

Reset salato di 10 giorni

Disintossica il tuo corpo e rimettiti in forma! Con meno zuccheri, avrai finalmente più energia, una digestione migliore e una pelle più pulita. Inizia ora!

Caroline Deisler

Sono così felice che tu sia qui!

@Carolinedeisler



Evviva, finalmente lo stiamo facendo! Un piano alimentare SALATO che ti insegnerà a mangiare in modo SANO e allo stesso tempo ti permetterà di raggiungere la tua FORMA migliore. La cosa più bella è che non ti sembrerà assolutamente di star seguendo una dieta o un piano alimentare restrittivo! Okay, iniziamo da qui: mi chiamo Caroline, sono una nutrizionista olistica certificata e amo l'alimentazione a base vegetale da quasi 8 anni. Non esiste mai una soluzione rapida e miracolosa, ma ti prometto che questo reset di 10 giorni ti aiuterà a rimetterti in carreggiata e a prepararti nel modo migliore a raggiungere i tuoi obbiettivi. Voglio che tu mangi sano, sia attiva e ti senta al meglio come mai prima d'ora. Questo reset ti consentirà di iniziare a prenderti davvero cura di te!! È ora di NUTRIRE il tuo corpo e ricordarti quanto BENE puoi effettivamente sentirti.

Molte di noi vogliono mangiare sano e allenarsi per avere un bell'aspetto fisico, e lo capisco. Tuttavia, l'aspetto mentale è altrettanto importante. Una volta che inizi a mangiare cibi nutrienti, ti sentirai più energica, lucida, soddisfatta e in equilibrio. Dormirai meglio e di più! Tutto parte dal cibo, ma i benefici che trarrai a lungo termine seguendo questo reset vanno ben oltre il semplice raggiungimento del corpo dei tuoi sogni. Tienilo a mente nel caso in cui ti mancasse la motivazione.

Caroline Deisler

NUTRIZIONISTA | SOSTENITORE DEL FITNESS


@Carolinedeisler
è giunto il momento di
sentirti al meglio

Disclaimer

Tutte le informazioni fornite in questo piano hanno solo scopo educativo e motivazionale. In caso di dubbi o difficoltà personali che necessitano di essere affrontate, si prega di consultare un professionista.

Un nuovo inizio!

@Carolinedeisler

Che tu stia seguendo questo reset per perdere peso, perdere grasso corporeo, metterti in forma o semplicemente per mangiare cibi più nutrienti, adesso è il momento PERFETTO per iniziare! So che ci piace aspettare fino al giorno perfetto per iniziare, come il prossimo lunedì o il primo giorno del mese. Certo, può essere motivante, ma fidati di me, inizia subito! Puoi sicuramente continuare a fare quello che hai sempre fatto, ma non ti sta facendo sentire BENISSIMO, vero? Consideralo un bonus. Se inizi ora e non aspetti che arrivi il giorno perfetto, quando quel giorno arriverà avrai già trascorso qualche giorno in più seguendo uno stile di vita sano! EVVIVA! Pensa a QUANTO ti sentirai BENE tra soli 10 giorni. Una guida personale da me a te per aiutarti a SENTIRTI AL MEGLIO PER SEMPRE!



Il rituale del mattino



@Carolinedeisler



Alcune cose essenziali per la vita quotidiana...

1

Le prime ore del risveglio sono perfette per idratare il tuo corpo. Bevi 1-1,5 litri della mia acqua detox all'aloe vera, limone e zenzero. Questo attiverà la tua digestione in un batter d'occhio. Al risveglio, prenditela con calma, fai 5 minuti di stretching mattutino e non avere fretta.

2

Di solito trascorrono al massimo 30 minuti da quando mi sveglio a quando vado in bagno, dopodiché mi piace assumere i probiotici, fare una passeggiata mattutina e bere 500 ml di estratto di sedano fresco. Dopodiché di solito evacuo nuovamente, oppure, se non succede, vado in bagno dopo aver mangiato il mio primo pasto a base di frutta fresca. Condivido tutto questo perché una buona digestione è la chiave per essere in salute e sentirsi in forma. Questa routine ti aiuterà a raggiungere questo obiettivo.

3

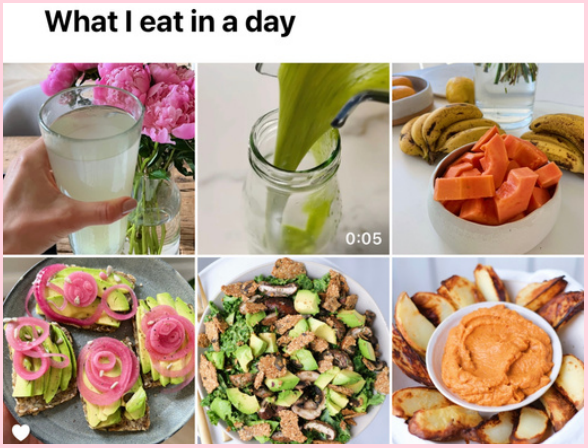
Anche se si tratta di un reset salato, inizia la tua giornata con un po' di frutta fresca. Puoi mangiarla subito dopo l'estratto di sedano e prima del frullato verde, oppure dopo il frullato. Un pasto a base di un solo tipo di frutta come anguria matura o papaya è il mio preferito, ma anche tutti gli altri frutti sono perfetti.

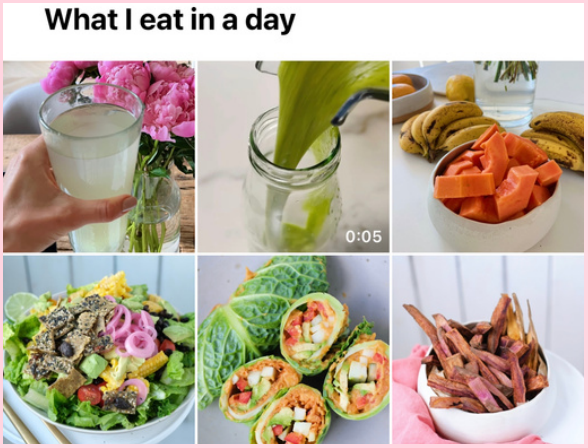
4

Ora è il momento perfetto per muovere il corpo e fare uno dei miei allenamenti. EVVIVA!! Questa è semplicemente la routine migliore. Dopo non puoi rinunciare al FRULLATO VERDE eheheh! È la bevanda più nutriente che tu possa bere e trasformerà la tua salute, la tua pelle, la tua digestione, la tua energia e la tua luminosità! Poi potrai mangiare il tuo primo pasto salato.

Cosa si mangia in una giornata

@Carolinedeisler





Questo reset salato di 10 giorni prevede 3 ricette al giorno, per un totale di 33 ricette vegane sane. Tutte seguono i principi del mio stile di vita personale, ovvero vegano, senza zuccheri raffinati, senza oli processati e senza glutine.

Anche se pratichi il digiuno intermittente, ti consiglio di bere l'estratto di sedano al mattino e il frullato verde e la frutta prima di pranzo. Devo dire però che questo reset funziona quasi meglio senza il digiuno, così il tuo corpo avrà più tempo per digerire il frullato e la frutta prima di mangiare il pasto salato. È meglio se mangi la frutta al mattino per soddisfare il tuo fabbisogno di zuccheri, piuttosto che fare spuntini con la frutta nel pomeriggio dopo un pranzo salato.

Ho creato una lunga lista della spesa per questi 10 giorni per renderti la vita il più semplice possibile. Gli unici prodotti che cercherei di acquistare freschi ogni paio di giorni sono le verdure a foglia verde per le insalate e i frullati, perché non durano a lungo.

Tutte le mie ricette sono VELOCI e FACILI da preparare, e realizzate utilizzando ingredienti semplici e non processati. Secondo me l'alimentazione deve essere facile e gustosa per essere sostenibile nel lungo periodo.

Ogni ricetta costituisce una porzione, con qualche eccezione per alcune preparazioni come il mio Pane Sano, che mangerai nell'arco di 3 giorni. Per me era importante includere questa ricetta perché voglio che tu ti possa gustare un pane sano, sentirti sazia e non avere l'impressione di star seguendo un piano troppo restrittivo. Questo è il modo perfetto per imparare a mangiare in modo intuitivo, altrimenti a un certo punto finirai per abbuffarti.

Se una o due ricette diventano le tue preferite, sentiti libera di riprodurle più volte. La cosa più importante è che seguire questo piano sia FACILE e piacevole per TE.

I pranzi sono adatti per essere portati al lavoro e sono perlopiù ricette crudiste, mentre le cene sono più ricche e confortanti. Inziare la giornata con cibi più leggeri e proseguire con alimenti più sostanziosi, è sempre la soluzione migliore per una digestione ottimale.

Se puoi, cena tra le 17:30 e le 19:00. Questo darà al tuo corpo il tempo di digerire e ti sentirai naturalmente stanca e pronta per una buona dormita già verso le 21:00/22:00.

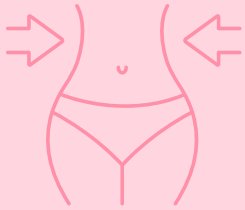
CONSIGLI PER PERDERE PESO

Se stai seguendo questo reset per perdere peso, la buona notizia è che TI DARÀ RISULTATI INCREDIBILI, soprattutto se continuerai nel tempo a seguire questo regime alimentare e proseguirai con i miei altri piani alimentari reset ed ebook di ricette. Molto probabilmente non vorrai comunque seguire nessun altro regime alimentare dopo questi 10 giorni haha. Ecco alcuni consigli in più per perdere quel peso o grasso corporeo in eccesso, di cui non riesci a liberarti.



@Carolinedeisler

CONSIGLI PER PERDERE PESO



01

Per perdere peso devi essere in deficit calorico, ma la chiave è non sentirsi in deficit. Ecco perché ci concentriamo su alimenti che sono molto voluminosi, ma naturalmente poveri di calorie. La tabella a destra ti darà un'idea degli alimenti con la densità calorica più alta e più bassa. Verdure, frutta e patate sono gli alimenti con la densità calorica più bassa (sì...puoi mangiare le patate fritte in versione sana tutti i giorni!!!) e ci focalizzeremo proprio su questi alimenti in questo piano alimentare reset. EVVIVA!



02

Se senti il bisogno di uno spuntino prima di pranzo, mangia più frutta! Tutta la frutta è ottima, ma io adoro in particolar modo i meloni maturi o la papaya al mattino a stomaco vuoto, e poi qualche dattero prima di pranzo. Se stai cercando di perdere peso, cerca di preferire frutta ricca di acqua come meloni (solo a stomaco vuoto), frutti di bosco, mele, ananas, arance e kiwi, ma puoi mangiare anche i datteri. I datteri sono ottimi per mantenere il tuo peso una volta che hai perso il peso in eccesso, perché aiutano a tenere lontana la voglia di zuccheri. Durante la fase di dimagrimento, io ne mangerei comunque qualcuno, ma meno di 10-15 al giorno. In generale, ti consiglio di mangiare più patate nei pasti principali: in questo modo non sentirai il bisogno di fare spuntini extra.

