

# Reset salado de 10 días

¡Desintoxica tu cuerpo y recupera la energía! Menos azúcar, más energía, mejor digestión y una piel radiante. ¡Aquí tienes!

por Caroline Deisler

# ¡Estoy muy feliz de que estés aquí!

@Carolinedeisler



¡Sí, por fin lo logramos! Un plan de comidas SABROSO que te enseñará a comer SALUDABLE y a ponerte en forma al mismo tiempo. ¡Lo mejor es que no parece una dieta ni nada parecido! Bueno, empecemos por aquí: Me llamo Caroline, soy nutricionista holística certificada y llevo casi 8 años disfrutando del estilo de vida vegano. No hay soluciones rápidas para nada, pero este reset de 10 días te ayudará a retomar el rumbo y a PREPARARTE PARA EL ÉXITO. Quiero que comas sano, te mantengas activo y te sientas lo mejor posible, ¡y este reset te ayudará a empezar! Es hora de RENUTRIR tu cuerpo y recordarte lo BIEN que puedes sentirte.

La mayoría queremos comer sano y hacer ejercicio para vernos bien, y lo entiendo. Sin embargo, el aspecto mental es igual de importante. Una vez que empiezas a comer alimentos vibrantes, te sientes con más energía, con la mente despejada, realizado y en armonía. ¡Dormirás mejor y más! Todo empieza con la comida, pero los beneficios a largo plazo son mucho mayores que simplemente tener el cuerpo ideal. Tenlo en cuenta por si alguna vez te falta motivación.

Carolina Deisler

NUTRICIONISTA | DEFENSORA DEL FITNESS


@Carolinedeisler
Es hora de sentirte
lo mejor posible

# Exención de responsabilidad

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

# ¡Un nuevo comienzo!

Estés haciendo este reset para perder peso, perder grasa corporal, ponerte en forma o simplemente porque quieres comer alimentos más nutritivos, ¡ahora mismo es el momento PERFECTO para empezar! Sé que nos gusta esperar hasta ese día perfecto, como el próximo lunes o el primer día del mes. Claro que puede ser motivador, pero créeme, ¡empieza ahora! Claro que puedes seguir haciendo lo que has estado haciendo, pero eso no te hizo sentir INCREÍBLE, ¿verdad? Míralo como un extra. Si empiezas ahora y no esperas a que llegue el próximo día perfecto, para cuando llegue, ¡ya habrás conseguido un par de días saludables extra! ¡SÍ! Piensa en LO BIEN que te sentirás en solo 10 días. Una guía personal de mi parte para ayudarte a SENTIRTE MEJOR PARA SIEMPRE.



# El ritual de la mañana

@Carolinedeisler



### Algunos conceptos básicos diarios...

1

Las primeras horas al despertar son perfectas para hidratar el cuerpo. Toma de 1 a 1,5 litros de mi agua desintoxicante de aloe vera, limón y jengibre. Esto activará tu digestión enseguida. Tómatelo con calma al despertar, haz un estiramiento matutino de 5 minutos y no tengas prisa.

2

Normalmente tardo un máximo de 30 minutos después de levantarme en ir al baño. Después, me gusta tomar mis probióticos, seguido de una caminata matutina y 500 ml de zumo de apio fresco. Después hago mis necesidades otra vez o, si no, lo hago después de mi primera comida, que consiste en fruta fresca. Comparto todo esto porque una buena digestión es fundamental y esta rutina de reajuste te ayudará a lograrlo.

3

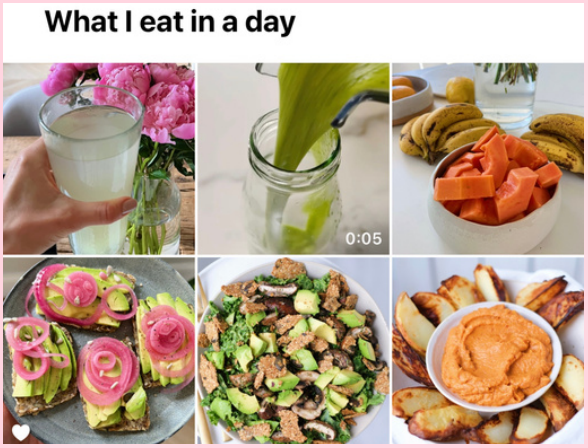
Aunque sea un reset salado, come fruta fresca como primera comida. Puedes tomarla justo después del zumo de apio y antes del batido verde, o después del batido. Una comida simple de sandía o papaya madura es mi favorita, pero todas las demás frutas son igual de deliciosas.

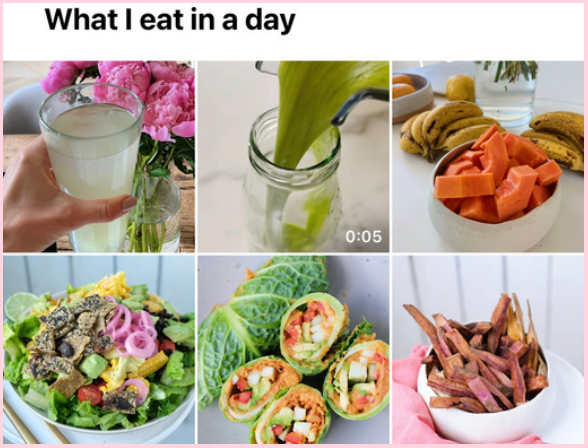
4

Ahora es el momento perfecto para mover el cuerpo y hacer uno de mis entrenamientos. ¡Genial! Esta es la mejor rutina. Y lo siguiente, imprescindible: ¡un batido verde, jejeje! Es lo más potente que puedes beber y transformará tu salud, piel, digestión, energía y luminosidad. Después, tu primera comida sabrosa.

# Día en un plato






Este Reset Salado de 10 Días incluye 3 recetas para cada día, 33 recetas veganas saludables en total. Todas siguen mi estilo de vida personal, es decir, veganas, sin azúcares refinados, aceites procesados ni gluten.

Incluso si practicas el ayuno intermitente, toma el zumo de apio por la mañana y tu batido verde con fruta antes del almuerzo. En importante mencionar que este reset funciona casi mejor sin ayuno, ya que tu cuerpo tiene más tiempo para digerir el batido y la fruta antes de una comida salada. Es mejor tomar fruta por la mañana para satisfacer tus necesidades de azúcar que picar fruta por la tarde después de un almuerzo salado cocinado.

He creado una lista de la compra grande para los 10 días para que te sea lo más fácil posible. Lo único que intentaría conseguir fresco cada pocos días son verduras de hoja verde para ensaladas y batidos, ya que no duran mucho.

Todas mis recetas son RÁPIDAS y FÁCILES de preparar con ingredientes integrales y sencillos. Para mí, las cosas tienen que ser fáciles y divertidas para ser sostenibles.

Cada receta rinde una porción, excepto algunas cosas como mi Pan Saludable, que se distribuirán a lo largo de 3 días. Para mí era importante incluirlas porque quiero que disfrutes de un pan saludable, te sientas saciado y sin restricciones. De lo contrario, acabarás dándote un atracón en algún momento, y esta es la manera perfecta de aprender a comer intuitivamente.

Si una o dos recetas se convierten en tus favoritas, no dudes en repetirlas. Lo más importante es que sea FÁCIL y agradable para TI.

Los almuerzos son ideales para llevar al trabajo y se centran más en recetas crudas, mientras que las cenas son más sustanciosas y reconfortantes. Comer de ligero a abundante siempre es lo mejor para una digestión óptima.

Si puedes, cena entre las 5:30 y las 7 p. m. Esto le dará a tu cuerpo tiempo suficiente para digerir y te sentirás naturalmente cansado y listo para dormir bien temprano a las 9 o 10 p. m.

# CONSEJOS PARA PERDER PESO

Si estás haciendo este reset para bajar de peso, la buena noticia es que obtendrás resultados increíbles, especialmente si sigues comiendo así y después sigues mis otros planes de comidas y libros de recetas. Lo más probable es que no quieras nada más después de esos 10 días, jeje. Aquí tienes algunos consejos adicionales para perder ese peso o grasa corporal extra.



@Carolinedeisler

# CONSEJOS PARA PERDER PESO

## 01

Para bajar de peso, es necesario tener un déficit calórico, pero la clave es no notarlo. Por eso nos centramos en alimentos con alto volumen y naturalmente bajos en calorías. La tabla de la derecha te da una idea de los alimentos con mayor y menor densidad calórica. Las verduras, las frutas y las patatas son los alimentos con menor densidad calórica (¡Sí, hola, patatas fritas saludables todos los días!) y nos centramos precisamente en ellos en este Plan de Comidas Reset. ¡Genial!




## 02

Si sientes que necesitas un snack antes de almorzar, ¡come más fruta! Todas las frutas son deliciosas, pero me gustan especialmente el melón maduro o la papaya por la mañana en ayunas y unos dátiles antes de comer. Si estás tratando de bajar de peso, intenta comer frutas con agua como melón (solo en ayunas), bayas, manzanas, piña, naranjas, kiwis y puedes comer dátiles a lo loco. Es mejor comer más patatas en las comidas principales para no necesitar snacks adicionales. Los dátiles son excelentes para mantener el peso una vez que lo has perdido y te ayudan a mantenerte a raya con los antojos de azúcar. Comería algunos, pero no 10-15 al día durante la fase de pérdida de peso.

## 03

No comas frutos secos ni mantequillas de frutos secos como snacks. Se consideran súper saludables, pero podríamos comernos fácilmente una bolsa entera de frutos secos, ¿verdad? Y son uno de los alimentos más calóricos. Me parece mucho mejor incluir frutos secos y semillas en mis recetas que comerlos solo como snacks. Así comes la cantidad adecuada para obtener grasas saludables en tu dieta, pero no comes en exceso ni te sientes adormilado después.

# CONSEJOS PARA PERDER PESO

## 04

Es mejor comer algunos dátiles como snack que frutos secos, son muy fáciles de digerir, no tienen grasa y son mucho menos densos en calorías. Mi primera opción cuando intento perder peso siempre es fruta fresca o incluso verduras frescas como zanahorias, pimientos rojos o palitos de apio.

