

Reinicio de 7 días alto en proteínas

¡Tu plan de alimentación vegano RESET para desarrollar músculos definidos y un cuerpo fuerte!

por Caroline Deisler



Desarrolle fuerza y músculos definidos siguiendo este plan de alimentación y mi desafío de 7 días de Power Pilates.

@Carolinedeisler

@Carolinedeisler

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

DERECHOS DE AUTOR © 2024 CAROLINE DEISLER

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


@Carolinedeisler

ÍNDICE DE RECETAS

Día 1

Agua con magnesio,
Jugo de apio,
Batido proteíco de frutos rojos,
Avena con pistacho,
Bolitas proteícas de Caro
Tofu revuelto

Día 2

Agua con magnesio,
Jugo de apio,
Batido de espirulina,
Ensalada tabulé,
Barras de granola
Tazón proteíco de plátano

Día 3

Agua con magnesio,
Jugo de apio,
Mantequilla de maní y mermelada, con avena
Ensalada de Hummus rosado,
Bolitas proteícas de galletas
Fideos soba verdes

Día 4

Agua con magnesio,
Jugo de apio,
Batido de piña y menta,
Brownies proteícos de dátiles,
Panqueques de garbanzos
Sopa de champiñones y castañas

Día 5

Agua con magnesio,
Jugo de apio,
Avena con arándanos para equilibrar las hormonas,
Ensalada Diosa Verde,
Bolitas de proteína
Dahl de lentejas

Día 6

Agua con magnesio,
Jugo de apio,
Batido de espirulina,
Panqueques con proteína de chocolate,
Bolitas energéticas de espirulina
Fideos soba con cacahuete

Día 7

Agua con magnesio,
Jugo de apio,
Batido morado de Kale,
Tazón de quinoa,
Barras de proteína
Pasta con champiñones


@Carolinedeisler
RESET
@joinreset


@Carolinedeisler

REINICIO DE 7 DIAS ALTO EN PROTEINAS

Proteína en una dieta basada en plantas

@Carolinedeisler

¡La cuestión de la proteína! Si te preocupa no consumir suficiente proteína, no eres el único. Parece que es la única preocupación que tienen la mayoría de las personas preocupadas por su salud, sean veganas o no. Quiero cambiar un poco esa perspectiva, porque aunque la proteína es un macronutriente importante que tu cuerpo necesita, no debería ser tu prioridad al elegir alimentos.

En un mundo de tendencias y dietas, seguimos volviendo a lo básico: cuanto más simple, mejor, más natural, mejor y menos procesado, mejor. Quiero que te SIENTAS de maravilla siguiendo mis planes de alimentación, lo que significa que debes sentirte saciado, no tener antojos, tener una buena digestión y ponerte en forma. Si no digieres bien las comidas, no importa cuánta proteína contengan, tu cuerpo no las absorberá. Necesitas un microbioma intestinal sano e intacto como BASE, y te recomiendo encarecidamente que primero hagas mi Reinicio de 7 días de desinflamación para sentar una base sólida.

Muchos planes de alimentación ricos en proteínas, ya sean veganos o no, también son muy ricos en grasas, ya que muchas fuentes de proteínas como los frutos secos, las semillas y las mantequillas de frutos secos contienen naturalmente mucha grasa. La naturaleza combina grasas y proteínas, lo que significa que, al combinar los alimentos, son una buena combinación. Sin embargo, todo tiene que descomponerse en líquido en el intestino, y descomponer los frutos secos puede ser difícil para el estómago y provocar hinchazón. Si bien necesitamos grasas saludables por varias razones, como el equilibrio hormonal, demasiada grasa espesa la sangre y puede provocar una serie de problemas posteriores. Te sentirás aturdido y letárgico. La grasa también necesita el doble de tiempo de digestión que los carbohidratos, por lo que te sentirás más cansado al comer una comida alta en grasas (proteínas) en comparación con una comida alta en carbohidratos (proteínas), ya que la digestión consume el 80% de la energía de tu cuerpo. Se trata de comer la proporción perfecta de carbohidratos, grasas y proteínas para que te sientas satisfecho y con energía.

FUENTES DE PROTEÍNAS DE ORIGEN VEGETAL

@Carolinedeisler

Todas las frutas y verduras contienen algo de proteína y, si bien su porcentaje de proteína en comparación con la carne, los huevos y los lácteos parece mucho menor, la clave es obtener todos los aminoácidos esenciales para formar una fuente de proteína completa.

Aquí hay una lista de mis fuentes de proteínas favoritas, algunas de ellas ya forman de forma natural una fuente de proteína completa y otras la forman cuando se combinan entre sí, como el arroz y los frijoles.

Fuentes de proteínas

Clasificado del más alto al más bajo en términos de contenido de proteínas, pero no lo tome de manera rígida, como se mencionó, hay muchas más plantas que contienen proteínas, pero esas son las que personalmente me encantan.

Mantequilla de cacahuete (y todas las mantequillas de frutos secos/semillas)
Clorella
Espirulina
Cacahuetes
Semillas de calabaza
Soja (tofu) (proteína completa)
Levadura nutricional
Semillas de chía
Semillas de sésamo
Habas (habas)
Avena
Piñones
Anacardos
Almendras
Lentejas
Frijoles negros
Mantequilla de Frijoles
Garbanzos
Nueces
Semillas de cáñamo (proteína completa)
Quinoa (proteína completa)
Guisantes
Trigo sarraceno (proteína completa)
Aguacate
Brotes de brócoli
Col rizada
Espinaca
Brócoli
Champiñones
Papas


REINICIO DE 7 DIAS ALTO EN PROTEINAS
@Carolinedeisler
www.shop-reset.com



PROTEÍNA *obstaculiza*

Sé que a la mayoría de las personas no les gusta escuchar esto porque siempre queremos la solución rápida, algo para agregar a nuestra dieta, suplementos, polvos de proteínas, etc., pero para obtener los mejores resultados (que es un cuerpo delgado, tonificado y fuerte) es igualmente importante dejar de lado los alimentos que debilitan la capacidad del cuerpo para absorber proteínas.

@Carolinedeisler



@Carolinedeisler



LAS PROTEÍNAS OBSTACULIZAN

CAFÉ

¡La cafeína es una verdadera adicción, igual que los lácteos y el azúcar! Dile a alguien que deje de tomar café y normalmente se da la vuelta y sale corriendo, jaja. Nunca empecé a tomar café y me alegro muchísimo de haberlo hecho. La cafeína desgasta las glándulas suprarrenales, puede provocar ansiedad, acidez y mal funcionamiento del tracto digestivo, pero lo que la mayoría de la gente no sabe es que reduce la absorción de proteínas, así que cuanto más café, matcha y chocolate consumas, más proteínas necesitarás para compensar.

Además de que el café te hace menos tonificado, te causa más fatiga (a la larga) y te provoca ojeras, altera tu reloj biológico natural, lo que significa que dormirás menos y podrías padecer privación crónica de sueño, lo que te lleva a elegir alimentos menos saludables y a comer en exceso por ansias de gratificación instantánea. Rara vez se trata solo de tomar una taza de café, sino de toda un espiral de efectos que ese café conlleva y de los que probablemente ni siquiera eras consciente. No es tu culpa, pero ahora que lo sabes, ¡puedes cambiarlo y empezar a sentirte de maravilla!