03

Non fare spuntini con la frutta secca o i burri di frutta secca. Sono considerati super salutari, ma potremmo tranquillamente mangiare un intero sacchetto di frutta secca, vero? Ma sono uno degli alimenti più calorici. Trovo sia molto meglio includere frutta secca e semi nelle mie ricette invece di mangiarli da soli. In questo modo ne mangi la giusta quantità per includere grassi sani nella tua alimentazione, ma non ne mangi troppi e non ti sentirai appesantita dopo.

CONSIGLI PER PERDERE PESO

04

È meglio fare spuntini con qualche dattero piuttosto che con la frutta secca: sono molto facili da digerire, non contengono grassi e sono molto meno calorici, ma la mia prima opzione quando cerco di perdere peso è sempre la frutta fresca o anche verdure fresche come carote, peperoni o gambi di sedano.

05

Bevi molta acqua durante il giorno, ma non 30 minuti prima o dopo i pasti. Questo aiuterà la digestione.

06

Cammina circa un'ora ogni giorno e segui uno dei miei programmi di allenamento.

07

Cena presto, tra le 17:30 e le 19:00, e vai a dormire entro le 22:00.



@Carolinedeisler

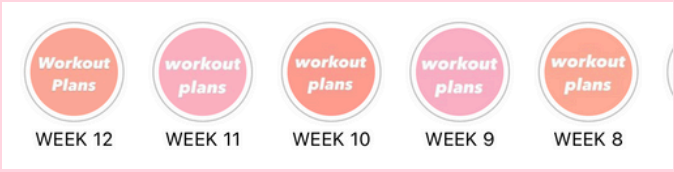
RESET SALATO DI 10 GIORNI

Muovi il tuo corpo ogni giorno



@Carolinedeisler

Muovere il corpo ogni giorno non solo ti farà sentire molto meglio mentalmente, ma ti farà anche ottenere risultati molto più velocemente, soprattutto se stai cercando di perdere peso. Non sto dicendo di ammazzarti in palestra o fare intense lezioni di HIIT. Segui i miei programmi di allenamento o fai il tuo mix dei miei allenamenti, tutti a basso impatto, basati su cardio e pilates, per ottenere una tonicità incredibile. Tutto questo senza stress aggiuntivo. La chiave è mantenere bassi i livelli di cortisolo (= ormone dello stress), così il tuo corpo può concentrarsi sul bruciare i grassi, invece di irrigidirsi e trattenere liquidi. Goditi l'allenamento come un momento della giornata speciale solo per TE stessa: ascoltati, riconnettiti con te stessa e coltiva pensieri positivi. Tutti i miei allenamenti sono gratuiti e facili da fare ovunque e in qualsiasi momento. :-) Il mio corpo è cambiato completamente facendo solo i miei allenamenti. Rimanere in forma non è mai stato così facile. CE L'HAI FATTA!





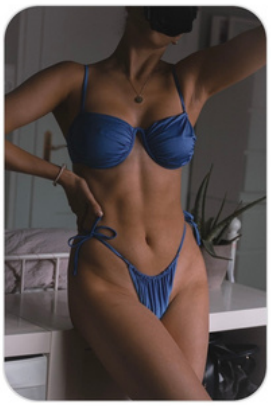
www.shop-reset.com

I vostri risultati con i miei allenamenti e reset

@Carolinedeisler

CARO SAID
YOU CAN DO IT

Und auf einmal stellt man fest, man hat seine Fitness goals erreicht 😍 danke Caro! Jetzt heißt es nur dran bleiben! 🔥😊



Hi Caroline. I just wanted to thank you so much for your workouts. They have changed my life. I have always eaten healthy but your recipes are a game changer. I've never seen results in my life until following you. Thank you from the bottom of my heart 💜



Here is my before and after doing your workouts 🥰



Only 1.5 months difference thanks to you❤️❤️❤️ I love you sooo much, nobody believes in me that Mom of 2. Thanks to your videos I like workout so much, thank you so much from Turkey 😘❤️❤️💐💪💪

I just wanted to share with you the incredible change I've got from doing your 45min workouts consistently. I never knew my body could be toned shaped and have such a healthy understanding of food and nutrition. Thank you for all you work 🌸🦋



Veronika Petrovic
veronikapetrovic



That's what you did to me! Thank you from the bottom of my heart!



thank you for your workouts!!! they are sooooo effective! and easy to start because i just know i'll love it!!! ❤️

I risultati sono arrivati...!

10 giorni non sembrano molti, ma sono sufficienti per ottenere risultati e chissà, magari alla fine ti sentirai così bene da continuare a mangiare allo stesso modo e seguire gli altri miei altri piani alimentari reset. Scattati una foto il primo giorno in cui inizi il reset e scrivi come ti senti. Vediamo come cambia entro il decimo giorno! Sii il più dettagliata possibile, ad esempio annota sonno, digestione, umore, stress, livello di felicità, energia, forma fisica ecc.! Non vedo l'ora di saperne di più! Scrivimi un messaggio privato @carolinedeisler e mandami il tuo post sulla tua trasformazione fisica!

Prima	Dopo
Scatta una foto	Scatta una foto

Lista di controllo giornaliera

- Clicca su ogni giorno per andare direttamente alla pagina giusta.
- Fai uno screenshot e postalo nella tua storia Instagram.
- Stampa questa lista e mettila sul frigorifero per averla a portata di mano ogni giorno! :)

@Carolinedeisler

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

INDICE DELLE RICETTE

17 PREPARAZIONE DEI PASTI

19 LISTA DELLA SPESA 1

20 IDRATAZIONE MATTUTINA

22 FRULLATO VERDE

23 PASTO DI FRUTTA

24 INSALATA DI CAVOLO RICCIO (KALE)

25 CRACKERS DI SEMI

26 BURRITO DI PATATE DOLCI

28 FRULLATO VERDE 2

29 PASTO A BASE DI MELONE BIANCO

30 SUSHI VEGETARIANO SANO

31 SPICCHI DI PATATE + BBQ KETCHUP

33 FRULLATO VERDE 3

34 PAPAYA

35 PINZIMONIO DI VERDURE CON CREMA DI PATATE DOLCI

36 BOWL DI PATATE DOLCI E ARACHIDI

38 FRULLATO VERDE 4

39 ANGURIA

40 PANE MULTICEREALI DI CARO

42 CIPOLLE SOTT'ACETO

43 INSALATA DI POMODORI, FAGIOLI E AVOCADO

44 QUICHE DI SPINACI E POMODORI

46 FRULLATO VERDE 5

47 PASTO DI FRUTTA

48 INSALATA DI PATATE E FAGIOLINI

49 CREPES VEGETARIANE 1

50 CREPES VEGETARIANE 2

52 FRULLATO VERDE 6

53 PASTO A BASE DI ANGURIA O MELONE

54 AVOCADO TOAST

55 INSALATA VERDE + IL MIGLIOR CONDIMENTO

56 PASTA AL PESTO ESTIVA E A BASSO CONTENUTO DI GRASSI

57 GRATIN DI PATATE A BASSO CONTENUTO DI GRASSI

59 FRULLATO VERDE 7

60 PASTO DI FRUTTA

61 INSALATA MESSICANA

62 CRACKERS DI GRANO SARACENO

63 ZUPPA DI PATATE E PORRI

65 FRULLATO VERDE 8

66 PASTO DI FRUTTA

67 SUSHI VEGETARIANO SANO

68 CURRY INDIANO DI CAVOLFIORE

70 FRULLATO VERDE 9

71 PASTO A BASE DI ANGURIA

72 INVOLTINI DI CAVOLO NERO

73 PASTA MAC AND CHEESE

74 TOAST AL FORMAGGIO SANI

76 FRULLATO VERDE 10

77 PASTO DI FRUTTA

78 LA MIGLIORE INSALATA ESTIVA

79 BAGEL CON FORMAGGIO SPALMABILE VEGANO

Tocca ogni ricetta per andare direttamente alla pagina

@Carolinedeisler


@Carolinedeisler

Prepariamo i pasti ✓

EVVIVA!! Sei pronta per iniziare il RESET, prima di partire però dobbiamo preparare in anticipo i pasti in modo che siano super veloci da assemblare ogni giorno!! Consiglio vivamente di non saltare questo passaggio. :-)

@Carolinedeisler

Giorno 0



2 patate dolci grandi, cotte al forno (per il giorno 1)
2 grandi patate dolci, cotte al forno (per il giorno 2)
1 patata dolce grande, cotta al forno (per il giorno 3)
300g di riso integrale cotto (per il giorno 1)
4-5 patate di medie dimensioni, cotte al vapore (per il giorno 2)
Crackers multicereali (per il giorno 1 e 3)

Giorno 3



Il pane multicereali sano di Caro (per il giorno 4)
Cipolle sottaceto (giorno 4 + altri giorni)
1 patata dolce grande, cotta al forno (per il giorno 5)

Giorno 6

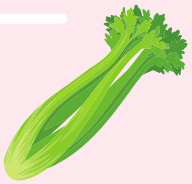


Crackers di grano saraceno (per il giorno 7)
2 patate dolci grandi, cotte al vapore o al forno (per le patatine fritte del giorno 7)
1 patata dolce grande, cotta al forno (per il giorno 9 - cena 1)
2-3 patate dolci grandi, cotte al vapore o al forno (pranzo del giorno 9)
1 patata dolce, cotta al forno (per il giorno 10)
2 patate di medie dimensioni, cotte al vapore (per il giorno 9 - cena 2)
300g di riso bianco o integrale cotto (per il sushi del giorno 8)
200g di riso integrale o bianco cotto (per il curry del giorno 8)



@Carolinedeisler

Lista della spesa

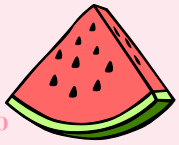




HEALTHY LIFESTYLE

@Carolinedeisler

13 teste di sedano
3 mazzi di prezzemolo
7 foglie di bietola
5 foglie di bietola arcobaleno
9 manciate di spinaci
1 mazzo di cavolo nero
4 mazzi di cavolo riccio
1 testa di finocchio
500g di insalata mista
1 grossa testa di lattuga romana
4 manciate di rucola
3 mazzi di coriandolo
2 mazzi di aneto
1,5 mazzi di basilico
1 mazzo di erba cipollina
1 cicoria
3 cetrioli grandi
4 mini cetrioli (persiani)
3 piccoli pezzi di zenzero



9 banane
4 papaie
1 kg di mango congelato
500g di ananas congelato
2 meloni bianchi
2 angurie grandi
14 datteri Medjool



230g di avena
200g di farina di grano saraceno
120g di chicchi di grano saraceno
340g di semi di lino dorati
180g di semi di girasole
140g di semi di zucca
170g di semi di sesamo
2 cucchiai di semi di sesamo nero
5 cucchiai di semi di chia
3 cucchiai di polvere di buccia di psillio
1 cucchiaino di lievito in polvere
100g di anacardi
1 cucchiaio di pinoli