## 05

Bebe mucha agua durante el día, pero no 30 minutos antes ni después de comer. Esto ayudará a la digestión.

## 06

Camina aproximadamente una hora todos los días y sigue alguno de mis planes de entrenamiento.

## 07

Cena temprano, entre las 5:30 y las 7 p. m. y vete a dormir sobre las 10 p. m.



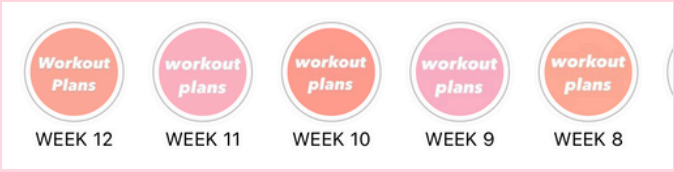
@Carolinedeisler

# Mueve tu cuerpo diariamente

@Carolinedeisler



Mover tu cuerpo a diario no solo te hará sentir mucho mejor mentalmente, sino que también obtendrás resultados mucho más rápido, especialmente si estás tratando de perder peso. No digo que te mates en el gimnasio y hagas clases intensas de HIIT. Sigue mis planes de entrenamiento o haz tu propia combinación de ellos, todos de bajo impacto, basados en cardio pilates para tonificar tu cuerpo. Todo eso sin estrés añadido. La clave es mantener bajos tus niveles de cortisol (la hormona del estrés), para que tu cuerpo pueda concentrarse en quemar grasa en lugar de sentirse tenso y retener el peso del agua. Acostúmbrate a disfrutar de ese momento del día para ti, reflexiona y ten pensamientos positivos al respecto. Todos mis entrenamientos son gratis y fáciles de hacer en cualquier lugar y en cualquier momento. :-) Mi cuerpo cambió por completo haciendo solo mis propios entrenamientos. Mantenerse en forma nunca fue tan fácil. ¡TÚ PUEDES!



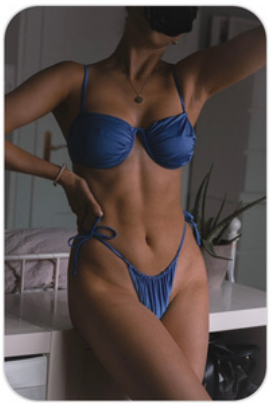



# Resultados de Fitness & Reset

@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!!! ❤️

# ¡Los resultados ya están...!



Diez días no parecen mucho tiempo, pero son suficientes para darte resultados y, quién sabe, quizás te sientas tan bien al final que sigas comiendo igual y sigas con mis otros planes reset de comidas. Tómate una foto el primer día y anota cómo te sientes. ¡A ver cómo cambias en el décimo día! Sé lo más detallado posible: por ejemplo, anota el sueño, la digestión, el estado de ánimo, el estrés, el nivel de felicidad, la energía, la condición física, etc. ¡Estoy deseando saberlo! Envíame un mensaje directo a @carolinedeisler y comparte tu publicación de transformación.

| Antes | Después |
| --- | --- |
| Tomar una foto | Tomar una foto |

# Lista de verificación diaria

- Haz clic en cada día para ir directamente a la página correcta.
- Haz una captura de pantalla y publícala en tu historia.
- ¡Imprímeme y ponme en tu rnevera para marcarlo a diario! :)

@Carolinedeisler

día 1 ☐

día 6 ☐

día 2 ☐

día 7 ☐

día 3 ☐

día 8 ☐

día 4 ☐

día 9 ☐

día 5 ☐

día 10 ☐

# ÍNDICE DE RECETAS

17 PREPARACIÓN DE COMIDAS
19 LISTA DE LA COMPRA
20 HIDRATACIÓN MATUTINA
22 SMOOTHIE VERDE 1
23 COMIDA DE FRUTAS
24 ENSALADA KALE
25 GALLETAS MULTISEMILLAS
26 BURRITO DE BONIATO
28 SMOOTHIE VERDE 2
29 COMIDA DE MELÓN
30 SUSHI VEGETARIANO SALUDABLE
31 PATATAS GAJO + KETCHUP BARBACOA
33 SMOOTHIE VERDE 3
34 COMIDA DE PAPAYA
35 VERDURAS CRUDAS + DIP DE BONIATO
36 TAZÓN DE CACAHUETE + BATATA
38 SMOOTHIE VERDE 4
39 COMIDA DE SANDÍA
40 PAN MULTIGRANO CAROS
42 CEBOLLAS EN VINAGRE
43 ENSALADA DE TOMATE, JUDÍAS, AGUACATE
44 QUICHE DE ESPINACAS Y TOMATE
46 SMOOTHIE VERDE 5
COMIDA DE 47 FRUTAS
48 ENSALADA DE PAPAS Y JUDÍAS VERDES
49 CREPAS VEGETARIANAS 1
50 CREPAS VEGETARIANAS 2
52 SMOOTHIE VERDE 6
53 MONO COMIDA DE MELÓN
54 AVOCADO TOAST
55 ENSALADA VERDE + ADEREZO MEJOR
56 PESTO DE VERANO BAJO EN GRASA
57 GRATINADO DE PAPAS BAJO EN GRASA
59 SMOOTHIE VERDE 7
COMIDA DE 60 FRUTAS
61 ENSALADA MEXICANA
62 GALLETAS DE TRIGO SARRACENO
63 SOPA DE PAPA Y PUERRO
65 SMOOTHIE VERDE 8
66 COMIDA DE FRUTAS
67 SUSHI VEGETARIANO SALUDABLE
68 CURRY DE COLIFLOR INDIO
70 SMOOTHIE VERDE 9
71 MELÓN MONOMEAL
72 WRAP DE COL RIZADA
73 PASTA DE MACARRONES CON QUESO
74 TOSTADAS DE QUESO SALUDABLES
76 SMOOTHIE VERDE 10
77 COMIDA DE FRUTAS
78 ENSALADA DE VERANO
79 BAGELS DE QUESO CREMA

*Toca cada receta para ir directamente a la página.*

@Carolinedeisler


@Carolinedeisler

# Vamos a preparar las comidas

¡Genial! Estás listo para empezar el RESET y, antes de irnos, ¡preparemos las comidas para que sean rapidísimas! Te recomiendo que no te saltes este paso. :-)

@Carolinedeisler

## Día 0



2 batatas grandes, horneadas (para el día 1)
2 batatas grandes, horneadas (para el día 2)
1 batata grande, horneada (para el día 3)
1,5 tazas de arroz integral cocido (para el día 1)
4-5 patatas medianas, cocidas al vapor (para el día 2)
Galletas Multi Semillas (para el día 1 y 3)

## Día 3



El pan saludable de Caro (para el día 4)
Cebollas encurtidas (día 4 + otros días)
1 batata grande, horneada (para el día 5)

## Día 6



Galletas de trigo sarraceno (para el día 7)
2 batatas grandes, al vapor o al horno (patatas fritas para el día 7)
1 batata grande, horneada (para el día 9 - cena 1)
2-3 batatas grandes, al vapor o al horno (día de almuerzo 9)
1 batata horneada (para el día 10)
2 patatas medianas, cocidas al vapor (para el día 9 - cena 2)
1,5 tazas de arroz blanco o integral cocido (para el día 8 de sushi)
1 taza de arroz integral o blanco cocido (para el día 8 del curry)



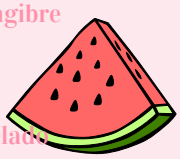
@Carolinedeisler

# Lista de la compra

HEALTHY LIFESTYLE




13 cabezas de apio
3 manojos de perejil
7 hojas de acelga suiza
5 hojas de acelga arcoíris
9 puñados de espinacas
1 manojo de repollo o berza
4 manojos de kale
1 cabeza de hinojo
8 tazas de ensalada mixta
1 cabeza grande de lechuga romana
4 puñados de rúcula
3 manojos de cilantro
2 manojos de eneldo
1,5 manojos de albahaca
1 manojo de cebollinos
1 achicoria
3 pepinos grandes
4 mini pepinos (persas)
3 trozos pequeños de jengibre



9 plátanos
4 papaya
5 tazas de mango congelado
3 tazas de piña congelada
2 melones de miel
2 sandías grandes
14 dátiles medjool



3 tazas de avena
1,5 tazas de harina de trigo sarraceno
1,5 tazas de granos de trigo sarraceno
2 tazas de semillas de lino dorado
1 1/2 taza de semillas de girasol
1 taza de semillas de calabaza
1 taza de semillas de sésamo
2 cucharadas de semillas de sésamo negro
5 cucharadas de semillas de chía
3 cucharadas de polvo de cáscara de psyllium
1 cucharadita de polvo para hornear
3/4 taza de anacardos
1 cucharada de piñones

14 batatas grandes
9 patatas grandes
9 patatas pequeñas
11 patatas medianas

1 manojo de espárragos verdes
1 coliflor
2 puñados de judías verdes
2 pimientos rojos
1 jalapeño
13 limones
4 limas
12 aguacates grandes
6 calabacines pequeños
3 cebollas rojas grandes
9 zanahorias manojo de rábanos
5 tazas de tomates cherry
10 tomates grandes maduros
10 hongos portobello
4 hongos pequeños
1 puerro grande

1 taza de guisantes congelados
2 mazorcas de maíz cocidas
2 latas de frijoles negros
2 latas de garbanzos
2 latas de frijoles blancos
5 tazas de arroz integral

300 g de pasta de arroz integral (o cualquier pasta sin gluten)
6 hojas de nori
5 tomates secos
2 cucharadas de pasta de tomate
1 taza de tomate passata / 1 lata de tomates

opcional: aceitunas

3 cucharadas de mantequilla de almendras
2 cucharadas de mantequilla de maní
1/4 taza de cacahuetes
8 cucharadas de tahini

1 taza de leche de almendras

10 cucharaditas de sal rosa del Himalaya
5 cucharadas de condimento italiano
2 cucharaditas de comino molido
1 cucharadita de curry suave en polvo
2 cucharadas de mostaza Dijon
1 cucharadita de mostaza
12 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
2 cucharadas de jarabe de arce
300 ml de vinagre de arroz integral orgánico




@Carolinedeisler

# Día 1-10 Hidratación matutina

@Carolinedeisler



## Agua de aloe vera

Lo primero que bebemos por la mañana es entre 1 y 1,5 litros de agua de aloe vera. Así se prepara:

1 litro de agua filtrada

- 2 cucharadas de jugo de aloe vera 100%
- Opcional: zumo de 1 limón
- jengibre recién rallado



## Jugo de apio

### Ingredientes

1 cabeza de apio

### Pasos

Exprime una cabeza de apio para obtener unos 500 ml de zumo de apio fresco. Me gusta beber casi un litro. Es muy rico en electrolitos y limpia todo el organismo. Puedes exprimir mucho apio un domingo, llenarlo en botellas de vidrio y congelarlas para toda la semana. Saca una botella cada noche y déjala descongelar en la nevera durante toda la noche.

