátiles. Agrega la avena, las almendras molidas, las semillas de chía, la mantequilla de cacahuete y el jarabe de arce y procesa rápidamente.

2. Forma bolitas con las manos y mételas en el congelador unos minutos para que se endurezcan. También puedes sumergir estas deliciosas bolitas en trocitos de cacao. Las llamo bolitas de leche porque todos los ingredientes ayudan a tu cuerpo a producir leche materna y son súper nutritivas.

Día 2 - Cena

@Carolinedeisler



SOPA DE MAMÁ

Ingredientes

1 cabeza de coliflor,
4 tallos de apio
5 papas medianas
1 puerro
1 calabacín

4 tazas de caldo de verduras o agua

Pasos

1. Pele y corte las papas en rodajas y pique el resto de las verduras. Añada todo a una olla con agua o caldo de verduras, llévelo a ebullición, reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 20-25 minutos hasta que las papas estén tiernas.

2. Añade la mitad de la sopa a la licuadora, licúa hasta que esté suave y viértela de nuevo en la olla. ¡La sopa queda súper cremosa!

Si no preparaste una porción doble el DÍA 1 y te sobró para esta noche, siéntete libre de preparar una porción doble HOY para tener lista la cena de mañana. :-)

Día 3

DESCRIPCIÓN GENERAL DE TODAS LAS COMIDAS



Batido Verde



Fruta Fresca



Pudín de Chía



Ensalada CARO



Batatas



Sopa Desintoxicante

Día 3
Batido Verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

BÉBELO TODO
1 cabeza entera de apio
1 manojo de perejil
2 hojas de acelga
4 plátanos congelados
1 naranja pequeña, pelada
Jugo de 2 limones
2-3 tazas de agua

Instrucciones

¡Especialmente el posparto es el momento ideal para tomar batidos verdes! Es lo primero que preparé justo después de despertarme de la última toma de la noche, ya que necesitaba energía y suficientes calorías para producir leche materna. Además, es súper refrescante después de una noche sin dormir. ¡Siempre ansiaba sentirme de nuevo con energía, jaja, y espero que te pase lo mismo!

Los batidos verdes son una auténtica fuente de energía y oro líquido para el cuerpo, el bebé, los antojos, la digestión, la piel y el bienestar general.

¡Estás obteniendo muchísimas verduras buenas (excelentes para el hierro) y mucho potasio, magnesio y vitamina B6 gracias a los plátanos! ¡Qué bien te sientes después del embarazo!

Día 2 - Desayuno



@Carolinedeisler

Ingredientes

MUCHAS FRUTAS FRESCAS, dependiendo de lo que tengas en temporada en este momento:

IDEAS:
Melones
Higos frescos
Papayas
Mangos
Naranjas
Caquis
Melocotones

Notas

El desayuno siempre consiste en fruta fresca. Como el posparto ya es una etapa difícil, queremos asegurarnos de ayudar a tu cuerpo lo máximo posible para que se sienta bien.

Comer fruta como primera comida del día es lo mejor para la digestión y se prepara muy rápido. Asegúrate de elegir fruta MADURA.

Las mañanas eran el momento de mayor actividad para mí, así que la clave era desayunar rápidamente y, tan pronto como Hailey volvió a dormir la siesta, preparé el resto de mis comidas para el día.

Día 3 - Brunch

@Carolinedeisler



PUDÍN DE CHÍA

Ingredientes

1/4 taza de semillas de chía
1 taza de agua

2 plátanos maduros
3 dátiles medjool
1 cucharada de mantequilla de almendras
1/2 taza de agua

COBERTURA
Frutos rojos
Plátano
Canela

Pasos

1. Remoje las semillas de chía en agua durante la noche o al menos durante 30 minutos.

2. Añade plátanos, dátiles, mantequilla de almendras y agua a una licuadora de alta velocidad y bate hasta que quede cremoso. ¡Añade tus ingredientes favoritos y a disfrutar!

¡Las semillas de chía son una increíble fuente de Omega-3!

Día 3 - Almuerzo

ENSALADA CARO

@Carolinedeisler



Ingredientes

Un tazón enorme de verduras (cuanto más amargas, mejor)

1 aguacate
3-4 mini pepinos
Muchos tomates

ADEREZO
1 calabacín crudo pequeño
2 tallos de apio
1 manojo de cebollinos
1 manojo de eneldo (o albahaca)
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
2 cucharadas de semillas de calabaza
¼ - ¼ taza de agua

+ 2-3 batatas
O 4-5 patatas medianas

Hornea las batatas durante 60 minutos a 200 grados centígrados si no las tienes precocidas en el refrigerador.

Lave y pique los ingredientes de la ensalada y colóquelos en un bol.

Añade todos los ingredientes del aderezo a una licuadora de alta velocidad y licúa hasta que quede una mezcla suave. ¡Como esta ensalada casi todos los días! Es súper nutritiva y me hace sentir de maravilla. Además, puedes sustituir cualquiera de las recetas del almuerzo por esta ensalada si te apetece repetir. El aderezo se mantiene fresco al día siguiente si lo guardas en un frasco de vidrio en el refrigerador. ¡Me encanta comer la ensalada primero y las papas después!



Día 3 - Cena

@Carolinedeisler



SOPA DETOX

Ingredientes

4 tallos de apio
4 patatas medianas
1 calabacín
2 puerros
1 taza de guisantes verdes, frescos o congelados,
hierbas italianas
4 tazas de agua o caldo de verduras

1 manojo de albahaca fresca
Un puñado de espinacas frescas o col rizada baby

Pasos

1. Pele y pique las papas y añádalas a una olla con apio picado, calabacín, puerros, guisantes, agua y hierbas italianas. Cocine a fuego lento durante 20 minutos hasta que estén tiernas.

2. Saca 2 tazas del agua de cocción (¡tan nutritiva para beber!) y mezcla toda la sopa con albahaca fresca y espinacas o col rizada. ¡Súper saludable y reconfortante! ¡Que la disfrutes!

Día 4

DESCRIPCIÓN GENERAL DE TODAS LAS COMIDAS



Batido Verde



Fruta Fresca



Batido de Chocolate



Sándwich de Queso Tostado



Bolas de Lactancia



Sopa Luminosa

Día 4
Batido Verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

BÉBELO TODO
1 cabeza entera de apio
1 manojo de perejil
2 hojas de acelga
4 plátanos congelados
1 naranja pequeña, pelada
Jugo de 2 limones
2-3 tazas de agua

Instrucciones

¡Especialmente el posparto es el momento ideal para tomar batidos verdes! Es lo primero que preparé justo después de despertarme de la última toma de la noche, ya que necesitaba energía y suficientes calorías para producir leche materna. Además, es súper refrescante después de una noche sin dormir. ¡Siempre ansiaba sentirme de nuevo con energía, jaja, y espero que te pase lo mismo!

Los batidos verdes son una auténtica fuente de energía y oro líquido para el cuerpo, el bebé, los antojos, la digestión, la piel y el bienestar general.

