RESET de 14 días para mamás y niños pequeños

Un plan nutricional accessible, saludable, vegano y exquisito para toda tu familia.



por Caroline Deisler




Un plan nutritional accessible para mamá y su(s) niño(s) pequeño(s).
shop-reset.com

CLAUSULA DE RESPONSABILIDAD

DERECHOS DE AUTOR © 2025 CAROLINE DEISLER

Toda la información incluida en este plan de comidas vegan RESET, creado por Caroline Deisler, se proporciona únicamente con fines informativos, explicativos e inspiradores.
No dudes en consultar a un profesional de la salud si tienes alguna preocupación, si te surge alguna pregunta o si enfrentas cualquier dificultad personal que debas superar.

Mamá de buena salud y niño(s) de buena salud



¡Nutrir a tu familia es el mayor regalo de todos nosotros!

@Carolinedeisler

@Carolinedeisler

LO QUE TE ESPERA EN ESTE E-BOOK...

Un nuevo initio— página 9
Preparate con anticipación — página 10
Lista de compras — página 13
Preparate con anticipación — página 15
RESET de 14 días para mamás ocupadas — página 17
¡Momento de meal prep! — página 24
Día 1 — página 29
Día 2 — página 38
Día 3 — página 44
Día 4 — página 52
Día 5 — página 61
Día 6 — página 65
Día 7 — página 76
Día 8 — página 84
Día 9 — página 92
Día 10 — página 98
Día 11 — página 105
Día 12 — página 113
Día 13 — página 120
Día 14 — página 129



shop-reset.com

LISTING DE RECETAS

@Carolinedeisler

Día de meal prep

Salsa de pesto
Zumo verde de apio
pan sin gluten de Caro
Agua al limón amarillo

Día 1

Smoothie de fresa
Energy balls de mango y frutas frescas, pasta con pesto, brownies de algarroba
Avocado toasts

Día 2

Smoothie de plátano y arándanos morados
Toasts de Nutella
Pasta al estilo Mac N' Cheese

Día 3

Smoothie de espirulina
Porridge al estilo Kinder Bueno
SUSHI SALUDABLES DE AGUACATE

Día 4

Smoothie de cereza y de lima
Energy balls de chocolate, cookies de flocones de avena, de chocolate, de plátano y de maníes
Pasta alla Carbonara saludables

Día 5

Batido de mango y piña
Panqueques de avena
Hummus de Caro

Día 6

Smoothie de kiwi y kale
Sandwiches de plátano, energy balls de cereza y ensalada verde
Tofu revuelto

Día 7

Smoothie de unicornio
Pudín de chía y chocolate, muffins al estilo banana bread y Láminas de pepino
Pasta cremosa con pimiento morrón

Día 8

Mi green smoothie preferido
Energy balls de espirulina
El pan de Caro: sin gluten, multigrano y saludable
Avocado Toasts

Día 9

Energy balls al estilo carrot cake, muesli sin gluten y smoothie de chocolate
Healthy Snickers
Patatas al vapor con queso y algunas flores brócoli

Día 10

Smoothie al estilo tarta de lima,
Sandwiches de boniatos morados , ensalada verde
Pasta al la salsa de brócoli

Día 11

Smoothie al estilo tarta de manzana Porridge de flocones de avena Patatas fritas a la salsa BBQ
Dátiles rellenos de "cottage cheese"
Avocado toasts

Día 12

Batido de mantequilla de cacahuete, bolitas de higos, orzo de guisantes verdes
Sushi de aguacate

Día 13

Mi green smoothie preferido, energy balls de piña y galetas de garbanzos
Ensalada de patatas saludable y nutritiva de Caro

Día 14

Mi green smoothie preferido con un porridge de flocones de avena al estilo Snickers saludables y galetas de garbanzos
Sopa de patatas y brócolis

TU NUEVO EMPIEZO ES AHORA



@Carolinedeisler

Comer bien cuando la vida va a mil por hora suele ser una de las primeras cosas que dejamos de lado… justo después de saltarnos el ejercicio. ¡Y te entiendo totalmente!

Por eso, diseñé este plan de alimentación RESET: una guía práctica, paso a paso, para aprender a cocinar de manera más inteligente y poder nutrirte a ti misma y a tu bebé cada día, sin el estrés que normalmente implica.

Incluye platos rápidos, sabrosos y equilibrados, fáciles de preparar en grandes cantidades y de adaptar tanto para la mamá como para el bebé, según lo que a cada uno le apetezca.

Hailey y yo llevamos un tiempo preparando estas recetas una y otra vez, jaja, ¡y nos han funcionado de maravilla! Estoy encantadísima de poder compartir nuestra rutina y apoyar a otras mamás ocupadas. Y claro, los esposos o parejas también son más que bienvenidos: solo hay que ajustar las porciones

@Carolinedeisler



PREPARÁNDOTE CON ANTICIPACIÓN ES UN GAME CHANGER

Por ejemplo, puedes preparar mi pan saludable sin gluten, cortar verduras frescas con antelación, cocinar deliciosas batatas también con antelación o, por ejemplo, puedes prepararte increíbles energy balls u otros snacks saludables y nutritivos.

@Carolinedeisler





@Carolinedeisler

La frase «prepárate para fracasar o fracasa por no prepararte» nunca pasa de moda, ¿verdad? Cuando tienes un día ajetreado corriendo de un lado a otro, cuidando de tu bebé (o bebés), manteniendo la casa en orden, quizá trabajando en una oficina (las mamás trabajamos 24/7, ya sabes a lo que me refiero), y además queriendo pasar tiempo de calidad con tu marido o dedicarte un momento de autocuidado… es literalmente imposible comer sano si no estás preparada. Si esto te suena familiar, no estás sola: simplemente aún no has recibido la ayuda que necesitas.

shop-reset.com

Lista de compras

@Carolinedeisler

Productos y frutas frescas

SEMANA 1

VERDURAS Y FRUTAS
1 calabacín
1 manojo de albahaca
10 cabezas de apio
10 limones
9 limas
4 zanahorias
3 mangos (≈3 ½ tazas)
5 aguacates
9 patatas tamaño mediano
1 puñado de judías verdes
6 champiñones frescos
1 cebolla roja fresca
1 diente de ajo fresco
2 tazas de piña congelada o fresca
1 pieza de jengibre fresco
4 kiwis
1 puñado de hojas de espinacas frescas (o de perejil fresco)
5 tazas de cerezas (sin hueso)

18 plátanos
2 tazas de fresas frescas
2 tazas de arándanos
2 tazas de mango congelado o fresco
2 albaricoques secos
110 dátiles Medjool

SEMANA 2

VERDURAS Y FRUTAS
14 cabezas de apio frescas
16 limones
11 limas
5 pepinos
4 zanahorias
2 cebollas rojas
5 brócoli
1 puerro
1 manojo de eneldo
2 manojos de cebollino
3 puñados de hojas de col rizada
2 puñados de espinacas o verduras mixtas
1 manojo de rúcula
1½ boniatos naranjas
3 boniatos morados
20 patatas tamaño mediano

4 manzanas
1½ tazas de piña congelada o fresca
1½ tazas de higos (maduros)
7 tomates secos
1 taza de tomates cherry
1 taza de pimiento rojo
2 dientes de ajo (opcional)
7 aguacates
1 pieza de jengibre fresco
2 albaricoques secos

24 plátanos
30 dátiles Medjool
2 tazas de arándanos
2 tazas de papaya (o arándanos extra)

Lista de compras

@Carolinedeisler

Lista de ingredientes a granel (semanas 1 y 2)
Medido en tazas con equivalentes métricos (ml/g)

Líquidos
10 tazas de leche de almendras (≈ 2,5 L)
4 ¼ tazas de yogur de coco (≈ 600 g)
3 ¼ tazas de jugo de aloe vera (≈ 800 ml)
¼ taza de vinagre de sidra de manzana (≈ 60 ml)
⅓ taza de aceite de oliva (≈ 75 ml)
3 tazas de caldo de verduras (≈ 700 ml)
1 taza de leche de coco (≈ 240 ml)
1 taza de agua de coco (≈ 240 ml)
½ taza de jugo de manzana (≈ 120 ml)
⅓ taza de jarabe de arce (≈ 75 ml)

Granos y legumbres
15 tazas de avena (≈ 1,3 kg)
4 ½ tazas de granos de trigo sarraceno (≈ 600 g secos)
4 tazas de arroz (≈ 800 g equivalente crudo)
3 tazas de pasta sin gluten (≈ 520 g)
1 ½ tazas de garbanzos secos (≈ 250 g)
1 taza de orzo (≈ 200 g)

Nueces y semillas
7 tazas de anacardos (≈ 900 g)
¼ taza de avellanas (≈ 30 g)
½ taza de almendras (≈ 70 g)
3 tazas de maní (≈ 400 g)
1 taza de pistachos (≈ 130 g)
1 ½ tazas de semillas de girasol (≈ 200 g)
1 taza de semillas de calabaza (≈ 120 g)
1 taza de semillas de lino (≈ 120 g)
½ taza de semillas de chía (≈ 70 g)
¼ de taza de polvo de cáscara de psyllium (≈ 30 g)
¼ taza de piñones (≈ 30 g)
¼ de taza de semillas de cáñamo (≈ 30 g)
3 cucharadas de semillas de sésamo (≈ 20 g)

Mantequillas de frutos secos y untables
½ taza de mantequilla de anacardo (≈ 120 g) ⅔ taza de mantequilla de almendras (≈ 160 g) ½ taza de mantequilla de avellanas (≈ 130 g)
¾ taza de mantequilla de maní (≈ 190 g)
⅔ taza de tahini (≈ 150 g)

Otros
3 tazas de coco rallado (≈ 300 g)
3 cucharadas de levadura nutricional (≈ 25 g)
2 cucharadas de azúcar de coco (≈ 25 g) ¾ taza de cacao o algarroba en polvo (≈ 100 g)
2 cucharadas de vainilla en polvo o ¼ de taza de extracto (≈ 20 g / 50 ml)
2 cucharadas de espirulina en polvo (≈ 10 g)
1 cucharada de polvo de hierba de cebada (≈ 5 g) ¾ taza de especias y hierbas mixtas (≈ 100 g surtidas)
1 ½ tazas de barras de chocolate vegano picadas (≈ 240 g) ½ taza de pasas (≈ 60 g)
1 paquete de hojas de nori (≈ 10 hojas / 25 g)
3 barras de chocolate vegano (≈ 240 g)
300 g de tofu firme/extra firme

Prepárete con anticipación

PARTE 1



ZUMO DE APIO

Puedes preparar tu zumo de apio con anticipación (lávelo y córtelo) y estrujar su zumo fresco cada día de tu RESET.



AGUA AL LIMÓN

Estruja suficientes limones amarillos para 7 días; conserva tu zumo en el refrigerador.



GREEN SMOOTHIES

Lava, pica y pre-porciona tus ingredientes en recipientes de vidrio.



PATATAS

Dos veces cada semana: lava, pela y cocina al vapor tus buenas patatas.



BATATAS PÚRPURAS

Dos veces cada semana: pela, corta en trozos de 2 cm aproximadamente y hornea a 200 grados durante 50 minutos apenas.

@Carolinedeisler

Prepárete con anticipación

PARTE 2



VERDURAS

Lava y cocina al vapor tus zanahorias, tus flores de brócoli, tus judías verdes y descongela tus arvejas verdes.



SPAGHETTIS DE CALABACÍN

Espiraliza con tu ecónomo y guarda seco (añadir salsa fresca).



HUMMUS DE CARO, SALUDABLE ET CASERO

Puedes hacer un grand meal prep de tu delicioso hummus el día 0 y a mitad de semana.



FRUTAS FRESCAS

Lava y separa en porciones tu melón, tu piña, tu papaya y tus differentes bayas para obtener desayunos rápidos cuando necesitas.



ENERGY BALLS

Elabora 3 variedades diferentes y conserva hasta 5 días. YUMMMM

@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Combina este plan nutritivo con nosotras

RESET de 14 días para mamás ocupadas



¡Entrenamientos cortos y efectivos usando equipo mínimo!

¡Perfecto para incluir en los días de las mamás ocupadas!

Ya sea que dispongas de 20 minutos antes de que tu(s) peque(s) se despierte(n), durante su siesta o entre las idas y venidas del colegio, estas sesiones están pensadas para integrarse fácilmente en tu rutina diaria. Te ayudarán a mantener la constancia y a sentirte fuerte, en forma y con confianza cada día.

@Carolinedeisler



Programa de 14 días para mamás ocupadas

Día 1: 20 minutos de Power Pilates

Día 2: Piernas delgadas de 20 minutos

Día 3: 20 min Brazos y abdominales

Día 4: 15 minutos de agotamiento de glúteos

Día 5: Flujo matutino de 30 minutos

Día 6: 15 minutos de abdominales asesinos

Día 7: Pilates de combustión lenta de 22 minutos

Día 8: 15 min Brazos y abdominales

Día 9: 15 minutos de pie con todo el cuerpo

Día 10: Piernas delgadas de 20 minutos

Día 11: 15 minutos de brazos y espalda

Día 12: 15 minutos de ejercicio fácil de cuerpo completo

Día 13: 20 minutos de agotamiento de glúteos

Día 14: Flujo matutino de 20 minutos

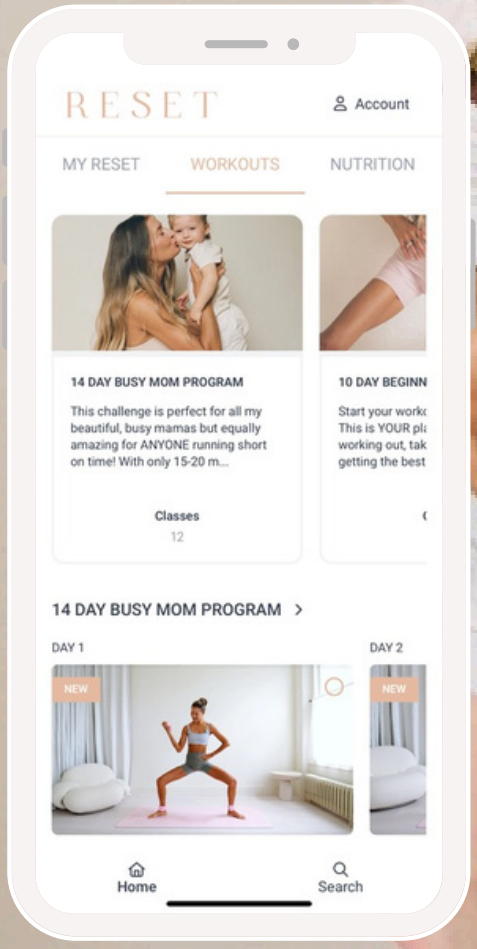
¡Nos vemos en mi aplicación!