14 patate dolci grandi
9 patate grandi
9 patate piccole
11 patate medie

1 mazzo di asparagi verdi
1 cavolfiore
2 manciate di fagiolini verdi
2 peperoni rossi
1 peperoncino jalapeño
13 limoni
4 lime
12 avocado grandi
6 zucchine piccole
3 grandi cipolle rosse
9 carote un mazzo di ravanelli
800g di pomodorini
10 pomodori grandi maturi
10 funghi portabello
4 funghi piccoli
1 porro grande

160g di piselli surgelati
2 pannocchie di mais cotte
2 lattine di fagioli neri
2 lattine di ceci
2 lattine di fagioli cannellini
1kg di riso integrale

300 g di pasta di riso integrale (o qualsiasi altra pasta senza glutine)
6 fogli di alga nori
5 pomodori secchi
2 cucchiai di concentrato di pomodoro
200g di passata di pomodoro / 1 lattina di pomodori

olive (facoltative)

3 cucchiai di burro di mandorle
2 cucchiai di burro di arachidi
30g di arachidi
8 cucchiai di tahina

140ml di latte di mandorle

10 cucchiaini di sale rosa dell'Himalaya
5 cucchiai di erbe aromatiche
2 cucchiaini di cumino macinato
1 cucchiaino di curry in polvere delicato
2 cucchiai di senape di Digione
1 cucchiaino di senape
12 cucchiai di aceto di mele
2 cucchiai di sciroppo d'acero
300 ml di aceto di riso integrale biologico



Giorno 1-10 Idratazione mattutina

@Carolinedeisler



Acqua all'Aloe Vera

La prima cosa che beviamo al mattino è circa 1-1,5 litri di acqua con succo di aloe vera. Ecco come prepararla:

- 1 litro di acqua filtrata
- 2 cucchiai di succo di aloe vera al 100%

Opzionale:

- Succo di 1 limone
- Zenzero fresco grattugiato



Estratto di sedano

Ingredienti

1 testa di sedano

Preparazione

Metti nell'estrattore una testa di sedano per ottenere circa 500 ml di succo fresco. Io preferisco berne quasi un litro. È ricchissimo di elettroliti e depura tutto l'organismo. Puoi preparare in anticipo una grande quantità la domenica, riporlo in bottiglie di vetro e congelarle per la settimana. Tira fuori dal freezer una bottiglia ogni sera e lasciala scongelare in frigorifero per tutta la notte.

Giorno 1 - Panoramica

@Carolinedeisler








Giorno 1 -

Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

1 manciata di gambi di sedano
1 mazzetto di prezzemolo
2 foglie di bietola
2 banane congelate
500ml d'acqua

Preparazione

Metti tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere un composto liscio.

Note

Facendo questo reset, ho preso l'abitudine di mangiare frutta la mattina presto (dopo aver bevuto l'estratto di sedano) e di preparare il frullato verde verso le 11 di mattina, come bevanda pre-pranzo. Sia il frullato verde che la frutta vengono digeriti molto rapidamente. Puoi mangiare prima la frutta e poi bere il frullato o viceversa: entrambi gli ordini vanno benissimo, assicurati solo di lasciare circa un'ora tra il frullato e la frutta o tra la frutta e il frullato. Dipende anche da cosa preferisci mangiare prima al mattino. Io alcune mattine non vedo l'ora di bere il mio frullato quando torno dalla mia passeggiata, durante la quale bevo il mio estratto di sedano, mentre altri giorni preferisco mangiare prima il melone.

Giorno 1 - Colazione





PASTO A BASE DI FRUTTA

Papaya o anguria

Ingredienti

Una grande e succosa papaya o un piatto di anguria (o qualsiasi altro frutto maturo che hai a disposizione).

Note

Probabilmente ti starai chiedendo perché proprio la frutta? Questo è un reset salato! Beh, voglio che tu sia radiosa, sana e ben nutrita, e il tuo corpo ha bisogno di frutta fresca e idratante, ricca di vitamine, fibre, acqua e minerali. Se ti facessi evitare totalmente la frutta, finiresti per avere una voglia matta di dolce nel pomeriggio. Inoltre voglio che tu abbia una digestione ottimale, ecco perché iniziamo la giornata con cibi leggeri e facili da digerire, come la frutta. In ogni caso, in questo reset non è prevista tanta frutta come negli altri piani alimentari reset, solo una grande ciotola di anguria o papaya, qualche banana matura, qualche dattero o qualsiasi altro frutto di stagione. Mangia la frutta finché non sei sazia e soddisfatta. Il pranzo segue poco dopo. Sfrutta questi giorni per imparare a mangiare con più consapevolezza possibile. Non mangiare oltre il senso di sazietà e non privarti di cibo, questi ti permetterà di raggiungere i migliori risultati.

@Carolinedeisler

Giorno 1 - Pranzo

@Carolinedeisler



INSALATA DI CAVOLO RICCIO

Ingredienti

1-2 mazzi di cavolo riccio (kale), senza gambo
6 funghi portobello grandi
2 cucchiai di erbe aromatiche
1 avocado maturo, tagliato a pezzi + ½ porzione di crackers di semi (la ricetta è nella pagina successiva)

CONDIMENTO
1 zucchina piccola cruda
di semi di girasole
1 cucchiaio di senape di Digione
Succo di 1 limone
1 cucchiaio di aceto di mele
1 dattero medjool 60ml di acqua

Preparazione

1. Lava e priva il cavolo del gambo, quindi taglialo a pezzetti. Questo lo renderà più digeribile.
2. Lava e priva i funghi dei gambi, mettili in una padella antiaderente con le erbe aromatiche e lasciali sobbollire a fuoco medio per 10 minuti. Lasciali raffreddare e poi tagliali a striscioline.
3. Nel frattempo, versa tutti gli ingredienti per il condimento in un frullatore ad alta velocità, frulla fino a ottenere un composto liscio. Versa il condimento sul cavolo riccio e massaggialo per 1-2 minuti.
4. In una ciotola, aggiungi il cavolo nero, i funghi al forno, l'avocado e metà dei nostri cracker di semi. ADORO ADORO ADORO questa insalata!!!

CRACKERS *di semi*

per il giorno 2 e 3





@Carolinedeisler

Ingredienti

170g di semi di lino dorati (frullati per ottenere la farina di semi di lino)
30g di semi di girasole
30g di semi di zucca
90g di semi di sesamo
120ml di acqua
1 cucchiaino di sale rosa dell'Himalaya
1 cucchiaio di burro di mandorle

Preparazione

1. Inizia aggiungendo 170g di semi di lino dorati nel frullatore e frulla fino a ottenere una farina.
2. Aggiungi la farina di semi di lino, i semi di girasole, i semi di zucca, i semi di sesamo, l'acqua e il sale in una ciotola e lascia in ammollo per 15-30 minuti.
3. Preriscalda il forno a 170 gradi Celsius.
4. Trasferisci il composto in un frullatore, aggiungi il burro di mandorle e frulla grossolanamente.
5. Distribuisci il composto di semi su una teglia ricoperta di carta da forno e usa un altro foglio di carta da forno sopra per appiattire completamente l'impasto senza che si attacchi alle mani (importante). Più l'impasto è sottile, più croccanti saranno i tuoi cracker.
6. Cuoci i cracker per 30 minuti, poi girali (utilizzando sempre il secondo foglio di carta da forno in modo che l'impasto non si rompa ancora).
7. Cuoci per altri 20 minuti, poi lascia raffreddare completamente i crackers. A me piace prepararli la sera prima, così preparare il pranzo il giorno successivo richiede al massimo 10 minuti.
8. Una volta raffreddato, spezzetta l'impasto per formare i crackers, aggiungine metà all'insalata di cavolo nero e conservane l'altra metà per il pranzo del giorno dopo. Li ADORO così tanto che li preparo di continuo!! Chi non ama un tocco croccante? Questi crackers sono un modo semplicissimo per impreziosire l'insalata! Un'ottima fonte di omega 3, molto più economici di quelli comprati e privi di ingredienti dannosi per la tua salute. EVVIVA!

Giorno 1 - Cena

Burrito di PATATE DOLCI



Ingredienti

2-3 patate dolci grandi
1 peperone rosso
4 pomodori maturi
60g di fagioli neri, cotti
2 avocado maturi
1 jalapeno (facoltativo)
Succo di 1 lime
Una manciata di coriandolo
1 pannocchia di mais cotta o 1/2 scatoletta di mais

Indicazioni

1. Se non hai già le patate dolci pronte, preriscalda il forno a 200 gradi e cuocile per 50 minuti, poi lasciale raffreddare. Per chi invece le ha preparate in anticipo, consiglio di mangiarle fredde e non riscaldarle, io le adoro così! Le patate dolci sono un ottimo alimento anche per perdere peso, perché l'amido contenuto nelle patate e nelle patate dolci si trasforma in amido resistente una volta che si sono raffreddate.
2. Trita tutte le verdure: peperone rosso, pomodori, coriandolo e avocado. Poi mescolale bene con i fagioli, il mais e il succo di lime. Se ti piace il piccante, puoi aggiungere anche dei peperoncini jalapeño o dei fiocchi di peperoncino.
3. Riempi le patate dolci cotte al forno con il composto ottenuto e BUON APPETITO!! Ha lo stesso sapore di un delizioso burrito, ma non ti provocherà il calo di energia tipico di un vero burrito! EVVIVA, EVVIVA EVVIVA!! E' una cena davvero deliziosa, e ci vogliono al massimo 10 minuti per prepararla se hai le patate dolci già cotte in frigorifero! Sono sicura le approverà anche il tuo ragazzo. :) Peer le ha ADORATE.

@Carolinedeisler

Giorno 2 - Panoramica

@Carolinedeisler








Giorno 2

Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

1 manciata di gambi di sedano
2 manciate di spinaci
200g di mango congelato
1 banana congelata
500 ml di acqua

Preparazione

Metti tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere un composto liscio.

Note

Facendo questo reset, ho preso l'abitudine di mangiare frutta la mattina presto (dopo aver bevuto l'estratto di sedano) e di preparare il frullato verde verso le 11 di mattina, come bevanda pre-pranzo. Sia il frullato verde che la frutta vengono digeriti molto rapidamente. Puoi mangiare prima la frutta e poi bere il frullato o viceversa: entrambi gli ordini vanno benissimo, assicurati solo di lasciare circa un'ora tra il frullato e la frutta o tra la frutta e il frullato. Dipende anche da cosa preferisci mangiare prima al mattino. Io alcune mattine non vedo l'ora di bere il mio frullato quando torno dalla mia passeggiata, durante la quale bevo il mio estratto di sedano, mentre altri giorni preferisco mangiare prima il melone.

Giorno 2 - Colazione

@Carolinedeisler





Pasto a base di melone bianco

Ingredienti

1 melone bianco grande maturo

Note

Io mangerei circa un melone maturo e succoso. I meloni sono davvero nutrienti e sazianti: il frutto perfetto per iniziare la giornata! Se consumi un pasto a base di solo melone maturo a stomaco vuoto, avrai una digestione ottimale.