¡Estás obteniendo muchísimas verduras buenas (excelentes para el hierro) y mucho potasio, magnesio y vitamina B6 gracias a los plátanos! ¡Qué bien te sientes después del embarazo!

Día 4 - Desayuno



@Carolinedeisler

Ingredientes

MUCHAS FRUTAS FRESCAS, dependiendo de lo que tengas en temporada en este momento:

IDEAS:
Melones
Higos frescos
Papayas
Mangos
Naranjas
Caquis
Melocotones

Notas

El desayuno siempre consiste en fruta fresca. Como el posparto ya es una etapa difícil, queremos asegurarnos de ayudar a tu cuerpo lo máximo posible para que se sienta bien.

Comer fruta como primera comida del día es lo mejor para la digestión y se prepara muy rápido. Asegúrate de elegir fruta MADURA.

Las mañanas eran el momento de mayor actividad para mí, así que la clave era desayunar rápidamente y, tan pronto como Hailey volvió a dormir la siesta, preparé el resto de mis comidas para el día.

Día 4 – Brunch

BATIDO DE CHOCOLATE

@Carolinedeisler



Ingredientes

3-4 plátanos congelados
1 cucharada colmada de cacao crudo en polvo
3 dátiles medjool
1-2 tazas de agua

Instrucciones

Añade todos los ingredientes a una licuadora de alta velocidad y licúa hasta que quede cremoso. ¡TAN RICO! Podría comerlo todos los días y me encanta el toque de energía del cacao en polvo.

Día 4 - Almuerzo

TOSTADA DE QUESO



@Carolinedeisler

Ingredientes

4-6 rebanadas de pan fresco de masa madre

QUESO
2 patatas medianas
1/4 taza de anacardos, remojados y enjuagados
1 cucharadita de mostaza
1 cucharada de jugo de limón
1/4 taza de agua
1/4 cucharadita de sal

+ tomates maduros en rodajas

Pasos

1. Cocine las papas al vapor, déjelas enfriar y pélelas. Idealmente, del día anterior para que se enfríen en el refrigerador durante la noche.

2. Añade todos los ingredientes del queso a un procesador de alimentos y tritura hasta obtener una mezcla cremosa. Reserva mientras tuestas el pan.

3. Unta el queso en tu tostada, añade tomates en rodajas finas y ¡DIOS MÍO, EL CIELO ESTÁ AQUÍ! ¿No es increíble cómo sabía a tostada de queso de verdad y es tan saludable?

Día 4 – Merienda

@Carolinedeisler



BOLAS DE LACTANCIA

Ingredientes

6 dátiles medjool
1/2 taza de almendras blanqueadas
1/2 taza de pasas

Almendras blanqueadas y picadas

Pasos

1. Añade los dátiles sin hueso a un procesador de alimentos y procesa hasta obtener una pasta. Agrega las almendras y las pasas y procesa de nuevo hasta que estén bien integradas.

2. Forma bolitas con las manos y rebózalas en más trozos de almendras blanqueadas picadas.

¡Me encanta lo sencillas y deliciosas que son! El snack rápido y perfecto para la lactancia. ¡Ñam!

Día 4 – Cena

SOPA LUMINOSA

@Carolinedeisler



Haz una porción doble para el día siguiente.

Ingredientes

1 cabeza entera de coliflor
1/2 calabaza kabocha
2 batatas pequeñas
3 tallos de apio
2 zanahorias pequeñas
1 puerro
2 cucharadas de hierbas italianas
5 tazas de agua

Pasos

1. Pele y corte la calabaza kabocha y las papas en rodajas. Pique el apio, el puerro y las zanahorias y agréguelos a una olla junto con el coliflor, 5 tazas de agua y las hierbas italianas.
2. Poner a hervir, reducir el fuego y dejar cocinar a fuego lento durante 20 minutos.
3. Saca aproximadamente una taza del agua de cocción de la sopa y licúa la mitad para que quede más cremosa. ¡La sopa más fácil y deliciosa que preparo siempre! ¡Es reconfortante y nutritiva! Prepara el doble de la porción para tener lista la cena de mañana.

Día 5

DESCRIPCIÓN GENERAL DE TODAS LAS COMIDAS



Batido Verde



Fruta Fresca



Porridge de Mijo



Ensalada CARO



Batatas



Sopa Luminosa

Día 5
Batido Verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

BÉBELO TODO
1 cabeza entera de apio
1 manojo de perejil
2 hojas de acelga
4 plátanos congelados
1 naranja pequeña, pelada
Jugo de 2 limones
2-3 tazas de agua