@Carolinedeisler

RESET DE 14 DÍAS PARA MAMÁS Y NIÑOS PEQUEÑOS

@Carolinedeisler

RESET



¡Disfruta gratis de 7 días!

shop-reset.com


@Carolinedeisler
shop-reset.com

¡Los resultados ya están...!

@Carolinedeisler

Te aseguro que notarás una gran diferencia en cómo te sientes tú… ¡y también en cómo se siente tu PEQUEÑO! Ofrecerle comidas simples, nutritivas y deliciosas (y hacerlo partícipe en la preparación) ¡mejora muchísimo su ánimo!

Cuando sienten que han contribuido en la cocina, es mucho más probable que se animen a probar nuevos sabores y coman más verduras. Además, te olvidarás de esos picos de energía incontrolables que provoca el azúcar refinado.

Puede parecer que todo se reduce a la comida, pero en realidad influye en muchas otras áreas: verás a un niño más sereno, con mejor equilibrio emocional… ¡y toda la familia sale ganando!



@Carolinedeisler

¡Allá Vamos!

He pensado en crear una página llamada “¡Es la hora de cocinar!” para cada uno de los 14 días, donde encontrarás una descripción clara de lo que debes preparar para el día siguiente. Las recetas estarán disponibles en las páginas siguientes. Además, incluí consejos prácticos sobre el tamaño de las porciones en cada receta, para que todo te resulte lo más sencillo y cómodo posible.

Es el momento de cocinar!

¡PREPÁRATE PARA EL DÍA SIGUIENTE!

PREPARACIÓN 1

Puedes preparar 2 porciones de tu deliciosa salsa pesto, así mañana solo tendrás que cocinar tu pasta fresca y tus verduras favoritas.

PREPARACIÓN 2

Hornea tu pan healthy, sin gluten y multigrano: si quieres, puedes elegir entre el clásico pan sin gluten con semillas o el pan de trigo sarraceno bajo en grasa (ver página 83).
¡Y claro, también tienes la opción de comprar pan saludable ya hecho!

PREPARACIÓN 3

Puedes hornear tus boniatos naranjas para usarlas tanto en tus deliciosos brownies de algarroba como en tus fritas saludables.
Brownies de algarroba:
Hornea las batatas enteras durante unos 60-70 minutos a 200 °C. ¡Necesitarás 600 g para esta receta!
Patatas fritas saludables de boniato naranja:
→ Corta 2 batatas en gajos, añade una pizca de canela y un chorrito de aceite de oliva virgen extra y hornea durante un tiempo de 50 minutos a 200 °C.

PREPARACIÓN 4

Empeza a lavar 7 cabezas de tu apio, corta los extremos y guárdalas envueltas en un paño de cocina dentro del refrigerador.
Exprime 7 limones y conserva el jugo en una botella de vidrio para preparar tu agua desintoxicante de la mañana.



@Carolinedeisler

SALSA PESTO

Pesto

1 calabacín crudo pequeño
1 manojo de albahaca fresca
1/4 taza de piñones
1 cucharada de aceite de oliva
1/4 taza de agua

Etapas

1 Puedes añadir todos tus ingredientes del pesto en tu batidora y pulsa para obtener una textura muy cremosa y deliciosa.

El pan sin gluten de Caro

@Carolinedeisler



Ingredientes

2,5 tazas de copos de avena
½ taza de semillas de girasol
½ taza de semillas de calabaza
½ taza de semillas de lino
5 cdas de semillas de chía
3 cdas de psyllium (cáscaras de psyllium en polvo)
1 cdita de sal
opcional: 1 cda de sirope de arce
2 tazas de agua

Etapas

1. Precalienta tu horno a 175 grados.
2. Mezcla todos los ingredientes secos y remueve bien.
3. Añade el agua y el sirope de arce. Luego, deja reposar durante 10 a 20 minutos. Vierte la preparación en un molde de pan forrado con papel de horno y hornea durante 30 minutos.
4. Saca con cuidado el pan del molde, colócalo directamente sobre la bandeja de horno y hornea otros 30 minutos más. Una vez cocido, deja enfriar y consérvalo durante unos días a temperatura ambiente, cubierto.



Día 1-14

JUGO DE APIO FRESCO



@Carolinedeisler

Ingredientes

1 a 2 ramas de apio fresco

Etapa

¡Exprime el apio en tu licuadora o en tu extractor de jugos ¡y listo, tu delicioso jugo de apio fresco está preparado!

niño pequeño mamá

Puedes hacer: 1 porción

X7 Prepárelo para toda la semana y guárdelo en el refrigerador.

Día 1 al 14

AGUA DE LIMÓN AMARILLO

@Carolinedeisler



Ingredientes

- ¼ taza de jugo puro de aloe vera
- el jugo de un limón amarillo
- el jugo de una lima
- 1,5 litros de agua
- opcional: un poco de jugo de jengibre fresco

Etapas

Añade aloe vera, jugo de limón y lima a tu agua y ¡a disfrutar!
Si quieres, también puedes añadir jengibre recién exprimido, o algunos días solo jengibre.

Esta agua es tu aliado natural para la digestión.
Me encanta darle un extra a mi agua para ayudar a eliminar toxinas; es una forma fácil de suavizar los desechos en el colon, facilitando que tu cuerpo se deshaga de ellos.

niño pequeño mamá

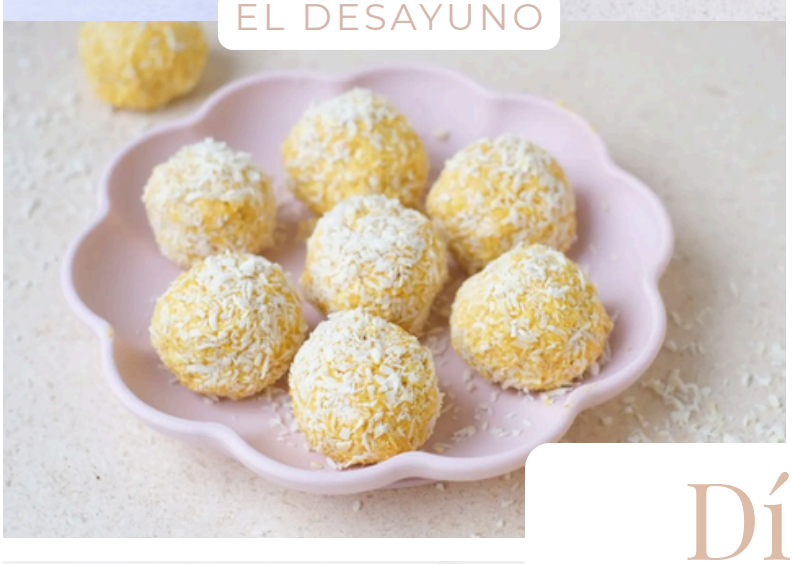
Puedes hacer: 1 porción

X7 Prepárelo para toda la semana y guárdelo en el refrigerador.





EL DESAYUNO





EL ALMUERZO

Día 1

UNA VISIÓN INTEGRAL DE LOS PLATOS



LOS SNACKS



LA CENA





RESET DE 14 DÍAS PARA MAMÁS Y NIÑOS PEQUEÑOS

Día 1

LO DELICIOSO QUE VAS A COMER HOY...

El desayuno

niño pequeño mamá

Smoothie de fresa

niño pequeño

Energy balls de mango

mamá

Energy balls de mango o frutas frescas

El almuerzo

niño pequeño mamá

Pasta al pesto con aguacate, aceitunas y arvejas verdes

mamá

Alternativa a la pasta

Utilice spaghettis de calabacín para una opción más ligera y saludable.

Energy balls de mango

Si comiste frutas para el desayuno, come energy balls para el almuerzo, si prefieres algo dulce.

Los snacks

niño pequeño mamá

Frutas frescas

Brownies de algarroba

La cena

niño pequeño mamá

Avocado toasts

Patatas fritas de boniato naranja

lados del niño

Láminas de pepino

SMOOTHIE DE FRESA

@Carolinedeisler



Ingredientes

2 plátanos congelados, que hayas congelado previamente al menos 24 horas antes en tu congelador
1 taza de fresas congeladas
2 dátiles Medjool, sin hueso
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
2 tazas de agua

Etapas

Incorpora todos los ingredientes en una licuadora potente y procesa hasta obtener una textura muy suave.

¡El batido de fresa más delicioso y refrescante! A TODOS nos encanta tomarlo por la mañana — ¡es perfecto para toda la familia!

niño pequeño mamá

Puedes hacer:
1 porción

X2 Receta doble para tener una porción para cada uno: mamá y niño pequeño



@Carolinedeisler

FRUTA FRESCA

niño pequeño mamá

Ten todo lo que necesites

Guarde frutas precortadas en tu refrigerador

Ingredientes

Cualquier fruta fresca y madura que tengas de temporada ahora mismo.
Naranjas
Higos frescos
Papaya
Piña
Mangos
Dátiles

Etapas

Ten siempre una buena cantidad de frutas frescas, maduras (¡y súper hidratantes!). Son los alimentos más fáciles de digerir, la golosina natural perfecta tanto para mamá como para el peque.
A menudo tomo nuestro batido y unas frutas deliciosas para desayunar mientras preparo las bolitas energéticas o alguna receta de desayuno/almuerzo con Hailey por la mañana. Luego, disfruto las bolitas o la comida un poco más tarde. ¡Y me funciona de maravilla!



@Carolinedeisler

ENERGY BALLS DE MANGO

niño pequeño mamá

Puedes hacer: 1 porción

X3 hacer 3 porciones

A conservar en tu frigorífico

Ingredientes

1/2 taza de mango fresco y bien maduro
1/2 taza de flocones de avena (uso sin gluten)
1/2 taza de coco desecado
5 dátiles Medjool
Opt: ¼ taza de anacardos tostados

TOPPING

1/4 taza de coco desecado

Etapas

1. Añade tu mango fresco y maduro, tus flocones de avena, tus dátiles, la coco y, si quieres, anacardos en un procesador de alimentos y mezcla hasta que todo esté bien combinado.
2. Forma tus energy balls con tus manos (un poco humedas), rebózalas en más coco rallado ¡y tus deliciosas bolitas de mango estarán listas para disfrutar!



@Carolinedeisler

PASTA AL PESTO

niño pequeño mamá

Puedes hacer:
1 porción para mamá
y niño pequeño

X2 ¡Prepara pesto extra para el día siguiente!

¡Opta por fideos de calabacín para mamá!

Pesto

1 calabacín crudo pequeño
1 manojo de albahaca fresca
1/4 taza de piñones
1 cucharada de aceite de oliva
1/4 taza de agua

ADEREZOS

1 aguacate
1/2 taza de arvejas verdes
1/4 taza de aceitunas sin hueso

PASTAS

120 gr de fusilli de garbanzos

Etapas

1. Puedes cocinar tu pasta según las recomandaciones del embalaje

2. Incorpora el pesto que preparaste el día anterior; o, si todavía no lo has hecho, combina todos los ingredientes del pesto en una licuadora pequeña o en un procesador de alimentos y procesa hasta obtener una mezcla suave, cremosa y perfectamente integrada.

3. Luego, puedes mezclar cuidadosamente el pesto con tu pasta recién cocida y puedes ahora añade todos tus ingredientes favoritos, creando un plato lleno de sabor, color y textura, listo para disfrutar de una manera saludable y deliciosa.



@Carolinedeisler

BROWNIES DE ALGARROBA

niño pequeño mamá

Puedes hacer: 6 brownies

X1 tu merienda para 3 días

A conservar en tu frigorífico

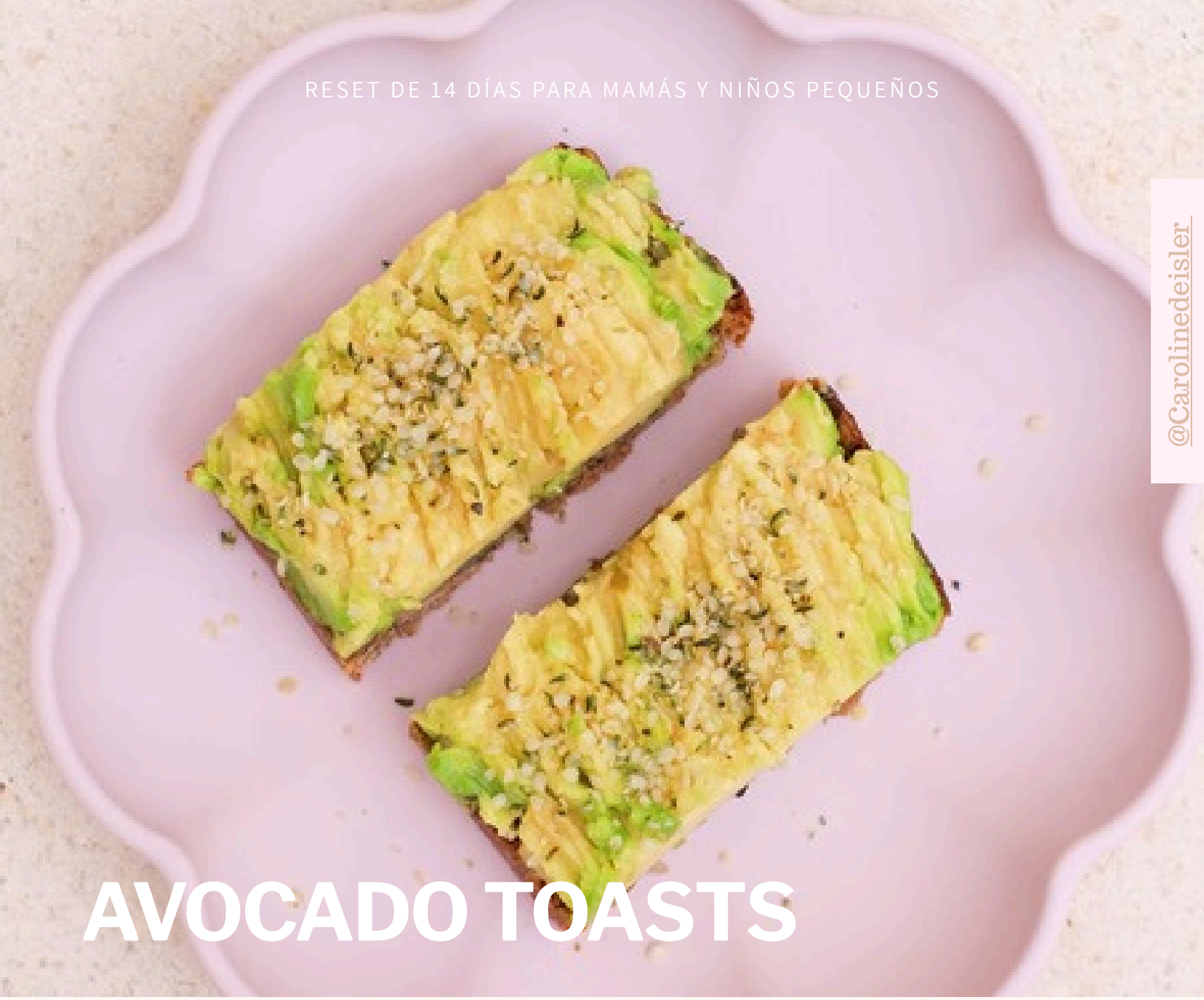
Ingredientes

600 gr de boniatos naranjas horneados y pelados
2 plátanos grandes y bien maduros
4 cucharadas de polvo de algarroba
1 taza de leche de almendras
1/2 taza de harina de trigo sarraceno

Etapas

1. Precalienta el horno a 200 °C y hornea los boniatos durante 60 minutos. Este paso es perfecto para hacerlo con antelación.
2. Añade tus boniatos pelados, plátanos, polvo de algarroba y leche de almendra en un procesador de alimentos y pulsa hasta obtener una mezcla cremosa y bien combinada.
3. Incorpora la harina de alforfón y mezcla nuevamente.
4. Vierte la masa chocolatosa en tu molde de horno forrado con papel vegetal y hornea durante 35 minutos a 200 °C. Déjalas enfriar, espolvorea un poco más de polvo de algarroba ¡y disfruta!