# Día 1 - Resumen

@Carolinedeisler








# Día 1 -

# Batido verde

@Carolinedeisler



## Ingredientes

1 puñado de tallos de apio
1 manojo de perejil
2 hojas de acelga
2 plátanos congelados
2 tazas de agua

## Pasos

Coloca todos los ingredientes en una batidora de alta velocidad y mezcla hasta que quede suave.

## Notas

Al hacer este reset, adquirí la rutina de comer fruta a primera hora de la mañana (después de mi jugo de apio) y preparar el batido verde alrededor de las 11 a. m. como bebida antes de comer. Tanto el batido verde como la fruta se digieren rapidísimo y cualquiera de los dos funciona de maravilla, solo asegúrate de dejar una hora entre el batido y la fruta, o entre la fruta y el batido. También es más una cuestión de lo que te apetezca por la mañana. Hay mañanas en que me muero de ganas de tomar mi batido al volver de mi paseo con el zumo de apio, y otros días prefiero tomarme el melón primero.

# Día 1 - Desayuno





## COMIDA CON FRUTAS

Papaya o melón

### Ingredientes

Una papaya grande y jugosa o un plato de sandía (o cualquier otra fruta madura que tengas disponible).

### Notas

Probablemente estés pensando: "¿Por qué fruta?". ¡Este es un reset salado! Bueno, quiero que estés radiante, saludable y nutrido, y tu cuerpo necesita frutas frescas e hidratantes ricas en vitaminas, fibra, agua y minerales. Si te hiciera evitar la fruta por completo, terminarías con antojos dulces por la tarde. Quiero que tengas una digestión óptima, por eso empezamos con moderación y comemos fruta en nuestra primera comida. No es tanta fruta como en otros planes de reset, solo un tazón grande de sandía o papaya, algunos plátanos maduros, algunos dátiles o cualquier fruta jugosa de temporada. Come hasta que estés satisfecho y listo. El almuerzo viene poco después. Aprovecha estos días para ser lo más consciente posible: sin comer en exceso ni restringirte, obtendrás los mejores resultados.

@Carolinedeisler

# Día 1 - Almuerzo

@Carolinedeisler




## Ingredientes

1-2 manojos de kale, sin tallo
6 hongos portobello grandes
2 cucharadas de condimento italiano
1 aguacate maduro picado + 1/2 Galletas Caro's (receta página siguiente)

ALIÑO
1 calabacín crudo pequeño
1/4 taza de semillas de girasol
1 cucharada de mostaza Dijon
Zumo de 1 limón
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
1 dátil medjool
1/4 taza de agua

## Pasos

1. Lava y quita el tallo del kale y córtalo en trozos pequeños. Esto facilita su digestión.
2. Lava y quita el tallo de los champiñones, agrégalos a una sartén antiadherente con hierbas italianas y cocínalos a fuego medio durante 10 minutos. Déjalos enfriar y luego córtalos en tiras.
3. Mientras tanto, agrega todos los ingredientes del aliño en una buena batidora, mezcla hasta que quede suave y masajea con ello el kale durante 1-2 minutos.
4. En un bowl, agrega el kale,, los champiñones horneados, el aguacate y la mitad de nuestras galletas multisemillas. ¡Me encanta esta ensalada!

# Semillas múltiples GALLETAS

## para el día 2 y 3

@Carolinedeisler





### Ingredientes

1 taza de semillas de lino dorado
(mezclar para obtener harina de lino)
1/4 taza de semillas de girasol
1/4 taza de semillas de calabaza
1/2 taza de semillas de sésamo
1/2 taza de agua
1 cucharadita de sal rosa del Himalaya
1 cucharada de mantequilla de almendras

### Pasos

1. Comienza agregando 1 taza de semillas de linaza doradas a tu batidora y mezcla hasta obtener harina.
2. Agrega harina de linaza, semillas de girasol, semillas de calabaza, semillas de sésamo, agua y sal a un recipiente y déjalo remojar durante 15 a 30 minutos.
3. Precalienta el horno a 170°.
4. Pasa la mezcla a la batidora y, agrega la mantequilla de almendras y tritura ligeramente. .
5. Extiende la mezcla de semillas en una bandeja para hornear forrada con papel de horno y usa otra hoja de papel encima para presionar completamente la masa sin que se pegue a tus manos. (importante) Cuanto más fina la presiones, más crujientes serán tus galletas.
6. Hornea las galletas durante 30 minutos, luego dales la vuelta (nuevamente usando la segunda hoja de papel de horno para que la masa no se rompa todavía).
7. Hornéalos durante 20 minutos más y déjalos enfriar por completo. Me encanta prepararlas la noche anterior, así el almuerzo tarda un máximo de 10 minutos en estar listo al día siguiente.
8. Una vez que se hayan enfriado, parte las galletas, añade la mitad a la ensalada de kale y guarda la otra mitad para el almuerzo del día siguiente. ¡Me encantan y las preparo a menudo! ¿A quién no le gusta un toque crujiente extra? ¡Una forma muy sencilla de darle un toque especial a tu ensalada! Una gran fuente de omega 3 y mucho más barata que las comerciales, además de no tener malos ingredientes . ¡Genial!

# Día 1 - Cena

## Burrito BONIATOS



@Carolinedeisler

### Ingredientes

2-3 batatas grandes
1 pimiento rojo
4 tomates maduros
1 taza de frijoles negros cocidos
2 aguacates maduros
1 jalapeño (opcional)
Zumo de 1 lima
Un puñado de cilantro
1 mazorca de maíz cocida o 1/2 taza de maíz enlatado

### Instrucciones

1. Si aún no tienes las batatas listas, precalienta el horno a 200° y hornéalas durante 50 minutos; después, déjalas enfriar. Para quienes dejan sus comidas preparadas, me encanta comerlas frías y no volver a calentarlas. También son excelentes para bajar de peso, ya que el almidón de las patatas y las batatas se convierte en almidón resistente una vez que se enfrían.
2. Pica todas las verduras: pimiento rojo, tomate, cilantro y aguacate, y mézclalas bien con frijoles, maíz y el zumo de limón. Si te gusta picante, puedes añadir jalapeños o chile en hojuelas.
3. Añade la mezcla a tus batatas horneadas y ¡a disfrutar! ¡Sabe como el burrito más delicioso sin el bajón de energía de un burrito de verdad! ¡Genial! Una cena deliciosa, ¡y se prepara en 10 minutos máximo si tienes las batatas precocidas en el la nevera! Además, ¡seguro que a tu pareja también le encantan! :) A Peer le ENCANTARON.

# Día 2 - Resumen

@Carolinedeisler








# Día 2

# Batido verde

@Carolinedeisler



## Ingredientes

1 puñado de tallos de apio
2 puñados de espinacas
1 taza de mango congelado
1 plátano congelado
2 tazas de agua

## Pasos

Coloca todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcla hasta que quede suave.

## Notas

Al hacer este reset, adquirí la rutina de comer fruta a primera hora de la mañana (después de mi zumo de apio) y preparar el batido verde alrededor de las 11 a. m. como bebida antes de comer. Tanto el batido verde como la fruta se digieren rapidísimo y cualquiera de los dos funciona de maravilla, solo asegúrate de dejar una hora entre el batido y la fruta, o entre la fruta y el batido. También es más una cuestión de lo que te apetezca por la mañana. Hay mañanas en que me muero de ganas de tomar mi batido al volver de mi paseo con el zumo de apio, y otros días prefiero tomarme el melón o fruta primero.

# Día 2 - Desayuno





## Comida de melón

### Ingredientes

1 melón grande y maduro

### Notas

Me comería un melón maduro y jugoso. El melón es muy nutritivo, saciante y la fruta perfecta para empezar el día. Consume una comida de melón jugoso en ayunas y tendrás una digestión excelente.

@Carolinedeisler

# Día 2 - Almuerzo

## *Saludable* Sushi vegetariano

@Carolinedeisler




### Ingredientes

1 batata grande, horneada
1,5 tazas de arroz integral cocido
1,5 aguacates o 1 muy grande
2-3 cucharadas de semillas de sésamo
3 hojas de nori

### Instrucciones

1. Empieza cocinando el arroz integral según las instrucciones del paquete. Yo usé arroz integral para risotto porque se pega mucho, pero cualquier arroz funciona bien. Me gusta cocinar una bolsa entera de arroz y muchos boniatos el fin de semana para tenerlos listos en la nevera cuando los necesito.
2. Si no preparaste la comida, hornea la batata a 200 grados durante 50 minutos y déjala enfriar por completo.
3. Consigue las láminas de nori, añade 1/3 del arroz, 1/3 del boniato pelado, 1/2 aguacate y unas semillas de sésamo. Enróllalas y repite el proceso con los otros dos rollos.
4. Con un cuchillo afilado, corta cada rollo en 5 o 6 trozos. Es recomendable lavar el cuchillo entre cortes para evitar que se pegue demasiado al rollo.
5. ¡Un almuerzo tan sencillo y delicioso, tan fácil de llevar al trabajo y tan satisfactorio! Si te apetece más de 3 rollitos, ¡adelante! Come hasta saciarte.