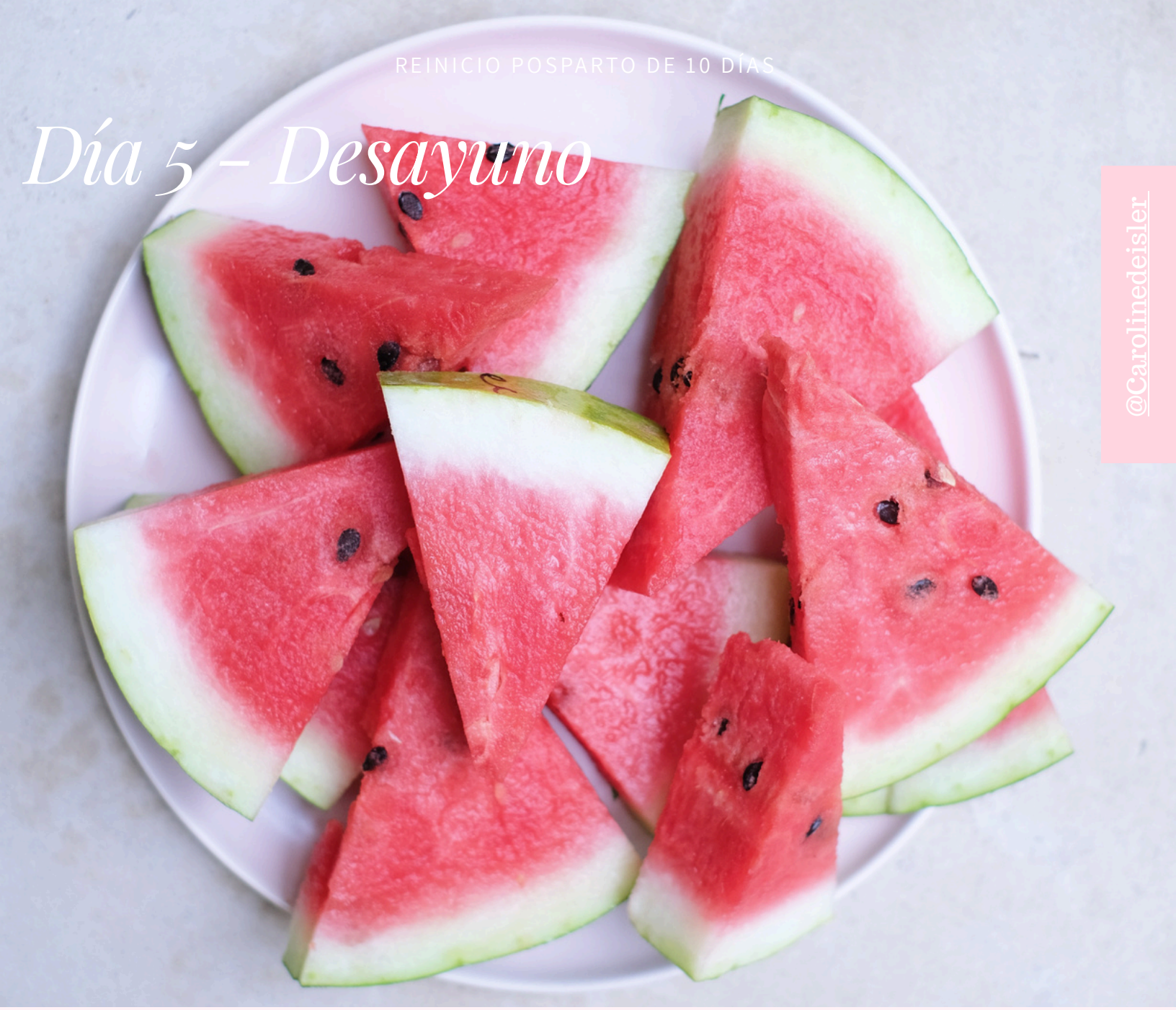
Instrucciones

¡Especialmente el posparto es el momento ideal para tomar batidos verdes! Es lo primero que preparé justo después de despertarme de la última toma de la noche, ya que necesitaba energía y suficientes calorías para producir leche materna. Además, es súper refrescante después de una noche sin dormir. ¡Siempre ansiaba sentirme de nuevo con energía, jaja, y espero que te pase lo mismo!

Los batidos verdes son una auténtica fuente de energía y oro líquido para el cuerpo, el bebé, los antojos, la digestión, la piel y el bienestar general.

¡Estás obteniendo muchísimas verduras buenas (excelentes para el hierro) y mucho potasio, magnesio y vitamina B6 gracias a los plátanos! ¡Qué bien te sientes después del embarazo!

Día 5 - Desayuno



@Carolinedeisler

Ingredientes

MUCHAS FRUTAS FRESCAS, dependiendo de lo que tengas en temporada en este momento:

IDEAS:
Melones
Higos frescos
Papayas
Mangos
Naranjas
Caquis
Melocotones

Notas

El desayuno siempre consiste en fruta fresca. Como el posparto ya es una etapa difícil, queremos asegurarnos de ayudar a tu cuerpo lo máximo posible para que se sienta bien.

Comer fruta como primera comida del día es lo mejor para la digestión y se prepara muy rápido. Asegúrate de elegir fruta MADURA.

Las mañanas eran el momento de mayor actividad para mí, así que la clave era desayunar rápidamente y, tan pronto como Hailey volvió a dormir la siesta, preparé el resto de mis comidas para el día.

Día 5 – Brunch

@Carolinedeisler



PORRIDGE DE MIJO

Ingredientes

1 taza de copos de mijo
2 tazas de agua o leche de almendras
3 dátiles medjool picados
1 cucharada de mantequilla de almendras
1 cucharadita de canela
1 cucharadita de extracto de vainilla

COBERTURA
2 plátanos en rodajas
Más canela

Pasos

1. Añade todos los ingredientes a una olla y deja que hierva a fuego lento durante un par de minutos. Me encantan los copos de mijo; son una excelente fuente de proteínas y una excelente alternativa a la avena.
2. ¡Agrega todos tus ingredientes favoritos y DISFRUTA!

Día 5 - Almuerzo

ENSALADA CARO

@Carolinedeisler



Ingredientes

Un tazón enorme de verduras (cuanto más amargas, mejor)

1 aguacate
3-4 mini pepinos muchos tomates

ADEREZO
1 calabacín crudo pequeño
2 tallos de apio
1 manojo de cebollinos
1 manojo de eneldo (o albahaca)
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
2 cucharadas de semillas de calabaza
1/4 - 1/2 taza de agua

+ Holas de nori para hacer wraps de ensalada

+ 2-3 batatas
O 4-5 patatas medianas

Hornea las batatas durante 60 minutos a 200 grados centígrados si no las tienes precocidas en el refrigerador.

Lave y pique los ingredientes de la ensalada y colóquelos en un bol.

Añade todos los ingredientes del aderezo a una licuadora de alta velocidad y licúa hasta que quede una mezcla suave. ¡Como esta ensalada casi todos los días! Es súper nutritiva y me hace sentir de maravilla. Además, puedes sustituir cualquiera de las recetas del almuerzo por esta ensalada si te apetece repetir. El aderezo se mantiene fresco al día siguiente si lo guardas en un frasco de vidrio en el refrigerador. ¡Me encanta envolver la ensalada en hojas de nori, que además aporta yodo extra! ¡Primero la ensalada y después las papas!



Día 5 – Cena

SOPA LUMINOSA

@Carolinedeisler



Ingredientes

1 cabeza entera de coliflor
1/2 calabaza kabocha
2 batatas pequeñas
3 tallos de apio
2 zanahorias pequeñas
1 puerro
2 cucharadas de hierbas italianas
5 tazas de agua

Pasos

1. Pele y corte la calabaza kabocha y las papas en rodajas. Pique el apio, el puerro y las zanahorias y agréguelos a una olla junto con el coliflor, 5 tazas de agua y las hierbas italianas.

2. Poner a hervir, reducir el fuego y dejar cocinar a fuego lento durante 20 minutos.

3. Saca aproximadamente una taza del agua de cocción de la sopa y licúa la mitad para que quede más cremosa. ¡La sopa más fácil y deliciosa que preparo siempre! ¡Tan reconfortante y nutritiva! Si no preparaste doble porción ayer y te sobra para esta noche, haz una HOY para tener la cena de mañana lista.

Día 6

DESCRIPCIÓN GENERAL DE TODAS LAS COMIDAS



Batido Verde



Fruta Fresca



Granola de Frutos Rojos



Ensalada CARO



Barras de Dátiles



Curry Fácil

Día 6
Batido Verde



Ingredientes

BÉBELO TODO
1 cabeza entera de apio
1 manojo de perejil
2 hojas de acelga
4 plátanos congelados
1 naranja pequeña, pelada
Jugo de 2 limones
2-3 tazas de agua

Instrucciones

¡Especialmente el posparto es el momento ideal para tomar batidos verdes! Es lo primero que preparé justo después de despertarme de la última toma de la noche, ya que necesitaba energía y suficientes calorías para producir leche materna. Además, es súper refrescante después de una noche sin dormir. ¡Siempre ansiaba sentirme de nuevo con energía, jaja, y espero que te pase lo mismo!

Los batidos verdes son una auténtica fuente de energía y oro líquido para el cuerpo, el bebé, los antojos, la digestión, la piel y el bienestar general.

¡Estás obteniendo muchísimas verduras buenas (excelentes para el hierro) y mucho potasio, magnesio y vitamina B6 gracias a los plátanos! ¡Qué bien te sientes después del embarazo!