@Carolinedeisler



AVOCADO TOASTS

niño pequeño | mamá

Puedes hacer:
1 porción

X2 Haz tantos como desees

Ingredientes

2 tostadas de mi pan heathy, sin gluten y multigrano (a mamá no le importa tostar las rebanadas de pan :)) o el pan que prefieras.

1 aguacate maduro, machacado.
1 cucharada sopera de semillas de cáñamo.
(A mí también me gusta añadir un poco de aceite de oliva virgen extra para Hailey, para que obtenga más grasas saludables, que son tan importantes para nuestra salud física y mental, ¡no lo olvides!)

Etapas

Tuesta el pan, añade aguacate machacado, opcionalmente un poco de zumo de limón y un puñado de semillas de cáñamo u otras semillas a tu gusto. Yo encuentro que las semillas de cáñamo son fáciles de comer para los peques. ¡Y a disfrutar!

Hailey normalmente se come 2 tostadas, y yo unas 6 si es una comida completa.



Es el momento de cocinar!

¡PREPÁRATE PARA EL DÍA SIGUIENTE!

PREPARACIÓN 1

Prepara 2 porciones de nuestra saludable Crema de Chocolate y consérvala en el refrigerador.
Al mismo tiempo, prepara la salsa de caramelo para tu porridge al estilo Kinder Bueno: mezcla 6 dátiles Medjool con ½ taza de agua y 1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo.

PREPARACIÓN 2

Prepara tus verduras al vapor:

- flores de brócoli;
- patatas;
- zanahorias.





EL DESAYUNO



EL ALMUERZO





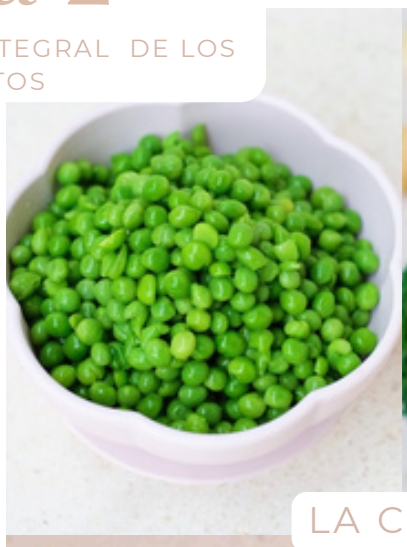


Día 2

UNA VISIÓN INTEGRAL DE LOS PLATOS



LOS SNACKS





LA CENA





Día 2

LO DELICIOSO QUE VAS A COMER HOY...

El desayuno

niño pequeño mamá

Smoothie de plátano y arándanos morados

niño pequeño

Energy balls de mango

mamá

Energy balls de mango o fruta fresca

El almuerzo

niño pequeño mamá

Tostadas de Nutella

lados del niño

Láminas de pepino

Edamames

Los snacks

niño pequeño mamá

Frutas frescas

Brownies de algarroba

La cena

niño pequeño mamá

Pasta al estilo Mac N' Cheese

complementos:

Brócoli y arvejas verdes

mamá

Alternativa a la pasta

Utilice spaghettis de calabacín para una opción más ligera y saludable.

SMOOTHIE DE PLÁTANO Y ARÁNDANOS MORADOS

@Carolinedeisler



Ingredientes

2 plátanos maduros
1 taza de arándanos silvestres congelados
2 dátiles Medjool , sin hueso
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
1 cucharada de mantequilla de anacardo
1-2 tazas de agua

Etapas

Añade todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y procesa hasta obtener una mezcla completamente suave y cremosa.

¡Este es el batido favorito de todos los tiempos de Hailey!

niño pequeño mamá

Puedes hacer:
1 porción

X2 Receta doble para tener una porción para cada uno: mamá y niño pequeño

TOASTS DE NUTELLA



@Carolinedeisler

niño pequeño mamá

Puedes hacer: 1 ración

X2 hacer 2 porciones

A conservar en tu frigorífico

Ingredientes

6 dátiles Medjool grandes
1/2 taza de agua
3 cucharadas de mantequilla de avellanas (o mantequilla de almendras marrón)
1 cucharada de algarroba o cacao en polvo
1/2 plátano grande y bien maduro machacado (o 1 plátano pequeño)

Etapas

1. Coloca tus dátiles Medjool picados y agua a tu procesador de alimentos y pulsa hasta obtener una mezcla suave.

2. Incorpora mantequilla de avellanas (la de almendra tostada también queda deliciosa), polvo de algarroba o cacao y plátano machacado, y vuelve a pulsar hasta que quede cremosa.

¡Listo! Esta es la crema de chocolate más deliciosa. Pásala a un tarro de vidrio y guárdala en la nevera para mañana.



@Carolinedeisler

PASTA AL ESTILO MAC N' CHEESE

niño pequeño mamá

Puedes hacer:
1 porción para mamá y 1 porción para niño pequeño

X2 hacer una porción doble de la salsa

A conservar en tu frigorífico

Ingredientes

1 papa grande
1 zanahoria
1 cucharada de levadura nutricional (yo uso una con vitamina B12 añadida)
1/4 taza de agua de cocción (1/2 - 1/4)
1/4 taza de anacardos

Etapas

1. Pela y corta la patata y la zanahoria, y cocínalas al vapor o hierve durante unos 20 minutos, hasta que estén tiernas. Mientras tanto, remoja los anacardos en agua para que queden suaves.
2. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete.
3. Luego, enjuaga los anacardos y colócalos en la licuadora, junto con la patata, la zanahoria, la levadura nutricional y un poco del agua de cocción de la pasta. Licúa todo hasta obtener una salsa cremosa, suave y perfecta para pasta.
4. Mezcla la salsa con la pasta y deja que tus peques la disfruten. ¡A mí me encanta añadir también nuestro parmesano vegano o un poco de chispas de hierro!



Es el momento de cocinar!

¡PREPÁRATE PARA EL DÍA SIGUIENTE!

PREPARACIÓN 1

Puedes preparar un porridge de flocones de avena muy cremos y reconfortante añadiendo ½ taza de flocones de avena, 1 ½ tazas de agua y 1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo en una olla. Cocina a fuego medio durante unos 5-6 minutos. ¡Es perfecta para disfrutar tranquila por la mañana siguiente!

PREPARACIÓN 2

Mientras tanto, cocina el arroz para el sushi de aguacate. Prepara un poco más de lo necesario y guárdalo en tu refrigerador, de manera que tengas suficiente listo para el día 4.





EL DESAYUNO



EL ALMUERZO



Día 3

UNA VISIÓN INTEGRAL DE LOS PLATOS



LOS SNACKS





LA CENA

Día 3

LO DELICIOSO QUE VAS A COMER HOY...

El desayuno

niño pequeño mamá

Smoothie de espirulina

niño pequeño

Porridge al estilo Kinder Bueno

mamá

Porridge al estilo Kinder BuenoFrutas Frescas

El almuerzo

niño pequeño mamá

Pasta al pesto

Puedes comer pesto desde el primer día y añada diferentes verduras (edamames, judías verdes y/o tus flores de brócoli).

mamá

Alternativa a la pasta

Utilice spaghettis de calabacín para una opción más ligera y saludable.

Porridge al estilo Kinder Bueno

Si prefieres un almuerzo dulce y no lo comiste en el desayuno.

Los snacks

niño pequeño mamá

Frutas frescas

Brownies de algarroba

La cena

niño pequeño mamá

Arroz blanco, aguacate y papeles de alga nori

SMOOTHIE DE ESPIRULINA

@Carolinedeisler



Ingredientes

1 cabeza entera de apio, fresco
1 limón amarillo entero, pelado
1 cucharadita de espirulina
2 plátanos congelados, que hayas congelado previamente al menos 24 horas antes en tu congelador
2 tazas de agua

Etapas

Añade todos los ingredientes a tu processor de alimentos y pulsa hasta que quede suave. ¡Me encanta tener todos los verdes para batidos ya lavados en la nevera, así solo me lleva 2 minutos prepararlos! ¡A DISFRUTAR!
A Hailey también le encantan

niño pequeño mamá

Puedes hacer:
1 porción

x2
1 para ti
1 para tu niño pequeño



@Carolinedeisler

PORRIDGE AL ESTILO KINDER BUENO

niño pequeño mamá

Puedes hacer:
1 porción para mamá y 1 porción para niño pequeño

preparado el día 1

Ingredientes

1/2 taza de flocones de avena
1 1/2 tazas de agua
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo

CAPA DE CHOCOLATE

5 dátiles Medjool
1/2 taza de agua
1 cucharada de cacao crudo en polvo
1 cucharada de mantequilla de avellanas

CAPA DE CARAMELO

5 dátiles Medjool
1/2 taza de agua

CUBIERTA

1/4 taza de avellanas tostadas, picadas

Etapas

1. Si ya tienes los flocones de avena, la capa de caramelo y la crema de chocolate preparadas, adelante y monta tu bol. Si no, añade avena, agua y vainilla a una olla y deja hervir a fuego medio durante 5-6 minutos hasta que quede cremosa. Coloca la avena en el congelador 10 minutos para que se enfríe por completo.

2. Añade 10 dátiles sin hueso, 1 taza de agua y 1 cucharada generosa de mantequilla de avellanas a la licuadora y mezcla hasta obtener una crema suave. Para la capa de chocolate, añade cacao a la mezcla.

3. Consigue un tarro y ve haciendo capas de tus deliciosos Bueno Oats: avena cremosa, caramelo, avena, capa de chocolate, y termina con avellanas tostadas picadas. ¡Esto es un C I E L O tanto para mamá como para el niño pequeño!



@Carolinedeisler

SUSHI SALUDABLES DE AGUACATE

niño pequeño mamá

Puedes hacer:
1 porción para mamá y 1 porción para niño pequeño

Ingredientes

3 tazones de arroz blanco, cocido
2-3 aguacates bien maduros
Hojas de alga nori

Etapas

1. Me gusta cocinar el arroz por la mañana temprano, así tiene tiempo de enfriarse. ¡Ypor la noche la cena está lista en dos minutos!

2. Corta los aguacates en rodajas. Coge las hojas de alga nori y divide cada una de ellas en 4 trozos más pequeños. Añade el arroz, las rodajas de aguacate, enrolla y ¡a disfrutar! ¡Hailey y yo lo comemos todo el tiempo!



Es el momento de cocinar!

¡PREPÁRATE PARA EL DÍA SIGUIENTE!

PREPARACIÓN 1

Prepara hoy tus cookies de flocones de avena, de chocolate, de plátano y de maníes para que estén listas para llevar mañana.

PREPARACIÓN 2

Y no olvides remojar tus anacardos para la suave y soñada crema de anacardos. Solo colócalos en un bol con agua y déjalos toda la noche. ¡Tu processor de alimentos te lo agradecerá, jaja!



@Carolinedeisler

COOKIES DE FLOCONES DE AVENA, DE CHOCOLATE, DE PLÁTANO Y DE MANÍES

niño pequeño mamá

Puedes hacer:
9 cookies → refrigerio para los próximos 3 días

A conservar en tu frigorífico

Ingredientes

2 plátanos grandes bien maduros, machacados
2 tazas de avena
4 cucharadas de mantequilla de maní
4 cucharadas de tahini
1 pizca de sal
1 cucharada de vainilla en polvo
5 cucharadas de jarabe de arce
2 cucharadas de azúcar de coco
1 barra de chocolate vegana sin azúcar
en opción: 1 cucharada de canela en polvo (molida)

Etapas

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Tritura los plátanos bien maduros con un tenedor. ¡Cuanto más maduros estén, mejor!
3. Añade el resto de ingredientes y mezcla bien.
4. Forma bolas con la masa, aplánalas ligeramente por el centro y colócalas en una bandeja cubierta con papel de horno.
5. Hornea durante 18 minutos (¡sí, es muy preciso, jeje!).
6. Me encanta dejarlas enfriar unos 30 minutos en el horno apagado. Así quedan aún más doradas y crujientes. Además, al día siguiente están aún más buenas.

@Carolinedeisler



CREMA DE COCINA FÁCIL

niño pequeño mamá

receta hace 1 porción

X2 porción extra para el día 6

A conservar en tu frigorífico

Ingredientes

1 taza de anacardos, remojados y enjuagados ½ taza de agua
una pequeña pizca de sal

Etapas

1. Puedes empezar a remojar tus anacardos durante 30 minutos y después, enjuagarlos y mezclarlos con ½ taza de agua y una pizca de sal hasta que quede suave.

2. Puedes añadir a un frasco de vidrio pequeño y guarda en el refrigerador.





EL DESAYUNO





EL ALMUERZO

Día 4

UNA VISIÓN INTEGRAL DE LOS PLATOS



LOS SNACKS





LA CENA



RESET DE 14 DÍAS PARA MAMÁS Y NIÑOS PEQUEÑOS

Día 4

LO DELICIOSO QUE VAS A COMER HOY...