LAS PROTEÍNAS
OBSTACULIZAN

MATCHA

Si bien un matcha de buena calidad contiene antioxidantes, también contiene mucha cafeína y te dará una sensación similar a la del café. Al fin y al cabo, todos estos estimulantes agotan las glándulas suprarrenales, irritan el colon y suprimen el apetito.

Si tu cuerpo tiene hambre, necesita comida. Quienes toman café o matcha para aguantar unas horas sin comer solo tienen problemas más tarde, cuando tienen antojos por no haber comido cuando debían. Lo mismo ocurre con el cansancio: si NECESITAS tu café o matcha porque te sientes cansado, tu cuerpo en realidad necesita dormir y descansar.



LAS PROTEÍNAS
OBSTACULIZAN

CHOCOLATE

A la mayoría de las personas les sorprende escuchar esto, pero el cacao también contiene cafeína y comer chocolate 100% negro puede tener un efecto similar al del café, especialmente para personas como yo que no estamos acostumbradas a consumir cafeína.

Todavía me encanta preparar mis recetas dulces y saludables con chocolate o cacao en polvo, pero con los años he notado cómo interrumpe cada vez más mi ciclo de sueño, hasta el punto de pasar semanas sin chocolate porque sé que me mantendrá despierta. Al día siguiente me despierto aturdida, con falta de sueño y con ganas de más.

Me encanta usar algarroba en polvo o chocolate con algarroba en lugar de cacao en polvo, ya que sabe achocolatado, es delicioso y no tiene cafeína (además, contiene cero grasas, a diferencia del cacao en polvo, que es bastante graso). Sigo comiendo chocolate de vez en cuando y me encanta usarlo en algunas recetas de este reinicio como un pequeño impulso de energía, ya que también puede afectar positivamente tu entrenamiento, pero solo quería señalar esto para que lo tengas en cuenta o lo comas antes del mediodía por si te afecta el sueño, como me pasa a mí.



LAS PROTEÍNAS
OBSTACULIZAN

ESTRÉS

¡El estrés te consume por dentro! ¿Alguna vez te has preguntado por qué te ves más tonificado al volver de vacaciones aunque quizás hayas hecho menos ejercicio? Porque estabas relajado y no te preocupaste por el mundo tan estimulante y ajetreado en el que vivimos. El estrés acidifica el cuerpo, y un cuerpo ácido es el lugar perfecto para todo tipo de enfermedades crónicas. Un cuerpo estresado está en modo de lucha o huida, lo que significa que tiene niveles altos de cortisol, deja de quemar grasa y desarrollar músculo y, en cambio, almacena grasa (especialmente alrededor del abdomen) y te hace acumular agua.

Ahora te ves hinchado, tienes demasiada hambre para compensar el subidón de cortisol, ya que cuando comes toda la sangre va a tu estómago para digerir la comida y sientes una sensación de calma. El estrés crónico durante un largo período de tiempo resulta en menos masa muscular, hormonas desequilibradas, acné y comer en exceso, por nombrar algunos. Para verte tonificado, delgado y SENTIRTE a gusto, quieres estar RELAJADO, no ESTRESADO. También por eso creo que el sueño es la prioridad número 1 y nunca deberías levantarte temprano para entrenar si tu cuerpo quiere dormir más. Nunca pongo una alarma y, naturalmente, me despierto entre las 4:30 y las 6:30 a. m. cuando me voy a dormir entre las 9 y las 10 p. m., y tú también deberías. :-) Ahora poner la alarma a las 5, tomar un café directamente, ir al gimnasio con música a todo volumen y beber un batido de proteínas justo después ya no parece tan bueno, ¿verdad, jaja? Es una locura lo normalizado que se ha vuelto este enfoque y lo desconectado que nos ha hecho de lo que nuestro cuerpo realmente necesita.

Hablaremos de ello enseguida, pero con este ejemplo puedes darte cuenta de por qué el tipo de entrenamiento adecuado es crucial para obtener los mejores resultados. Mis entrenamientos son mi momento de autoevaluación, mi momento para bajar el ritmo, para estar completamente presente, y esto tiene un impacto enorme en mis resultados físicos. El otro día alguien me preguntó cómo conseguí tonificar tanto el cuerpo, y la verdad es que entreno menos ahora que hace 5 años, antes de empezar con mis entrenamientos en casa. Solía ser la clásica chica de clases de HIIT: me sentía irritada, hinchada, con hambre todo el día, sin la regla y frustrada por no saber qué hacía mal y por qué no me sentía de maravilla tras tanto esfuerzo. La verdad es que DEBERÍA sentirse SIN ESFUERZO, y esto es exactamente lo que experimentarás al cambiar a mis entrenamientos.



LAS PROTEÍNAS
OBSTACULIZAN

DORMIR

Dormir es fundamental para sentirte bien. Hace un tiempo, escuchaba un podcast sobre cómo definir el éxito y la persona respondió: «Duermo bien, lo cual es un indicador de mi éxito, y me encantó ese enfoque».

Esta persona era una emprendedora muy exitosa y no se quedaba de brazos cruzados, pero la clave está en encontrar la lentitud en el mundo acelerado en el que vivimos. Sé que no es fácil, ya que la gente mide el éxito según lo ocupada que esté; la gente va de un lado a otro con prisas, queriendo hacer las cosas sin darse cuenta de que la vida se les pasa por delante, y por eso parece que va tan rápido. Cuanto más simple sea tu vida y más presente estés, más lenta será.

Tuve que aprender esto a las malas, porque me impongo metas inalcanzables, que a corto plazo son manejables, pero que a la larga me agotarán. Este año, mi mayor prioridad fue bajar el ritmo y encontrar mi paz interior. No siempre se puede ir al 100 %; imagina un coche a toda velocidad comparado con uno al 70 % de su capacidad: el segundo durará más. Lo mismo ocurre con la comida, el ejercicio y, en realidad, con todo. Las dietas extremas funcionan a corto plazo, pero solo hasta que te desplomas, tienes antojos y te das un atracón, recuperas todo el peso perdido y te sientes peor que antes.

La clave es encontrar algo sostenible a largo plazo, y por eso siempre digo que esto es un estilo de vida, no una dieta. Lo mismo ocurre con los entrenamientos: los entrenamientos HIIT intensos de vez en cuando te hacen sentir peor que los entrenamientos cortos y sin estrés de forma constante.



@Carolinedeisler

En realidad, se trata de volver a lo básico y analizar tus objetivos con un enfoque holístico de 360 grados porque todo está muy conectado y ahora entiendes por qué no se trata SÓLO de obtener cierta cantidad de proteínas de los alimentos para desarrollar músculos, tonificarse y adelgazarse.

Dicho esto, centrémonos en todo lo bueno que vas a comer en los próximos 7 días, los increíbles entrenamientos con los que mimarás tu cuerpo y las pequeñas cosas adicionales que puedes hacer para ACELERAR la absorción de proteínas de tu cuerpo para obtener los mejores resultados.

Aceleradores de proteínas

@Carolinedeisler

Arregla tu intestino

Absorber todos los nutrientes de tus comidas ricas en proteínas es la mitad del éxito, jeje, por lo que realmente necesitas una digestión que funcione bien para obtener los máximos beneficios de este plan de alimentación y te recomiendo que sigas con mi Reinicio de Desinflamación de 7 días para darle a tu salud intestinal un impulso adicional.