@Carolinedeisler

Día 5 - Desayuno



@Carolinedeisler

Ingredientes

MUCHAS FRUTAS FRESCAS, dependiendo de lo que tengas en temporada en este momento:

IDEAS:
Melones
Higos frescos
Papayas
Mangos
Naranjas
Caquis
Melocotones

Notas

El desayuno siempre consiste en fruta fresca. Como el posparto ya es una etapa difícil, queremos asegurarnos de ayudar a tu cuerpo lo máximo posible para que se sienta bien.

Comer fruta como primera comida del día es lo mejor para la digestión y se prepara muy rápido. Asegúrate de elegir fruta MADURA.

Las mañanas eran el momento de mayor actividad para mí, así que la clave era desayunar rápidamente y, tan pronto como Hailey volvió a dormir la siesta, preparé el resto de mis comidas para el día.

Día 6 – Brunch

GRANOLA DE FRUTOS ROJOS

@Carolinedeisler



Ingredientes

2 tazas de frutos rojos (yo usé congeladas)
1 taza de leche de almendras (o agua)
1/2 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
1 cucharadita de canela

GRANOLA CRUDA
1/2 taza de coco rallado
1/2 taza de trigo sarraceno inflado
1/4 taza de granos de trigo sarraceno germinados
4 dátiles medjool sin hueso
2 cucharadas de pistachos



Pasos

Prepare la granola cruda agregando todos los ingredientes a un procesador de alimentos y pulsando rápidamente.

Añade los frutos rojos congelados, la leche de almendras, la canela y la vainilla a un bol y mezcla bien. También puedes añadir 1/2 taza de avena para que tenga una consistencia más parecida a la de la avena y dejarla reposar un rato.

Añade los ingredientes de la GRANOLA CRUDA a un procesador de alimentos y pulsa varias veces. Espolvorea sobre tu tazón de frutos rojos y ¡a disfrutar! También puedes usar la receta de granola del DÍA 8. ¡Me encanta lo rápido que se prepara y lo refrescante que es!

Día 6 – Almuerzo

ENSALADA CARO

@Carolinedeisler



Ingredientes

Un tazón enorme de verduras (cuanto más amargas, mejor)

1 aguacate
3-4 mini pepinos
Muchos tomates

ADEREZO
1 calabacín crudo pequeño
2 tallos de apio
1 manojo de cebollinos
1 manojo de eneldo (o albahaca)
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
2 cucharadas de semillas de calabaza
¼ - ¼ taza de agua

+ Hojas de Nori para hacer los wraps

+ 1/2 calabaza Kabocha cortada en gajos y horneada

Hornee la calabaza durante 60 minutos a 200 grados centígrados si no la tienes precocida en el refrigerador.

Lave y pique los ingredientes de la ensalada y colóquelos en un bol.

Añade todos los ingredientes del aderezo a una licuadora de alta velocidad y licua hasta obtener una mezcla suave. ¡Como esta ensalada casi todos los días! Es súper nutritiva y me hace sentir de maravilla. También puedes reemplazar cualquiera de las recetas del almuerzo con esta ensalada si te apetece repetirla.

El aderezo también se mantiene fresco al día siguiente si lo guardas en un frasco de vidrio en el refrigerador. Me encanta envolver mi ensalada en hojas de nori, ¡además de aportar yodo extra! Primero como la ensalada y después la calabaza.



Día 6 - Merienda
BARRAS DE DÁTILES

@Carolinedeisler



Ingredientes

9 dátiles medjool
2 cucharadas de mantequilla de almendras
1/2 barra de chocolate vegano
avellanas tostadas picadas

Instrucciones

Añade las dátiles a un procesador de alimentos y pulsa hasta obtener una pasta de dátiles.

Añade la pasta en una bandeja forrada con papel vegetal y forma una capa base de 1 cm de espesor con las manos ligeramente humedecidas.

Unta la mantequilla de almendras uniformemente por encima.

Derretir el chocolate vegano, verterlo sobre la capa de mantequilla de almendras y cubrir con avellanas tostadas picadas.

Déjalo en el congelador durante al menos 30 minutos para que se endurezca.
¡¡¡DELICIOSO!!!

Día 6 – Cena



@Carolinedeisler

CURRY FÁCIL

Haz una porción doble para el día siguiente.

Ingredientes

1 calabaza kabocha
5 papas medianas
4 tazas de caldo de verduras
1 cabeza pequeña de coliflor
1-2 cucharadas de curry en polvo
Jugo de 1 limón
1 cucharada de aminoácidos de coco (opcional)

COBERTURA
1 pepino, pelado con un pelador de patatas
2 cucharadas de yogur de coco
Cilantro fresco o eneldo
Anacardos tostados o chispas de coco

Pasos

1. Precalentar el horno a 180 grados centígrados.
2. Pele y pique media calabaza kabocha y las papas, y añádalas a una olla junto con el coliflor, el caldo de verduras y el curry en polvo. Lleve a ebullición, reduzca a fuego medio y cocine a fuego lento durante 20 minutos hasta que estén tiernas. También puede agregar una taza de leche de coco y usar menos caldo de verduras para un curry más tradicional.
3. Consigue una bandeja de horno forrada con papel vegetal. Corta la otra mitad de la calabaza kabocha en gajos y hornéala durante 40 minutos. ¡Un acompañamiento perfecto para el curry o también ideal para el día siguiente!

Licúa la mitad de la mezcla de curry con jugo de limón y aminoácidos de coco; esto la hace aún más cremosa. Agrega una cucharada de yogur de coco frío, pepino en rodajas y anacardos tostados o chips de coco. ¡¡¡Delicioso!!!

Día 7

DESCRIPCIÓN GENERAL DE TODAS LAS COMIDAS



Batido Verde



Fruta Fresca



Crepes de Chocolate



Tostada de Guisantes Verdes



Muffins de Plátano



Curry Fácil

Día 7
Batido Verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

BÉBELO TODO
1 cabeza entera de apio
1 manojo de perejil
2 hojas de acelga
4 plátanos congelados
1 naranja pequeña, pelada
Jugo de 2 limones
2-3 tazas de agua

Instrucciones

¡Especialmente el posparto es el momento ideal para tomar batidos verdes! Es lo primero que preparé justo después de despertarme de la última toma de la noche, ya que necesitaba energía y suficientes calorías para producir leche materna. Además, es súper refrescante después de una noche sin dormir. ¡Siempre ansiaba sentirme de nuevo con energía, jaja, y espero que te pase lo mismo!

Los batidos verdes son una auténtica fuente de energía y oro líquido para el cuerpo, el bebé, los antojos, la digestión, la piel y el bienestar general.

¡Estás obteniendo muchísimas verduras buenas (excelentes para el hierro) y mucho potasio, magnesio y vitamina B6 gracias a los plátanos! ¡Qué bien te sientes después del embarazo!