El desayuno

niño pequeño mamá

Smoothie de cereza y de lima

niño pequeño

Plátano machacado de Hailey (adora :))

mamá

Frutas frescas

El almuerzo

niño pequeño mamá

Energy balls de chocolate

1 porción = 6 bolitas

lados del niño

Láminas de pepino
Aguacate

Los snacks

niño pequeño mamá

Frutas frescas

Cookies de flocones de avena, de chocolate, de plátano y de maníes

La cena

niño pequeño mamá

Pasta a la carbonara saludables

Lados:
flores de brócolis, arvejas verdes

opción de mamá

Spaghettis de calabacín

SMOOTHIE DE CEREZA Y DE LIMA

@Carolinedeisler



Ingredientes

1 taza de cerezas frescas, sin hueso
2 plátanos congelados, que hayas congelado previamente al menos 24 horas antes en tu congelador
2 dátiles Medjool, sin hueso
1 taza de leche de almendras
2 cubitos de hielo

Etapas

Añade todos los ingredientes a tu processor de alimentos a alta potencia y pulsa hasta que quede suuuper cremosa.
Si es necesario, añade un poco más de leche de almendra o agua.

niño pequeño mamá

Puedes hacer:
1 porción

X2 Añade ½ porción para tu niño pequeño



@Carolinedeisler

ENERGY BALLS DE CHOCOLATE

niño pequeño mamá

Puedes hacer: 6 bolas

X3 hacer 3 porciones

A conservar en tu frigorífico

Ingredientes

7 dátiles Medjool grandes, sin hueso
2 cucharadas de polvo de algarroba (al contrario que el cacao, no contiene cafeína lo que es mejor para nuestro cuerpo y nuestro cerebro)
1 cucharada de mantequilla de almendras

Etapas

1. Pon los dátiles Medjool deshuesados en una batidora y tritura hasta obtener una pasta pegajosa. Añade ahora la mantequilla de almendras o avellanas y el polvo de algarroba. A continuación, vuelve a batir hasta que todo quede bien mezclado.

2. Ahora forma bonitas energy balls con tus manos un poco húmedas (para evitar que la masa se te pegue a las manos), rebózalas en el polvo de algarroba y ¡listo!

Tres ingredientes para:
→ 1,5 raciones para ti y tu hijo hoy → 1,5 raciones para mañana



@Carolinedeisler

PASTA ALLA CARBONARA SALUDABLES

niño pequeño | mamá

Puedes hacer:
1 porción para mamá y 1 porción para niño pequeño

¡Puedes optar por spaghettis de calabacín para mamá!

Ingredientes

150 g de pasta (sin gluten)
6 champiñones frescos, cortados en rodajas
1/2 cebolla roja picada y fresca (en opción)
1 diente de ajo picado y fresco (en opción)

CREMA SUAVE Y SALUDABLE

1 taza de anacardos remojados ½ taza de agua
Una pizca de sal rosa

½ taza de caldo de verduras
1 taza de arvejas verdes congelados
+ ¡cualquier otra verdura verde que quieres!

Etapas

1. Puedes cocinar tus pastas según las instrucciones de tu embalaje.

2. En tu sartén antiadherente, puedes añadir el sal rosa, tus champiñones, tu cebolla fresca y tu ajo fresco.

3. Si no has preparado previamente la crema de carbonara, mezcla los anacardos, el agua y una pizca de sal rosa del Himalaya.

Ahora mezcla tu crema untuosa en una sartén antiadherente y añade 1/2 taza de caldo de verduras y los guisantes. ¡Ya está listo, ahora incorpora la pasta y disfruta de este plato divino y terriblemente increíble! Además, ¡es realmente muy fácil de preparar para toda tu maravillosa familia!



Es el momento de cocinar!

¡PREPÁRATE PARA EL DÍA SIGUIENTE!

PREPARACIÓN 1

Prepara mi Hummus de Caro con anticipación para que esté listo para mojar, untar y disfrutar. Le da un sabor mucho mejor a todo.

PREPARACIÓN 2

Opcional, pero hace la vida más fácil: cocina al vapor tus judías verdes frescos y tus patatas. Descongela tus arvejas y cocinalos al vapor también.



EL HUMMUS DE CARO

Ingredientes

2 tazas de garbanzos cocidos
½ taza de agua
el jugo de un limón amarillo
1 pizca de sal rosa del Himalaya
2 cdas de tahini (pasta de sésamo)

Etapas

1. Agrega todos los ingredientes en tu batidora de alta potencia y mezcla hasta obtener una consistencia suave, cremosa y homogénea.

2. Vierte tu increíble hummus en un bonito recipiente ¡y a disfrutar!
Me encanta mojar crudités en él o papas. O simplemente elige cualquier otro alimento que te guste.



@Carolinedeisler

niño pequeño mamá

Puedes hacer:
1 porción para mamá y 1 porción para niño pequeño

Ingredientes

4-5 patatas medianas
un generoso puñado de judías verdes frescos
2 tazas de arvejas verdes, congelados

+ HUMMUS (ya preparado)

Etapas

1. Pela y cuece las patatas al vapor durante 25 minutos y déjalas enfriar.

2. Cuece las judías verdes frescas al vapor durante 10 minutos y añade los guisantes congelados durante los últimos 2 minutos de cocción.

3. Ahora añade las patatas y las verduras a tu plato y al de tus hijos. Añade hummus y ¡a disfrutar! Personalmente, soy una gran fan de esta cena sencilla, pero muy abundante y nutritiva.





EL DESAYUNO



EL ALMUERZO





Día 5

UNA VISIÓN INTEGRAL DE LOS PLATOS



LOS SNACKS



LA CENA



Día 5

LO DELICIOSO QUE VAS A COMER HOY...

El desayuno

niño pequeño mamá

Smoothie de mango y de piña

niño pequeño

Energy balls de chocolate

mamá

Energy balls de chocolate

Te quedan 1,5 raciones del día anterior

O frutas frescas

El almuerzo

niño pequeño mamá

Fitness pancakes saludables con plátanos y con caramelo de dátiles saludable

opción de mamá

Bayas frescas con caramelo de dátiles saludable

Los snacks

niño pequeño mamá

Frutas frescas

Cookies de flocones de avena, de chocolate, de plátano y de maníes

La cena

niño pequeño mamá

Hummus de Caro saludable y casero, patatas cocidas al vapor, arvejas verdes y judías verdes

SMOOTHIE DE MANGO Y DE PIÑA

@Carolinedeisler



Ingredientes

2 tazas de piña bien madura
2 tazas de mango, congelado
Pequeño trozo de jengibre fresco
2 tazas de agua

Etapas

¡Pone todos tus ingredientes en tu processor de alimentos de máximapotencia y pulsa hasta obtener una textura de smoothie muyyyy suave!

niño pequeño mamá

Puedes hacer: 1 porción

X1 Añade ½ porción para tu niño pequeño

@Carolinedeisler



FITNESS PANCAKES SALUDABLES

niño pequeño | mamá

Puedes hacer:
1 porción para mamá y 1 porción para niño pequeño

X2 Prepara más caramelo para el día siguiente.

Ingredientes

2 albaricoques secos, remojados
1 dátil Medjool
1/4 taza de leche de almendras
1/2 plátano bien maduro
1/2 taza de harina de avena
1/2 cucharadita de extracto de vainilla

TOPPING

1/2 plátano bien maduro

DULCE DE LECHE

6 dátiles Medjool
1 cucharada de mantequilla de almendras
1 taza de agua

Etapas

1. Añade al procesador de alimentos albaricoques secos, dátiles, leche de almendra, plátano, harina de avena y vainilla y mezcla hasta obtener una masa suave.
2. Forma mini pancakes en una sartén antiadherente y coloca rodajas de plátano encima de cada pancake. Espolvorea un poco de azúcar de coco y cocina unos 3 minutos por cada lado.
3. Prepara la caramela deliciosa para tu peque mezclando dátiles, agua, vainilla y mantequilla de almendra hasta que quede cremosa. ¡Súper deliciosa!



EL DESAYUNO



EL ALMUERZO





Día 6

UNA VISIÓN INTEGRAL DE LOS PLATOS



LOS SNACKS





LA CENA

Día 6

LO DELICIOSO QUE VAS A COMER HOY...

El desayuno

niño pequeño mamá

Smoothie de kiwi y de kale

Sandwiches de plátanos

El almuerzo

niño pequeño

Energy balls de cereza

mamá

Energy balls de cereza

O ensalada verde con el hummus de Caro salusable y casero

Los snacks

niño pequeño mamá

Frutas frescas

Cookies de flocones de avena, de chocolate, de plátano y de maníes

La cena

niño pequeño mamá

Tofu revuelto en mi pan tostado saludable, sin gluten y multigrano

Aguacate

Hummus de Caro saludable y casero

Trocitos de pepino

SMOOTHIE DE KIWI Y DE KALE

@Carolinedeisler



Ingredientes

2 kiwis verdes, bien maduros
1 cucharadita de polvo de hierba de cebada
2 plátanos
1 lima entera, sin la piel
1/2 cabeza de apio fresco
1 puñado de kale o de brotes espinacas frescas (o de perejil fresco)

Etapas

Puedes poner todos tus ingredientes en tu processor de alimentos de alta potencia y licuar bien para obtener una textura de smoothie cremoso.

niño pequeño mamá

Puedes hacer:
1 ración

X2 Añade ½ porción para tu niño pequeño

@Carolinedeisler



SANDWICHES DE PLÁTANOS

niño pequeño mamá

Puedes hacer:
1 porción para mamá y una niño pequeño

Ingredientes

3-4 plátanos bien maduros

DULCE DE LECHE
preparado la víspera

6 dátiles Medjool
1 taza de agua
1 cucharada de mantequilla de nueces

Etapas

1. Si no tienes la salsa de caramelo preparada de los pancakes de ayer, simplemente licúa dátiles, agua y mantequilla de frutos secos hasta obtener una mezcla suuuper suave.

2. Corta los plátanos en rodajas de 1 a 2 cm, añade una capa de caramelo de dátiles y coloca otra rodaja de plátano encima. ¡También puedes espolvorear un poco de coco rallado o semillas de cáñamo!
¡Un desayuno tan fácil como delicioso para mamá y bebé!



@Carolinedeisler

ENERGY BALLS DE CEREZA

niño pequeño mamá

Puedes hacer: 1 porción (6 energy balls)

X3 hacer 3 porciones

A conservar en tu frigorífico

Ingredientes

1 taza de cerezas frescas, sin hueso
9 dátiles Medjool
1 taza de flocones de avena
1 taza de coco rallado
2 cucharadas de mantequilla de anacardo
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo

Etapas

1. Si no tienes la salsa de caramelo preparada de los pancakes de ayer, simplemente licúa dátiles, agua y mantequilla de frutos secos hasta obtener una mezcla suuuper suave.

2. Corta los plátanos en rodajas de 1 a 2 cm, añade una capa de caramelo de dátiles y coloca otra rodaja de plátano encima. ¡También puedes espolvorear un poco de coco rallado o semillas de cáñamo!
¡Un desayuno tan fácil como delicioso para mamá y bebé!
→ 1,5 porciones para hoy → 1,5 porciones para mañana

@Carolinedeisler



opción de almuerzo salado para mamá

ENSALADA VERDE

mamá

Puedes hacer:
1 porción

hummus preparado
desde la víspera

Ingredientes

Un gran tazón de verduras frescas de tu elección

SALSA

hummus que preparaste la víspera

Etapas

1 ¡Puedes licuar tu hummus casero y saludable con tus verduras frescas, simplement :)) ¡A disfrútar!



@Carolinedeisler

TOFU REVUELTO

niño pequeño | mamá

Puedes hacer: 1 porción para mamá y 1 porción para niño pequeño

X2 Haz una porción doble del revuelto

A conservar en tu frigorífico

Ingredientes

4 rebanadas de pan sin gluten (o papas asadas si no te apetece pan)

150 gr de tofu firme o extra firme

CREMA DE ANACARDOS

1/4 taza de anacardos
1/4 taza de agua
1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimentón ahumado
1/2 cucharadita de cúrcuma en polvo

TOPPINGS

Aguacate, cebollino fresco
Pimienta negra

Etapas

1. Saca el tofu de su paquete y utiliza una toalla de papel para eliminar el exceso de agua.
2. Sofríe el tofu a fuego medio durante 5-6 minutos hasta que esté ligeramente dorado (opcional: añade un poco de aceite de oliva).
3. Prepara la crema de anacardos licuando todos los ingredientes hasta que quede cremosa, o si ya la tienes lista, añade pimentón y cúrcuma para darle ese color amarillo. Luego mezcla la crema con el tofu.

Prepara tu tostada: aguacate machacado, tofu revuelto ¡y a disfrutar!



Es el momento de cocinar!

¡PREPÁRATE PARA EL DÍA SIGUIENTE!

PREPARACIÓN 1

Prepara una tanda de nuestros muffins de plátano para disfrutar mañana de una deliciosa merienda.

PREPARACIÓN 2

Remoja 2/4 tazas de semillas de chía en agua para preparar tu pudín de chía.

PREPARACIÓN 3

Remoja también 1 taza de anacardos para tu crema de pimiento rojo para tu pasta.

PREPARACIÓN 4

En opción: cocina tu brócoli al vapor ahora para ahorrar tiempo más tarde.

PREPARACIÓN 5

Prepara tu zumo verde y tu agua con limón para estar lista para la próxima semana.



@Carolinedeisler

MUFFINS AL ESTILO BANANA BREAD

niño pequeño mamá

Puedes hacer: 6 muffins

X1 Tu merienda para los próximos 3 días

A conservar en tu frigorífico

Ingredientes

2 tazas de flocones de avena), mezclados
3 plátanos maduros, bien machacados
1/2 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
1,5 cucharadas de mantequilla de almendras
2 cucharadas de tu caramelo de dátiles saludable (3 dátiles mezcladas a ¼ de taza de agua)

TOPPINGS

1 plátano, en trocitos
1 barra de chocolate vegana
Un poco de azúcar de coco

Etapas

1. Precalenta tu horno a 180°C / 360°F.
2. Puedes añadir todos tus ingredientes a un bol y licua bien. Ahora puedes poner todo esto en tus huecos para muffins (yo uso un molde de silicona) y puedes cubrir con rodajas de plátano, tus trocitos de chocolate (yo uso algarroba para que no tengan cafeína) y tus flocones de avena.
3. Puedes hornear tus muffins al estilo banana bread durante 50 minutos y puedes dejar enfriar luego. ¡VAMOS A DISFRUTARRRRR!

Día 1-14

JUGO DE APIO FRESCO



@Carolinedeisler

Ingredientes

1 a 2 ramas de apio fresco

Etapa

¡Exprime el apio en tu licuadora o en tu extractor de jugos ¡y listo, tu delicioso jugo de apio fresco está preparado!

niño pequeño mamá

Puedes hacer: 1 porción

X7 Prepárelo para toda la semana y guárdelo en el refrigerador.

Día 1 al 14
AGUA DE LIMÓN AMARILLO

@Carolinedeisler



Ingredientes

- ¼ taza de jugo puro de aloe vera
- el jugo de un limón amarillo
- el jugo de una lima
- 1,5 litros de agua
- opcional: un poco de jugo de jengibre fresco

Etapas

Añade aloe vera, jugo de limón y lima a tu agua y ¡a disfrutar!
Si quieres, también puedes añadir jengibre recién exprimido, o algunos días solo jengibre.

Esta agua es tu aliado natural para la digestión.
Me encanta darle un extra a mi agua para ayudar a eliminar toxinas; es una forma fácil de suavizar los desechos en el colon, facilitando que tu cuerpo se deshaga de ellos.

niño pequeño mamá

Puedes hacer: 1 porción

X7 Prepárelo para toda la semana y guárdelo en el refrigerador.