# Día 2 - Cena





## Patatas Gajo y kétchup Barbacoa

### Ingredientes

4-5 patatas grandes, cocidas al vapor

Kétchup barbacoa
1 batata grande, horneada y pelada
1 dátil medjool
1 cucharada colmada de tahini
5 tomates secos, remojados
2 cucharadas de pasta de tomate
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
1/4 taza de agua

### Pasos

1. Si no preparaste las patatas al vapor con antelación, hazlo ahora. Después, déjalas enfriar, córtalas en gajos y mételas en la freidora de aire durante 15 minutos o hornéalas a 200 grados durante 20-30 minutos.
2. Remoja los tomates secos durante 10 minutos mientras las patatas se ponen crujientes en la freidora de aire.
3. Añade todos los ingredientes del kétchup barbacoa a un procesador de alimentos y bate hasta obtener una mezcla cremosa. Probablemente ya hayas notado lo rápido que es hornear y cocinar al vapor un montón de patatas y boniatos con antelación para poder preparar estas comidas en un máximo de 10 a 15 minutos. De verdad que te preparas para el éxito. Si no te preparas, te preparas para el fracaso. ¡Me las comí justo mientras escribía esto y, Dios mío, están deliciosas!

@Carolinedeisler

# Día 3 - Resumen

@Carolinedeisler








# Día 3

# Batido verde

@Carolinedeisler



## Ingredientes

2 puñados de espinacas
2 hojas de kale, sin tallo
1 taza de piña madura jugosa
1 plátano congelado
Pequeño trozo de jengibre
2 tazas de agua

## Pasos

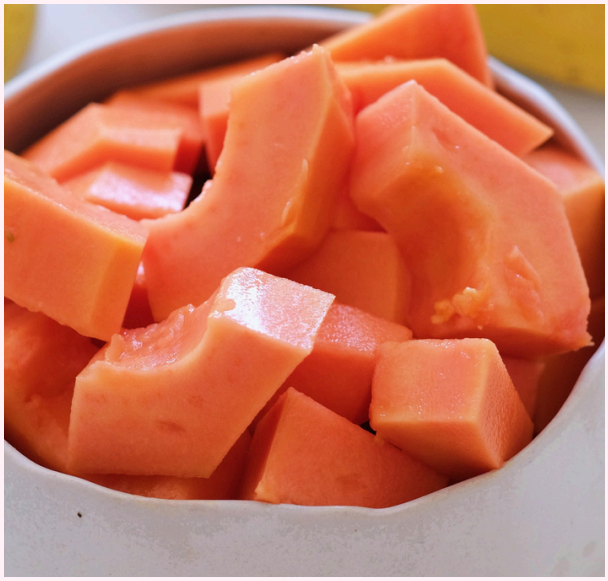
Coloca todos los ingredientes en una batidora de alta velocidad y mezcla hasta que quede suave.

## Notas

Al hacer este reset, adquirí la rutina de comer fruta a primera hora de la mañana (después de mi zumo de apio) y preparar el batido verde alrededor de las 11 a. m. como bebida antes de comer. Tanto el batido verde como la fruta se digieren rapidísimo y ambas opciones funcionan de maravilla, solo asegúrate de dejar una hora entre el batido y la fruta, o entre la fruta y el batido. También es más bien cuestión de lo que te apetezca por la mañana. Hay mañanas en que me muero de ganas de tomar mi batido al volver de mi paseo con el zumo de apio, y otros días prefiero tomarme el melón primero.

# Día 3 - Desayuno





## Papaya

### Ingredientes

1 papaya grande madura o un plato con cualquier fruta madura que tengas

### Notas

La papaya madura es INCREÍBLE para la digestión y realmente ayuda a limpiar el colon de forma natural. Come un plato grande de papaya madura o cualquier otra fruta jugosa de buena calidad que tengas disponible. Si sientes que necesitas un poco más para aguantar hasta la hora de comer, ¡come unos dátiles medjool!

@Carolinedeisler

# Día 3 - Almuerzo

# DIP DE VERDURAS CRUDAS Y BATATA



@Carolinedeisler

## Ingredientes

3-4 pepinos persas (pequeños)
2-3 zanahorias, rábanos, achicoria y cualquier otra verdura de tu elección

1/2 de la receta de Galletas Multi Semillas

DIP DE BATATA
1 batata grande, horneada y pelada
1 dátil medjool
1 cucharada colmada de tahini
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
1/4 taza de agua



## Instrucciones

1. Añade todos los ingredientes de la salsa a un procesador de alimentos y procesa hasta obtener una salsa cremosa. ¡Esta es, sin duda, mi salsa favorita! ¡10/10!
2. ¡Combina verduras crudas, galletas y salsa en un plato y disfruta! Un almuerzo delicioso, saludable y nutritivo, perfecto también para llevar al trabajo.

# Día 3 - Cena

# Cacahuete y batata Bol

@Carolinedeisler





## Ingredientes

1 taza de arroz integral o blanco cocido (aproximadamente 1/2 taza crudo)
2 batatas grandes o 3 más pequeñas
1 zanahoria
2 cucharadas de jengibre recién rallado
2 tazas de agua (0,5 ml)
1 cucharadita de comino molido
1 taza de passata de tomate o 1 lata de tomates triturado
1 taza de garbanzos cocidos (1 lata equivale a 1,5 tazas (use la media taza sobrante para las recetas del día siguiente)
2 cucharadas de mantequilla de cacahuete

COBERTURAS:
1/4 taza de cacahuete tostado seco, cilantro fresco o perejil picado

## Pasos

1. Si no tienes el arroz precocido en la nevera, cocínalo según las instrucciones del paquete.
2. Pela las batatas, córtalas en cubos, corta la zanahoria en rodajas y agrégalas a una olla con jengibre rallado, comino molido y 2 tazas de agua. Deja hervir a fuego lento durante 30 minutos.
3. Durante los últimos 10 minutos, agrega 1 taza de passata de tomate o 1 lata de tomate triturado y 1 taza de garbanzos cocidos. (1 lata de 400 ml equivale a 1,5 tazas. Guarda las sobras para los próximos días).
4. Añade 1/4 de la mezcla a la batidora y bate hasta que esté suave. Vuelve a verterla en la olla y mezcla bien. Incorpora 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete. Es cremosa y deliciosa, perfecta para llevar al trabajo al día siguiente si quieres preparar el doble. ¡Me encanta una cena calentita! Disfrútala con una taza de arroz y añade cacahuetes tostados para un toque crujiente.

# Día 4 - Resumen








@Carolinedeisler

# Día 4

# Batido verde

@Carolinedeisler



## Ingredientes

3 hojas de kale, sin tallo
1/2 cabeza de hinojo
2 tallos de apio
Zumo de 2 limas
2 plátanos congelados
2 tazas de agua

## Pasos

Coloca todos los ingredientes en una batidora de alta velocidad y mezcla hasta que quede suave.

## Notas

Al hacer este reset, adquirí la rutina de comer fruta a primera hora de la mañana (después de mi jugo de apio) y preparar el batido verde alrededor de las 11 a. m. como bebida antes de comer. Tanto el batido verde como la fruta se digieren rapidísimo y cualquiera de los dos funciona de maravilla, solo asegúrate de dejar una hora entre el batido y la fruta, o entre la fruta y el batido. También es más una cuestión de lo que te apetezca por la mañana. Hay mañanas en que me muero de ganas de tomar mi batido al volver de mi paseo con el zumo de apio, y otros días prefiero tomarme el melón o fruta primero.

# Día 4 - Desayuno



## ¡Sandía o cualquier fruta de tu elección!

### Ingredientes

Un plato grande de sandía

### Notas

¡Es temporada de sandía, aprovechémosla! Si te apetece otra fruta, el melón también es INCREÍBLE. Todos están riquísimos. Yo solo intentaría comer el melón como única fruta para una digestión óptima. :)







@Carolinedeisler

# CARO'S *Pan multigrano*

@Carolinedeisler



## Ingredientes

2,5 tazas de avena
1/2 taza de semillas de girasol
1/2 taza de semillas de calabaza
1/2 taza de semillas de lino
5 cucharadas de semillas de chía
3 cucharadas de polvo de cáscara de psyllium
1 cucharadita de sal
1 cucharada de jarabe de arce
2 tazas de agua

## Pasos

1. Precalienta el horno a 175°.
2. Mezcla todos los ingredientes secos muy bien.
3. Agrega el agua y el jarabe de arce y déjalo remojar durante 10 a 20 minutos.
4. Vierte la mezcla en el molde forrado con papel vegetal y hornea durante 30 minutos. Voltea el pan con cuidado, colócalo en el molde sin papel vegetal y hornea durante otros 30 minutos. Déjelo enfriar y consérvalo un par de días.

Consejos variados de mi mamá:
Usa semillas de lino molidas. Usa mitad semillas de girasol y mitad semillas de sésamo. Agrega aceitunas negras y omite el jarabe de arce.





## *Una pequeña nota mía*

Tenía muchas ganas de incluir esta deliciosa receta de pan en nuestro reset porque sé que a mucha gente le ENCANTA el pan, pero o no lo comen en absoluto o se dan un atracón y se comen una barra entera de una vez. Mi pan multigrano es MUY saludable y nutritivo, y la alternativa perfecta al pan comercial, que tiene muchísima sal, levadura, azúcar y otros aditivos añadidos. ¡Lo mejor es que puedes disfrutar de unas rebanadas de este pan todos los días y sentirte de maravilla!

@Carolinedeisler



# EN ESCABECHE *cebollas*



@Carolinedeisler

*Amar*

## Ingredientes

3 cebollas rojas grandes
1 cucharada de jarabe de arce
1 cucharadita de sal rosa del Himalaya
300 ml de vinagre de arroz integral orgánico

## Pasos

1. Pela y corta las cebollas en tiras muy finas. Funciona de maravilla con un pelador de verduras. Pon las cebollas en un frasco y reserva.