Día 7 - Desayuno



@Carolinedeisler

Ingredientes

MUCHAS FRUTAS FRESCAS, dependiendo de lo que tengas en temporada en este momento:

IDEAS:
Melones
Higos frescos
Papayas
Mangos
Naranjas
Caquis
Melocotones

Notas

El desayuno siempre consiste en fruta fresca. Como el posparto ya es una etapa difícil, queremos asegurarnos de ayudar a tu cuerpo lo máximo posible para que se sienta bien.

Comer fruta como primera comida del día es lo mejor para la digestión y se prepara muy rápido. Asegúrate de elegir fruta MADURA.

Las mañanas eran el momento de mayor actividad para mí, así que la clave era desayunar rápidamente y, tan pronto como Hailey volvió a dormir la siesta, preparé el resto de mis comidas para el día.

Día 7 - Brunch

CREPES DE CHOCOLATE

@Carolinedeisler



Ingredientes

2/3 taza de harina de trigo sarraceno
1 taza de agua
2 cucharaditas de jarabe de arce

RELLENO
2 plátanos maduros
1 cucharada de cacao en polvo

COBERTURA
1 plátano rebanado
Canela
Almendras tostadas picadas
Un chorrito de mantequilla de nueces

Haz una ración doble para una merienda.

Instrucciones

1. Mezclar la harina de trigo sarraceno con agua y jarabe de arce.

2. Agrega la mitad de la mezcla a una sartén antiadherente y hornea unos minutos de ambos lados hasta que esté ligeramente dorada.

3. Repita para el segundo crepe.

4. Machaca los plátanos con un tenedor y añade 1 cucharada de cacao en polvo. Unta esta sencilla pasta de plátano y chocolate sobre las crepas y enróllalas.

5. Añade tus ingredientes favoritos. Me encantan las rodajas de plátano, la canela, las almendras tostadas picadas o un chorrito de mantequilla de frutos secos.

Esto parece mucho más sofisticado de lo que es, ¿verdad? ¡Son muy fáciles de preparar, una gran fuente de proteínas y además están riquísimos fríos como snack si te apetece preparar una ración doble o triple!

Día 7 - Almuerzo

GUISANTES VERDES SOBRE TOSTADA

@Carolinedeisler



Ingredientes

1 taza de guisantes verdes descongelados
1/2 taza de garbanzos
1 cucharada de tahini
1/2 manojo de perejil fresco (el eneldo o el cebollino también funcionan bien)
Jugo de 1 limón
1/2 cucharadita de sal rosa del Himalaya
1/2 taza de agua

OPCIONAL: champiñones salteados como aderezo

+ pan de masa madre tostado

Instrucciones

Agregue los guisantes, los garbanzos, el tahini, el perejil, el jugo de limón, la sal y el agua a una licuadora o procesador de alimentos y mezcle hasta que quede casi suave.

Tuesta el pan de masa madre y añade una capa generosa de tu mezcla de guisantes.

También me encantan los champiñones salteados como aderezo aquí + si quieres obtener un poco de hierro adicional, agrega 1/2 taza de garbanzos a los ingredientes de tu salsa.

¡Espolvorea un poco de copos de chile, sal y pimienta por encima y disfruta!

Prepare una porción doble para usar como aderezo para ensaladas.

Día 7 - Merienda
MUFFINS DE PLÁTANO

@Carolinedeisler



Ingredientes

800 g de batatas blancas peladas y horneadas
2 plátanos grandes (250 g)
1 taza de leche de almendras
2 cucharadas de mantequilla de anacardo
2 cucharaditas de polvo para hornear

COBERTURA
2-3 plátanos en rodajas
Espolvoreado con azúcar de coco



Pasos

Hornea las batatas durante 60 minutos a 200 grados Celsius y déjalas enfriar por completo. ¡Siempre horneo varias batatas a la vez y las tengo listas en el refrigerador para cuando las necesite! ¡Qué práctico! Las batatas blancas son las mejores, ya que su consistencia es más firme y además tienen un color precioso.

Precalentar el horno a 180 grados centígrados.

Pela las batatas asadas y añádelas a un procesador de alimentos junto con los plátanos, la leche de almendras, la mantequilla de anacardo y polvo de hornear. Procesa hasta obtener una masa cremosa y vierte la mezcla en los moldes para muffins. Yo usé papel para lo moldes y los coloqué en mi bandeja para muffins para que mantuvieran la forma.

Añade 2 rodajas de banana sobre cada muffin, presiona ligeramente sobre la masa y cubre con una pizca de azúcar de coco.

Hornear durante 45 minutos a 180 grados y dejar enfriar completamente porque de lo contrario quedan demasiado pegajosos.

¡Me encanta esta receta porque son dulces pero no demasiado dulces, muy saludables y no tienen un alto contenido de grasa, lo que las hace fáciles de digerir!

Día 7 – Cena



@Carolinedeisler

CURRY FÁCIL

Sobras de ayer. ¡¡SÍ!!

Ingredientes

1 calabaza kabocha
5 papas medianas
4 tazas de caldo de verduras
1 cabeza pequeña de coliflor
1-2 cucharadas de curry en polvo
Jugo de 1 limón
1 cucharada de aminoácidos de coco (opcional)

COBERTURA
1 pepino, pelado con un pelador de patatas
2 cucharadas de yogur de coco
Cilantro fresco o eneldo
Anacardos tostados o chispas de coco

Pasos

1. Precalentar el horno a 180 grados centígrados.

2. Pele y pique media calabaza kabocha y las papas, y añádalas a una olla junto con el coliflor, el caldo de verduras y el curry en polvo. Lleve a ebullición, reduzca a fuego medio y cocine a fuego lento durante 20 minutos hasta que estén tiernas. También puede agregar una taza de leche de coco y usar menos caldo de verduras para un curry más tradicional.

3. Consigue una bandeja de horno forrada con papel vegetal. Corta la otra mitad de la calabaza kabocha en gajos y hornéala durante 40 minutos. ¡Un acompañamiento perfecto para el curry o también ideal para el día siguiente!

Licúa la mitad de la mezcla de curry con jugo de limón y aminoácidos de coco; esto la hace aún más cremosa. Agrega una cucharada de yogur de coco frío, pepino en rodajas y anacardos tostados o chips de coco. ¡¡¡Delicioso!!!

Día 8

DESCRIPCIÓN GENERAL DE TODAS LAS COMIDAS



Batido Verde



Fruta Fresca



Yogur + Granola



Granola



Bollos de Chocolate



Pasta de guisantes verdes

Día 8
Batido Verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

BÉBELO TODO
1 cabeza entera de apio
1 manojo de perejil
2 hojas de acelga
4 plátanos congelados
1 naranja pequeña, pelada
Jugo de 2 limones
2-3 tazas de agua

Instrucciones

¡Especialmente el posparto es el momento ideal para tomar batidos verdes! Es lo primero que preparé justo después de despertarme de la última toma de la noche, ya que necesitaba energía y suficientes calorías para producir leche materna. Además, es súper refrescante después de una noche sin dormir. ¡Siempre ansiaba sentirme de nuevo con energía, jaja, y espero que te pase lo mismo!