Hidratación

Mantenerse hidratado y obtener suficientes electrolitos es crucial para la digestión y el desarrollo muscular. Beba abundante agua a lo largo del día, añada citrato de magnesio, jugo de limón, jugo de aloe vera o jugo de jengibre puro y evite beber con las comidas, ya que diluye el ácido estomacal. Es mejor beber agua 30 minutos antes o 1 hora después de comer.

Cenas tempranas

¡Cenar temprano me ha ayudado muchísimo! Comer temprano le da tiempo al cuerpo para digerir antes de acostarse, lo que no solo mejora el sueño, sino que también te hace lucir más joven, sentirte más fuerte y mejora la digestión. ¡Te verás menos hinchada y más tonificada! Intenta terminar de comer a las 7 p. m. para maximizar los resultados.

Comer hasta estar 80% lleno

Uno de mis hábitos favoritos es escuchar a tu cuerpo y parar cuando estés casi al 80 % de tu capacidad. Esto es MUY útil para evitar comer en exceso y sentirte hinchado, sobre todo con comidas ricas en proteínas, que pueden tardar más en digerirse.

Vitamina B6

¿Sabías que la vitamina B6 desempeña un papel importante en el metabolismo proteico? Añadir alimentos como plátanos, dátiles, garbanzos y patatas a tus comidas te ayudará a asegurarte de obtener suficiente vitamina B6 para favorecer la digestión de las proteínas.

Alimentos con proteasa

Las enzimas proteasas ayudan a descomponer las proteínas en aminoácidos que el cuerpo puede absorber. Puedes aumentar la proteasa de forma natural consumiendo alimentos como la papaya, la piña, el jengibre y el aguacate. Por eso es tan importante no solo centrarse en los alimentos con proteínas vegetales, sino también tener esto en cuenta. :-)



7 días DESAFÍO DE POWER PILATES

Para combinar con este plan de alimentación

@Carolinedeisler



El plan de entrenamiento

ENTRENAMIENTOS DE POWER PILATES DE 7 DÍAS

¿Qué mejor combinación que 7 días de entrenamiento de power pilates y un plan de alimentación rico en proteínas? ¡Esta es la receta perfecta para obtener resultados, ya que nos centramos en desarrollar músculos definidos y alimentarlo con las mejores fuentes de proteína vegana!

Mi RETO DE 7 DÍAS DE POWER PILATES se centra en TONIFICAR tu cuerpo al máximo y desarrollar músculos definidos sin aumentar su volumen. ¡Estoy tan emocionada de que lo hagas porque grabarlo me hizo sentir súper fuerte y empoderada!

Nutrir tu cuerpo con los alimentos adecuados es especialmente importante al entrenar, ya que ERES LO QUE COMES, jeje, y tu cuerpo necesita proteínas, carbohidratos y grasas de buena calidad para desarrollar músculo. Sin embargo, tampoco necesitas obsesionarte con las proteínas, ¡y este programa te demuestra por qué! ¡Los resultados hablan por sí solos!

La mayoría de las personas que hacen mucho entrenamiento con pesas están más inflamadas de lo que realmente creen. Además, todas las proteínas animales son muy ácidas, no tienen fibra y les harán sentir más estresados e hinchados.

La clave para tener músculos definidos y un cuerpo tonificado es usar pesas, pero enfocándote en tu cuerpo en su totalidad: considera el estrés, el sueño, la nutrición, la hidratación, el sol y la atención plena, ¡todo en uno! Mantener el cortisol bajo cambia radicalmente cómo te sientes y te ves, y me emociona mucho verte prosperar con este reto de entrenamiento y plan de alimentación.

Encontrarás nuestro Reto de Pilates de 7 días en RESET junto con mis otros entrenamientos en casa, retos, planes de entrenamiento semanales, recetas ¡y mucho más! ¡Únete a mí ahora y forma parte de nuestra increíble comunidad de bienestar!

REINICIO DE 7 DIAS ALTO EN PROTEINAS



@Carolinedeisler

Día 1: 30 min de Power Pilates cuerpo completo

Día 2: 30 min de Piernas delgadas y glúteos

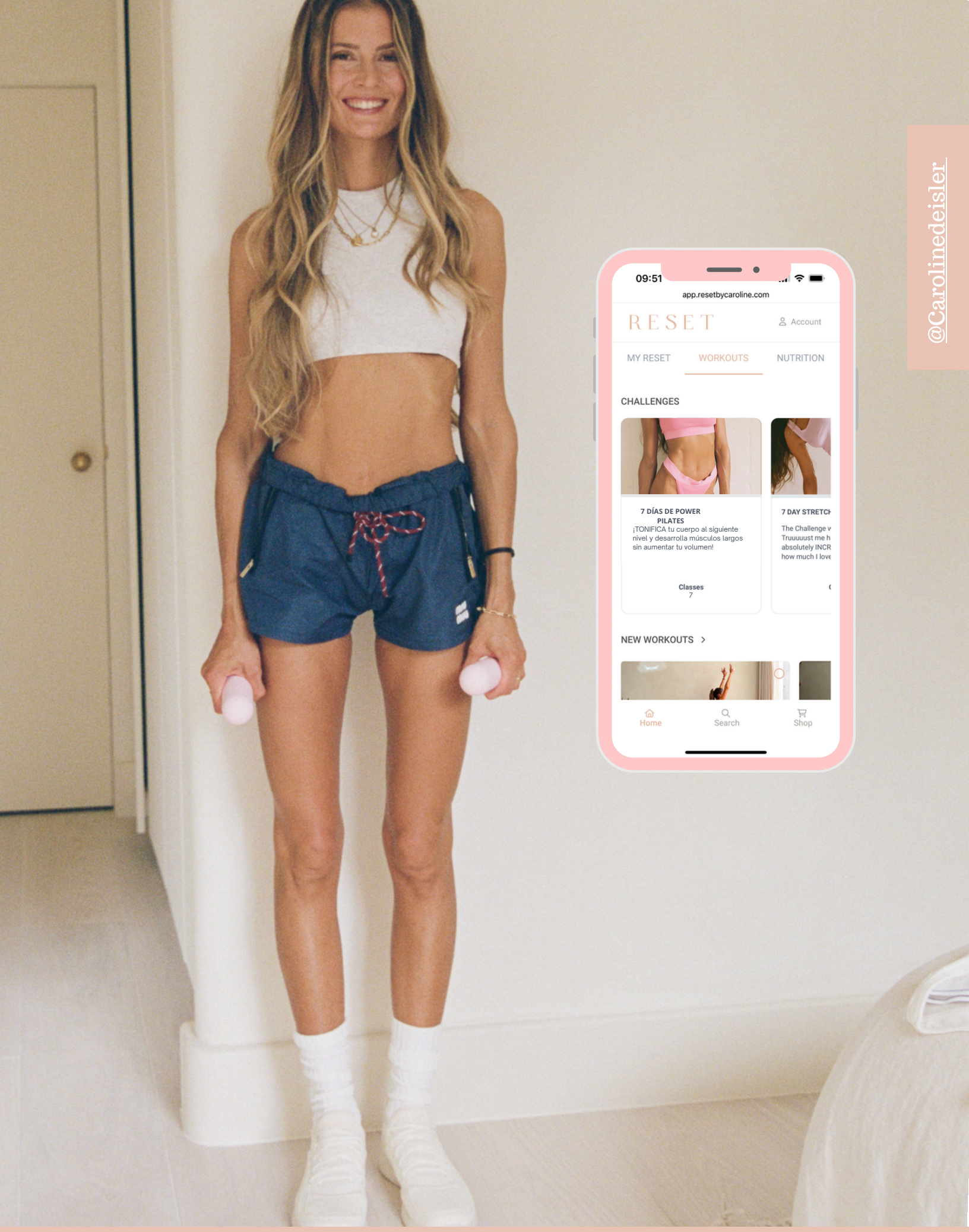
Día 3: 30 min de Quema de grasa y parte superior del cuerpo