2. Añade vinagre de arroz, jarabe de arce y sal a una olla pequeña y deja hervir a fuego medio durante 5-7 minutos. El calentarlas hará que las cebollas se pongan rosadas mucho más rápido.

3. Vierte el líquido sobre las cebollas y guárdalo en un frasco en la nevera. Perfectas para prepararlas cada dos semanas aproximadamente y son un excelente acompañamiento para todo tipo de ensaladas y tostadas.

# Ensalada de tomate, alubias y aguacate

@Carolinedeisler





## Ingredientes

2 tazas de tomates de colores
1aguacate maduro
1/2 lata de alubias
2 puñados de rúcula fresca +
3 rebanadas de Pan Caro tostado y cortado en cuadraditos

## Pasos

1. Empieza por tostar el pan. Me gusta ponerlo en la sandwichera de Peer y dejarlo enfriar después para que quede bien crujiente. Una vez frío, córtalo en cuadraditos para obtener crotones saludables.
2. Corta todos los tomates y el aguacate y añádelos a un bowl con rúcula, alubias y un puñado de cebollas encurtidas.
3. Si no preparaste las cebollas con antelación, corta una cebolla morada en rodajas, añade vinagre de arroz, jarabe de arce y sal rosa del Himalaya a una olla, deja hervir a fuego medio durante unos minutos y vierte la mezcla en el frasco con las cebollas. Tapa durante 30 minutos y listo. Esta es la versión rápida.
4. Me encanta así, no necesitas ninguna salsa extra, ya que la combinación de ingredientes es deliciosa y el pan se mantiene crujiente sin estar empapado en aliño. ¡Me encanta esta ensalada! ¡Podría comerla todos los días! ¡Disfrútala!

# Día 4 - Cena

# ESPINACAS y TOMATE *Quiche*



@Carolinedeisler

## Ingredientes

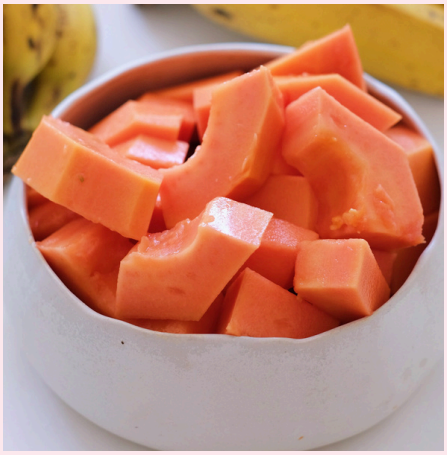
1/2 taza de harina de trigo sarraceno
1/2 taza de harina de avena
1 cucharadita de polvo para hornear
1 cucharadita de sal
1 taza de agua
1/2 manojo de eneldo picado
Un gran puñado de espinacas picadas
3 tomates maduros o 1 taza de tomates cherry, en rodajas
4 hongos portobello
Opcional: un puñado de puerros en rodajas

## Pasos

1. Añade la harina de avena, la harina de trigo sarraceno, el polvo para hornear, la sal y 1 taza de agua a una batidora y bate hasta obtener una mezcla suave. Pasa la masa a un bowl y precalienta el horno a 200º. .
2. Quita el tallo de los champiñones y ponlos en una sartén antiadherente con 2 cucharadas de hierbas italianas. Saltéalos durante 10 minutos. Después, córtalos en rodajas y añádelos a la masa. Opcionalmente, añade puerros en rodajas.
3. Añade el eneldo picado, las espinacas y los tomates a la masa y mézclalo bien. Me gusta cortar el eneldo y las espinacas en un procesador de alimentos para picarlos muy finos, pero también puedes hacerlo con un cuchillo.
4. Transfiere la masa a un molde de 15 cm forrado con papel vegetal y hornea durante 35 minutos. ¡Deja que se enfríe y a disfrutar! Me encanta a temperatura ambiente y suelo meterla en la nevera 15 minutos para que se enfríe más rápido. Antes de hacerme vegana, era adicta a la quiche de espinacas y queso, ¡y estoy encantada de tener esta alternativa tan saludable y deliciosa! También es perfecta para llevarla al trabajo y prepararla el día anterior. :-)

# Día 5 - Resumen





@Carolinedeisler

# Día 5

# Batido verde

@Carolinedeisler



## Ingredientes

1 manojo de perejil
1/3 de un pepino grande
2 hojas de acelga
1 taza de mango congelado
2 dátiles medjool
Zumo de 1 limón
2 tazas de agua

## Pasos

Coloca todos los ingredientes en una batidora de alta velocidad y mezcla hasta que quede suave.

## Notas

Al hacer este reset, adquirí la rutina de comer fruta a primera hora de la mañana (después de mi zumo de apio) y preparar el batido verde alrededor de las 11 a. m. como bebida antes de comer. Tanto el batido verde como la fruta se digieren rapidísimo y cualquiera de los dos funciona de maravilla, solo asegúrate de dejar una hora entre el batido y la fruta, o entre la fruta y el batido. También es más una cuestión de lo que te apetezca por la mañana. Hay mañanas en que me muero de ganas de tomar mi batido al volver de mi paseo con el zumo de apio, y otros días prefiero tomarme el melón primero.

# Día 5 - Desayuno





## COMIDA DE FRUTAS

### Ingredientes

1 papaya grande o melón maduro

### Notas

Tanto la papaya como el melón son ricos en enzimas y, literalmente, depuran el organismo. Si no consigues papaya madura de buena calidad, opta por el melón o la sandía. Si vives en un clima más frío, ¡los plátanos maduros también son una maravilla!

@Carolinedeisler

# Día 5 - Almuerzo



@Carolinedeisler

# ENSALADA DE PATATAS Y JUDÍAS VERDES

## Ingredientes

7-9 patatas pequeñas
1 manojo de espárragos verdes
2 puñados de judías verdes

ALIÑO
1 cucharada colmada de mostaza de Dijon
1 cucharada colmada de tahini
zumo de 1 limón
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
1 dátil medjool
Un puñado de apio
1/4 taza de agua

## Pasos

1. Pela las patatas y cuécelas al vapor durante 25 minutos.
2. Añade las judías verdes y los espárragos a la olla durante los últimos 10 minutos. Puedes precocinar las patatas y las verduras y tenerlas listas en la nevera.
3. Déjalos a un lado para que se enfríen y mientras tanto prepara el aliño agregando todos los ingredientes en una batidora de alta velocidad hasta que la mezcla quede suave.
4. ¡Mezcla el aliño con la ensalada y a disfrutar! Queda más bonito con el aliño aparte, jaja, pero ¡madre mía! ¡Esa salsa es una maravilla y perfecta para llevar al trabajo!

# Día 5 - Cena



@Carolinedeisler

HEALTHY

# CREPES VEGETARIANAS

## Ingredientes

2/3 taza de harina de trigo sarraceno
1 cucharada colmada de semillas de lino molidas
una pizca de sal rosa del Himalaya
1 taza de leche de almendras
-> la masa alcanza para 2 crepes

RELLENO 1
Pasta de hummus de batata (siéntete libre de duplicar y hacer ambos crepes con el mismo relleno)
1 batata grande, horneada
1/2 taza de alubias, cocidas
1/4 taza de agua
1 cucharada colmada de tahini
2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
1 dátil medjool

1/3 pepino, cortado en rodajas finas
1 cucharada de semillas de sésamo negro
1 puñado de rúcula

## Pasos

1. Hornea la batata durante 50 minutos a 200° y déjala enfriar. Como ya mencioné, jaja, siempre horneo muchas batatas a la vez y las tengo listas en la nevera, así que esto toma 10 minutos. Duplica la cantidad de relleno si quieres rellenar ambas crepes con lo mismo. Solo quería darte ambas opciones.

2. Preparemos la masa: mezcla los ingredientes secos, agrega la leche de almendras y bate bien hasta obtener una masa suave.

3. Vierte la mitad de la mezcla en una sartén antiadherente y fríela de 2 a 3 minutos por cada lado. Reserva y prepara la salsa.

4. Añade las batatas horneadas y peladas, las alubias, el agua, el tahini, el vinagre de manzana y un dátil medjool a un procesador de alimentos y mezcla hasta obtener una mezcla cremosa. Extiende la mezcla sobre la crepe, añade pepino en rodajas, semillas de sésamo y rúcula fresca y enrolla la crepe. ¡Este es mi relleno favorito! ¡Estoy obsesionada!

# Día 5 - Cena



@Carolinedeisler

HEALTHY

# CREPES VEGETARIANAS

## Ingredientes

2/3 taza de harina de trigo sarraceno
1 cucharada colmada de semillas de lino molidas
una pizca de sal rosa del Himalaya
1 taza de leche de almendras
-> la masa alcanza para 2 crepes

RELLENO 2 (siéntete libre de duplicar y hacer ambas crepes con el mismo relleno)
4 champiñones
Un puñado de tomates cherry
1 cucharada de hierbas italianas
1 aguacate
Espinacas baby frescas

## Pasos

1. Preparamos la masa: mezcla los ingredientes secos, agrega la leche de almendras y bate bien hasta obtener una masa suave.
2. Vierte la mitad de la mezcla en una sartén antiadherente y fríela de 2 a 3 minutos por cada lado. Reserva y preparemos el relleno.
3. Saltea los champiñones, los tomates y las hierbas durante 10 minutos en una sartén antiadherente. Corta los champiñones en rodajas y añade la mezcla a una de las crepes con medio aguacate y espinacas baby frescas.
4. Enrolla con presión firme para que no se caiga nada y, si lo preparas para llevar, usa papel vegetal para enrollarlo y mantenlo envuelto hasta que lo comas. ¡Qué emoción de receta! ¡Me encanta! Es muy saciante y además es muy saludable. ¡Que lo disfrutes!

# Día 6 - Resumen

@Carolinedeisler










0

# Día 6

# Batido verde

@Carolinedeisler



## Ingredientes

3 hojas de kale, sin tallo
2 tallos de apio
1 taza de mango congelado
Pequeño trozo de jengibre
2 tazas de agua

## Pasos

Coloca todos los ingredientes en una batidora de alta velocidad y mezcla hasta que quede suave.