Giorno 2 - Pranzo

Sushi vegetariano *sano*

@Carolinedeisler



Ingredienti

1 patata dolce grande, cotta al forno
300g di riso integrale cotto
1,5 avocado o 1 avocado molto grande
2-3 cucchiai di semi di sesamo
3 fogli di alga nori

Indicazioni

1. Inizia cuocendo il riso integrale secondo le istruzioni riportate sulla confezione. Io ho usato il riso integrale perché tende a essere molto colloso, ma qualsiasi tipo di riso va bene. Mi piace cucinare una confezione intera di riso e tante patate dolci nel fine settimana, così li ho pronti in frigo ogni volta che ne ho bisogno.
2. Se non hai preparato la patata dolce in anticipo, cuocila in forno a 200 gradi Celsius per 50 minuti, poi lasciala raffreddare completamente.
3. Prendi i fogli di alga nori, aggiungi 1/3 del riso, 1/3 della patata dolce sbucciata, 1/2 avocado e dei semi di sesamo. Arrotola e ripeti l'operazione per gli altri due involtini.
4. Prendi un coltello affilato e taglia ogni rotolo in 5-6 pezzi. È utile lavare il coltello tra un taglio e l'altro per tagliare il rotolo più facilmente ed evitare che il coltello si attacchi troppo al rotolo.
5. Questo è un pranzo davvero semplice e delizioso, facile da portare al lavoro e mooolto soddisfacente! Se hai voglia di più di 3 rolls, non farti problemi. Mangia finché non sei completamente sazia.

Giorno 2 - Cena

@Carolinedeisler





SPICCHI DI PATATE E BBQ KETCHUP

Ingredienti

4-5 patate grandi, cotte al vapore

Bbq ketchup
1 patata dolce grande, cotta al forno e sbucciata
1 dattero medjool
1 cucchiaio colmo di tahini
5 pomodori secchi, ammollati
2 cucchiai di concentrato di pomodoro
1 cucchiaio di aceto di mele
60 ml di acqua

Preparazione

1. Se non hai già preparato e cotto le patate al vapore in anticipo, fallo ora. Poi lasciale raffreddare, tagliale a spicchi e cuocile in friggitrice ad aria per 15 minuti oppure cuocile in forno a 200 gradi Celsius per 20-30 minuti.
2. Metti in ammollo i pomodori secchi per 10 minuti mentre le patate diventano croccanti nella friggitrice ad aria.
3. Aggiungi tutti gli ingredienti del ketchup in un robot da cucina e frulla fino a ottenere una crema. Probabilmente avrai già notato quanto sia veloce cuocere al forno o al vapore un po' di patate e patate dolci in anticipo, così da poter preparare questi piatti in 10-15 minuti al massimo. Ti permette di mangiare cibo sano e delizioso senza trascorrere ogni giorno ore in cucina. Ho appena assaggiato questo piatto mentre scrivevo questa ricetta e OMG E' DELIZIOSO!!

Giorno 3 - Panoramica

@Carolinedeisler








Giorno 3

Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

2 manciate di spinaci
2 foglie di cavolo riccio, private del gambo
50g di ananas maturo e succoso
1 banana congelata
Un pezzetto di zenzero
500 ml di acqua

Preparazione

Metti tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere un composto liscio.

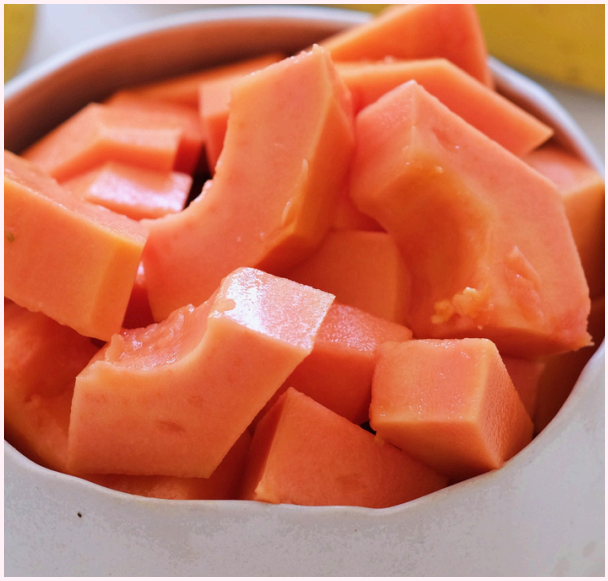
Note

Facendo questo reset, ho preso l'abitudine di mangiare frutta la mattina presto (dopo aver bevuto l'estratto di sedano) e di preparare il frullato verde verso le 11 di mattina, come bevanda pre-pranzo. Sia il frullato verde che la frutta vengono digeriti molto rapidamente. Puoi mangiare prima la frutta e poi bere il frullato o viceversa: entrambi gli ordini vanno benissimo, assicurati solo di lasciare circa un'ora tra il frullato e la frutta o tra la frutta e il frullato. Dipende anche da cosa preferisci mangiare prima al mattino. Io alcune mattine non vedo l'ora di bere il mio frullato quando torno dalla mia passeggiata, durante la quale bevo il mio estratto di sedano, mentre altri giorni preferisco mangiare prima il melone.

Giorno 3 - Colazione

@Carolinedeisler





Papaya

Ingredienti

1 papaya grande matura o un piatto di qualsiasi frutto maturo che hai a disposizione

Note

La papaya matura è STRAORDINARIA per la digestione: aiuta davvero a ripulire il colon in modo naturale. Mangia un bel piatto di papaya matura o di qualsiasi altro frutto maturo di buona qualità che hai a disposizione. Se senti di aver bisogno di qualcos'altro per sentirti soddisfatta e arrivare all'ora di pranzo, mangia anche qualche dattero Medjool!

Giorno 3 - Pranzo

Pinzimonio di verdure con crema di PATATE DOLCI

@Carolinedeisler



Ingredienti

3-4 cetrioli persiani (piccoli)
2-3 carote, ravanelli, radicchio e qualsiasi altra verdura a scelta

1/2 porzione della ricetta dei crackers di semi

SALSA DI PATATE DOLCI
1 patata dolce grande, cotta al forno e sbucciata
1 dattero medjool
1 cucchiaio colmo di tahini
1 cucchiaio di aceto di mele
60 ml di acqua

Indicazioni

1. Aggiungi tutti gli ingredienti della salsa in un robot da cucina e frulla fino a ottenere una crema. Questa è senza dubbio la mia salsa preferita IN ASSOLUTO!! 10/10!!
2. Disponi le verdure crude, i crackers e la salsa su un piatto e buon appetito! Un pranzo delizioso, sano e nutriente, perfetto anche da portare al lavoro.



Giorno 3 - Cena

Bowl di patate dolci e arachidi

@Carolinedeisler





Ingredienti

200g di riso integrale o bianco cotto (circa 100g da crudo)
2 patate dolci grandi o 3 più piccole
1 carota
2 cucchiai di zenzero fresco grattugiato
500 ml di acqua
1 cucchiaino di cumino macinato
200g di passata di pomodoro o 1 lattina di pomodori in scatola
¾ di una lattina di ceci cotti (questa quantità corrisponde circa a 300g o una tazza di ceci, utilizza i ceci rimanenti per le ricette dei giorni successivi)
2 cucchiai di burro di arachidi

CONDIMENTI:
40g di arachidi tostati e tagliati a pezzetti
Coriandolo o prezzemolo fresco, tritato

Preparazione

1. Se non hai il riso già cotto in frigorifero, cuocilo seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
2. Sbuccia le patate dolci, tagliale a cubetti, affetta la carota e mettila in una pentola con lo zenzero grattugiato, il cumino in polvere e 500ml di acqua. Porta a ebollizione e lascia sobbollire per 30 minuti.
3. Negli ultimi 10 minuti, aggiungi 200g di passata di pomodoro o 1 lattina di pomodori in scatola e i ceci cotti.
4. Aggiungi 1/4 del composto in un frullatore e frulla fino a ottenere una crema dalla consistenza liscia. Versa nuovamente nella pentola e mescola bene. Aggiungi 2 cucchiai di burro di arachidi. Questo piatto è davvero cremoso e delizioso! Se raddoppi le dosi è perfetto anche da portare al lavoro il giorno dopo. Adoro questa cena calda e confortante! Gustala con 200g di riso e guarnisci con le arachidi tostate per dare un tocco croccante al piatto. BUON APPETITO!

Giorno 4 - Panoramica

@Carolinedeisler








Giorno 4

Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

3 foglie di cavolo riccio, private del gambo
1/2 testa di finocchio
2 gambi di sedano
Succo di 2 lime
2 banane congelate
500 ml di acqua

Preparazione

Metti tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere un composto liscio.

Note

Facendo questo reset, ho preso l'abitudine di mangiare frutta la mattina presto (dopo aver bevuto l'estratto di sedano) e di preparare il frullato verde verso le 11 di mattina, come bevanda pre-pranzo. Sia il frullato verde che la frutta vengono digeriti molto rapidamente. Puoi mangiare prima la frutta e poi bere il frullato o viceversa: entrambi gli ordini vanno benissimo, assicurati solo di lasciare circa un'ora tra il frullato e la frutta o tra la frutta e il frullato. Dipende anche da cosa preferisci mangiare prima al mattino. Io alcune mattine non vedo l'ora di bere il mio frullato quando torno dalla mia passeggiata, durante la quale bevo il mio estratto di sedano, mentre altri giorni preferisco mangiare prima il melone.

Giorno 4 - Colazione



Anguria o qualsiasi altro frutto a tua scelta!

Ingredienti

Un grande piatto di anguria matura

Note

È stagione di anguria, approfittiamone! Se hai voglia di un altro tipo di frutto, anche i meloni bianchi sono FANTASTICI. Sono tutti frutti buonissimi. Io però mangerei una sola tipologia di frutta alla volta, per avere una digestione ottimale. :)





@Carolinedeisler

Pane multicereali DI CARO

@Carolinedeisler



Ingredienti

200g di fiocchi di avena
70g di semi di girasole
70g di semi di zucca
90g di semi di lino
5 cucchiai di semi di chia
3 cucchiai di polvere di buccia di psillio
1 cucchiaino di sale
1 cucchiaio di sciroppo d'acero
500 ml di acqua

Preparazione

1. Preriscalda il forno a 175 gradi Celsius.
2. Unisci tutti gli ingredienti secchi insieme e mescola bene.
3. Aggiungi l'acqua e lo sciroppo d'acero e lascia in ammollo per 10-20 minuti.
4. Versa il composto in uno stampo foderato con carta da forno e inforna per 30 minuti. Gira delicatamente il pane, toglilo dallo stampo e adagialo su una teglia rivestita di carta e inforna per altri 30 minuti. Lascialo raffreddare e conservalo per un paio di giorni.

Consigli di mia mamma:
Usa semi di lino macinati. Usa metà semi di girasole e metà semi di sesamo. Aggiungi delle olive nere e ometti lo sciroppo d'acero.