Día 4: 30 min de Estiramiento y tonificación

Día 5: 30 min de Power Pilates cuerpo completo

Día 6: 30 min de Brazos, abdominales y piernas

Día 7: 30 min de Esculpir el cuerpo completo


09:51
app.resetbycaroline.com
RESET
Account
MY RESET
WORKOUTS
NUTRITION
CHALLENGES
7 DÍAS DE POWER PILATES
¡TONIFICA tu cuerpo al siguiente nivel y desarrolla músculos largos sin aumentar tu volumen!
Classes
7
NEW WORKOUTS
Home
Search
Shop
@Carolinedeisler


REINICIO DE 7 DIAS ALTO EN PROTEINAS
@Carolinedeisler
Pongámonos en forma y fuertes
¡juntos!

Lista de tareas diarias

@Carolinedeisler

- [ ] día 1
- [ ] día 2
- [ ] día 3
- [ ] día 4
- [ ] día 5
- [ ] día 6
- [ ] día 7

Lista de compras

@Carolinedeisler

FRUTAS
7 AGUACATES
7 PLÁTANOS (4 PARA CONGELAR)
10 LIMONES
1 MANGO MADURO
1 PIÑA
5 TAZAS DE FRUTOS ROJOS (FRAMBUESAS, FRESAS O ARÁNDANOS)
1 PLÁTANO GRANDE
1 PUÑADO DE TOMATES CHERRY
2 TOMATES GRANDES
5 POMELOS

VERDURAS
6 PEPINOS PEQUEÑOS Y 2 GRANDES
6 CALABACINES PEQUEÑOS
7 ZANAHORIAS
11 PATATAS MEDIANAS
2 BATATAS MORADAS GRANDES
1 CABEZA DE BRÓCOLI
10 CABEZAS DE APIO
2 REMOLACHAS (CRUDAS)
JENGIBRE FRESCO
2 CEBOLLETAS
2 DIENTES DE AJO
250G DE CHAMPIÑONES DE CASTAÑA
720G DE CHAMPIÑONES MIXTOS

VERDURAS DE HOJA VERDE Y HIERBAS FRESCAS
2 PUÑADOS DE ESPINACAS
2 MANOJOS DE COL RIZADA
1 PUÑADO DE MENTA FRESCA
1 MANOJO DE ALBAHACA
1 MANOJO DE PEREJIL
½ MANOJO DE ENELDO
½ MANOJO DE CILANTRO
3 MANOJOS DE CEBOLLINO

GRANOS Y PASTAS
5 TAZAS DE AVENA
½ TAZA DE HARINA DE TRIGO SARRACENO
1¼ TAZAS DE QUINOA SECA
⅔ TAZA DE ARROZ CRUDO (CUALQUIER VARIEDAD)
200 G DE FIDEOS SOBA (APROX. 2 PORCIONES)
200 G DE PASTA SIN GLUTEN
50 g de arroz salvaje
½ taza de lentejas rojas
1 taza de frijoles negros enlatados
½ taza de garbanzos enlatados

NUECES Y SEMILLAS
1½ TAZAS DE ANACARDOS (PREFERIBLEMENTE TOSTADOS EN SECO)
AL MENOS ¾ TAZA DE MANÍ (TOSTADO EN SECO)
⅓ TAZA DE PISTACHOS (¼ DE TAZA ENTEROS, EXTRA PARA PICAR)
7 CUCHARADAS DE SEMILLAS DE CALABAZA
¼ TAZA DE PIÑONES
5 CUCHARADAS DE SEMILLAS DE CHÍA
2 CUCHARADAS DE SEMILLAS DE LINO MOLIDAS
1 CUCHARADA DE SEMILLAS DE CÁÑAMO
3½ CUCHARADAS DE TAHINI
2 CUCHARADAS DE MANTEQUILLA DE ALMENDRAS
4 CUCHARADAS DE MANTEQUILLA DE AVELLANAS
5 CUCHARADAS DE MANTEQUILLA DE MANÍ

FRUTOS SECOS Y OTROS
APROXIMADAMENTE 50 DÁTILES MEDJOOL
¼ TAZA DE PASAS
⅛ TAZA DE ALBARICOQUES SECOS
22 G DE HONGOS PORCINI SECOS
200 G DE CASTAÑAS COCIDAS
¼ TAZA DE NIBS DE CACAO

ELEMENTOS ESENCIALES PARA HORNEAR Y COCINAR
¾ TAZA DE LECHE DE ALMENDRAS
6 CUCHARADAS DE JARABE DE ARCE
2 CUCHARADITAS DE AZÚCAR DE COCO
6 CUCHARADAS DE ALGARROBA O CACAO EN POLVO
3 CUCHARADITAS DE EXTRACTO DE VAINILLA
2 CUCHARADAS DE LEVADURA NUTRICIONAL
3 CUCHARADAS DE PROTEÍNA EN POLVO (NUESTRA CASERA)
½ TAZA DE COCO RALLADO
2 BARRAS DE CHOCOLATE VEGANAS (70G)
½ TAZA DE CHISPAS DE CHOCOLATE VEGANAS
360 ML DE CALDO DE VERDURAS (O CUBITOS DE CALDO/CALDO EN POLVO)

ACEITES Y CONDIMENTOS
2 CUCHARADAS DE ACEITE DE SÉSAMO
2 CUCHARADAS DE AMINOACIDOS DE COCO
4 CUCHARADAS DE VINAGRE DE SIDRA DE MANZANA

HIERBAS Y ESPECIAS
8 CUCHARADAS DE CONDIMENTO DE HIERBAS DE ITALIANAS
2 CUCHARADITAS DE COMINO MOLIDO
½ CUCHARADITA DE PIMENTÓN AHUMADO
1 CUCHARADITA DE CÚRCUMA EN POLVO
1 CUCHARADITA DE CANELA
3½ CUCHARADITAS DE ESPIRULINA EN POLVO
SAL Y PIMIENTA NEGRA (A GUSTO)

300 G DE TOFU SEDOSO
150 G DE TOFU FIRME O EXTRA FIRME
50G DE YOGURT DE COCO
PAN DE MASA MADRE
5 TAZAS DE JUGO DE ALOE VERA
CITRATO DE MAGNESIO


¡Vamos!
@Carolinedeisler

Día 1-7

Agua de magnesio

@Carolinedeisler



Ingredientes

BEBER TODO EL DÍA
1 cucharadita de citrato de magnesio
Jugo de 1/2 pomelo
Jugo de 1 limón
1/4 taza de jugo de aloe vera

1,5 litros de agua

Instrucciones

Agregue jugo de aloe vera, polvo de citrato de magnesio, jugo de pomelo y limón a su agua, revuelva bien y beba con el estómago vacío durante aproximadamente una hora después de despertarse.