## Notas

Al hacer este reset, adquirí la rutina de comer fruta a primera hora de la mañana (después de mi zumo de apio) y preparar el batido verde alrededor de las 11 a. m. como bebida antes de comer. Tanto el batido verde como la fruta se digieren rapidísimo y cualquiera de los dos funciona de maravilla, solo asegúrate de dejar una hora entre el batido y la fruta, o entre la fruta y el batido. También es más una cuestión de lo que te apetezca por la mañana. Hay mañanas en que me muero de ganas de tomar mi batido al volver de mi paseo con el zumo de apio, y otros días prefiero tomarme el melón primero.

# Día 6 - Desayuno





## COMIDA DE MELÓN

### Ingredientes

1/2 sandía grande o un melón dulce grande

### Notas

¿Qué tal te van los desayunos de frutas? ¡Son lo máximo! ¡Qué digestión tan buena, jeje! Espero que mantengas el hábito después del reset. No te limites al comer fruta y come la cantidad que necesites hasta saciarte. Esto evita por completo los antojos de dulce por la tarde. :-)

@Carolinedeisler

# Día 6 - Almuerzo - opción 1



@Carolinedeisler

## Saludable TOSTADAS DE AGUACATE

### Ingredientes

5 rebanadas de pan saludable sin gluten de Caro, tostado
2 aguacates
Cebollas encurtidas
Opcional: semillas de girasol y calabaza tostadas

Opcional: Comienza con una ensalada verde sencilla (receta en la página siguiente)

### Instrucciones

1. Corta el pan en rodajas y tuéstalo hasta que quede crujiente. Déjalo enfriar (queda aún más crujiente jeje)
2. Corta el aguacate en rodajas y añádelo a las tostadas Coloca unas cebollas encurtidas por encima.
3. También me gusta una pizca extra de semillas de girasol y calabaza tostadas por encima, pepino en rodajas muy finas o rúcula fresca.



# Día 6 - almuerzo

# Ensalada verde + *El mejor aderezo*

@Carolinedeisler



## Ingredientes

Todo tipo de lechugas, cuanta más variedad, mejor. Me encanta usar una mezcla de lechugas crujientes como lechuga romana y lechugas amargas como rúcula, achicoria o escarola.

ALIÑO CARO
1 calabacín pequeño, crudo
Un puñado de apio
1/2 manojo de albahaca
1/2 manojo de cebollino o
1/2 manojo de eneldo
Zumo de 1 limón
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
1 dátil medjool (opcional)
2 cucharadas de semillas de calabaza

## Pasos

1. Empieza lavando todas las lechugas. Me encanta lavar muchas lechugas para ensalada y guardarlas en la nevera. Si algo no me gusta lavar son las lechugas para la ensalada, jaja, pero si las preparo por la mañana, sé que terminaré comiendo una ensalada. Lo mismo ocurre con las lechugas para los batidos.
2. Luego, agrega todos los ingredientes del aliño a una batidora de alta velocidad y mezcla hasta que quede una mezcla suave. ¡Qué rico! ¡Y qué saludable es este aderezo! Literalmente, usamos lechugas para comer más, ¡la mejor opción para todos!
3. Mézclalo todo bien, agrega algunas hierbas para ensalada si lo deseas (yo uso una mezcla de hierbas italianas) ¡y disfruta!

## *Consejo*

Esta es la ensalada perfecta para añadir a cualquier otra comida, o si un día simplemente te apetece una ensalada verde fresca, crujiente y abundante con una guarnición de patatas asadas (sí, a veces es la mejor), ¡esta es la ensalada perfecta! Es muy saludable y está llena de nutrientes, y el aderezo se llama ALIÑO DE CARO (¡eso lo dice todo, jaja!). Algo que hay que tener en cuenta para una buena digestión: siempre queremos comer de ligero a pesado; es decir, cuando añadas esta ensalada a cualquier almuerzo o cena, cómela antes de cualquier otra cosa. :-)

# Día 6 - Almuerzo - opción 2



@Carolinedeisler

*Bajo en grasa*

# PESTO DE VERANO

## Ingredientes

150 g de pasta seca sin gluten (me gusta usar pasta de arroz integral)

PESTO
1/2 taza de garbanzos o alubias blancas, cocidos
1 manojo de albahaca
1/2 manojo de cebollino o eneldo
1 calabacín crudo pequeño
1 dátil medjool
1 cucharada colmada de tahini
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
Zumo de 1 limón
1/4 taza de agua

COBERTURAS (opcional)
Tomates cherry
Rúcula fresca

## Instrucciones

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete.
2. Mientras tanto, añade todos los ingredientes del pesto a un procesador de alimentos y procesa hasta obtener un pesto cremoso, pero no del todo suave. ¡Huele de maravilla! ¿A que es el pesto más nutritivo de todos los tiempos? Me encanta añadirlo frío a la pasta y no volver a calentarlo, porque así se conservan todos sus increíbles nutrientes. Es una ensalada de pasta con pesto muy refrescante para el verano, perfecta para llevar al trabajo o de picnic.
3. Siéntete libre de agregar las verduras que prefieras, como guisantes, rúcula o tomates cherry. ¡Qué rico! Cuéntame tu opinión. :)))

# Día 6- Cena



@Carolinedeisler

*Bajo en grasa*

## Gratinado de patatas

### Ingredientes

4-5 patatas grandes para hornear, peladas y cortadas en rodajas finas (es mejor usar un cortador de verduras)

SALSA
1/2 taza de anacardos remojados
1 calabacín crudo, pelado
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
Zumo de 1 limón
1/2 taza de agua
1 cucharadita de sal

### Instrucciones

1. Precalienta el horno a 200°.
2. Remoja los anacardos en agua.
3. Pela y corta las patatas en rodajas y colócalas en capas en un molde para hornear forrado con papel pergamino.
4. Aclara los anacardos y agrégalos a la batidora junto con el resto de los ingredientes de la salsa. Tritura hasta obtener una crema. Vierte la crema sobre las patatas.
5. Hornea durante 50 minutos y deja enfriar después. ¡Esta es una de mis recetas favoritas! Es celestial, deliciosa y mucho más ligera que un gratinado de patatas normal.



# Día 7 - Resumen

@Carolinedeisler








# Día 7

# Batido verde

@Carolinedeisler



## Ingredientes

3 hojas de acelga
1 manojo de perejil
1 taza de piña fresca o congelada
1 plátano congelado
Un trozo pequeño de jengibre
Zumo de un limón
2 tazas de agua

## Pasos

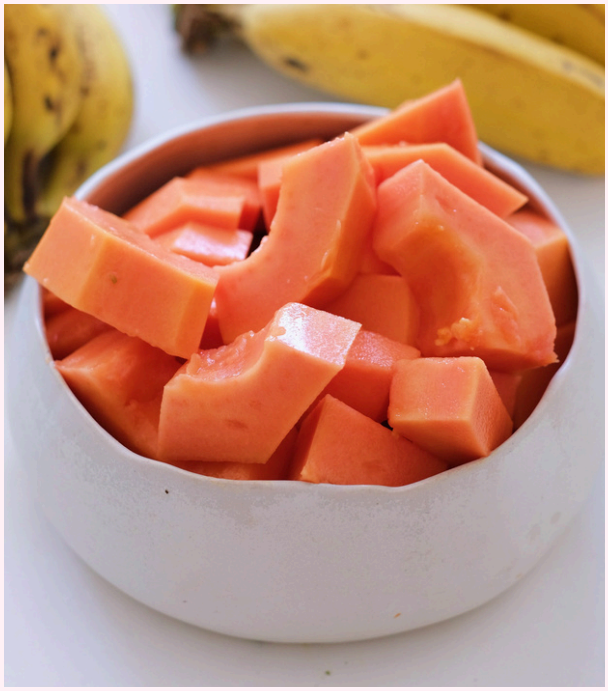
Coloca todos los ingredientes en una batidora de alta velocidad y mezcla hasta que quede suave.

## Notas

Al hacer este reset, adquirí la rutina de comer fruta a primera hora de la mañana (después de mi zumo de apio) y preparar el batido verde alrededor de las 11 a. m. como bebida antes de comer. Tanto el batido verde como la fruta se digieren rapidísimo y cualquiera de los dos funciona de maravilla, solo asegúrate de dejar una hora entre el batido y la fruta, o entre la fruta y el batido. También es más una cuestión de lo que te apetezca por la mañana. Hay mañanas en que me muero de ganas de tomar mi batido al volver de mi paseo con el zumo de apio, y otros días prefiero tomarme el melón primero.

# Día 7 - Desayuno





## COMIDA DE FRUTAS

### Ingredientes

1 papaya grande
+ zumo fresco de limón o lima

### Notas

¡Papayaaaya, por dónde empiezo, jeje! Una de las mejores frutas para empezar el día, ya que es rica en enzimas y un auténtico remedio para la digestión. Cómete una papaya grande y madura en ayunas, espera media hora y verás qué pasa, jeje. La clave es comprar muchas papayas a la vez y dejar que maduren un par de días. Si no consigues papayas maduras, busca melones jugosos o cualquier otra fruta de temporada que esté disponible. Asegúrate de comer suficiente fruta en el desayuno; no tienes que sentirte demasiado lleno, pero tampoco debes restringir la fruta y luego tener antojos dulces.

@Carolinedeisler

# ENSALADA MEXICANA

@Carolinedeisler



## Ingredientes

1 lechuga romana grande
1 aguacate maduro
1/2 taza de frijoles negros cocidos
1 taza de tomates cherry
1 mazorca de maíz (1/2 taza de maíz), cocida
Cebollas encurtidas

1/2 de la receta de galletas de trigo sarraceno

ALIÑO:
1 calabacín crudo pequeño
Un puñado de cilantro o perejil
1 dátil medjool
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
Zumo de 1 lima o limón
1 cucharada de tahini
1/4 taza de agua

## Pasos

1. Lava las verduras de hoja verde. Corta los tomates y el aguacate en trozos y agrégalos junto con el resto de los ingredientes en un bowl. Compro mazorcas de maíz cocidas y las meto en la freidora de aire durante 15 minutos más para que queden un poco crujientes.
2. Añade todos los ingredientes del aliño a una batidora de alta velocidad y mezcla hasta obtener una mezcla homogénea. Incorpora el aliño a la ensalada, añade las galletas de trigo sarraceno y ¡a disfrutar!
3. Si aún te falta algo, yo pediría unas patatas fritas al horno, pero esta ensalada me parece súper saciante por sí sola. ¡ÑAMMM!