Los batidos verdes son una auténtica fuente de energía y oro líquido para el cuerpo, el bebé, los antojos, la digestión, la piel y el bienestar general.

¡Estás obteniendo muchísimas verduras buenas (excelentes para el hierro) y mucho potasio, magnesio y vitamina B6 gracias a los plátanos! ¡Qué bien te sientes después del embarazo!

Día 8 - Desayuno



@Carolinedeisler

Ingredientes

MUCHAS FRUTAS FRESCAS, dependiendo de lo que tengas en temporada en este momento:

IDEAS:
Melones
Higos frescos
Papayas
Mangos
Naranjas
Caquis
Melocotones

Notas

El desayuno siempre consiste en fruta fresca. Como el posparto ya es una etapa difícil, queremos asegurarnos de ayudar a tu cuerpo lo máximo posible para que se sienta bien.

Comer fruta como primera comida del día es lo mejor para la digestión y se prepara muy rápido. Asegúrate de elegir fruta MADURA.

Las mañanas eran el momento de mayor actividad para mí, así que la clave era desayunar rápidamente y, tan pronto como Hailey volvió a dormir la siesta, preparé el resto de mis comidas para el día.

Día 8 – Brunch

YOGUR Y GRANOLA

@Carolinedeisler



Ingredientes

2/3 taza de granos de trigo sarraceno secos, remojar en agua durante la noche
2 plátanos maduros
1 taza de arándanos
1 cucharada de polvo de arándano disecado (opcional)
½ cucharadita de extracto de vainilla en polvo
½ taza de agua

COBERTURA
Granola de Caro (página siguiente)
1 taza de arándanos
1 plátano en rodajas



Pasos

Remojar los granos de trigo sarraceno en agua durante la noche y enjuagarlos bien.

El trigo sarraceno es una fuente de proteínas completa y naturalmente no contiene gluten.

Añade todos los ingredientes a una licuadora y mezcla hasta que quede cremoso.

Transfiere a un tazón, agrega granola, arándanos, plátano o cualquier otro ingrediente que te guste. Un brunch o almuerzo delicioso, cremoso y crujiente.

Día 8 – Brunch

GRANOLA DE CARO

@Carolinedeisler



Ingredientes

2 tazas de trigo sarraceno inflado
2 tazas de quinoa inflada
1/2 taza de avellanas
1/2 taza de nueces pecanas
1/2 taza de jarabe de arce
Una pizca de sal rosa del Himalaya
1 cucharada de canela



Pasos

Precalentar el horno a 180 grados centígrados.

Mezcle todos los ingredientes secos, agregue el jarabe de arce y mezcle bien.

Transfiere la mezcla a una bandeja forrada con papel vegetal y hornea durante 15 minutos hasta que esté dorada y crujiente. Deja enfriar por completo, añádela a tu delicioso yogur de arándanos y guarda lo que sobre en un frasco de vidrio.

Día 8 - Merienda

Bollos de Dátiles y Chocolate

@Carolinedeisler



Ingredientes

1 cucharada de semillas de chía + 3 cucharadas de agua
1,5 tazas de harina de avena (mezcla de avena)
1 taza de almendras molidas
2 cucharadas de azúcar de coco
1 cucharadita de polvo para hornear
1/2 taza de trocitos de cacao
2-3 dátiles medjool picados
1 cucharadita de canela
Una pizca de sal
1/2 taza + 2 cucharadas de leche de almendras
1 barra de chocolate vegana (70 g), cortada en trozos

Instrucciones

Añade las semillas de chía y el agua en un recipiente pequeño y deja reposar durante unos minutos hasta que se convierta en una pasta pegajosa.

Precalentar el horno a 180 grados centígrados.

Añade todos los ingredientes en un bol y mezcla bien con las manos.
Forme pequeños bollitos y colóquelos en una bandeja forrada con papel vegetal.

Hornéalos durante 30 minutos y luego déjalos enfriar. ¡Los trocitos de chocolate son una delicia! ¡Seguro que tu familia también querrá un poco! :-) El desayuno, brunch, almuerzo o merienda perfectos.

Día 8 – Cena

@Carolinedeisler



PASTA CREMOSA DE GUISANTES

Ingredientes

130 g de tallarines de trigo sarraceno

SALSA
1 taza de guisantes verdes, 3/4 para mezclar
1/2 taza de anacardos, remojados y enjuagados
1/2 taza de caldo de verduras
Pizca de sal

2 zanahorias peladas en juliana
1 calabacín pelado en juliana

Pasos

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Añada las zanahorias y el calabacín pelados y cortados en juliana durante los últimos 2 minutos.
2. Añade todos los ingredientes de la salsa en una licuadora y mezcla hasta que quede suave.
3. Mezcla la salsa con la pasta cocida y las verduras, y añade los guisantes restantes y más si lo deseas. ¡Una receta de pasta deliciosa, rica en proteínas y hierro! ¡ÑAM!

Día 9

DESCRIPCIÓN GENERAL DE TODAS LAS COMIDAS



Batido Verde



Fruta Fresca



Avena Raffaello



Bollos de Chocolate



Revuelto de Lentejas



Sushi de Aguacate

Día 9
Batido Verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

BÉBELO TODO
1 cabeza entera de apio
1 manojo de perejil
2 hojas de acelga
4 plátanos congelados
1 naranja pequeña, pelada
Jugo de 2 limones
2-3 tazas de agua

Instrucciones

¡Especialmente el posparto es el momento ideal para tomar batidos verdes! Es lo primero que preparé justo después de despertarme de la última toma de la noche, ya que necesitaba energía y suficientes calorías para producir leche materna. Además, es súper refrescante después de una noche sin dormir. ¡Siempre ansiaba sentirme de nuevo con energía, jaja, y espero que te pase lo mismo!

Los batidos verdes son una auténtica fuente de energía y oro líquido para el cuerpo, el bebé, los antojos, la digestión, la piel y el bienestar general.

¡Estás obteniendo muchísimas verduras buenas (excelentes para el hierro) y mucho potasio, magnesio y vitamina B6 gracias a los plátanos! ¡Qué bien te sientes después del embarazo!

Día 9 - Desayuno



@Carolinedeisler

Ingredientes

MUCHAS FRUTAS FRESCAS, dependiendo de lo que tengas en temporada en este momento:

IDEAS:
Melones
Higos frescos
Papayas
Mangos
Naranjas
Caquis
Melocotones

Notas

El desayuno siempre consiste en fruta fresca. Como el posparto ya es una etapa difícil, queremos asegurarnos de ayudar a tu cuerpo lo máximo posible para que se sienta bien.

Comer fruta como primera comida del día es lo mejor para la digestión y se prepara muy rápido. Asegúrate de elegir fruta MADURA.

Las mañanas eran el momento de mayor actividad para mí, así que la clave era desayunar rápidamente y, tan pronto como Hailey volvió a dormir la siesta, preparé el resto de mis comidas para el día.