El magnesio es especialmente importante cuando se hace mucho ejercicio, ya que alivia los músculos y previene los calambres.

¡Esta agua es mi favorita actualmente y me hace sentir muy bien!

Día 1-7

Jugo de apio

@Carolinedeisler



Ingredientes

1-2 cabezas de apio

Instrucciones

¡Pase el apio por el exprimidor y listo, el jugo de apio está listo!

El apio es tan rico en electrolitos y minerales que, aunque no lo creas, ¡realmente ayuda a tu cuerpo a desarrollar más músculo, tonificarse y adelgazar! Te recomiendo encarecidamente que no te saltes el jugo de apio durante este reinicio. :)

Día 1

DESCRIPCIÓN GENERAL DE TODAS LAS COMIDAS



Antes del desayuno



Antes del desayuno



Desayuno



Almuerzo



Snack



Cena

Día 1

BATIDO DE PROTEÍNA DE FRUTOS ROJOS

@Carolinedeisler



esta receta contiene aprox.
9,8 gramos de proteína

Ingredientes

1 plátano maduro
1-2 cucharadas de semillas de calabaza
1 cucharada de mantequilla de anacardo
1 taza de arándanos congelados
1 dátil medjool

Instrucciones

Añade todos los ingredientes a una licuadora de alta velocidad y mezcla hasta que quede suave.



@Carolinedeisler

esta receta contiene aprox. 20,1 gramos de proteína

Día 1 – Desayuno

AVENA CON PISTACHO

Ingredientes

BASE

1\2 taza de avena
2 cucharadas de semillas de chía
1 cucharadita de extracto de vainilla
1 taza de agua

CREMA DE PISTACHO:

1/4 taza de pistachos crudos sin sal
1/2 cucharadita de espirulina
1/4 taza de agua
1 taza de mango maduro

COBERTURA

Frambuesas frescas
Pistachos picados
Opt: dátiles medjool picados

Pasos

1. Añade la avena, las semillas de chía, la vainilla y el agua a un recipiente y déjalo remojar durante la noche o durante algunas horas hasta que quede cremoso.

2. Mientras tanto, remoje los pistachos y luego agregue los pistachos enjuagados, el agua, el mango y la espirulina (para obtener un color encantador) a una licuadora y mezcle hasta que quede suave.

3. Mezcla la crema con la avena y mezcla bien. Agrega frambuesas frescas y cualquier otro ingrediente que prefieras (me encantan los dátiles picados) ¡y a disfrutar!



@Carolinedeisler

esta receta contiene aprox. 33 gramos de proteína

Día 1 – Snack

BOLITAS DE PROTEÍNA DE CARO

Ingredientes

12 dátiles grandes
2 cucharadas de mantequilla de almendras
1-2 cucharadas de proteína en polvo

1 barra de chocolate vegana (70 g)

Pasos

1. Añade todos los ingredientes en un procesador de alimentos y pulsa hasta que estén bien combinados.
2. Forma bolitas con las manos y derrite el chocolate.
3. Cubre cada bolita con chocolate y déjalas endurecer en el refrigerador. ¡Qué rico!



@Carolinedeisler

esta receta contiene aprox. 54 gramos de proteína

PROTEÍNA NATURAL EN POLVO

Ingredientes

1/2 taza de semillas de calabaza
1/2 taza de almendras
1/2 taza de semillas de chía
1/2 taza de semillas de sésamo o
1/2 taza de semillas de lino

Pasos

1 Añade todos los ingredientes a tu licuadora de alta velocidad y licúa hasta obtener una consistencia polvorienta. ¡Guarda en un frasco de vidrio y añádelo a cualquier receta para un extra de proteína!



@Carolinedeisler

Día 1 - Cena

TOFU REVUELTO

esta receta contiene aprox. **32,7 gramos de proteína**

Ingredientes

2 rebanadas de pan de masa madre
1 cebolla de verdeo
150 gr de tofu firme o extra firme
Un puñado de tomates cherry

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

COBERTURAS

Aguacate
Cebollino fresco
Pimienta negra

Pasos

1. Saque el tofu del envase y use una toalla de papel o presione un plato encima para eliminar el exceso de agua. El objetivo es que el tofu quede lo más seco posible.

2. Corte la cebolleta finamente y añádala a una sartén antiadherente junto con el tofu y los tomates cherry. Saltee a fuego medio hasta que esté ligeramente dorada. Tarda aproximadamente 5-6 minutos.

3. Mientras tanto, prepare la crema de anacardos agregando todos los ingredientes en una licuadora pequeña y licuando hasta que quede cremosa.

Día 2

DESCRIPCIÓN GENERAL DE TODAS LAS COMIDAS



Antes del desayuno



Antes del desayuno



Desayuno



Almuerzo



Opt Snack



Cena

Día 2

BATIDO DE ESPIRULINA



esta receta contiene aprox. **9 gramos de proteína**

Ingredientes

1 cabeza de apio
1 limón entero, pelado
1 cucharadita de espirulina
2 plátanos congelados
2 tazas de agua

Instrucciones

¡Agrega todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcla hasta que quede suave!

@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

esta receta contiene aprox. 29,5 gramos de proteína

Día 2 – Almuerzo
ENSALADA TABULÉ

Ingredientes

ENSALADA

250g taza de Quinoa Seca, Cocida
2 tomates, picados en cubos pequeños
1 manojo de perejil, picado finamente
1/2 manojo de eneldo, picado finamente
1/2 manojo de cilantro, picado finamente
1/2 pepino grande, cortado en cubos pequeños
1 cebolla de verdeo, picada finamente
2 tallos de apio picados (opcional)
1 aguacate maduro, cortado en cubos

ADEREZO CARO

ADEREZO CARO
1 calabacín crudo pequeño
2 tallos de apio
1 manojo de cebollino
1 manojo de albahaca
1 limón, jugo
15 ml de vinagre de sidra de manzana
30 g de semillas de calabaza
1/2 taza de agua

Pasos

1. Empieza preparando las papas. Precalienta el horno a 200 °C (390 °F) y hornea las batatas durante 50 minutos. Después, déjalas enfriar. Puedes hacer este paso el día de preparación de comida: tenlas listas en el refrigerador y ponlas en la freidora de aire durante 15 minutos.
2. Cocina la quinoa según las instrucciones del paquete. También es recomendable prepararla con antelación.
3. Picar todas las verduras, las hierbas, la cebolla de verdeo y el aguacate y mezclar con la quinoa.
4. Añade todos los ingredientes del aderezo a una licuadora de alta velocidad y licua hasta obtener una mezcla suave. ¡Mezcla bien con tu ensalada y disfruta! Me encanta usar hojas de nori para hacer wraps de ensalada.



@Carolinedeisler

Día 2 – Snack
BARRAS DE GRANOLA

esta receta contiene aprox. **59 gramos de proteína**

Ingredientes

1 cucharada de semillas de lino molidas
3 cucharadas de agua
1,5 tazas de avena
1/4 taza de harina de avena

1 taza de nueces y semillas de su elección:
Utilicé almendras, anacardos, nueces pecanas y semillas de calabaza.