@Carolinedeisler

*Bajo en grasa*

# GALLETAS DE TRIGO SARRACENO

## Ingredientes

1,5 tazas de granos de trigo sarraceno remojados
1 cucharada colmada de mantequilla de almendras
1 zanahoria pequeña
1 cucharadita de sal rosa del Himalaya
1/4 taza de agua

COBERTURAS
1 cucharada de semillas de sésamo negro
1 cucharada de semillas de sésamo blanco
Opcional: tomates secos y aceitunas picadas (me encanta agregarlos también para darle un toque extra de sabor).

## Instrucciones

1. Precalienta el horno a 180°.
2. Remoja el trigo sarraceno durante la noche o 2 horas, enjuágalo bien y agrégalo a la batidora con 1 cucharada colmada de mantequilla de almendras, 1 zanahoria pequeña, 1 cucharadita de sal y 1/4 de taza de agua. Mezcla hasta obtener una mezcla suave. Esto toma unos minutos.
3. Vierte la masa en una bandeja con papel vegetal y utiliza una espátula para crear una fina capa de galletas de trigo sarraceno.
4. Añade todos los ingredientes de la cobertura y hornea durante 25 minutos. Dale la vuelta con otra hoja de papel vegetal y hornea de nuevo durante 15 minutos. Deja enfriar y guarda en un recipiente hermético. ¡ÑAM ÑAM ÑAM! Me encantan estas galletas y son una excelente alternativa baja en grasa a las galletas con semillas.

# Día 7 - Cena




## Ingredientes

1 puerro de tallo grande
5 patatas medianas
3 tallos de apio
1 cucharadita de sal rosa del Himalaya
2 cucharadas de hierbas italianas

Opcional: patatas al horno como acompañamiento.

## Instrucciones

1. Comienza pelando y cortando las patatas.
2. Lava y pica el apio y el puerro.
3. Añade todos los ingredientes a una olla con 3 tazas de agua, llévala a ebullición y déjala hervir a fuego medio durante 25 minutos. Este es el momento perfecto para hacer uno de mis ejercicios antiestrés nocturnos, jeje.
4. Una vez que las patatas estén tiernas, agrega la mitad de la mezcla a la batidora y mezcla hasta obtener una textura homogénea. Añade pimienta negra por encima.
5. Me gusta freír algunas de mis patatas precocidas durante 15 minutos en la freidora de aire para darle un toque extra. Puedes omitirlo, pero asegúrate de comer hasta quedar completamente satisfecho. :)



@Carolinedeisler

# Día 8 - Resumen

@Carolinedeisler








# Día 8

# Batido verde

@Carolinedeisler



## Ingredientes

3 tallos de apio
2 puñados de espinacas
1 taza de mango congelado
1 dátil medjool
Zumo de 1 limón
2 tazas de agua

## Pasos

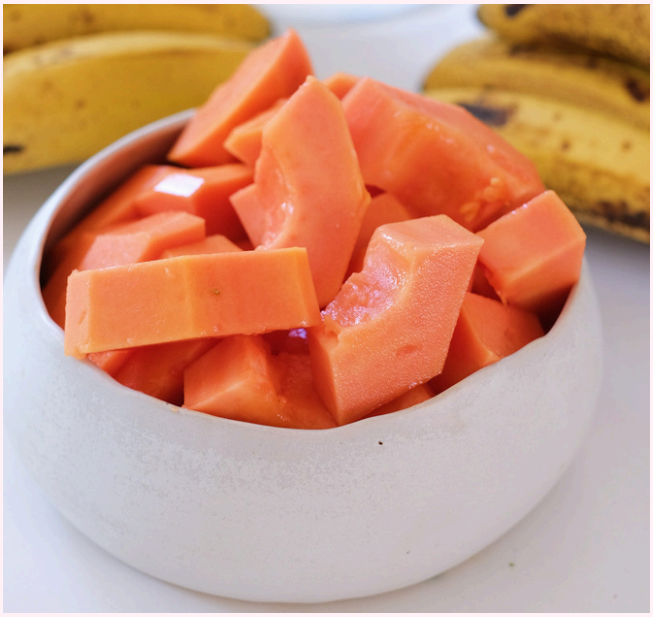
Coloca todos los ingredientes en una batidora de alta velocidad y mezcla hasta que quede suave.

## Notas

Al hacer este reset, adquirí la rutina de comer fruta a primera hora de la mañana (después de mi zumo de apio) y preparar el batido verde alrededor de las 11 a. m. como bebida antes de comer. Tanto el batido verde como la fruta se digieren rapidísimo y cualquiera de los dos funciona de maravilla, solo asegúrate de dejar una hora entre el batido y la fruta, o entre la fruta y el batido. También es más una cuestión de lo que te apetezca por la mañana. Hay mañanas en que me muero de ganas de tomar mi batido al volver de mi paseo con el zumo de apio, y otros días prefiero tomarme el melón primero.

# Día 8 - Desayuno





## COMIDA DE FRUTAS

### Ingredientes

Un plato grande de sandía o cualquier fruta madura de temporada.

### Notas

¡Es la hora de la fruta! Jeje, no hay nada mejor para empezar que frutas frescas, deliciosas, hidratantes y dulces. Y aunque este es un reset salado y la mayoría probablemente no seáis muy golosos, no dejéis de probar estos desayunos con frutas. Están llenos de vitaminas, minerales, enzimas y fibra saludable para apoyar la digestión, el sistema inmunitario y darles energía rápidamente.

@Carolinedeisler

# Día 8 - Almuerzo



@Carolinedeisler

## Saludable SUSHI VEGETARIANO

### Ingredientes

1,5 tazas de arroz blanco o integral cocido
1 aguacate
1/2 de un pepino grande
1 zanahoria
2 cucharadas de semillas de sésamo
3 hojas de nori

### Instrucciones

1. Empieza cocinando el arroz según las instrucciones del paquete, si aún no lo tienes precocido en la nevera (te lo recomiendo encarecidamente). Esto funciona mucho mejor con arroz frío, recién sacado de la nevera. .
2. Corta el aguacate y todas las verduras en rodajas. A mí me gusta utilizar un pelador juliana para las zanahorias y un pelador de patatas para el pepino o cortarlo en tiras finas.
3. Consigue tus láminas de nori, añade 1/3 del arroz y distribuye las verduras a tu gusto. Me encanta hacer dos rollos con aguacate, pepino y semillas de sésamo, y uno con zanahoria, aguacate y pepino. Enrolla todo junto y repite el proceso con los otros dos rollos.
4. Con un cuchillo afilado, corta cada rollo en 5 o 6 trozos. Es recomendable lavar el cuchillo entre cortes para evitar que se pegue demasiado al rollo.
5. ¡Un almuerzo tan sencillo y delicioso, tan fácil de llevar al trabajo y tan satisfactorio! Si quieres más de 3 rollitos, ¡pruébalo hasta que estés completamente satisfecho!

# Día 8 - Cena

*indio*

# Curry de coliflor

@Carolinedeisler





## Ingredientes

1 taza de arroz integral cocido
4 patatas de tamaño mediano a grande, peladas y cortadas en cubos
2 zanahorias picadas
1 cucharada de jengibre recién rallado
1 cucharadita de curry suave en polvo
1 cucharadita de comino molido
Zumo de 1 limón
3 tazas de agua (0,75 l)
1 cabeza de coliflor
1 taza de guisantes verdes congelados
Un puñado de cilantro fresco

## Pasos

1. Cocina el arroz según las instrucciones del paquete si aún no lo tiene precocido en la nevera.
2. Pela las patatas y córtalas en cubos, agrégalas a una olla junto con la zanahoria picada y 3 tazas de agua.
3. Agrega jengibre rallado, curry en polvo y comino molido.
4. Ponlo a hervir y déjalo cocer a fuego lento durante 20-25 minutos.
5. Añade los ramilletes de coliflor durante los últimos 10 minutos e incorpora los guisantes justo al final, ya que solo necesitan un minuto de cocción. Si tienes prisa, puedes añadir todos los ingredientes a la vez sin preocuparte.
6. Una vez hecho esto, bate 1/3 de la mezcla y viértela nuevamente en la olla.
7. Cúbrelo con abundante cilantro fresco y un chorrito de zumo de limón. ¡Disfrútalo con un bowl de arroz! ¡Qué rico! También puedes sustituir los guisantes por garbanzos. ¡Ambos están riquísimos!

# Día 9 - Resumen

@Carolinedeisler










# Día 9

# Batido verde

@Carolinedeisler



## Ingredientes

1/2 hinojo
1 puñado de espinacas
3 hojas de acelga suiza
1 taza de mango fresco o congelado
1 plátano congelado
Zumo de 2 limones
2 tazas de agua

## Pasos

Coloca todos los ingredientes en una batidora de alta velocidad y mezcla hasta que quede suave.

## Notas

Al hacer este reset, adquirí la rutina de comer fruta a primera hora de la mañana (después de mi zumo de apio) y preparar el batido verde alrededor de las 11 a. m. como bebida antes de comer. Tanto el batido verde como la fruta se digieren rapidísimo y cualquiera de los dos funciona de maravilla, solo asegúrate de dejar una hora entre el batido y la fruta, o entre la fruta y el batido. También es más una cuestión de lo que te apetezca por la mañana. Hay mañanas en que me muero de ganas de tomar mi batido al volver de mi paseo con el zumo de apio, y otros días prefiero tomarme el melón primero.