Una piccola nota da parte mia

Volevo fortemente includere questa deliziosa ricetta di pane nel nostro reset, perché so che molte persone ADORANO il pane ma spesso non lo mangiano affatto e lo evitano del tutto, oppure ne fanno una scorpacciata, arrivando a mangiarne una pagnotta intera in una volta sola. Il mio pane multicereali è COSÌ sano e nutriente, che rappresenta l'alternativa perfetta al pane comprato al supermercato che è ricco di sale, lievito, zucchero e altri additivi aggiunti. La parte migliore è che puoi gustare qualche fetta di questo pane ogni giorno e sentirti BENISSIMO!!

@Carolinedeisler



Cipolle SOTT'ACETO



@Carolinedeisler

Adoro

Ingredienti

3 grandi cipolle rosse
1 cucchiaio di sciroppo d'acero
1 cucchiaino di sale rosa dell'Himalaya
300 ml di aceto di riso integrale biologico

Preparazione

1. Sbuccia e affetta le cipolle a striscioline sottilissime. Per tagliarle più facilmente, puoi usare un pelapatate. Metti le cipolle in un barattolo, poi mettile da parte.

2. Aggiungi l'aceto di riso, lo sciroppo d'acero e il sale in un pentolino e lascia sobbollire a fuoco medio per 5-7 minuti. Riscaldando questo composto, le cipolle diventeranno rosa molto più velocemente.

3. Versa il liquido sulle cipolle e riponi il barattolo in frigorifero. Queste cipolle sono perfette da preparare ogni due settimane circa e sono un'aggiunta deliziosa a tutti i tipi di insalate e toast.

Giorno 4 - Pranzo

Insalata di pomodori, fagioli cannellini e avocado

@Carolinedeisler





Ingredienti

320g di pomodori colorati
1 avocado maturo
1/2 lattina di fagioli cannellini
2 manciate di rucola fresca
3 fette di pane multicereali di Caro, tostato e tagliato a quadratini

Preparazione

1. Inizia tostando il pane. Io preferisco metterlo sulla griglia per panini di Peer e poi lasciarlo raffreddare, così diventa davvero croccante. Una volta raffreddato, taglialo a quadrotti per ottenere dei crostini salutari.
2. Taglia tutti i pomodori e l'avocado e mettili in una ciotola insieme alla rucola, i fagioli cannellini e una manciata di cipolle sott'aceto.
3. Se non hai preparato le cipolle sott'aceto nella fase di preparazione dei pasti, taglia una cipolla rossa a fettine sottili, poi aggiungi aceto di riso, sciroppo d'acero e sale rosa dell'Himalaya in una pentola, lascia sobbollire per qualche minuto a fuoco medio e infine versa il composto ottenuto nel barattolo con le cipolle, copri per 30 minuti e il gioco è fatto! Questa è una versione veloce della ricetta per preparare le cipolle sott'aceto.
4. A me piace mangiare questa insalata così, senza condimento. Secondo me non serve aggiungere una salsa extra perché gli ingredienti sono già tutti deliziosi e molto saporiti insieme e preferisco che il pane rimanga croccante, senza essere inzuppato di condimento. ADORO QUESTA INSALATA e potrei mangiarla tranquillamente ogni singolo giorno!! Buon appetito!!

Giorno 4 - Cena

Quiche di SPINACI e POMODORI



@Carolinedeisler

Ingredienti

90g di farina di grano saraceno
50g di farina d'avena (fiocchi di avena tritati)
1 cucchiaino di lievito in polvere
1 cucchiaino di sale
240 ml di acqua
1/2 mazzo di aneto tritato
una manciata abbondante di spinaci tritati
3 pomodori maturi o 1 tazza di pomodorini, affettati
4 funghi portobello
una manciata di porri affettati (facoltativo)

Preparazione

1. Aggiungi la farina d'avena, la farina di grano saraceno, il lievito, il sale e 240 ml di acqua in un frullatore e frulla fino a ottenere un composto liscio. Trasferisci l'impasto in una ciotola e preriscalda il forno a 200 gradi.

2. Togli i gambi ai funghi, poi mettili in una padella antiaderente con 2 cucchiai di erbe aromatiche e falli rosolare per 10 minuti. Taglia poi i funghi a fettine e aggiungili all'impasto. Se vuoi, aggiungi anche dei porri a fettine!

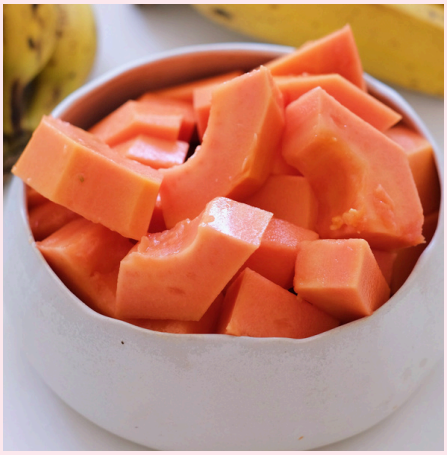
3. Aggiungi all'impasto l'aneto tritato, gli spinaci e i pomodori e mescola bene. Io preferisco mettere l'aneto e gli spinaci in un robot da cucina per tritarli finemente, ma puoi tranquillamente farlo anche con un coltello.

4. Trasferisci l'impasto in una teglia da 15 cm foderata con carta da forno e cuoci per 35 minuti. Lascia raffreddare e gusta questa quiche deliziosa!! Io adoro mangiarla a temperatura ambiente e di solito, dopo averla cucinata, la metto in frigo per 15 minuti così si raffredda più velocemente. Prima di diventare vegana ero dipendente dalla quiche di spinaci e formaggio e sono felicissima di aver creato questa alternativa super sana e deliziosa ora! Perfetta anche da portare al lavoro e da preparare il giorno prima. :-)

Giorno 5 - Panoramica

@Carolinedeisler





Giorno 5

Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

1 mazzetto di prezzemolo
1/3 di un cetriolo grande
2 foglie di bietola
200g di mango congelato
2 datteri Medjool
Succo di 1 limone
500 ml di acqua

Preparazione

Metti tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere un composto liscio.

Note

Facendo questo reset, ho preso l'abitudine di mangiare frutta la mattina presto (dopo aver bevuto l'estratto di sedano) e di preparare il frullato verde verso le 11 di mattina, come bevanda pre-pranzo. Sia il frullato verde che la frutta vengono digeriti molto rapidamente. Puoi mangiare prima la frutta e poi bere il frullato o viceversa: entrambi gli ordini vanno benissimo, assicurati solo di lasciare circa un'ora tra il frullato e la frutta o tra la frutta e il frullato. Dipende anche da cosa preferisci mangiare prima al mattino. Io alcune mattine non vedo l'ora di bere il mio frullato quando torno dalla mia passeggiata, durante la quale bevo il mio estratto di sedano, mentre altri giorni preferisco mangiare prima il melone.

Giorno 5 - Colazione





PASTO A BASE DI FRUTTA

Ingredienti

1 papaya grande o un melone bianco maturo

Note

Papaya e meloni sono entrambi ricchissimi di enzimi e depurano letteralmente l'organismo. Se non riesci a trovare una papaya matura di buona qualità, opta per il melone bianco o l'anguria. Se vivi in un clima freddo, anche le banane mature sono perfette!

@Carolinedeisler

RESET SALATO DI 10 GIORNI

Giorno 5 - Pranzo



@Carolinedeisler

INSALATA DI PATATE E FAGIOLINI

Ingredienti

7-9 patate piccole
1 mazzo di asparagi verdi
2 manciate di fagiolini

DRESSING
1 cucchiaio colmo di senape di Digione
1 cucchiaio colmo di tahini
Succo di 1 limone
1 cucchiaio di aceto di mele
1 dattero medjool
Una manciata di sedano
60 ml di acqua

Preparazione

1. Pela le patate e cuocile a vapore per 25 minuti.
2. Aggiungi i fagiolini e gli asparagi alla pentola durante gli ultimi 10 minuti. Puoi tranquillamente cuocere in anticipo le patate e le verdure, così da averle già pronte in frigorifero.
3. Lascia raffreddare le patate e le verdure, nel frattempo prepara il condimento, aggiungendo tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frullando fino a ottenere un composto liscio.
4. Aggiungi il condimento all'insalata e buon appetito!!! Secondo me quest'insalata è più bella se presentata con il condimento a parte haha, ma ti assicuro che la salsa è semplicemente PARADISIACA!! Questo pranzo è perfetto anche da portare al lavoro!!

Giorno 5 - Cena

@Carolinedeisler



HEALTHY

CREPES VEGETARIANE

Ingredienti

120g di farina di grano saraceno
1 cucchiaio colmo di semi di lino macinati
un pizzico di sale rosa dell'Himalaya
240 ml di latte di mandorle
-> con queste dosi si ottengono 2 crêpes

RIPIENO 1
Hummus di patate dolci (se vuoi puoi raddoppiare la dose e preparare entrambe le crêpes con lo stesso ripieno)
1 patata dolce grande, cotta al forno
80g di fagioli cannellini, cotti
60 ml di acqua
1 cucchiaio colmo di tahini
2 cucchiai di aceto di mele
1 dattero medjool

1/3 di cetriolo, tagliato a fettine sottili
1 cucchiaio di semi di sesamo nero
1 manciata di rucola

Preparazione

1. Cuoci le patate dolci in forno a 200 gradi per 50 minuti, poi lasciale raffreddare. Come già detto, cuocio sempre molte patate dolci contemporaneamente, che tengo pronte in frigorifero, così ci vogliono solo 10 minuti per preparare questo piatto. Io volevo darvi più opzioni per il ripieno, ma puoi raddoppiare le quantità di questo RIPIENO se desideri preparare entrambe le crêpes con lo stesso ripieno.

2. Ora prepara l'impasto: unisci gli ingredienti secchi, poi aggiungi il latte di mandorle e sbatti bene il composto fino a ottenere un impasto liscio.

3. Versa metà del composto in una padella antiaderente e cuoci per 2-3 minuti per lato. Metti da parte e prepara la salsa.

4. Aggiungi le patate dolci al forno sbucciate, i fagioli cannellini, l'acqua, la tahina, l'aceto di mele e un dattero Medjool in un robot da cucina e frulla fino a ottenere una crema. Spalma il composto sulla crêpe, aggiungi il cetriolo a fette, i semi di sesamo e la rucola fresca e arrotola la crêpe. Questo è il mio ripieno preferito!! NE SONO TOTALMENTE OSSESSIONATA!

Giorno 5 - Cena



@Carolinedeisler

HEALTHY

CRÊPES VEGETARIANE

Ingredienti

120g di farina di grano saraceno
1 cucchiaio colmo di semi di lino macinati
un pizzico di sale rosa dell'Himalaya
240 ml di latte di mandorle
-> con queste dosi si ottengono 2 crêpes

RIPIENO 2 (se vuoi puoi raddoppiare la dose e prepara entrambe le crêpes con lo stesso ripieno)
4 funghi
Una manciata di pomodorini
1 cucchiaio di erbe aromatiche
1 avocado
Spinacini freschi

Passi

1. Prepariamo l'impasto: unisci gli ingredienti secchi, poi aggiungi il latte di mandorle e sbatti bene il composto fino a ottenere un impasto liscio.
2. Versa metà del composto in una padella antiaderente e cuoci per 2-3 minuti per lato. Poi metti da parte e prepara il ripieno.
3. Rosola i funghi e i pomodori con le erbe aromatiche per 10 minuti in una padella antiaderente. Taglia i funghi a fettine e aggiungi il composto a una delle crêpes insieme a 1/2 avocado e qualche spinacino fresco.
4. Arrotola esercitando una pressione decisa in modo che non fuoriesca nessun ingrediente del ripieno. Se intendi preparare queste crêpes per mangiarle fuori casa, avvolgile in della carta da forno e tienile avvolte nella carta da forno finché non le mangi. Awww sono così entusiasta di questa ricetta, la adoro e mi dà tanta soddisfazione, anche se è così sana!! BUON APPETITO!