EL DESAYUNO



EL ALMUERZO



Día 7

UNA VISIÓN INTEGRAL DE LOS PLATOS

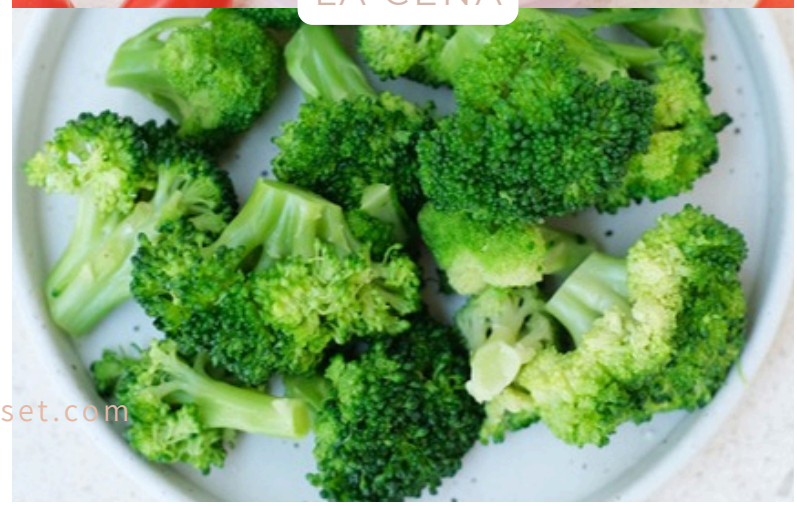


LOS SNACKS



LA CENA





Día 7

LO DELICIOSO QUE VAS A COMER HOY...

El desayuno

niño pequeño mamá

Smoothie de unicornio

niño pequeño

Energy balls de cereza

mamá

Energy balls de cereza o frutas frescas

El almuerzo

niño pequeño mamá

Pudín de chía al chocolate

Bocadillo

niño pequeño mamá

Láminas de pepino

Muffins al estilo banana bread

Cena

niño pequeño mamá

Pasta con pimiento rojo

Floritas de brócoli

SMOOTHIE DE UNICORNIO



@Carolinedeisler

Ingredientes

2 plátanos, congelados
2 dátiles Medjool, sin hueso
1/4 de aguacate, congelado
1 cucharadita de espirulina azul
2 tazas de leche de almendras
1 cucharada de semillas de chía

Instrucciones

Añade todos los ingredientes a una licuadora potente y mezcla hasta que quede suave. ¡El smoothie favorito de Hailey! (Bueno, uno de sus favoritos, jeje, ¡pero ese color es un verdadero imán para todos los bebés y niños pequeños!)

niño pequeño mamá

Puedes hacer: 1 porción

X2 Puedes preparar media porción extra para tu niño pequeño



@Carolinedeisler

PUDÍN DE CHÍA AL CHOCOLATE

niño pequeño

mamá

Puedes hacer: 1 porción para mamá y 1 para tu niño pequeño

X2 hacer 2 porciones

A conservar en tu frigorífico

Ingredientes

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

CREMA DE CHOCOLATE

2 plátanos bien maduros
4 dátiles Medjool, sin hueso
1 cucharada de mantequilla de almendras (o mantequilla de avellanas)
1/2 taza de agua
2 cucharadas de cacao o de algarroba (no hay cafeína en algarroba) en polvo

Etapas

1. Puedes añadir las semillas de chía y el agua en un bol y dejarlas en remojo toda la noche o al menos durante 30 minutos. El objetivo es que se hinchen.

2. Añade todos los ingredientes de la crema de chocolate en una batidora y bate hasta obtener una textura suave.

3. Mezcla la crema con la mezcla de semillas de chía y añade tus ingredientes favoritos. Me encantan las rodajas de plátano asadas, las avellanas tostadas picadas que yo misma tuesto en una sartén sin grasa y una pizca de polvo de algarroba por encima. ¡También me encanta llevármelo cuando voy al club infantil con Hailey!

→ ¡Una ración para hoy y otra para mañana!

@Carolinedeisler



LÁMINAS DE PEPINO

Ingredientes

3 pepinos pequeños
El zumo de un limón amarillo fresco

Etapas

1. Puedes cortar tus pepinos en trozos de 2 cm de grosor aproximadamente.
2. ¡ Puedes poner el zumo de tu limón amarillo fresco y a disfrútar!



@Carolinedeisler

PASTA CREMOSA DE PIMIENTOS ROJOS

niño pequeño mamá

Puedes hacer:
1 porción para mamá y 1 porción para niño pequeño

Ingredientes

150 gr de pasta sin gluten

SALSA

1 taza de tomates cherry
1 taza de pimiento rojo
1 taza de anacardos remojados
1 taza de agua tibia
1 cucharada de levadura nutricional
el jugo de un limón amarillos fresco
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
1 cucharada de pimentón ahumado
1 cucharada de hierbas italianas
1 cucharada de pasta de tomate
1 pizca de sal

Etapas

1. Empieza sofreíendo los tomates cherry con hierbas italianas a fuego medio en una sartén antiadherente. Añade pasta de tomate y deja que se cocine un par de minutos.
2. Cocina tu pasta según las instrucciones de tu paquete.
3. En tu processor de alimentos, añade anacardos, pimiento rojo crudo (¡perfecto para la vitamina C!), agua, levadura nutricional, jugo de limón y pimentón ahumado, y mezcla hasta obtener una salsa cremosa. Luego, mezcla la salsa con la pasta y deja que se cocine a fuego lento 2 minutos.
También puedes rallar algunas nueces de Brasil para darle un toque “parmesano” y añadir un extra de vegetales como brócoli o guisantes verdes. ¡Súper delicioso!



Es el momento de cocinar!

¡PREPÁRATE PARA EL DÍA SIGUIENTE!

PREPARACIÓN 1

Hornea hoy mismo un pan saludable sin gluten y multigrano integral. ¡No hay nada mejor que el pan casero recién salido del horno!

El pan sin gluten de Caro

@Carolinedeisler



Ingredientes

2,5 tazas de copos de avena
½ taza de semillas de girasol
½ taza de semillas de calabaza
½ taza de semillas de lino
5 cdas de semillas de chía
3 cdas de psyllium (cáscaras de psyllium en polvo)
1 cdita de sal
opcional: 1 cda de sirope de arce
2 tazas de agua

Etapas

1. Precalienta tu horno a 175 grados.
2. Mezcla todos los ingredientes secos y remueve bien.
3. Añade el agua y el sirope de arce. Luego, deja reposar durante 10 a 20 minutos. Vierte la preparación en un molde de pan forrado con papel de horno y hornea durante 30 minutos.
4. Saca con cuidado el pan del molde, colócalo directamente sobre la bandeja de horno y hornea otros 30 minutos más. Una vez cocido, deja enfriar y consérvalo durante unos días a temperatura ambiente, cubierto.





EL DESAYUNO





EL ALMUERZO

Día 8

UNA VISIÓN INTEGRAL DE LOS PLATOS



LOS SNACKS



shop-reset.com



LA CENA





Día 8

LO DELICIOSO QUE VAS A COMER HOY...

El desayuno

niño pequeño mamá

Green smoothie

niño pequeño

Pudín de chía al chocolate

mamá

Pudín de chía y chocolate o frutas frescas

El almuerzo

niño pequeño mamá

Energy balls de espirulina

Los snacks

niño pequeño mamá

Láminas de pepino

Muffins al estilo banana bread

la cena

niño pequeño mamá

Tostadas de aguacate

Algunos brócolis y patatas cocidas al vapor

MI GREEN SMOOTHIE FAVORITO

@Carolinedeisler



Ingredientes

1 cabeza de apio, fresco
1 puñado de hojas de col rizada fresca, sin los tallos
1 limón amarillo entero, pelado
3 plátanos, que hayas congelado previamente al menos 24 horas antes en tu congelador
2 tazas de agua

Etapas

Puedes poner todos tus ingredientes en tu processor de alimentos y puedes mezclar hasta que quede una preparación homogénea. Ahora tenemos 2 o 3 vasos de batido verde, ¡y estoy segura de que os los vais a beber todos sin duda alguna! :-)

niño pequeño mamá

Puedes hacer:
1 porción

X2 Puedes hacer une media porción extra para tu niño pequeño



@Carolinedeisler

ENERGY BALLS DE ESPIRULINA

niño pequeño mamá

Puedes hacer:
1 porción = 6 bolitas

X2 hacer dos porciones

Ingredientes

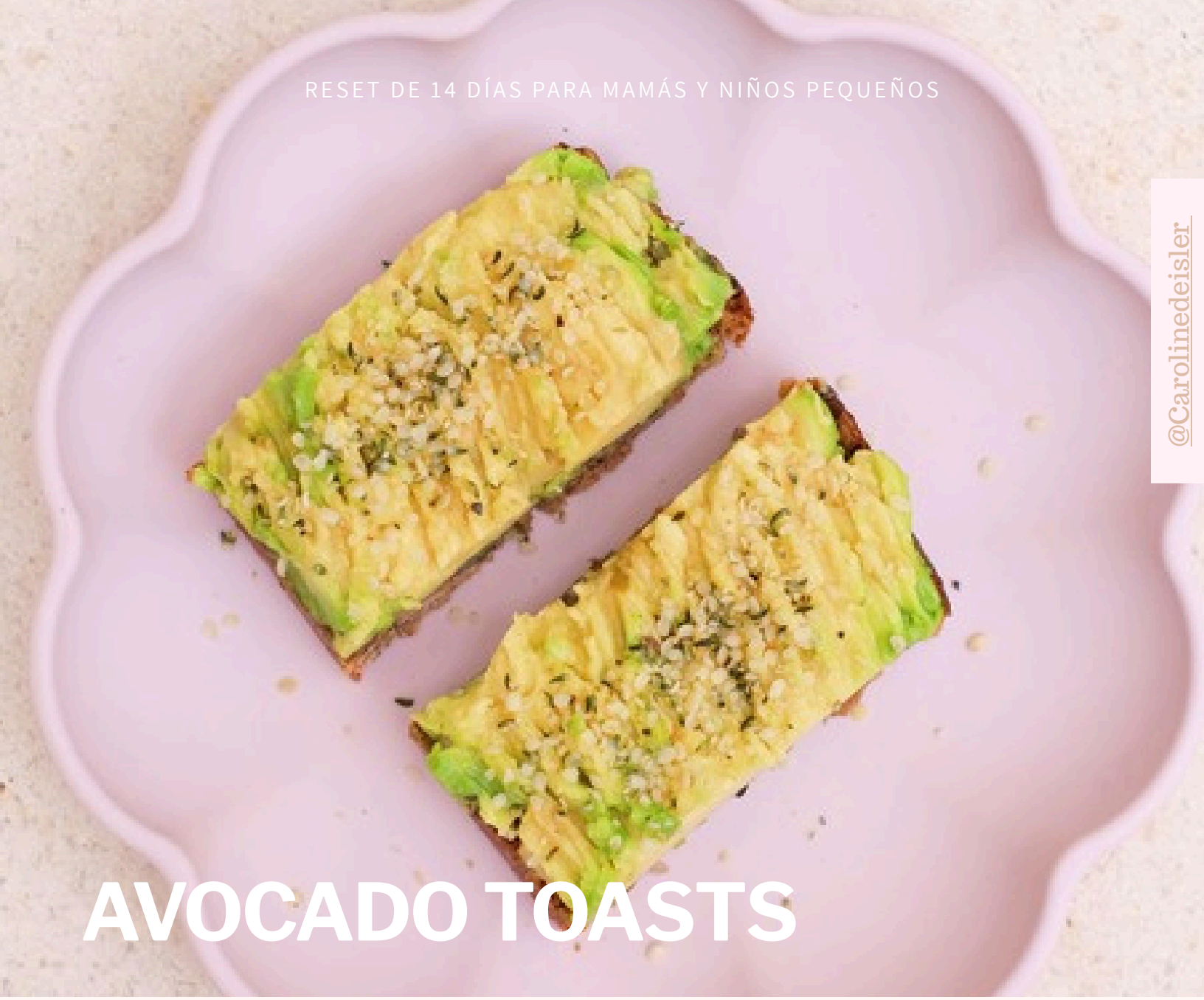
5 dátiles Medjool, sin hueso
1/2 taza de flocones de avena (uso sin gluten)
1/2 taza de coco rallado
1/2 taza de arándanos frescos
1 cucharada de semillas de cáñamo
1 cucharadita de espirulina

Etapas

1. Añade los dátiles Medjool, los copos de avena, el coco rallado, los arándanos, las semillas de cáñamo y la espirulina en una batidora y bate hasta obtener una mezcla homogénea.

2. Forma energy balls con tus manos un poco húmedas, rebózalas en el coco rallado y ¡a disfrutar! ¡A Hailey y a mí nos encantan para nosotras son el desayuno, la comida o la merienda perfectos para llevar!

@Carolinedeisler



AVOCADO TOASTS

niño pequeño | mamá

Puedes hacer:
1 porción

X2 Haz tantos como desees

Ingredientes

2 tostadas de mi pan heathy, sin gluten y multigrano (a mamá no le importa tostar las rebanadas de pan :)) o el pan que prefieras.

1 aguacate maduro, machacado.
1 cucharada sopera de semillas de cáñamo.
(A mí también me gusta añadir un poco de aceite de oliva virgen extra para Hailey, para que obtenga más grasas saludables, que son tan importantes para nuestra salud física y mental, ¡no lo olvides!)

Etapas

Tuesta el pan, añade aguacate machacado, opcionalmente un poco de zumo de limón y un puñado de semillas de cáñamo u otras semillas a tu gusto. Yo encuentro que las semillas de cáñamo son fáciles de comer para los peques. ¡Y a disfrutar!

Hailey normalmente se come 2 tostadas, y yo unas 6 si es una comida completa.



Es el momento de cocinar!

¡PREPÁRATE PARA EL DÍA SIGUIENTE!

PREPARACIÓN 1

Cuece al vapor los floretes de brócoli, las 3 zanahorias grandes y las 3 patatas pequeñas ahora mismo. Y ya está, estarás lista para los días 9 y 10.

PREPARACIÓN 2

¡Prepara una nueva tanda de Healthy Snickers para disfrutar de un delicioso tentempié durante los próximos días! Son perfectos para preparar con antelación, ya que se conservan en el congelador durante semanas.

PREPARACIÓN 3

Para terminar, puedes hacer2 porciones de mi Muesli sin gluten para los 2 días siguientes.