1/2 taza de fruta seca:
Utilicé pasas, dátiles y albaricoques.

1 cucharadita de canela
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
1/4 taza de jarabe de arce (o jarabe de dátiles)
1/4 taza de mantequilla de anacardo (o mantequilla de almendras)

Pasos

1. Precalentar el horno a 175 grados centígrados.
2. Mezcle las semillas de lino molidas con el agua y reserve en un recipiente pequeño.
3. Picar ligeramente los frutos secos, semillas y frutas deshidratadas y añadirlos a un bol con avena, harina de avena, mezcla de linaza, canela, vainilla, jarabe de arce y mantequilla de frutos secos. Mezclar bien y colocar en un molde para hornear forrado con papel vegetal.
4. Hornéalas durante 25 minutos y déjalas enfriar completamente antes de cortarlas en barritas. ¡Un snack saludable y delicioso, y me encanta lo crujientes que quedan! ¡Adiós a las barritas de granola compradas y cargadas de azúcar! Estas no solo te ahorrarán dinero, ¡sino que también te harán sentir de maravilla!



@Carolinedeisler

esta receta contiene aprox. 27,8 gramos de proteína

Día 2 – Cena

TAZÓN DE PROTEÍNA DE PLÁTANO

Ingredientes

195 g de arroz blanco cocido (o arroz integral)
172 g de frijoles negros cocidos
1 aguacate
1 limón exprimido
1 plátano grande
4 g de azúcar de coco
1 batata morada

Come más plátanos asados si sientes que necesitas más. Son muy similares a las papas en cuanto a saciarte.

Pasos

1. Hornee el boniato entero (con cáscara) durante 60 minutos a 200 grados Celsius. Déjelo enfriar, pélelo y córtelo en trozos. Yo siempre aso de 4 a 5 boniatos a la vez y los guardo en el refrigerador listos para usar.

2. Pela los plátanos, cuanto más maduros estén mejor (deben estar casi negros), córtalos en trozos de 2 cm, agrégalos a una freidora de aire, espolvorea con una cucharadita de azúcar de coco y hornea durante 10 minutos de cada lado.

3. Machaca el aguacate con un tenedor y añade jugo de limón fresco. Enjuaga los frijoles negros con agua hasta que desaparezcan las burbujas del agua enlatada y ¡prepara tu delicioso plato! ¡Ñam!

Día 3

DESCRIPCIÓN GENERAL DE TODAS LAS COMIDAS



Antes del desayuno



Antes del desayuno



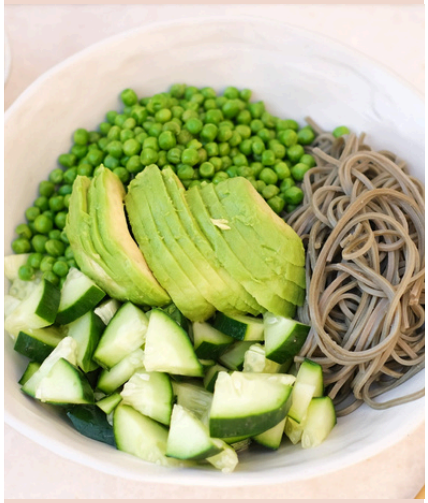
Desayuno



Almuerzo



Opt Snack



Cena



@Carolinedeisler

esta receta contiene aprox. 24.9 gramos de proteína

Día 3 - Desayuno

AVENA CON MANTEQUILLA DE MANÍ Y MERMELADA

Ingredientes

1/2 taza de avena
1 leche de almendras (o agua)
1 cucharada de semillas de chía
1 cucharadita de extracto de vainilla
1 cucharada de mantequilla de maní
1 cucharada de proteína en polvo casera

COBERTURA

mermelada de fresa casera más mantequilla de maní
fresas frescas o plátano
cacahuetes tostados picados

Pasos

1. Agregue la avena, la leche de almendras, las semillas de chía, la vainilla, la mantequilla de maní y la proteína en polvo a un tazón y déjelo reposar en el refrigerador durante la noche.
2. Prepara tu mermelada de fresa licuando 10 dátiles medjool, un puñado de fresas congeladas y 1/4 de taza de agua. Vierte el batido de fresa en una olla y déjalo hervir a fuego medio durante 45 minutos, removiendo de vez en cuando. Guarda también en el refrigerador.
3. ¡Toma tu avena nocturna, agrega nuestra deliciosa mermelada de fresa, otra cucharada de mantequilla de maní, rodajas de banana, fresas y un poco de maní tostado picado y tu tazón está listo!



@Carolinedeisler

esta receta contiene aprox. 16,7 gramos de proteína

Día 3 - Almuerzo

ENSALADA DE HUMMUS ROSA

Ingredientes

ENSALADA

2 puñados de achicoria roja
2 puñados de achicoria
1 puñado de rúcula
1 aguacate
3 pepinos pequeños

HUMMUS

128 g de judías blancas cocidas
63 g de remolacha al horno
5 g de tahini
1/2 dátil Medjool
1 limón exprimido

Pasos

1. Lave las verduras, corte el aguacate en rodajas, pique los pepinos y disponga la ensalada.

2. Añade todos los ingredientes del hummus a un procesador de alimentos y procesa hasta obtener una mezcla homogénea. Mezcla el hummus en tu ensalada y ¡a disfrutar!



@Carolinedeisler

esta receta contiene aprox. 27,9 gramos de proteína

Día 3 - Snack

BOLITAS DE PROTEÍNA DE MASA DE GALLETAS

Ingredientes

1/2 taza de avena
1/2 taza de anacardos tostados secos
5 dátiles medjool pequeños
1/3 taza de agua
2 cucharadas de mantequilla de maní
1/2 taza de chispas de chocolate veganas

Pasos

1. Añade todos los ingredientes excepto las chispas de chocolate a un procesador de alimentos y pulsa hasta que quede suave.
2. Añade chispas de chocolate y forma bolitas con las manos. ¡Listo, tus deliciosas bolitas de proteína están listas!



@Carolinedeisler

esta receta contiene aprox. 23,8 gramos de proteína

Día 3 - Cena

FIDEOS SOBA VERDES

Ingredientes

1 pepino
1 aguacate
1 taza de guisantes verdes

100 gr de fideos soba

SALSA

1 cucharada de tahini
1 cucharada de jarabe de arce
1 cucharada de aceite de sésamo tostado
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
Jugo de 1 limón
Jengibre rallado (opcional)
1 cucharada de aminoácidos de coco
1/4 taza de agua
1 calabacín crudo pequeño

Pasos

1. Cocina los fideos según las instrucciones del paquete y añade los guisantes congelados durante los últimos 2 minutos. ¡Genial, solo necesitamos una olla, jeje!

2. Picar el pepino y el aguacate y añadirlos a un bol con los fideos y los guisantes verdes.

3. Licúa todos los ingredientes del aderezo hasta obtener una mezcla cremosa y mézclala en tu tazón de fideos. Agrega una pizca de semillas de sésamo o anacardos tostados, ¡y a disfrutar!