Giorno 6 - Panoramica

@Carolinedeisler










0

Giorno 6

Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

3 foglie di cavolo riccio, private del gambo
2 gambi di sedano
120g di mango congelato
Un pezzettino di zenzero
500 ml di acqua

Preparazione

Metti tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere un composto liscio.

Note

Facendo questo reset, ho preso l'abitudine di mangiare frutta la mattina presto (dopo aver bevuto l'estratto di sedano) e di preparare il frullato verde verso le 11 di mattina, come bevanda pre-pranzo. Sia il frullato verde che la frutta vengono digeriti molto rapidamente. Puoi mangiare prima la frutta e poi bere il frullato o viceversa: entrambi gli ordini vanno benissimo, assicurati solo di lasciare circa un'ora tra il frullato e la frutta o tra la frutta e il frullato. Dipende anche da cosa preferisci mangiare prima al mattino. Io alcune mattine non vedo l'ora di bere il mio frullato quando torno dalla mia passeggiata, durante la quale bevo il mio estratto di sedano, mentre altri giorni preferisco mangiare prima il melone.

Giorno 6 - Colazione

@Carolinedeisler





PASTO A BASE DI ANGURIA O MELONE

Ingredienti

1/2 anguria grande o un grosso melone

Note

Come ti trovi con le tue colazioni a base di frutta? Non è semplicemente il massimo?!! Digestione fantastica eheh, vero? Spero che tu mantenga questa buona abitudine anche dopo il reset. Goditi la frutta senza sensi di colpa e senza restrizioni: mangiane la quantità necessaria per sentirti sazia. Questo ti aiuterà a prevenire la voglia di dolce nel pomeriggio. :-)

Giorno 6 - Pranzo - opzione 1



@Carolinedeisler

AVOCADO TOAST *sani*

Ingredienti

5 fette di pane senza glutine sano di Caro, tostato

2 avocado
cipolle sott'aceto
semi di girasole e di zucca tostati (opzionali)

Facoltativo: inizia il pasto con una semplice insalata verde (la ricetta si trova nella pagina successiva)

Indicazioni

1. Taglia il pane a fette e tostalo finché non diventa croccante. Lascialo raffreddare (così diventa ancora più croccante, hehe)
2. Taglia l'avocado a fette e aggiungilo ai toast, poi completa con qualche cipolla sott'aceto.
3. Mi piace anche aggiungere una manciata di semi di girasole e di zucca tostati, fette sottili di cetriolo o rucola fresca.



Giorno 6 - pranzo

Insalata verde *con il miglior condimento*

@Carolinedeisler



Ingredienti

Tutti i tipi di verdure, più varietà c'è, meglio è.
Io adoro usare un mix di verdure croccanti come i cuori di lattuga romana, insieme a verdure amare come rucola, radicchio o scarola riccia.

DRESSING DI CARO
Una piccola zucchina cruda
Una manciata di sedano
1/2 mazzo di basilico
1/2 mazzo di erba cipollina o
1/2 mazzetto di aneto
Succo di 1 limone
1 cucchiaio di aceto di mele
1 dattero Medjool
(facoltativo)
2 cucchiai di semi di zucca

Preparazione

1. Inizia lavando tutta la verdura. Adooro lavare un sacco di verdure a foglia verde da usare per le insalate e conservarle in frigo. Una cosa che non mi piace lavare è l'insalata ahah, però se la preparo al mattino, so che poi finirò per mangiare un'insalata. Lo stesso vale per le verdure a foglia verde che uso nei frullati.
2. Poi, aggiungi tutti gli ingredienti del condimento in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere un composto liscio. Mmm, che delizia! Non è incredibile quanto sia salutare questo condimento? Stiamo letteralmente usando le verdure per mangiarne di più, una combinazione vincente!
3. Mescola bene il tutto, aggiungi qualche erba aromatica se ti piace (io uso un mix di erbe aromatiche italiane) e buon appetito!

Consiglio

Questa è l'insalata perfetta da aggiungere a qualsiasi altro pasto oppure se un giorno hai semplicemente voglia di una grande e deliziosa insalata verde fresca e croccante con un contorno di patate al forno (sì, a volte è proprio la combinazione migliore), questa è l'insalata che fa per te!! È così sana e ricca di nutrienti e il condimento si chiama DRESSING DI CARO (e questo dice tutto ahaha)!! Una cosa da tenere a mente per avere sempre una buona digestione è mangiare DA LEGGERO A PESANTE, il che significa che quando aggiungi questa insalata a un pranzo o a una cena, mangiala prima di qualsiasi altra cosa. :-)

Giorno 6 - Pranzo - opzione 2



@Carolinedeisler

PASTA AL PESTO ESTIVO

a basso contenuto di grassi

Ingredienti

150 g di pasta secca senza glutine (io adoro usare la pasta di riso integrale)

PESTO
70g di ceci o fagioli cannellini, cotti
1 mazzetto di basilico
1/2 mazzo di erba cipollina o aneto
1 piccola zucchina cruda
1 dattero medjool
1 cucchiaio colmo di tahini
1 cucchiaio di aceto di mele
Succo di 1 limone
60 ml di acqua

TOPPINGS (facoltativi)
Pomodorini
Rucola fresca

Indicazioni

1. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.

2. Nel frattempo, aggiungi tutti gli ingredienti del pesto in un robot da cucina e frulla fino a ottenere un pesto cremoso, ma non completamente liscio. Ha un profumo paradisiaco e non è forse il pesto più nutriente di sempre? Adoro aggiungerlo freddo alla pasta e non riscaldarlo di nuovo, perché in questo modo si mantengono intatti tutti i fantastici nutrienti che contiene. E' una pasta fredda al pesto estiva e davvero rinfrescante, perfetta anche da portare al lavoro o per un picnic.

3. Sentiti libera di aggiungere qualsiasi altra verdura a tua scelta, come piselli, rucola o pomodorini. Che bontà! Fammi sapere cosa ne pensi. :)))

Giorno 6 - Cena



@Carolinedeisler

Gratin di patate

a basso contenuto di grassi

Ingredienti

4-5 patate grandi da forno, sbucciate e tagliate a fettine sottili (per tagliare a fette le patate è meglio usare una mandolina)

SALSA
65g di anacardi, ammollati
1 zucchina cruda, sbucciata
1 cucchiaio di aceto di mele
Succo di 1 limone
120 ml di acqua
1 cucchiaino di sale

Indicazioni

1. Preriscalda il forno a 200 gradi Celsius.
2. Metti gli anacardi in ammollo in acqua.
3. Sbuccia e affettate le patate, poi disponile a strati in una teglia rivestita di carta da forno.
4. Sciacqua gli anacardi e mettili in un frullatore con tutti gli altri ingredienti della salsa, frulla fino a ottenere una crema. Versa la crema sulle patate.
5. Cuoci in forno per 50 minuti e poi lascia raffreddare. Questa è una delle mie RICETTE PREFERITE in assoluto!!! È paradisiaca, deliziosa e molto più leggera di un normale gratin di patate.



Giorno 7 - Panoramica

@Carolinedeisler








Giorno 7

Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

3 foglie di bietola
1 mazzetto di prezzemolo
150g di ananas fresco o congelato
1 banana congelata
Un pezzetto di zenzero
Il succo di un limone
500ml di acqua

Preparazione

Metti tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere un composto liscio.

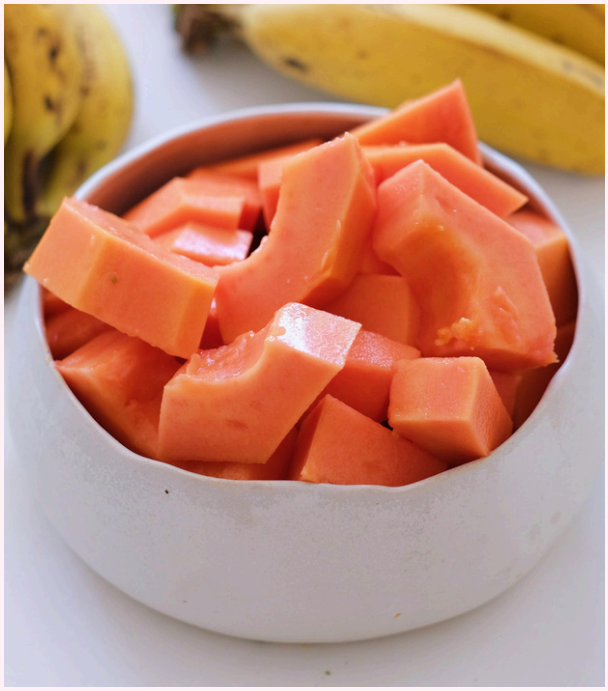
Note

Facendo questo reset, ho preso l'abitudine di mangiare frutta la mattina presto (dopo aver bevuto l'estratto di sedano) e di preparare il frullato verde verso le 11 di mattina, come bevanda pre-pranzo. Sia il frullato verde che la frutta vengono digeriti molto rapidamente. Puoi mangiare prima la frutta e poi bere il frullato o viceversa: entrambi gli ordini vanno benissimo, assicurati solo di lasciare circa un'ora tra il frullato e la frutta o tra la frutta e il frullato. Dipende anche da cosa preferisci mangiare prima al mattino. Io alcune mattine non vedo l'ora di bere il mio frullato quando torno dalla mia passeggiata, durante la quale bevo il mio estratto di sedano, mentre altri giorni preferisco mangiare prima il melone.