HEALTHY SNICKERS

@Carolinedeisler

niño pequeño | mamá

Puedes hacer: 6 Healthy Snickers

X2 tu merienda para 3 días

A conservar en tu congelador

Ingredientes

1/2 taza de flocones de avena
1/2 taza de anacardos
2 cucharadas de tu caramelo de dátiles saludable (de la capa intermedia)
2 cucharadas de mantequilla de cacahuetes

CAPA INTERMEDIA

16 dátiles Medjool grandes
1,5 cucharaditas de extracto de vainilla en polvo
1 taza de agua
2 cucharadas de mantequilla de cacahuetes
1/2 taza de cacahuetes tostados

TOPPINGS

1 barra de chocolate vegana (80g)
1/2 taza de cacahuetes tostados y en trocitos

Etapas

1. Para empezar, prepara la salsa de caramelo para la base y la capa intermedia. Añade 16 dátiles Medjool, 1,5 cucharaditas de extracto de vainilla en polvo y un poco más de una taza de agua en una batidora de alta velocidad y bate hasta obtener una mezcla cremosa. Reserva tu caramelo de dátiles saludable.

2. Para preparar la base, añade los copos de avena y los anacardos a la batidora a alta potencia y bate hasta obtener una pasta homogénea. Pasa la mezcla a un bol, añade 2 cucharadas de salsa de caramelo y 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete, y mezcla bien. Pasa la mezcla a una bandeja de horno cubierta con papel vegetal o a moldes de silicona para barritas, formando una capa base de 1 cm de grosor.

3. Para preparar la capa intermedia, añade 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete al resto de la salsa de caramelo y mezcla bien. Vierte la crema de cacahuete y caramelo sobre la base y añade cacahuetes tostados por encima. Presiona ligeramente y coloca la bandeja en el congelador durante al menos una hora, o mejor aún, toda la noche.

4. Derrite el chocolate y viértelo sobre la capa de caramelo y avellanas. Espolvorea con cacahuetes picados y vuelve a meterlo en el congelador durante 15 minutos. Sácalo 10 minutos antes de consumirlo para que la crema de avellanas se ablande. ¡Buen provecho! ¡Mis favoritos, mis favoritos, mis favoritos!



@Carolinedeisler

MUESLI SIN GLUTEN

niño pequeño mamá

Puedes hacer: 2 porciones

X2 ¡Hazlo doble!

A conservar en tu frigorífico

Ingredientes

1/2 taza de flocones de avena (uso sin gluten)
1 cucharada de semillas de chía
1 cucharada de semillas de lino molidas
2 cucharadas de semillas de girasol
2 cucharadas de pistachos, en trocitos
3 cucharadas de pasas
2 manzanas grandes, ralladas
1/2 taza de agua de coco
1/4 taza de zumo de manzana

TOPPINGS

5 dátiles Medjool, sin hueso y picados
¼ taza de pistachos picados
1 taza de arándanos frescos o de papaya fresca

Etapas

1 Añade todos los ingredientes del muesli en un bol, mézclalos bien y guárdalos en la nevera durante la noche.

2 Añade todos tus ingredientes favoritos. ¡A mí me encantan los dátiles, los pistachos, los arándanos frescos y la papaya fresca! ¡Está realmente bueno y es una fuente inagotable de nutrientes para la mamá y el niño pequeño !

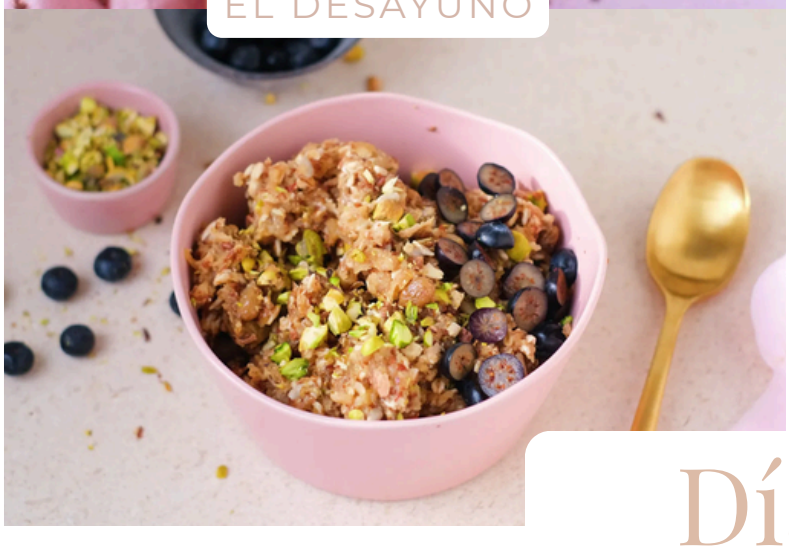
→ una ración para hoy → una ración para mañana

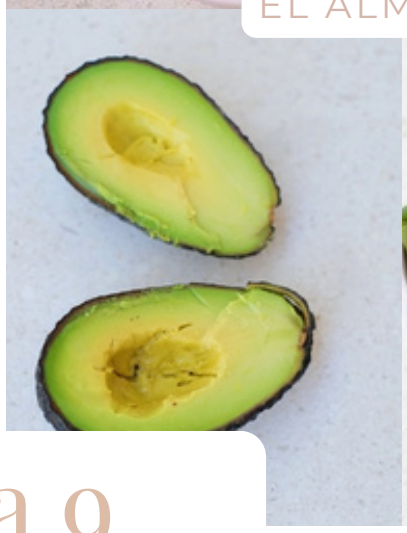


EL DESAYUNO



EL ALMUERZO







Día 9

UNA VISIÓN INTEGRAL DE LOS PLATOS



LOS SNACKS





LA CENA

shop-re et.com

Día 9

LO DELICIOSO QUE VAS A COMER HOY...

El desayuno

niño pequeño mamá

Smoothie de chocolate

niño pequeño

Muesli sin gluten

mamá

Muesli sin gluten o frutas frescas

El almuerzo

niño pequeño mamá

Energy balls al estilo carrot cake

niño pequeño

Aguacate y edamames

Los snacks

niño pequeño mamá

Láminas de pepino

Barras al estilo Kinder Bueno

La cena

niño pequeño mamá

Patatas al horno con "queso" y brócolis

SMOOTHIE DE CHOCOLATE

@Carolinedeisler



Ingredientes

3 plátanos, congelados
2 cucharadas de algarroba o cacao crudo en polvo
2 dátiles Medjool
2 tazas de agua

Instrucciones

Añade todos los ingredientes en una batidora de alta potencia y mezcla hasta obtener una consistencia muy cremosa. ¡Soy adicta a este smoothie! (De hecho, me estoy tomando uno ahora mismo, ¡jaja!)

niño pequeño mamá

Puedes hacer:
1 porción

X2 Añade ½ porción para tu niño pequeño

@Carolinedeisler



ENERGY BALLS AL ESTILO CARROT CAKE

niño pequeño mamá

Puedes hacer:
1 porción = 7 bolitas

X2 hacer dos porciones

Ingredientes

6 dátiles Medjool
2 zanahorias ralladas
1/2 taza de coco desecado

Etapas

1. Pon los dátiles Medjool en tu processor de alimentos y mezcla hasta obtener una textura muy pastosa.
2. Puedes ahora añadir tu zanahoria rallada y tu coco rallado. Vuelve a batir.
3. Forma energy balls con con tus manos un poco húmedas, rebózalas en el coco y ¡ya tienes listas tus deliciosas energy bals al esitlo carrot cake!



@Carolinedeisler

PATATAS CON "QUESO" Y BRÓCOLI

niño pequeño mamá

Puedes hacer: 1 porción

X2 Añade ½ porción para tu niño pequeño

Ingredientes

2 patatas grandes
1 cabeza de brócoli
1 zanahoria grande, picada
3 patatas pequeñas, peladas
1 cucharada de levadura nutricional
1/4 taza de agua

Etapas

1. Cocina las patatas durante 60 minutos a 200 °C (390 °F). Personalmente, me gusta cocinarlas el día anterior y dejarlas enfriar en la nevera. Sin embargo, es posible que a nuestros pequeños les gusten más tibias, así que puedes elegir cuándo prepararlas, no te preocupes.

2. Ahora cuece al vapor los floretes de brócoli, las zanahorias y las patatas pequeñas durante 20 minutos hasta que estén tiernos. Nosotros lo preparamos ayer.

3. Reserva los floretes de brócoli y añade las zanahorias, las patatas cocidas al vapor, la levadura nutricional y el agua en la batidora. ¡Bate hasta obtener una textura cremosa! ¡Esta salsa está deliciosa! ¡Y es muy sana, fácil de digerir y buena para la salud!

4. Coloca las patatas rellenas de ramilletes de brócoli y añade toda la deliciosa salsa de «queso» por encima.



Es el momento de cocinar!

¡PREPÁRATE PARA EL DÍA SIGUIENTE!

PREPARACIÓN 1

Pela 3 batatas moradas, córtalas en rodajas de 1-2 cm y hornea en una bandeja con papel vegetal durante 45 minutos a 200 °C.
¡Listas para comer! (¡y aún más deliciosas al día siguiente!)



EL DESAYUNO



EL ALMUERZO





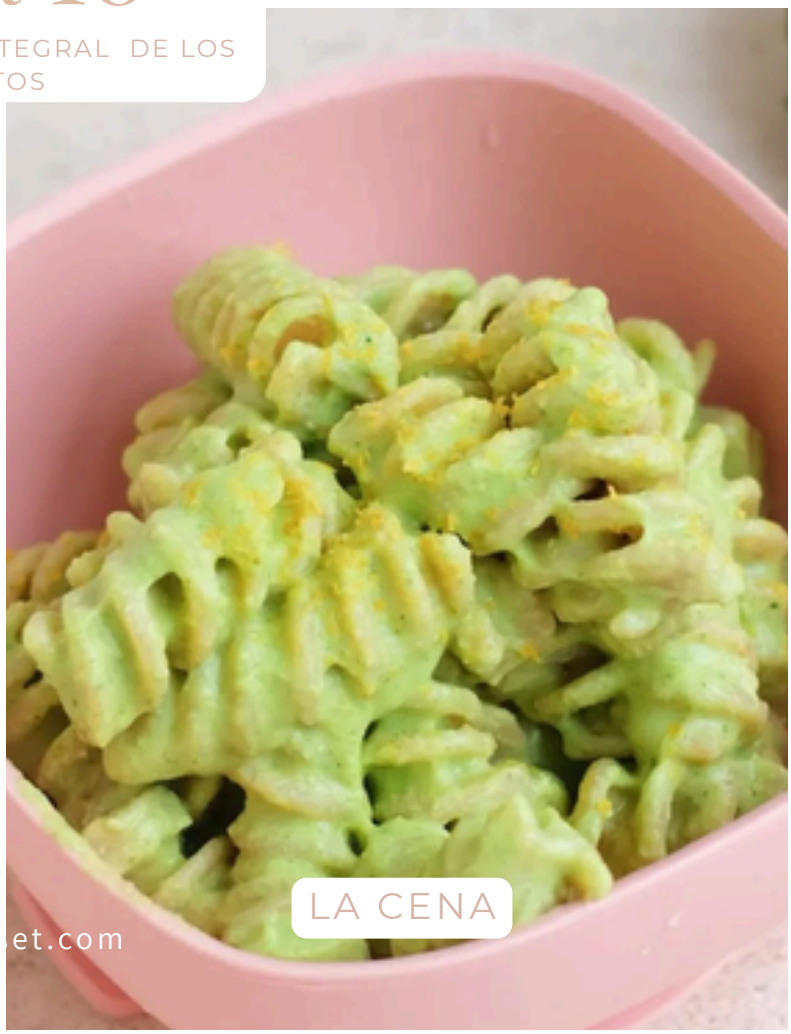
Día 10

UNA VISIÓN INTEGRAL DE LOS PLATOS



LOS SNACKS





LA CENA

shop-re et.com

Día 10

LO DELICIOSO QUE VAS A COMER HOY...

El desayuno

niño pequeño mamá

Smoothie al estilo de tarta de lima

niño pequeño

Muesli sin gluten

mamá

Muesli sin gluten o frutas frescas

El almuerzo

niño pequeño mamá

Sandwiches de boniatos púrpuros con aguacate

si quiere, mamá puede añadir:

ensalada verde

Los snacks

niño pequeño mamá

Frutas frescas

Barras de estilo Kinder Bueno

La cena

niño pequeño mamá

Pasta al brócoli

si quiere, mamá puede añadir:

Spaghettis de calabacín

SMOOTHIE AL ESTILO TARTA DE LIMA

@Carolinedeisler



Ingredientes

1/2 aguacate, congelado
1/2 taza de leche de coco sin azúcar
1 cucharada de semillas de girasol
1 cucharada de semillas de sésamo
1 puñado de brotes de espinacas, frescas
2 plátanos congelados
1 taza de agua

Etapas

¡Puedes agregar todos tus ingredientes a tu processor de alimentos de alta potencia y después, licuar bien hasta que obtener una preparación suave y muyyyy bonita!

niño pequeño mamá

Puedes hacer:
1 porción

X2 Añade ½ porción para tu niño pequeño



@Carolinedeisler

SÁNDWICHES DE BONIATOS PÚRPUROS CON AGUACATE

niño pequeño mamá

Puedes hacer:
1 porción para mamá y 1 para niño pequeño

Ingredientes

3 boniatos púrpuros
2 aguacates bien maduros

Etapas

1. Pela us boniatos, córtalos en rodajas de 1-2 cm y hornea en una bandeja con papel vegetal durante 45 minutos a 200 °C. Este paso es perfecto para prepararlas el día anterior, ¡y después de enfriarse en la nevera toda la noche saben todavía mejor! Me encanta usar batatas moradas, pero cualquier tipo de boniato funciona igual de bien.

2. Cúbrelos con rodajas de aguacate ¡y a disfrutar! La combinación es deliciosa y un cambio encantador respecto al pan. ¡¡A Hailey también le encantan, SÚPER, SÚPER DELICIOSO!!

@Carolinedeisler



opción de almuerzo salado para mamá

ENSALADA VERDE

mamá

Puedes hacer:
1 porción

hummus preparado
desde la víspera

Ingredientes

Un gran tazón de verduras frescas de tu elección

SALSA

hummus que preparaste la víspera

Etapas

1 ¡Puedes licuar tu hummus casero y saludable con tus verduras frescas, simplement :)) ¡A disfrútar!



@Carolinedeisler

PASTA A LA SALSA DE BRÓCOLI

niño pequeño | mamá

Puedes hacer: 1 porción

X2 hacer 2 porciones

Ingredientes

50 gr de pasta (sin gluten)

SALSA SALUDABLE

1 taza de flores de brócoli, a cocinar al vapor
1/4 taza de anacardos remojados
1 cucharada de levadura nutricional
1/2 taza de leche de almendras

Etapas

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete. Me encanta usar fusilli de espelta, ya que absorbe bien la salsa y es fácil de recoger.
   Una vez cocida y escurrida, mezcla con una cucharadita de aceite de oliva.