Día 4

DESCRIPCIÓN GENERAL DE TODAS LAS COMIDAS



Antes del desayuno



Antes del desayuno



Desayuno



Desayuno



Almuerzo



Cena

Día 4

BATIDO DE PIÑA Y MENTA

esta receta contiene aprox. **2,8 gramos de proteína**

@Carolinedeisler



Ingredientes

165 g de piña congelada
1 puñado de menta fresca
60 ml de jugo puro de aloe vera
1 limón pelado
1 puñado de apio
1 puñado de col rizada fresca
1 puñado de col rizada congelada
473 ml de agua

Instrucciones

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



@Carolinedeisler

esta receta contiene aprox. 8,8 gramos de proteína

Día 4 – Desayuno

BROWNIES DE PROTEICOS DE DÁTILES

Ingredientes

5 dátiles medjool grandes, remojados en agua caliente
2 cucharadas de mantequilla de avellanas
2 cucharadas de harina de avena
1 cucharada de raíz de tapioca o raíz de arrurruz
2 cucharadas de algarroba o cacao en polvo
1/2 taza de agua para remojar los dátiles

Pasos

1. Precalentar el horno a 180 grados.
2. Remoje las dátiles en agua caliente durante unos minutos y luego agregue todos los ingredientes en un procesador de alimentos y presione hasta que quede suave.
3. Transfiere la mezcla a tus moldes de silicona y hornéalos durante 25-30 minutos. ¡Deja que se enfríen y a disfrutar!



@Carolinedeisler

esta receta contiene aprox. 12,9 gramos de proteína

Día 4 - Almuerzo

PANQUEQUES DE GARBANZOS

Ingredientes

1 taza de arroz cocido, enfriado

1/2 taza de garbanzos enlatados

¡Me encantan estas tortitas de arroz rápidas! Son ideales para cuando te sobró arroz del día anterior. ¡Súper fáciles de hacer! Y además, arroz y garbanzos forman una proteína completa. ¡Genial!

Pasos

1. Agregue el arroz y los garbanzos enjuagados a un procesador de alimentos y presione hasta que estén bien combinados, pero no demasiado tiempo.
2. Formar pequeñas hamburguesas y freírlas con un poco de aceite de oliva en una sartén antiadherente durante unos minutos de cada lado.
3. ¡Añade un poco de rúcula, aguacate y tomates cherry y disfrutaaaa!



esta receta contiene aprox. 50 gramos de proteína

@Carolinedeisler

Día 4 - Cena
SOPA DE CHAMPIÑONES DE CASTAÑA

Ingredientes

720 g de setas mixtas
12 g de condimento italiano
1/4 taza de agua
40 g de anacardos
1 limón, jugo
15 ml de vinagre de sidra de manzana
50 g de arroz salvaje
3 patatas medianas
360 ml de caldo de verduras
350 ml de agua
2 hojas de col rizada, sin tallo
1/2 cabeza de brócoli
200g de castañas cocidas

¡Bueno, esto es reconfortante de otro nivel, PERO la verdad es que es buenísimo para el cuerpo! ¡Como la textura más cremosa de un risotto de champiñones, pero sin cereales y súper saludable! ¡Estoy obsesionada! ¡Que lo disfrutes!

Pasos

1. Empieza picando los champiñones. Me gusta usar una mezcla de portobello, shiitake y porcini. Pon los champiñones en una sartén con hierbas italianas y 1/4 de taza de agua, y deja cocer a fuego medio durante 15 minutos hasta que estén tiernos.

2. Mientras tanto: pelar y picar las patatas, remojar los anacardos en agua y picar la col rizada.

3. En una olla aparte, añade las papas, el arroz salvaje y el caldo de verduras y deja cocinar a fuego medio durante 25 minutos. Agrega el brócoli y la col rizada durante los últimos 10 minutos.

4. Una vez salteados los champiñones, añade la mitad de la mezcla a una licuadora con los anacardos remojados y enjuagados, el jugo de limón, el vinagre de manzana y 1/4 de las castañas cocidas. Licúa hasta obtener una mezcla homogénea.

5. Vierte la crema de anacardos en la olla de arroz y patatas, añade el resto de los champiñones y las castañas y remueve bien. ¡¡¡OBSESIONADA!!!

Día 5

DESCRIPCIÓN GENERAL DE TODAS LAS COMIDAS



Antes del desayuno



Antes del desayuno



Desayuno



Almuerzo



Opt Snack



Cena



@Carolinedeisler

esta receta contiene aprox. 18 gramos de proteína

Día 5 - Desayuno

AVENA CON ARÁNDANOS QUE EQUILIBRA LAS HORMONAS

Ingredientes

45 g de avena
237 ml de agua
15 g de semillas de chía
7 g de semillas de lino molidas
10 g de pasas
4 g de extracto de vainilla en polvo

CREMA DE ARÁNDANOS

190 g de arándanos congelados
1 plátano maduro
75 g de remolacha cruda
59 ml de agua

AGREGAR

44 g de yogur de coco
190 g de frutos rojos frescos
7 g de semillas de calabaza
2 g de ralladura de limón

Pasos

1. Añade la avena, las semillas de chía, la vainilla, las semillas de lino molidas, las pasas y el agua a un recipiente y déjalo remojar durante la noche o durante algunas horas hasta que quede cremoso.

2. Prepare la crema de arándanos mezclando arándanos, plátano, remolacha (para darle más salud y color) y agua hasta que quede suave y mézclelo en su tazón de avena.

3. Agregue yogur de coco fresco, muchos frutos rojos, semillas de calabaza y un poco de ralladura de limón fresco (asegúrese de que los limones sean orgánicos y sin cera).



@Carolinedeisler

esta receta contiene aprox. 23,6 gramos de proteína

Día 5 - Almuerzo

ENSALADA DIOSA VERDE

Ingredientes

ENSALADA

4 puñados de col rizada despalillada
1/2 cabeza de apio, finamente picada
1 pepino grande, finamente picado
1 calabacín crudo, pelado en juliana
1 aguacate

VENDAJE

15 g de levadura nutricional
35 g de piñones
15 g de mostaza de Dijon
1 tallos de calabacín sobrantes
30 ml de vinagre de sidra de manzana
118 ml de agua

Pasos

1. Lavar y picar la col rizada
2. Pela el calabacín con un pelador juliana y reserva los tallos para el aliño.
3. Picar el apio y el pepino y, opcionalmente, también un aguacate.
4. Añade todos los ingredientes del aderezo a la licuadora y licúa hasta obtener una mezcla suave. ¡Delicioso y cremoso! Además, uso levadura nutricional con vitamina B12 añadida. ¡Vierte el aderezo crudo sobre tu ensalada y disfruta!



@Carolinedeisler

esta receta contiene aprox. 32.7 gramos de proteína

Día 5 – Snack
BOLAS DE PROTEÍNA

Ingredientes

9 dátiles medjool pequeños
1 cucharada colmada de mantequilla de maní
1/2 taza de avena
1/2 taza de maní tostado
1/4 taza de nibs de cacao
1 cucharada de agua (o jarabe de arce opcional)

Pasos

1. Añade los dátiles medjool sin hueso y la mantequilla de maní a un procesador de alimentos y pulsa hasta obtener una pasta pegajosa.
2. Transfiera a un tazón y mezcle con la avena, los maní tostados, las semillas de cacao y el agua.
3. Forma 9 bolitas y disfrútalas al instante o guárdalas en el refrigerador hasta por 7 días. El snack perfecto antes o después del entrenamiento.