Giorno 7 - Colazione

@Carolinedeisler





PASTO A BASE DI FRUTTA

Ingredienti

1 papaya grande
+ succo fresco di limone o lime

Note

Papaaaaya, da dove comincio ehehe!! La papaya è uno dei frutti migliori per iniziare la giornata: è ricchissima di enzimi ed è un vero toccasana per la tua digestione. Mangia una papaya grande e matura a stomaco vuoto, aspetta mezz'ora e vedrai cosa succede ehehe! Il segreto è comprare tante papaya tutte insieme e lasciarle maturare per un paio di giorni. Se non riesci a trovare una papaya matura, opta per meloni succosi o qualsiasi altro frutto di stagione che hai a disposizione. Assicurati di mangiare abbastanza frutta a colazione, non devi sentirti troppo piena, ma non devi nemmeno limitarti ad una piccola porzione di frutta, altrimenti rischi di avere una gran voglia di dolce più tardi.:)

INSALATA MESSICANA

@Carolinedeisler



Ingredienti

1 grande cespo di lattuga romana
1 avocado maturo
70g di fagioli neri, cotti
160g di pomodorini
1 pannocchia di mais (o 1/2 tazza di mais in scatola)
cipolle sott'aceto

1/2 porzione della ricetta dei crackers di grano saraceno

DRESSING:
1 piccola zucchina cruda
Una manciata di coriandolo o prezzemolo
1 dattero medjool
1 cucchiaio di aceto di mele
Succo di 1 lime o limone
1 cucchiaio di tahina
60 ml di acqua

Preparazione

1. Lava l'insalata verde.Taglia i pomodori e l'avocado e aggiungili a tutti gli altri ingredienti dell'insalata in una ciotola. Io compro le pannocchie di mais già cotte e le metto in friggitrice ad aria per altri 15 minuti per renderle un po' croccanti.
2. Aggiungi tutti gli ingredienti per il condimento in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere un composto liscio. Versa il condimento nell'insalata, aggiungi i crackers di grano saraceno e BUON APPETITO!
3. Se senti di aver bisogno di mangiare ancora qualcosa, fossi in te io mangerei delle patatine fritte cotte in forno, ma trovo che questa insalata sia super soddisfacente anche da sola! CHE BONTA'!!







@Carolinedeisler

CRACKERS DI GRANO SARACENO

a basso contenuto di grassi

Ingredienti

100g di chicchi di grano saraceno, ammollati
1 cucchiaio colmo di burro di mandorle
1 piccola carota
1 cucchiaino di sale rosa dell'Himalaya
60 ml di acqua

CONDIMENTI
1 cucchiaio di semi di sesamo nero
1 cucchiaio di semi di sesamo bianco
facoltativo: pomodori secchi e olive tritati (mi piace aggiungerli per dare a questi crackers un sapore ancora più intenso).

Indicazioni

1. Preriscalda il forno a 180 gradi Celsius.
2. Metti in ammollo i chicchi di grano saraceno per una notte o due ore, sciacquali bene e mettili in un frullatore con 1 cucchiaio colmo di burro di mandorle, 1 piccola carota tritata, 1 cucchiaino di sale e 60 ml di acqua. Frulla fino a ottenere una consistenza liscia. Ci vorranno pochi minuti.
3. Versa l'impasto su una teglia ricoperta di carta da forno e, con una spatola, crea uno strato sottile di cracker di grano saraceno.
4. Aggiungi tutti i condimenti e inforna per 25 minuti, quindi capovolgi con un altro foglio di carta da forno e inforna nuovamente per 15 minuti. Lascia raffreddare e conserva in un contenitore ermetico. Gnam Gnam Gnam!! Adoro questi crackers e amo il fatto che siano un'ottima alternativa a basso contenuto di grassi ai cracker con i semi.

Giorno 7 - Cena



Ingredienti

1 grosso gambo di porro
5 patate medie
3 gambi di sedano
1 cucchiaino di sale rosa dell'Himalaya
2 cucchiai di erbe aromatiche

Facoltativo: patate al forno a parte

Indicazioni

1. Inizia sbucciando e tagliando le patate.
2. Lava e trita il sedano e il porro.
3. Aggiungi tutti gli ingredienti in una pentola con 750 ml di acqua, porta a ebollizione e lascia sobbollire a fuoco medio per 25 minuti. Questo è il momento perfetto per fare, nel frattempo che cuoce la zuppa, uno dei miei allenamenti serali per allontanare lo stress della giornata.
4. Una volta che le patate saranno morbide, versa metà del composto in un frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza liscia. Cospargi con pepe nero.
5. Mi piace mettere alcune delle mie patate precotte nella friggitrice ad aria per 15 minuti per aggiungere un contorno. Puoi ometterle, ma assicurati di mangiare finché non sei completamente sazia. :)



@Carolinedeisler

Giorno 8 - Panoramica

@Carolinedeisler








Giorno 8

Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

3 gambi di sedano
2 manciate di spinaci
120g di mango congelato
1 dattero medjool
Succo di 1 limone
500 ml di acqua

Preparazione

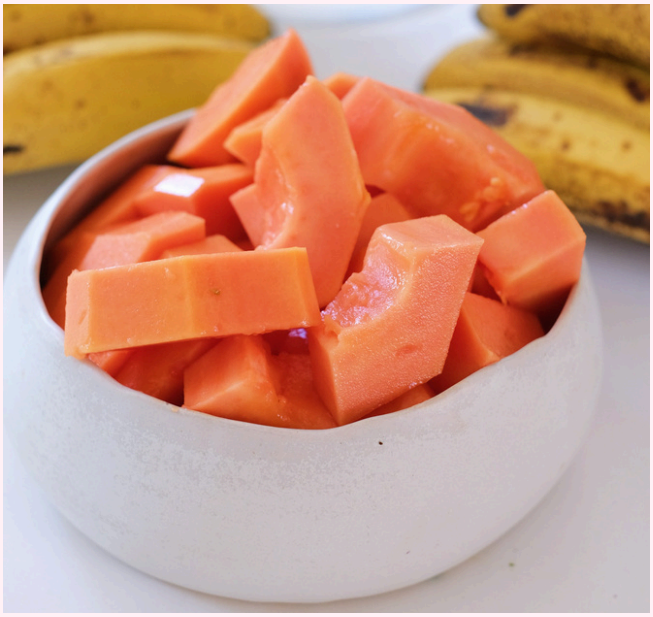
Metti tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere un composto liscio.

Note

Facendo questo reset, ho preso l'abitudine di mangiare frutta la mattina presto (dopo aver bevuto l'estratto di sedano) e di preparare il frullato verde verso le 11 di mattina, come bevanda pre-pranzo. Sia il frullato verde che la frutta vengono digeriti molto rapidamente. Puoi mangiare prima la frutta e poi bere il frullato o viceversa: entrambi gli ordini vanno benissimo, assicurati solo di lasciare circa un'ora tra il frullato e la frutta o tra la frutta e il frullato. Dipende anche da cosa preferisci mangiare prima al mattino. Io alcune mattine non vedo l'ora di bere il mio frullato quando torno dalla mia passeggiata, durante la quale bevo il mio estratto di sedano, mentre altri giorni preferisco mangiare prima il melone.

Giorno 8 - Colazione





PASTO A BASE DI FRUTTA

Ingredienti

Un grande piatto di anguria o qualsiasi altro frutto maturo di stagione

Note

È' l'ora della fruttaa!! Non c'è niente di meglio che iniziare la giornata con della frutta fresca, dolce, deliziosa e idratante. Anche se questo è un reset che prevede pasti salati, e molte di voi probabilmente non sono particolarmente golose di dolci, non escludere le colazioni a base di frutta. E' molto importante mangiare la frutta perchè è ricca di vitamine, minerali, enzimi e fibre, le quali favoriscono la tua digestione, supportano il tuo sistema immunitario e ti forniscono energia velocemente!!

@Carolinedeisler

Giorno 8 - Pranzo



@Carolinedeisler

SUSHI VEGETARIANO *sano*

Ingredienti

300g di riso bianco o integrale cotto
1 avocado
1/2 cetriolo grosso
1 carota
2 cucchiai di semi di sesamo
3 fogli di alga nori

Indicazioni

1. Inizia cuocendo il riso secondo le istruzioni riportate sulla confezione, se non lo hai già pronto in frigorifero (cosa che ti consiglio vivamente di fare). Questa ricetta è molto più semplice da preparare con il riso freddo, appena tirato fuori dal frigorifero.
2. Taglia l'avocado e tutte le verdure a fette; io preferisco usare un tagliaverdure apposito per tagliare le carote a julienne e un pelapatate per il cetriolo, oppure lo taglio a striscioline sottili.
3. Prendi i foglie di alga nori, aggiungi 1/3 del riso e distribuisci le verdure come preferisci. Io adoro preparare 2 rolls con avocado, cetriolo e semi di sesamo e 1 con carota, avocado e cetriolo. Arrotola e ripeti l'operazione per gli altri due involtini.
4. Prendi un coltello affilato e taglia ogni rotolo in 5-6 pezzi. Ti consiglio di lavare il coltello tra un taglio e l'altro, per evitare che si attacchi troppo al rotolo.
5. E' un pranzo semplice e delizioso, davvero facile da portare al lavoro e molto soddisfacente! Se hai voglia di più di 3 rolls, non farti problemi e mangia finchè non sei completamente soddisfatta.

Giorno 8 - Cena

Curry di cavolfiore *indiano*

@Carolinedeisler





Ingredienti

200g riso integrale cotto
4 patate di medie-grandi dimensioni, sbucciate e tagliate a cubetti
2 carote, tagliate a pezzi
1 cucchiaio di zenzero fresco grattugiato
1 cucchiaino di curry in polvere delicato
1 cucchiaino di cumino macinato
Succo di 1 limone
750 ml di acqua
1 testa di cavolfiore
160g di piselli verdi surgelati
Una manciata di coriandolo fresco

Preparazione

1. Cuoci il riso seguendo le istruzioni riportate sulla confezione, se non lo hai già pronto in frigorifero.
2. Sbuccia le patate, tagliale a cubetti e mettile in una pentola insieme alle carote tagliate a pezzi e a 750 ml di acqua.
3. Aggiungi lo zenzero grattugiato, il curry in polvere e il cumino macinato.
4. Porta a ebollizione e lascia sobbollire per 20-25 minuti.
5. Aggiungi le cimette di cavolfiore durante gli ultimi10 minuti e versa i piselli nella pentola solo alla fine, dato che richiedono solo un minuto di cottura. Tuttavia, se hai fretta, puoi tranquillamente aggiungere tutti gli ingredienti insieme in una volta sola, senza alcuna preoccupazione.
6. Una volta pronto, frulla 1/3 del composto, poi versarlo nuovamente nella pentola.
7. Completa con abbondante coriandolo fresco e una spruzzata di succo di limone e gusta con una ciotola di riso. Questo piatto è davvero caldo e confortante! Puoi anche sostituire i piselli con i ceci. Entrambi sono deliziosi in questo piatto!

Giorno 9 - Panoramica

@Carolinedeisler










0

Giorno 9

Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

1/2 finocchio
1 manciata di spinaci
3 foglie di bietola
120g di mango fresco o congelato
1 banana congelata
Succo di 2 limoni
500 ml di acqua

Preparazione

Metti tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere un composto liscio.

Note

Facendo questo reset, ho preso l'abitudine di mangiare frutta la mattina presto (dopo aver bevuto l'estratto di sedano) e di preparare il frullato verde verso le 11 di mattina, come bevanda pre-pranzo. Sia il frullato verde che la frutta vengono digeriti molto rapidamente. Puoi mangiare prima la frutta e poi bere il frullato o viceversa: entrambi gli ordini vanno benissimo, assicurati solo di lasciare circa un'ora tra il frullato e la frutta o tra la frutta e il frullato. Dipende anche da cosa preferisci mangiare prima al mattino. Io alcune mattine non vedo l'ora di bere il mio frullato quando torno dalla mia passeggiata, durante la quale bevo il mio estratto di sedano, mentre altri giorni preferisco mangiare prima il melone.