2. Para hacer tu salsa de brócoli, licúa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla suave y mézclala con la pasta.
   ¡La cena familiar está lista!



Es el momento de cocinar!

¡PREPÁRATE PARA EL DÍA SIGUIENTE!

PREPARACIÓN 1

Cocina 2/4 tazas de trigo sarraceno en agua durante 15-20 minutos hasta que los granos estén bien tiernos.

PREPARACIÓN 2

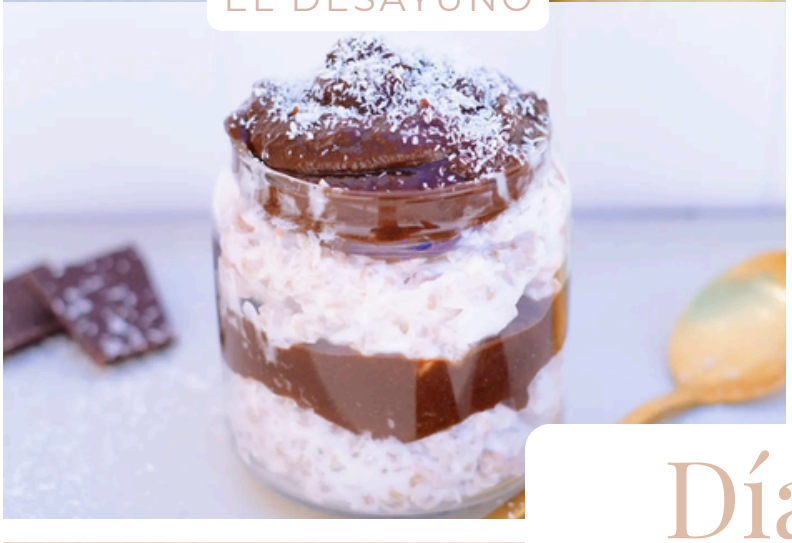
Cocina al vapor el brócoli y 5 papas grandes.
Hornea una boniato naranja durante 60 minutos a 200 °C.
Remoja 5 tomates secos en agua para que estén listos para tu cremosa salsa BBQ KETCHUP.



EL DESAYUNO



EL ALMUERZO





Día 11

UNA VISIÓN INTEGRAL DE LOS PLATOS



LOS SNACKS





LA CENA

Día 11

LO DELICIOSO QUE VAS A COMER HOY...

Desayuno

niño pequeño mamá

Smoothie al estilo tarta de manzana

niño pequeño

Porridge Bounty

mamá

Porridge al estilo Bounty saludable o frutas frescas

Almuerzo

niño pequeño mamá

Fritas caseras saludables con salsa BBQ

si quiere, mamá puede añadir:

Ensalada verde

Bocadillo

niño pequeño mamá

Láminas de pepino

Dátiles rellenos de "cottage cheese"

Cena

niño pequeño mamá

Avocado toasts

Lados del niño:

Ramilletes de brócoli

Edamames

SMOOTHIE AL ESTILO TARTA DE MANZANA

@Carolinedeisler



Ingredientes

2 manzanas pequeñas
1 taza de leche de almendras
1 cucharadita de extracto de vainilla
2 albaricoques, secos
2 dátiles Medjool
1/4 taza de flocones de avena
2 plátanos, congelado

Etapas

Pon todos los ingredientes en un processor de alimentos de alta potencia y mezcla hasta obtener una consistencia homogénea.

Me encanta mucho este smoothie delicioso y nutritivo, que además es una forma estupenda de que tus niños pequeños coman más manzanas :))

niño pequeño mamá

Puedes hacer:
1 porción para mamá y 1 porción para niño pequeño



@Carolinedeisler

PORRIDGE AL ESTILO BOUNTY SALUDABLE

niño pequeño mamá

Puedes hacer: 1 porción

X2 Añade ½ porción para tu niño pequeño

Ingredientes

¼ taza de granos de trigo sarraceno secos
½ taza de agua
1 taza de yogur vegetal de coco

CREMA DE CHOCOLATE
7 dátiles Medjool, sin hueso
1 plátano pequeño
1 cucharada sopera colmada de puré de almendras
2 cucharadas soperas de carruba en polvo (o cacao en polvo sin azúcar añadido)
1½ tazas de agua

Etapas

1. Cuece los granos de trigo sarraceno en agua durante 15-20 minutos hasta que estén tiernos.
2. ¡Lo ideal es prepararlos el día anterior, ¡o incluso una vez a la semana! Una vez cocidos, guárdalos en un recipiente hermético en el frigorífico.
3. Añade todos los ingredientes de tu increíble crema de chocolate en la batidora y bate hasta obtener una consistencia cremosa, untuosa y suave. ¡UNA VERDADERA DELICIA!
4. A continuación, mezcla el trigo sarraceno cocido y bien enfriado con el yogur vegetal de coco y vierte la primera capa de Porridge al estilo Bounty en un vaso. A continuación, añade la crema de chocolate. ¡Repite esta operación hasta que se acabe la crema de chocolate!

@Carolinedeisler



FRITAS CASERAS SALUDABLES CON SALSA BBQ

niño pequeño mamá

Puedes hacer:
1 porción

X2 Añade ½ porción
para tu niño pequeño

Ingredientes

5 papas grandes cocidas al vapor

KETCHUP PARA TU SALSA BBQ

1 batata grande, horneada y pelada
1 dátil Medjool, deshuesado
1 cucharada de tahini (pasta de sésamo)
5 tomates secos, remojados
2 ¼ cucharadas de concentrado de tomate
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
¼ taza de agua

Etapas

1 Commencez par faire cuire vos pommes de terre : coupez-les en quartiers et faites-les cuire au airfryer pendant 15 minutes ou dans votre four à 200 degrés pendant 20 à 30 minutes. Ensuite, llaissez-les refroidir et faites tremper vos tomates séchées dans de l'eau tiède.

2 Coloca todos los ingredientes de tu ketchup en la licuadora y mezcla hasta obtener una textura suave, cremosa y homogénea.
Consejo: es mucho más rápido cocinar las papas al vapor con antelación, así podrás preparar este plato en apenas 10 a 15 minutos. ¡Delicioso!



@Carolinedeisler

DÁTILES RELLENOS DE "COTTAGE CHEESE"

niño pequeño mamá

Puedes hacer: 1 porción

X1 Tu merienda de hoy

A conservar en tu frigorífico

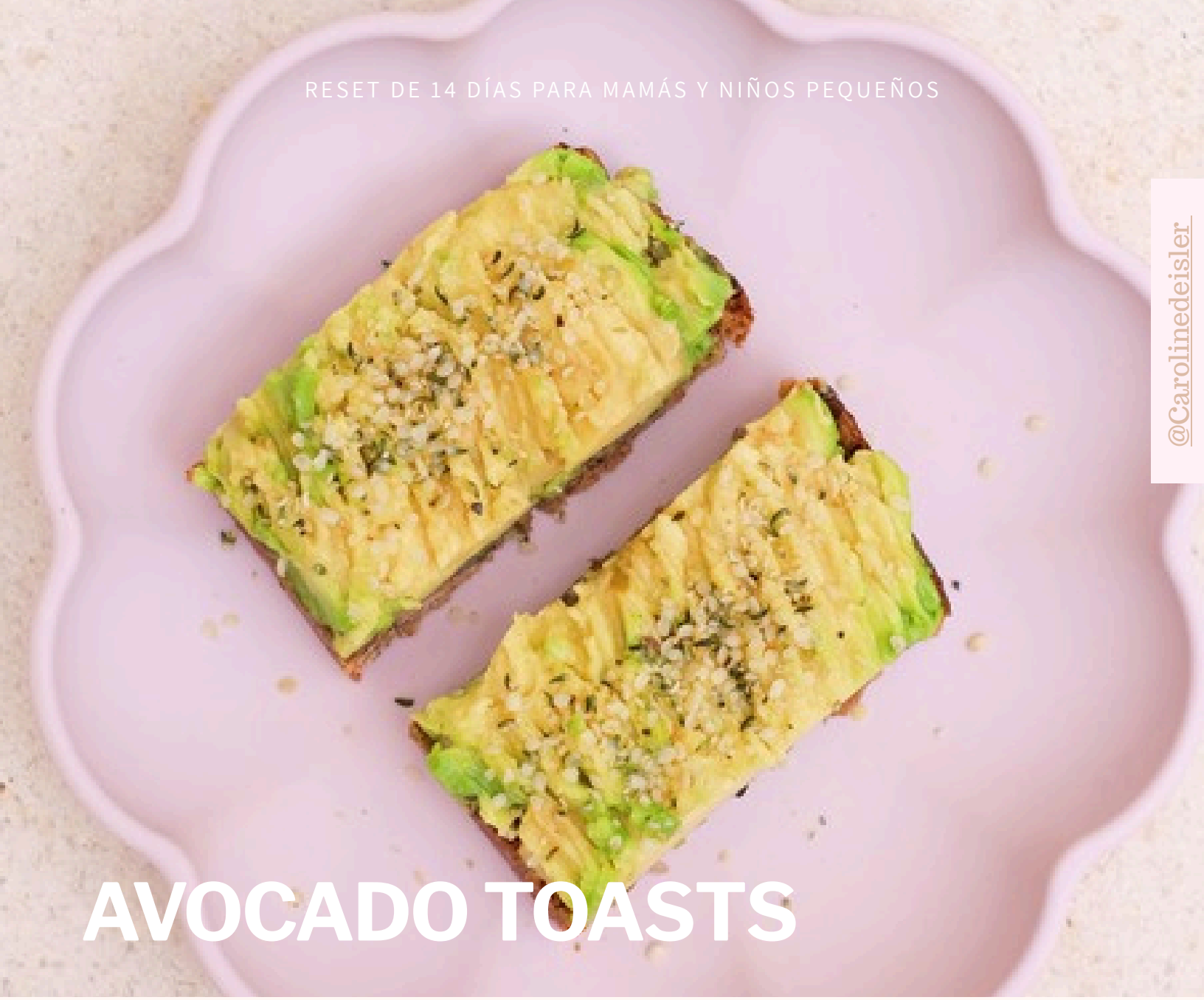
Ingredientes

6 dátiles Medjool
1/2 taza de trigo sarraceno cocido
1/2 taza de yogur vegetal de coco

Etapas

1. Quita el hueso de cada uno de los dátiles.
2. Ahora mezcla el yogur de trigo sarraceno y coco precocido (refrigerado durante la noche) y remueve delicadamente durante bastante tiempo hasta obtener la textura adecuada.
3. Vierte ahora la mezcla en cada dátil Medjool. ¡Y ya está listo! Tan sencillo y tan delicioso, ¿verdad?

@Carolinedeisler



AVOCADO TOASTS

niño pequeño | mamá

Puedes hacer:
1 porción

X2 Haz tantos como desees

Ingredientes

2 tostadas de mi pan heathy, sin gluten y multigrano (a mamá no le importa tostar las rebanadas de pan :)) o el pan que prefieras.

1 aguacate maduro, machacado.
1 cucharada sopera de semillas de cáñamo.
(A mí también me gusta añadir un poco de aceite de oliva virgen extra para Hailey, para que obtenga más grasas saludables, que son tan importantes para nuestra salud física y mental, ¡no lo olvides!)

Etapas

Tuesta el pan, añade aguacate machacado, opcionalmente un poco de zumo de limón y un puñado de semillas de cáñamo u otras semillas a tu gusto. Yo encuentro que las semillas de cáñamo son fáciles de comer para los peques. ¡Y a disfrutar!

Hailey normalmente se come 2 tostadas, y yo unas 6 si es una comida completa.



Es el momento de cocinar!

¡PREPÁRATE PARA EL DÍA SIGUIENTE!

PREPARACIÓN 1

Cocina el arroz blanco para tus sushi de aguacate. ¡Piensa a prepara un poco extra de tu arroz para guárdarlo en el refrigerador para el día 13!



EL DESAYUNO





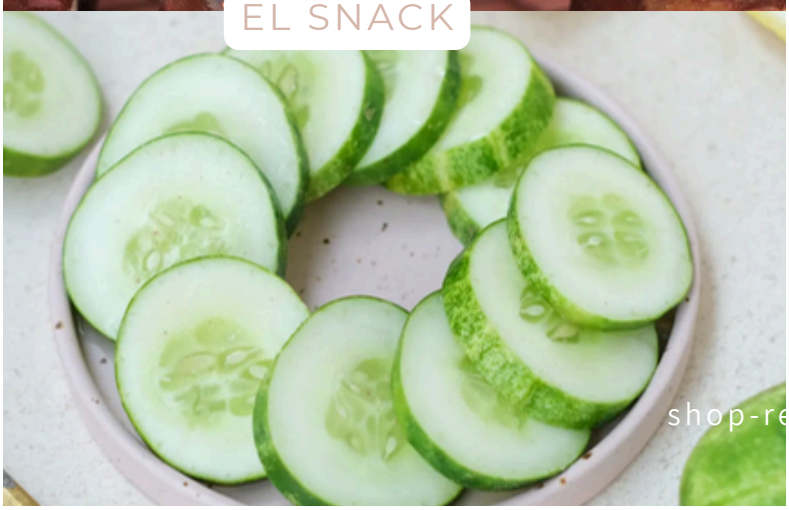
EL ALMUERZO

Día 12

UNA VISIÓN INTEGRAL DE LOS PLATOS



EL SNACK





LA CENA



shop-re et.com

Día 12

LO DELICIOSO QUE VAS A COMER HOY...

El desayuno

niño pequeño mamá

Smoothie proteínico al mantequilla de cacahuetes

niño pequeño

Energy balls de higo

mamá

Energy balls de higo o frutas frescas

El almuerzo

niño pequeño mamá

Orzo de arvejas verdes

mamá dulce opción

Energy balls de higo

Los snacks

niño pequeño mamá

Láminas de pepino

Barras al estilo Kinder Bueno

La cena

niño pequeño mamá

Sushi de aguacate

Arroz, aguacate y papel de alga nori

Bol de edamames

SMOOTHIE PROTEÍNICO AL MANTEQUILLA DE CACAHUETES

@Carolinedeisler



Ingredientes

2 plátanos, congelados
2 dátiles Medjool
1 cucharada de mantequilla de cacahuetes
1 taza de agua
en opción: algunos cubitos de hielo

Etapas

Puedes añadir todos tus ingredientes a tu processor de alimentos de alta potencia. Mezcla bien hasta obtener una textura muy cremosa. ¡A Hailey y yo, nos encatamos muchoooo!

niño pequeño mamá

Puedes hacer:
1 porción

X2 Añade ½ porción para tu niño pequeño



@Carolinedeisler

ENERGY BALLS DE HIGO

niño pequeño mamá

Puedes hacer: 1 porción

X2 hacer dos porciones

A conservar en tu frigorífico

Ingredientes

3/4 taza de higos, bien maduros
1/2 taza de flocones de avena
1/2 taza de coco, desecado
5 dátiles Medjool
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
1/4 taza de almendras tostadas

Etapas

1. Pon todos los ingredientes en tu robot de cocina y bate hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Puedes ahora formar tus deliciosas energy balls con tus manos un poco húmedas (para evitar que la masa se te pegue a las manos). Pués, rebózalas en el coco rallado y... ¡Es el momento para ti et toda tu familia de disfrutar estas maravillosas bolitas!