Día 9 – Brunch

@Carolinedeisler



Avena Raffaello

Ingredientes

1 taza de avena
1 taza de yogur de coco
1/4 taza de agua
1 cucharada de jarabe de dátiles
1/2 taza de coco rallado

COBERTURA
Más coco rallado
Almendras blanqueadas, picadas
1 cucharada de jarabe de dátiles

Pasos

1. Añade la avena, el yogur de coco, el agua y el sirope de dátiles a un frasco y mézclalo bien. Déjalo en la nevera 30 minutos (o toda la noche) para que quede espeso y cremoso.
2. Espolvorea otra capa de coco rallado, almendras blanqueadas picadas y un chorrito de sirope de dátiles. ¡La avena Raffaello está lista!
3. Un desayuno, brunch, merienda o postre tan delicioso que te hace sentir como si estuvieras en una isla tropical rodeada de palmeras, jajaja. PD: Preparé esta receta a las 4 de la mañana, cuando no podía volver a dormirme después de amamantar y tenía muchísima hambre. Si estás pasando una noche sin dormir... ¡no estás sola! ;)

Día 9 - Merienda

Bollos de Dátiles y Chocolate

Sobras de ayer



Ingredientes

1 cucharada de semillas de chía + 3 cucharadas de agua
1,5 tazas de harina de avena (mezcla de avena)
1 taza de almendras molidas
2 cucharadas de azúcar de coco
1 cucharadita de polvo para hornear
1/2 taza de trocitos de cacao
1 cucharadita de canela
Una pizca de sal
1/2 taza + 2 cucharadas de leche de almendras
1 barra de chocolate vegana (70 g), cortada en trozos

Instrucciones

Añade las semillas de chía y el agua en un recipiente pequeño y deja reposar durante unos minutos hasta que se convierta en una pasta pegajosa.

Precalentar el horno a 180 grados centígrados.

Añade todos los ingredientes en un bol y mezcla bien con las manos.
Forme pequeños bollitos y colóquelos en una bandeja forrada con papel vegetal.

Hornéalos durante 30 minutos y luego déjalos enfriar. ¡Los trocitos de chocolate son una delicia! ¡Seguro que tu familia también querrá un poco! :-) El desayuno, brunch, almuerzo o merienda perfectos.

Día 9 - Almuerzo



@Carolinedeisler

REVUELTO DE LENTEJAS

Ingredientes

1/2 taza de lentejas rojas, remojadas durante 3 horas
1 taza de agua
1/2 cucharadita de sal

2 rebanadas de pan de masa madre tostado
1 aguacate en rodajas
Tomates asados

Pasos

1. Añade las lentejas remojadas, 1 taza de agua y una pizca de sal a la licuadora y tritura hasta obtener una mezcla homogénea. Vierte la crema en una sartén antiadherente y sofríe a fuego medio durante unos 5 minutos, revolviendo ligeramente a la mitad del tiempo.
2. Mientras tanto, tuesta el pan y, una vez listo, sírvelo sobre una tostada con aguacate fresco, hierbas picadas, pimienta negra y tomates frescos o horneados. Me encanta la textura de este revuelto; es rico en hierro y proteínas, y muy parecido a los huevos revueltos, pero no te sube el colesterol, jeje. ¡Está listo en 10 minutos si remojas las lentejas! ¡Viva la vida de mamá ocupada!

Día 9 - Cena

SUSHI DE AGUACATE

@Carolinedeisler



Ingredientes

100 gr de arroz blanco o integral seco
2 aguacates, rodajas de
Semillas de sésamo,
Hojas de nori tostado

Opcional: añadir batatas al horno.

Instrucciones

Cocine el arroz según las instrucciones del paquete.

Me gusta cortar las hojas de nori en 4 cuadrados para hacerlos más pequeños, añadir un poco de arroz, aguacate en rodajas, semillas de sésamo y ¡qué rico! Tan fácil, tan rico. Lo como al menos una vez por semana.



Día 10

DESCRIPCIÓN GENERAL DE TODAS LAS COMIDAS



Batido verde



Fruta Fresca



Pudín de Chocolate



Ensalada CARO



Cuadrados de Caramelo



Sopa de Frijoles

Día 10
Batido Verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

BÉBELO TODO
1 cabeza entera de apio
1 manojo de perejil
2 hojas de acelga
4 plátanos congelados
1 naranja pequeña, pelada
Jugo de 2 limones
2-3 tazas de agua

Instrucciones

¡Especialmente el posparto es el momento ideal para tomar batidos verdes! Es lo primero que preparé justo después de despertarme de la última toma de la noche, ya que necesitaba energía y suficientes calorías para producir leche materna. Además, es súper refrescante después de una noche sin dormir. ¡Siempre ansiaba sentirme de nuevo con energía, jaja, y espero que te pase lo mismo!

Los batidos verdes son una auténtica fuente de energía y oro líquido para el cuerpo, el bebé, los antojos, la digestión, la piel y el bienestar general.

¡Estás obteniendo muchísimas verduras buenas (excelentes para el hierro) y mucho potasio, magnesio y vitamina B6 gracias a los plátanos! ¡Qué bien te sientes después del embarazo!

Día 10 – Desayuno



@Carolinedeisler

Ingredientes

MUCHAS FRUTAS FRESCAS, dependiendo de lo que tengas en temporada en este momento:

IDEAS:
Melones
Higos frescos
Papayas
Mangos
Naranjas
Caquis
Melocotones

Notas

El desayuno siempre consiste en fruta fresca. Como el posparto ya es una etapa difícil, queremos asegurarnos de ayudar a tu cuerpo lo máximo posible para que se sienta bien.

Comer fruta como primera comida del día es lo mejor para la digestión y se prepara muy rápido. Asegúrate de elegir fruta MADURA.

Las mañanas eran el momento de mayor actividad para mí, así que la clave era desayunar rápidamente y, tan pronto como Hailey volvió a dormir la siesta, preparé el resto de mis comidas para el día.

Día 10 – Brunch

@Carolinedeisler



PUDÍN DE CHOCOLATE

Ingredientes

600 gr de batatas blancas al horno peladas
2 plátanos grandes maduros
3 cucharadas de polvo de algarroba
1 cucharada de cacao en polvo
1 taza de leche de almendras

Pasos

1. Hornea las batatas durante 60 minutos a 200 grados y déjalas enfriar. Ideal para hornear la noche anterior y tenerlas listas para usar en el refrigerador. Las batatas blancas (rosas por fuera) son las mejores, pero las naranjas normales también estarán deliciosas.

2. Pela las batatas y añádelas a un procesador de alimentos con el resto de los ingredientes. Tritura hasta que quede cremoso, añade una pizca de algarroba o cacao en polvo y ¡a disfrutar! ¡¡¡Está delicioso!!!