# Día 9 - Desayuno





## COMIDA DE SANDÍA

### Ingredientes

1/2 de una sandía grande

### Notas

¿Cómo va tu digestión? ¡Cuéntame! :):) Comer fruta fresca como primera comida del día es lo mejor para la digestión y muy hidratante para el cuerpo. Espero que te gusten tus desayunos con fruta :-))

@Carolinedeisler

# Día 9 - Almuerzo

# WRAPS CON HOJAS VERDES



## Ingredientes

2 batatas grandes (yo usé moradas y naranjas)

1 manojo de kale

RELLENO:
1 pimiento rojo
1/2 pepino
1 zanahoria
1 aguacate
2-3 tomates

HUMMUS
1 batata grande, horneada y pelada
1 cucharada de tahini
1 dátil medjool
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
1/4 taza de agua
Opcional: 1/2 taza de garbanzos para agregar más proteína

## Pasos

1. Pela las batatas, córtalas en tiras finas y fríelas al aire durante 25 minutos a 190° o, alternativamente, prepáralas como prefieras.
2. Lava y quita el tallo del kale. El truco está en cortar con cuidado el tallo desde la parte posterior para que la hoja se mantenga unida y no se rompa.
3. Para preparar el hummus, añade todos los ingredientes a un procesador de alimentos y tritura hasta obtener una mezcla cremosa. Reserva en la nevera y corta todas las verduras.
4. Para hacer los wraps, esparce el hummus sobre cada hoja como base, esto los hace muy ricos y no necesitas salsa extra.
5. Añade tus verduras favoritas cuortadas y enrolla la masa, empezando por el lado más corto y doblando los lados hacia la izquierda y la derecha. ¡Qué rico! Fresco, crujiente, sano y delicioso! Perfecto para acompañar con unas patatas horneadas o fritas. Siempre acabo comiéndolos fríos.





@Carolinedeisler

# Día 9 - Cena - opción 1



@Carolinedeisler

# PASTA CON QUESO (MAC AND CHEESE)

## Ingredientes

150 gr de pasta seca sin gluten (me gusta usar pasta de trigo sarraceno o de arroz integral)

SALSA
1 batata grande, horneada y pelada
1 cucharada de tahini
1 dátil medjool
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
1/2 taza de agua

COBERTURAS
1 taza de tomates cherry
Un puñado de rúcula fresca
1 cucharada de piñones tostados (no aparecen en esta foto)

## Instrucciones

1. Si no tienes el boniato ya horneado y guardado en la nevera (esto puede parecer un poco complicado para una receta de pasta así que sigue mis consejos sobre el plan de comidas, ¡jeje! )hornéalo durante 50 minutos a 200° y déjalo enfriar después; esto hace que la piel se arrugue y sea muy fácil de quitar.

2. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete. Me encantan los penne de arroz integral, los tagliatelle de trigo sarraceno o los fusilli de lentejas rojas con esta salsa.

3. Mientras tanto, añade todos los ingredientes de la salsa a un procesador de alimentos y tritura hasta que esté cremosísimo. ¡Soy adicta a esa salsa, es simplemente divina!

4. Mezcla la salsa con la pasta una vez cocida, remueve bien y añade las verduras que prefieras. Si la preparas para llevar, te recomiendo penne, ya que no se pega tanto como los espaguetis sin gluten.

.



RESET SALADO DE 10 DÍAS

# Día 9 -Cena - opción 2



@Carolinedeisler

## Saludable TOSTADAS DE QUESO

### Ingredientes

5 rebanadas de pan saludable sin gluten de Caro, tostadas

QUESO
2 patatas medianas, cocidas al vapor y enfriadas
1/4 taza de anacardos
1 cucharadita de mostaza
1 cucharada de zumo de limón
1/4 taza de agua
1/4 cucharadita de sal

+ tomates en rodajas

### Instrucciones

1. Esto funciona de maravilla si tienes las patatas cocidas al vapor desde el día anterior en la nevera. Si no, puedes cocerlas al vapor, dejarlas enfriar y pelarlas. Mientras tanto, puedes remojar los anacardos en agua y enjuagarlos bien después.

2. Añade todos los ingredientes del queso a un procesador de alimentos y procesa hasta obtener una mezcla cremosa. Reserva mientras tuestas el pan. Me encanta esta receta con rebanadas finas de pan tostado para hacer sándwiches pequeños.

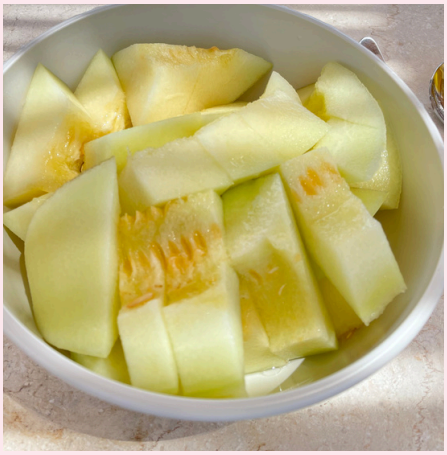
3. Unta el queso sobre tus tostadas, añade tomates en rodajas finas y ¡DISFRUTAAAAA!

.

# Día 10 - Resumen

@Carolinedeisler





# Día 10

# Batido verde

@Carolinedeisler



## Ingredientes

3 hojas de kale
5 hojas de acelga arcoíris
Zumo de 1 limón
3 tallos de apio
1 taza de piña congelada
1 plátano fresco o congelado
2 tazas de agua

## Pasos

Coloca todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcla hasta que quede suave.

## Notas

Al hacer este reinicio, adquirí la rutina de comer fruta a primera hora de la mañana (después de mi zumo de apio) y preparar el batido verde alrededor de las 11 a. m. como bebida antes de comer. Tanto el batido verde como la fruta se digieren rapidísimo y cualquiera de los dos funciona de maravilla, solo asegúrate de dejar una hora entre el batido y la fruta, o entre la fruta y el batido. También es más una cuestión de lo que te apetezca por la mañana. Hay mañanas en que me muero de ganas de tomar mi batido al volver de mi paseo con el zumo de apio, y otros días prefiero tomarme el melón primero.

# Día 10 - Desayuno







## COMIDA DE FRUTAS

### Ingredientes

Un melón grande y jugoso o cualquier fruta madura de temporada.

### Notas

Llegaste al día 10 y probablemente ya no necesite mencionar los beneficios de los desayunos jugosos y deliciosos con frutas, ¡jeje! Disfruta de las frutas maduras de temporada y, si quieres mejorar tu digestión, opta por una comida con solo fruta. Este tipo de comidas (donde comes solo un tipo de fruta a la vez y la cantidad que quieras) son las más fáciles de digerir y un verdadero poder curativo para el intestino. ¡Estoy deseando saber qué te parece esta rutina de reset! Espero que te haya hecho sentir de maravilla.

# Día 10 - Almuerzo

# La mejor ENSALADA DE VERANO

@Carolinedeisler





## Ingredientes

Bowl grande de ensalada verde
1/2 taza de frijoles negros
1 batata, horneada
1 aguacate picado
1 mini pepino, en rodajas
2 rebanadas de pan integral tostado y cortado en cubitos de crotones

Opcional: cebollas encurtidas

ALIÑO
2-3 cucharadas de queso crema de semillas de girasol de la receta de la cena del DÍA 10 (página siguiente). Ideal para preparar ahora y guardar el resto en el refrigerador hasta la cena.

## Pasos

1. Mezcla el aderezo con las verduras, pela la batata horneada, córtala en cubos y mézclala con los frijoles, el pepino en rodajas y el aguacate.
2. Tuesta el pan integral, déjalo enfriar, corta en cubitos y añade a la ensalada.
3. Esta combinación de ensalada surgió casi por casualidad porque tenía todas estas sobras en la nevera y quería aprovecharlas. No me gusta desperdiciar comida y es fantástico tener listo algo súper rápido, delicioso y saciante.

# Día 10 - Cena

# Queso crema BAGELS

@Carolinedeisler





## Ingredientes

1/3 de la receta de Pan de Caro en forma de bagel. Utilicé moldes de silicona para donuts.

Crema de queso para untar:
1/4 taza de semillas de girasol
1/2 taza de alubias blancas
Zumo de 1 limón
1 cucharada de mantequilla de almendras
1 calabacín pequeño pelado
1 dátil medjool

Opcional: 1 manojo de cebollino fresco o eneldo

1/2 pepino grande, cortado en rodajas finas

## Pasos

Si no preparaste esto en la preparación de comidas, ve a la receta de el pan multigrano de Caro. Usa solo 1/3 de los ingredientes y añade la mezcla a moldes de silicona para donuts. Es una forma divertida de hacer bagels pequeños, pero, por supuesto, también puedes preparar estos sándwiches con la forma de pan tostado normal.
Me encanta cortarlos por la mitad (con un cuchillo afilado) y tostarlos para que queden aún más crujientes.
Para preparar el queso crema untable, añade todos los ingredientes a un procesador de alimentos y procesa hasta obtener una crema cremosa. También es ideal para prepararlo por la mañana y así tenerlo listo para la cena.
Me encanta añadir una capa generosa de queso crema y rodajas finas de pepino por encima. Espolvorea un poco de sal rosa del Himalaya y pimienta negra por encima, ¡y a disfrutar!

# ¡Lo lograste! ¿Cómo te sientes?

¡Felicidades a toda mi hermosa, equilibrada, feliz y saludable gente! ¡Lo lograsteis de maravilla y estoy muy emocionada de leer vuestros comentarios! Enviadme un mensaje por Instagram y etiquetadme en historias/publicaciones @carolinedeisler. ¡Siempre me alegran el día!

@Carolinedeisler






## CONSIGUE MIS OTROS LIBROS ELECTRÓNICOS

¡SIGAMOS! ¡ESTO ES SOLO EL COMIENZO! HAZ CLIC EN EL ENLACE DE ABAJO PARA OBTENER MIS OTROS PLANES DE COMIDAS RESET Y TODOS MIS EBOOKS DE RECETAS SALUDABLES.

**SHOP-RESET.COM**