@Carolinedeisler

ORZO DE ARVEJAS VERDES

niño pequeño | mamá

Puedes hacer: 1 porción

X2 hacer 2 porciones

Ingredientes

1/4 taza de orzo, seco

SALSA SALUDABLE

1/2 taza de arvejas verdes, descongelados
1/2 taza de anacardos, remojados
1/2 manojo de cebollino, fresco
1 cucharada de levadura nutricional (con vitamina B12 añadida)
1 limónamarillo, apurado
1/4 taza de agua

Etapas

1. Cocina el orzo según las instrucciones del paquete. Añade todos los ingredientes de la salsa a una licuadora potente y mezcla hasta que quede suuuper cremosa.
2. Mezcla la crema con el orzo y ¡el almuerzo o la cena de los peques está listo!
3. Me encanta lo nutritivo y delicioso que queda: una excelente fuente de proteína y grasas saludables.



@Carolinedeisler

SUSHI SALUDABLES DE AGUACATE

niño pequeño mamá

Puedes hacer:
1 porción para mamá y 1 porción para niño pequeño

Ingredientes

3 tazones de arroz blanco, cocido
2-3 aguacates bien maduros
Hojas de alga nori

Etapas

1. Me gusta cocinar el arroz por la mañana temprano, así tiene tiempo de enfriarse. ¡Ypor la noche la cena está lista en dos minutos!

2. Corta los aguacates en rodajas. Coge las hojas de alga nori y divide cada una de ellas en 4 trozos más pequeños. Añade el arroz, las rodajas de aguacate, enrolla y ¡a disfrutar! ¡Hailey y yo lo comemos todo el tiempo!



¡Es el moment de preparar!

¡PREPÁRATE PARA EL DÍA SIGUIENTE!

PREPARACIÓN 1

Cocina al vapor 7 papas medianas para la ensalada de papas, déjalas enfriar en la nevera toda la noche, y tu ensalada estará lista en 5 minutos.

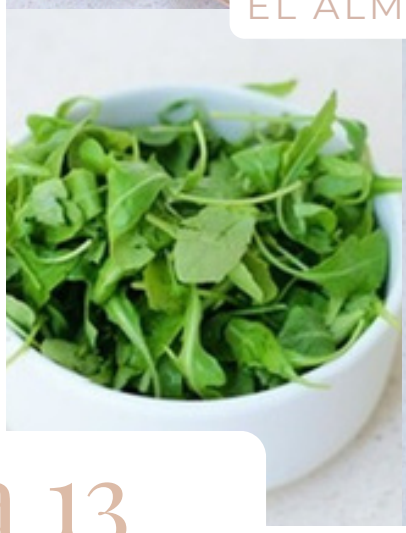


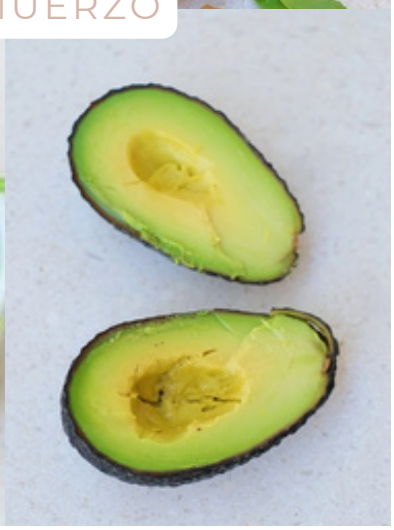
EL DESAYUNO



EL ALMUERZO







Día 13

UNA VISIÓN INTEGRAL
DE LOS PLATOS



EL SNACK





LA CENA



shop-re et.com

Día 13

LO DELICIOSO QUE VAS A COMER HOY...

El desayuno

niño pequeño mamá

Mi green smoothie favorito

niño pequeño

Energy balls de piña

mamá

Energy balls de piña o frutas frescas

El almuerzo

niño pequeño mamá

Tortillas de garbanzos

Elaborado con arroz sobrante la víspera.

Aguacate

Rúcula

Los snacks

niño pequeño mamá

Láminas de pepino

Barras al estilo Kinder Bueno

La cena

niño pequeño mamá

Ensalada de patatas de Caro

Decoración de brócoli y alubias verdes

MI GREEN SMOOTHIE FAVORITO

@Carolinedeisler



Ingredientes

1 cabeza de apio, fresco
1 puñado de hojas de col rizada fresca, sin los tallos
1 limón amarillo entero, pelado
3 plátanos, congelados
2 tazas de agua

Etapas

Puedes poner todos tus ingredientes en tu processor de alimentos y puedes mezclar hasta que quede una preparación homogénea. Ahora tenemos 2 o 3 vasos de batido verde, ¡y estoy segura de que os los vais a beber todos sin duda alguna! :-)

niño pequeño mamá

Puedes hacer:
1 porción

X2 Puedes hacer une media porción extra para tu niño pequeño



@Carolinedeisler

ENERGY BALLS DE PIÑA

niño pequeño | mamá

Puedes hacer 1 porción = 6 bolitas

X2 hacer 3 porciones

A conservar en tu frigorífico

Ingredientes

1/2 taza de piña madura
1/2 taza de flocones de avena
1/2 taza de coco, desecado
1 cucharadita de extracto de vainilla, en polvo
1/4 taza de cacahuetes tostados
5 dátiles Medjool, sin hueso

Etapas

1 Pon todos los ingredientes en una batidora y puedes mezclar hasta obtener una mezcla homogénea.

2 Forma energy balls con tus manos un poco húmedas y rebózalas en el coco rallado. ¡Qué ricas, están buenísimas!.. ¡Y muy tropicales!

→ Dos raciones para los dos en el desayuno.
→ Una ración como snack para el día siguiente.

@Carolinedeisler



TORTILLAS DE GARBANZOS

niño pequeño mamá

Puedes hacer:
1 porción

X2 Añade ½ porción
para tu niño pequeño

Ingredientes

1 taza de arroz cocido, enfriado
1/2 taza de garbanzos, en conserva

Condimentos

Rúcula fresca y láminas de
aguacate bien maduro

Etapas

1. Añade el arroz y los garbanzos en conserva escurridos en un processor de alimentos y bate hasta obtener una mezcla homogénea, pero no durante demasiado tiempo.
2. Forma pequeñas tortitas y fríelas con un poco de aceite de oliva en una sartén antiadherente durante unos minutos por cada lado de tus bonitas galettes.
3. Puedes ahora añadir un poco de rúcula y tus laminas de aguacate, ¡Vamos... A disfrutar!



@Carolinedeisler

ENSALADA DE PATATAS DE CARO SALUDABLE Y NUTRITIVA

mamá

Puedes hacer:
1 porción

X2 Añade ½ porción
para tu niño pequeño

Ingredientes

5 patatas medianas, cocidas al vapor
2 pepinos, cortados en rodajas finas
4 cucharadas soperas de yogur vegetal de coco
1 manojo de cebollino fresco
1 manojo de eneldo fresco
en opción : 1/2 cebolla roja
El zumo de un limón amarillo

Etapas

1 Pela y cocina al vapor las papas y déjalas enfriar. Idealmente, hazlo el día anterior y guárdalas en la nevera listas para usar.

2 Corta las papas, el pepino, la cebolla roja y pica hierbas frescas. Me encanta usar un cortador de verduras para que los pepinos queden muy finos.

3 Añade todos los ingredientes a un bol y mezcla bien.
¡Una ensalada de papas deliciosa, fácil de preparar, mucho más saludable que la comprada y perfecta para ti y tu niño pequeño!



Es el momento de cocinar!

¡PREPÁRATE PARA EL DÍA SIGUIENTE!

PREPARACIÓN 1

Cocina tus flocones de avena y prepara tu crema de chocolate para tu porridge al estilo Snickers.

PREPARACIÓN 2

Lava y corta todos los ingredientes de la sopa de patatas con brócoli con antelación para que todo esté listo para echarlo en la olla.

PREPARACIÓN 3

En opción : prepara la sopa completa con antelación y solo caliéntala cuando vayas a comer — así tendrás una cosa menos en qué pensar mañana.



@Carolinedeisler

PORRIDGE AL ESTILO SNICKERS

niño pequeño mamá

Puedes hacer:
1 porción para mamá y 1 porción para niño pequeño

Ingredientes

1/2 taza de flocones de avena
1 1/2 tazas de agua
1 cucharadita de extracto de vainilla, en polvo

CAPA DE CHOCOLATE

5 dátiles medjool
1/2 taza de agua
1 cucharada de cacao crudo, en polvo
1 cucharada de mantequilla de cacahuetes

CAPA DE CARAMELO SALUDABLE

5 dátiles Medjool, sin hueso
1/2 taza de agua

TOPPING

1/4 taza de cacahuetes tostados, picados

Etapas

Prepara tus flocones de avena, tu caramelo y tu crema de chocolate para que mañana solo tengas que montar tu bol.

1. Si no, añade avena, agua y vainilla a una olla y deja hervir a fuego medio durante 5-6 minutos hasta que quede cremosa. Coloca la avena en el congelador 10 minutos para que se enfríe por completo.

2. Añade 10 dátiles sin hueso, 1 taza de agua y 1 cucharada generosa de mantequilla de cacahuete a la licuadora y mezcla hasta obtener una crema suave.
Retira la capa de caramelo y añade cacao a la mezcla para la capa de chocolate.

3. Consigue un tarro y ve haciendo capas de tus deliciosos Snickers Oats: avena cremosa, caramelo, avena, capa de chocolate, y termina con cacahuetes tostados picados.
¡Esto es un CIELOOOOO tanto para mamá como para los niños pequeños!



@Carolinedeisler

SOPA DE PATATAS CON BRÓCOLI

niño pequeño | mamá

Puedes hacer:
1 porción para mamá y 1 porción para niño pequeño

Ingredientes

5 patatas medianas
2 zanahorias grandes
1 cabeza de brócoli fresco, cortado en ramilletes
1 cebolla fresca
3 ramas de apio fresco
3 tazas de caldo de verduras bajo en sodio y con la mejor composición posible
2 cucharadas de condimento italiano (hierbas)
Opcional: chícharos verdes

Etapas

1. Empieza lavando y cortando las patatas, las zanahorias, los puerros y el apio fresco. Yo personalmente pelo las patatas y dejo las zanahorias tal cual, con la piel (si son ecológicas, mejor).

2. En una cacerola, añade todas las verduras excepto el brócoli. Añade ahora el caldo de verduras (el agua también sirve, pero el caldo de verduras le da más sabor) y lleva a ebullición. Deja que la sopa hierva a fuego medio durante 30 minutos.

3. Añade los ramilletes de brócoli durante los últimos 10 minutos (ya que necesitan menos tiempo de cocción).

4. Vierte ahora 1/3 de la sopa en una batidora y bate hasta obtener una textura cremosa. Vuelve a verter la mezcla en la cacerola y remueve bien. Este paso marca la diferencia y te permite obtener una consistencia más cremosa. :)



EL DESAYUNO





EL ALMUERZO

Día 14

UNA VISIÓN INTEGRAL
DE LOS PLATOS



EL SNACK



LA CENA

shop-re et.com

Día 14

LO DELICIOSO QUE VAS A COMER HOY...

El desayuno

niño pequeño mamá

Green smoothie

niño pequeño

Porridge de Snickers

mamá

Healthy Snickers o frutas frescas

El almuerzo

niño pequeño mamá

Batido de garbanzos con «atún» sobre pan casero saludable, multigrano y sin gluten

lados del niño

Láminas de pepino

Aguacate

Los snacks

niño pequeño mamá

Bolas de energy balls de piña

Frutas frescas

la cena

niño pequeño mamá

Sopa de patatas con brócoli

MI GREEN SMOOTHIE FAVORITO

@Carolinedeisler



Ingredientes

1 cabeza de apio, fresco
1 puñado de hojas de col rizada fresca, sin los tallos
1 limón amarillo entero, pelado
3 plátanos, congelados
2 tazas de agua

Etapas

Puedes poner todos tus ingredientes en tu processor de alimentos y puedes mezclar hasta que quede una preparación homogénea. Ahora tenemos 2 o 3 vasos de batido verde, ¡y estoy segura de que os los vais a beber todos sin duda alguna! :-)

niño pequeño mamá

Puedes hacer:
1 porción

X2 Puedes hacer une media porción extra para tu niño pequeño



@Carolinedeisler

TOASTS DE GARBANZOS

niño pequeño | mamá

Puedes hacer: 1 porción

X2 Añade ½ porción para tu niño pequeño

Ingredientes

3 toasts de pan sin gluten multigrano
1 taza de garbanzos, triturados
2 cucharadas de alcaparras
1 cucharada de cebolla blanca, finamente picada
1 cucharada de apio, finamente picado
1 cucharada de tomatos cherry, cortados en trozos pequeños
1/2 aguacate, triturado

Etapas

1 Puedes mezclar todos tus ingredientes. Después, tuesta tu pan healthy y sin gluten.Añade tu pasta de garbanzos y ¡DISFRUTA!

Siéntete libre de omitir la cebolla para tus pequeños. Por lo que a mí respecta, sé que a Hailey le encantan las cebollitas blancas con estas deliciosas tostadas rápidas y fáciles de preparar.



@Carolinedeisler

¡Síiiiiiiiii! ¡Tú y tu(s) niño(s) pequeño(s) lo han conseguido! ¡Enhorabuena, estoy orgullosa de vosotros! Tómate un momento para preguntarte: ¿Cómo te sientes? ¿Y tu(s) niño(s) pequeño(s)?

shop-reset.com



¡Mil gracias

POR SER PARTE DE MI COMUNIDAD!

Puedes estar orgullosa de ti misma: ¡has alimentado tu cuerpo y tu mente de esta manera, compaginando tu vida como madre y como mujer! Espero que te haya sentado bien y que te motive para seguir comiendo y moviéndote así. Al igual que sigues cuidando de tu familia y de ti misma, ¡piensa en ti! Eres una verdadera fuente de inspiración para todos los que te rodean y para mí. ¡Estoy deseando leer tus comentarios! ¡Te envío mucho amor y buenas vibraciones!

xx Carolina

MIS OTROS PROGRAMAS RESET



¡Puedes comprar mis otros diferentes ebooks desde ahora!

Puedes hacer clic en el enlace de abajo para descubrir mis otros programas veganos RESET y libros de recetas saludables. ¡Te ayudarán a mantenerte en forma y sentirte aún mejor cada día!

SHOP-RESET.COM