Giorno 9 - Colazione

@Carolinedeisler





PASTO A BASE DI ANGURIA

Ingredienti

1/2 anguria grande

Note

Come va la tua digestione? Fammelo sapere!! :):) Mangiare frutta fresca come primo pasto della giornata è la cosa migliore per la tua digestione e idrata molto il tuo corpo. Spero ti piacciano le tue colazioni a base di frutta :-))

Giorno 9 - Pranzo

INVOLTINI DI CAVOLO NERO

@Carolinedeisler



Ingredienti

2 patate dolci grandi (io ho usato una patata dolce viola e una arancione)

cavolo nero

RIPIENO:
1 peperone rosso
1/2 cetriolo
1 carota
1 avocado
2-3 pomodori

HUMMUS di PATATA DOLCE
1 patata dolce grande, cotta al forno e sbucciata
1 cucchiaio di tahina
1 dattero medjool
1 cucchiaio di aceto di mele
60 ml di acqua
Opzionale: 70g di ceci per aggiungere più proteine

Preparazione

1. Sbuccia le patate dolci, tagliatele a listarelle sottili e mettile in friggitrice ad aria per 25 minuti a 190 gradi Celsius OPPURE preparale nel modo che preferisci!
2. Lava e priva del gambo le foglie di cavolo nero. Il trucco è tagliare con cura il gambo dalla parte posteriore, in modo che la foglia rimanga intatta e non si spezzi.
3. Per preparare l'hummus, metti tutti gli ingredienti in un robot da cucina e frulla fino a ottenere una crema. Metti l'hummus da parte in frigorifero e taglia tutte le verdure a pezzetti.
4. Per preparare gli involtini, spalma l'hummus su ogni foglia come base: sarà delizioso e non avrai bisogno di aggiungere un'altra salsa.
5. Aggiungi le tue verdure preferite tagliate a striscioline e arrotola il tutto partendo dal lato più corto e ripiegando i lati a sinistra e a destra. CHE BONTA'! Questi involtini sono freschi, croccanti, sani e deliziosi, perfetti da accompagnare con patatine cotte in friggitrice ad aria o patate al forno. Io mangio sempre le patate per ultime, quando ormai si sono raffreddate.





Giorno 9 - Cena - opzione 1



@Carolinedeisler

PASTA MAC & CHEESE

Ingredienti

150 gr di pasta senza glutine (io preferisco usare quella di grano saraceno o di riso integrale)

SALSA
1 patata dolce grande, cotta al forno e sbucciata
1 cucchiaio di tahina
1 dattero medjool
1 cucchiaio di aceto di mele
60 ml di acqua

TOPPINGS
160g di pomodorini
Una manciata di rucola fresca
1 cucchiaio di pinoli tostati
(non presenti in questa foto)

Indicazioni

1. "Se non hai già della patata dolce cotta in frigorifero, questa ricetta potrebbe sembrarti un po' lunga e impegnativa. Per questo ti invito a seguire i miei consigli e a preparare qualche ingrediente in anticipo...fidati, hehehe! Altrimenti, cuocila in forno per 50 minuti a 200 gradi Celsius e lasciala raffreddare, questo renderà la buccia tutta rugosa e molto facile da rimuovere.

2. Cuoci la pasta secondo le istruzioni riportate sulla confezione. Adoro le penne di riso integrale, le tagliatelle di grano saraceno o i fusilli di lenticchie rosse con questo sugo.

3. Nel frattempo, metti tutti gli ingredienti per la salsa in un robot da cucina e frulla fino a ottenere una crema!!! Sono dipendente da questa salsa, è semplicemente paradisiaca!

4. Aggiungi il sugo alla pasta una volta cotta, mescola bene e sentiti libera di aggiungere altre verdure a piacere! Se la prepari da asporto, ti consiglio di usare le penne perché non si attaccano tanto quanto gli spaghetti senza glutine.
.



Giorno 9 - Cena - opzione 2



@Carolinedeisler

Toast al formaggio *sani*

Ingredienti

5 fette di pane multicereali senza glutine di Caro, tostate

FORMAGGIO VEGANO
2 patate di medie dimensioni, cotte a vapore e raffreddate
30g di anacardi
1 cucchiaino di senape
1 cucchiaio di succo di limone
60 ml di acqua
1/4 cucchiaino di sale

+ pomodori a fette

Indicazioni

1. Questa ricetta viene benissimo se hai già le patate cotte a vapore il giorno prima in frigorifero. Altrimenti, puoi cuocerle a vapore, lasciarle raffreddare e poi sbucciarle. Nel frattempo, puoi mettere gli anacardi in ammollo e sciacquarli bene dopo.

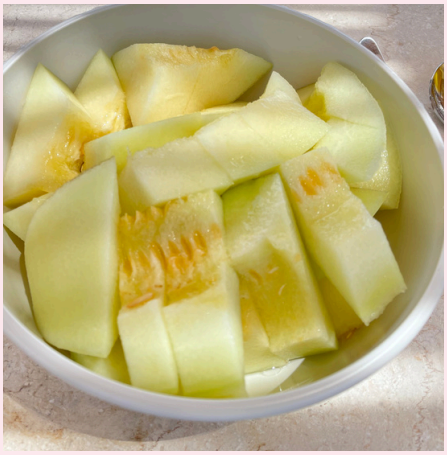
2. Aggiungi tutti gli ingredienti del formaggio vegano in un robot da cucina e frulla fino a ottenere una crema. Metti da parte il formaggio mentre tosti il pane. Adoro preparare questi toast o piccoli panini, usando fette molto sottili di pane tostato.

3. Spalma il formaggio sui toast, aggiungi delle fette sottili di pomodoro e BUON APPETITO! CHE BONTA'!
.

Giorno 10 - Panoramica

@Carolinedeisler





Giorno 10

Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

3 foglie di cavolo riccio
5 foglie di bietola arcobaleno
Succo di 1 limone
3 gambi di sedano
150g di ananas congelato
1 banana fresca o congelata
500 ml di acqua

Preparazione

Metti tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere un composto liscio.

Note

Facendo questo reset, ho preso l'abitudine di mangiare frutta la mattina presto (dopo aver bevuto l'estratto di sedano) e di preparare il frullato verde verso le 11 di mattina, come bevanda pre-pranzo. Sia il frullato verde che la frutta vengono digeriti molto rapidamente. Puoi mangiare prima la frutta e poi bere il frullato o viceversa: entrambi gli ordini vanno benissimo, assicurati solo di lasciare circa un'ora tra il frullato e la frutta o tra la frutta e il frullato. Dipende anche da cosa preferisci mangiare prima al mattino. Io alcune mattine non vedo l'ora di bere il mio frullato quando torno dalla mia passeggiata, durante la quale bevo il mio estratto di sedano, mentre altri giorni preferisco mangiare prima il melone.

Giorno 10 - Colazione

@Carolinedeisler





PASTO DI FRUTTA

Ingredienti

un grosso melone succoso o qualsiasi altro frutto maturo di stagione

Note

Sei arrivata al decimo giorno, complimenti! Probabilmente non ho più bisogno di sottolineare i benefici della colazione a base di frutta, hehehe! Goditi qualsiasi frutto maturo di stagione che hai a disposizione, e se vuoi fare un favore in più alla tua digestione, mangia un solo tipo di frutta alla volta, nella quantità che preferisci. I pasti composti da un solo tipo di frutta sono i più facili da digerire e hanno un vero potere curativo per il tuo intestino. Non vedo l'ora di ricevere il tuo feedback su questa routine di reset e spero che ti abbia fatto SENTIRE AL MEGLIO.

Giorno 10 - Pranzo

La migliore INSALATA ESTIVA

@Carolinedeisler





Ingredienti

Una grande ciotola di insalata verde
70g di fagioli neri
1 patata dolce, cotta al forno
1 avocado, tagliato a cubetti
1 mini cetriolo, tagliato a fette
2 fette di pane multicereali, tostate e tagliate a cubetti

Facoltativo: cipolle sott'aceto

CONDIMENTO
2-3 cucchiai di formaggio spalmabile vegano a base di semi di girasole dalla ricetta della cena del GIORNO 10 (la trovi nella pagina successiva). E' perfetta da preparare subito, puoi conservare il resto in frigorifero fino a cena.

Preparazione

1. Mescola il condimento con l'insalata, sbuccia la patata dolce cotta al forno, tagliala a cubetti e aggiungi i fagioli neri, il cetriolo a fette e l'avocado tagliato a cubetti.
2. Tosta il pane multicereali, lascialo raffreddare, poi taglialo a cubetti e aggiungilo all'insalata.
3. Questa combinazione di insalata è nata un po' per caso, perché avevo tutti questi avanzi in frigo e volevo usarli! Non voglio che sprecare il cibo, ed è bello avere qualcosa di super veloce da preparare, ma allo stesso tempo delizioso e appagante.

BAGEL *con formaggio spalmabile vegano*

@Carolinedeisler





Ingredienti

1/3 della ricetta del pane multicereali di Caro a forma di bagel. Io ho utilizzato degli stampini in silicone per ciambelle.

Formaggio spalmabile vegano
40g di semi di girasole
70g di fagioli cannellini
Succo di 1 limone
1 cucchiaio di burro di mandorle
1 piccola zucchina sbucciata
1 dattero medjool

Facoltativo: 1 mazzetto di erba cipollina fresca o aneto

1/2 cetriolo grande, tagliato a fettine sottili

Preparazione

Se non hai già preparato il pane nella fase di preparazione dei pasti, prepara il pane multicereali di Caro, usando solo 1/3 delle dosi e versa il composto negli stampini in silicone per ciambelle. Questo è un modo divertente per preparare dei piccoli bagel, ma ovviamente puoi anche preparare questi panini con la classica forma a toast del nostro pane multicereali.
Mi piace tagliare i bagels a metà (utilizzando un coltello affilato) e tostarli per renderli ancora più croccanti.
Per preparare il formaggio spalmabile vegano, metti tutti gli ingredienti in un robot da cucina e frulla fino a ottenere una crema. E' ottima anche da preparare al mattino, così da averla ben fredda a cena.
Adoro aggiungere uno strato generoso del mio formaggio spalmabile vegano e qualche fetta sottile di cetriolo sopra i bagels. Infine cospargi con sale rosa dell'Himalaya e pepe nero e BUON APPETITO!!!

Ce l'hai fatta! Come ti senti?

Congratulazioni a tutte le mie meravigliose, equilibrate, felici e sane ragazze! Siete state bravissime e sono davvero emozionata di sentire il vostro feedback! Mandatemi un messaggio su Instagram e taggatemi nelle vostre storie/post @carolinedeisler. Leggervi mi rallegra sempre la giornata!

@Carolinedeisler





OTTIENI GLI ALTRI MIEI EBOOK

CONTINUIAMO COSÌ! QUESTO ERA SOLO L'INIZIO! CLICCA SUL LINK QUI SOTTO PER SCARICARE GLI ALTRI MIEI PIANI ALIMENTARI RESET E TUTTI I MIEI EBOOK DI RICETTE SANE.

SHOP-RESET.COM