Día 10 – Almuerzo

ENSALADA CARO

@Carolinedeisler



Ingredientes

Un tazón enorme de verduras (cuanto más amargas, mejor)

1 aguacate
3-4 mini pepinos
muchos tomates

ADEREZO
1 calabacín crudo pequeño
2 tallos de apio
1 manojo de cebollinos
1 manojo de eneldo (o albahaca)
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
2 cucharadas de semillas de calabaza
1/4 - 1/2 taza de agua

+ Hojas de nori para hacer wraps de ensalada

+ 2-3 batatas O 4-5 patatas medianas

Hornea las batatas durante 60 minutos a 200 grados centígrados si no las tienes precocidas en el refrigerador.

Lave y pique los ingredientes de la ensalada y colóquelos en un bol.

Añade todos los ingredientes del aderezo a una licuadora de alta velocidad y licúa hasta que quede una mezcla suave. ¡Como esta ensalada casi todos los días! Es súper nutritiva y me hace sentir de maravilla. Además, puedes sustituir cualquiera de las recetas del almuerzo por esta ensalada si te apetece repetir. El aderezo se mantiene fresco al día siguiente si lo guardas en un frasco de vidrio en el refrigerador. ¡Me encanta envolver la ensalada en hojas de nori, que además aporta yodo extra! ¡Primero la ensalada y después las papas!



Día 8 - Merienda
CUADRADOS DE CARAMELO

@Carolinedeisler



Ingredientes

7 dátiles medjool grandes (o 9 más pequeños)
1 cucharada colmada de mantequilla de almendras
1/2 barra de chocolate derretida

Pasos

Añade los dátiles a un procesador de alimentos y pulsa hasta obtener una pasta de dátiles pegajosa.

Añade la mantequilla de almendras y pulsa nuevamente hasta que esté bien combinado.

Forma cuadrados con las manos ligeramente humedecidas y derrite el chocolate.

Sumerge cada cuadrado en el chocolate y mételos en el congelador de 10 a 20 minutos hasta que el chocolate se endurezca. ¡Son mis delicias! Los preparo siempre que necesito un snack estimulante.

Haz una ración doble para una merienda.

Día 10 - Cena

@Carolinedeisler



SOPA DE JUDÍAS CON MANTEQUILLA

Haz una porción doble para mañana

Ingredientes

5-6 patatas medianas
1 calabacín
Un puñado de judías verdes frescas
1 cabeza de romanesco (coliflor verde)
1 puerro
4 tallos de apio
2 cucharadas de hierbas italianas
4 tazas de caldo de verduras

1/2 taza de frijoles blancos

Pasos

1. Pele y corte las papas en rodajas y agréguelas junto con el resto de los ingredientes a una olla. Lleve a ebullición, reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 20 minutos hasta que estén tiernas.

2. Saca 2 tazas del agua de cocción, ideal para tomar antes de cenar, y mezcla la mitad de la sopa con 1/2 taza de frijoles blancos. ¡Le da una textura extra cremosa y le aporta más hierro y proteínas! ¡Genial! ¡Delicioso!



¡Lo lograste!
¿Cómo te sientes?



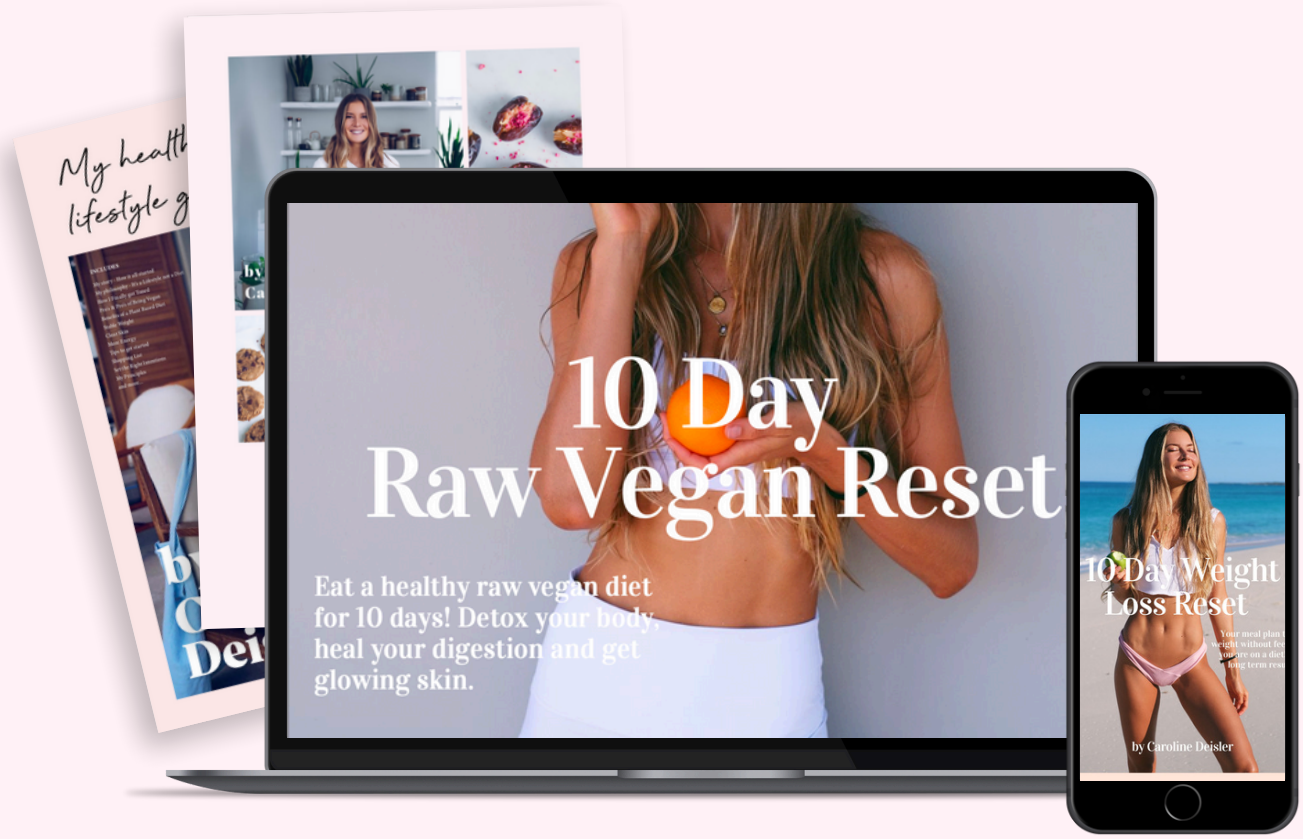
Gracias

POR SER PARTE DE NUESTRA COMUNIDAD

Puedes estar muy orgullosa de ti misma por nutrir a tu cuerpo y a tu bebé con todas estas deliciosas comidas durante esta temporada tan ajetreada y, a menudo, emocionalmente desafiante. Eres una gran inspiración para mí y para todos los que te rodean, ¡y estoy deseando leer sus comentarios! ¡Te mando mucho cariño!

xx Caroline

MIS OTROS REINICIOS



Consigue mis otros libros electrónicos

Haz clic en el enlace de abajo para obtener mis otros planes veganos de reinicio y libros de recetas saludables. ¡La manera perfecta de seguir y sentirte de maravilla!

SHOP-RESET.COM