@Carolinedeisler

Día 5 – Cena

DHAL DE LENTEJAS

esta receta contiene aprox. **25.7 gramos de proteína**

Ingredientes

DAHL

4 patatas medianas
2 zanahorias
85 g de lentejas rojas crudas
500 ml de agua
5 g de comino molido

ADEREZO

1 cilantro o 1 perejil
1 pepino cortado en rodajas finas
1/2 Aguacate (Opcional)
1 pizca de pimienta negra

Pasos

1. Pela y pica las papas, corta las zanahorias en rodajas y agrégalas a una olla con lentejas, agua y comino. Si lo necesitas, añade más agua. Deja hervir a fuego medio durante 20-25 minutos. Una vez listo, añade 1/3 de la mezcla a la licuadora y tritura hasta obtener una mezcla suave. Esto hace que nuestro dahl quede extra cremoso y delicioso.

2. Añade tus ingredientes favoritos, como pepino, aguacate y hierbas recién picadas. ¡ÑAMMM! ¡El dahl de lentejas más fácil y reconfortante!

Día 6

DESCRIPCIÓN GENERAL DE TODAS LAS COMIDAS



Antes del desayuno



Antes del desayuno



Desayuno



Almuerzo



Opt Snack



Cena

Día 6

BATIDO DE ESPIRULINA

@Carolinedeisler



esta receta contiene aprox. **5,2 gramos de proteína**

Ingredientes

1 cabeza de apio
1 limón entero, pelado
1 cucharadita de espirulina
2 plátanos congelados
2 tazas de agua

Instrucciones

¡Agrega todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcla hasta que quede suave!



@Carolinedeisler

esta receta contiene aprox. 20,4 gramos de proteína

Día 6 – Desayuno

PANQUEQUES CON PROTEÍNA DE CHOCOLATE

Ingredientes

1/2 taza de avena
1/2 taza de harina de trigo sarraceno
3/4 taza de leche de almendras
2 cucharadas de algarroba o cacao en polvo
1 cucharada de semillas de chía

1 plátano en rodajas
1 cucharadita de azúcar de cacao

SALSA DE CHOCOLATE

1 taza de agua
6 dátiles medjool
1 cucharada de algarroba o cacao en polvo

Pasos

1. Agregue avena, harina de trigo sarraceno, leche de almendras, algarroba o cacao en polvo y semillas de chía a una licuadora y mezcle hasta que quede suave.

2. Vierte la mezcla en una sartén antiadherente formando pequeños panqueques, cubre con unas rodajas de banana y una pizca de azúcar de coco y hornea durante unos minutos de cada lado.

3. Mientras tanto, prepara la salsa de chocolate mezclando todos los ingredientes y viértela sobre tus deliciosos panqueques. También me encanta añadir muchos arándanos. ¡Ñam!



@Carolinedeisler

esta receta contiene aprox. 14 gramos de proteína

Día 6 - Snack

BOLITAS DE FELICIDAD CON ESPIRULINA

Ingredientes

4 dátiles medjool
1/2 taza de avena
1/2 taza de coco rallado
1/2 taza de arándanos
1 cucharada de semillas de cáñamo
1 cucharadita de polvo de arándano liofilizado o espirulina

Pasos

1. Agregue avena, dátiles, coco, arándanos, semillas de cáñamo y espirulina o polvo de arándanos liofilizados a un procesador de alimentos y presione hasta que estén bien combinados.
2. Añade los dátiles y pulsa nuevamente hasta obtener una mezcla pegajosa.
3. Forma bolitas con las manos, rebózalas en coco rallado, ¡y listas para disfrutar! Me encantan y siempre preparo algunas para mí también.



@Carolinedeisler

esta receta contiene aprox. 40,3 gramos de proteína

Día 6 - Almuerzo
FIDEOS SOBA DE CACAHUETE

Ingredientes

2 calabacines pequeños, pelados en juliana
3 zanahorias peladas en juliana y un puñado de espinacas baby frescas
1/2 cabeza de brócoli y maní tostado seco

100 gr de fideos soba

SALSA

2 cucharadas de mantequilla de maní
1/2 taza de agua
1/4 taza de cacahuetes
1 cucharada de aceite de sésamo tostado
1 cucharada de jarabe de arce o 1 dátil medjool
1 cucharada de aminoácidos de coco
Jugo de 1 limón

Pasos

1. Cocina los fideos según las instrucciones del paquete. Agrega también el brócoli, así que solo necesitamos una olla.

2. Opción 2: Si prefieres todas las verduras cocidas, saltea las zanahorias, el calabacín y el brócoli en 1 cucharada de aceite de sésamo tostado y agrega las espinacas durante el minuto final.

3. Añade todos los ingredientes del aderezo en un procesador de alimentos y pulsa hasta que quede cremoso pero aún un poco grumoso.

4. Prepara tu bol, mézclalo todo y añade una pizca de cacahuetes tostados. ¡Qué rico!

Día 7

DESCRIPCIÓN GENERAL DE TODAS LAS COMIDAS



Antes del desayuno



Antes del desayuno



Desayuno



Almuerzo



Opt Snack



Cena

Día 7

BATIDO DE COL RIZADA MORADA

esta receta contiene aprox. **3,9 gramos de proteína**

@Carolinedeisler



Ingredientes

1 puñado de col rizada morada
1 remolacha cruda
2 dátiles medjool
1/2 taza de arándanos silvestres congelados
1 limón entero, pelado

Instrucciones

¡Agrega todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad, mezcla hasta que quede suave y DISFRUTA!



@Carolinedeisler

esta receta contiene aprox. 22 gramos de proteína

Día 7 - Almuerzo

TAZÓN DE QUINOA FITNESS

Ingredientes

195 g de quinoa cocida
1 batata morada grande, horneada
3 pepinos pequeños
1 aguacate

ADEREZO DE TAHINI

30 ml de tahini
63 ml de agua
1 limón exprimido
1 dátil Medjool
1 calabacín pequeño, pelado

Pasos

1. Si no tienes la quinoa y el boniato preparados, cocina la quinoa durante 15 minutos a fuego medio y hornea el boniato durante 60 minutos a 200 grados Celsius. Siempre como las papas/boniatos fríos y me encanta tenerlos listos para usar en el refrigerador.

2. Coloca en tu bowl todos los ingredientes.

3. Prepara el aderezo de tahini añadiendo todos los ingredientes a una licuadora pequeña y licua hasta obtener una mezcla suave. ¡Mezcla todo bien y a disfrutar!



@Carolinedeisler

Día 7 - Snack

BARRAS DE PROTEÍNA

esta receta contiene aprox. **28 gramos de proteína**

Ingredientes

1/2 taza de avena
1/2 taza de anacardos tostados secos
2 cucharadas de mantequilla de avellanas
1/4 taza de caramelo de dátiles (3 dátiles medjool grandes, 1 cucharadita de extracto de vainilla, 1/4 taza de agua)

1 barra de chocolate vegana (70 g)

Pasos

1. Añade la avena y los anacardos al procesador de alimentos y procesa hasta obtener una harina. Agrega la mantequilla de avellanas y vuelve a mezclar rápidamente.
2. Prepara la salsa de caramelo mezclando dátiles, agua y vainilla con el resto. (Si tienes un procesador de alimentos potente, también puedes añadir todos los ingredientes para que sea más fácil).
3. Forma barras con las manos o agrega la masa a tus moldes de silicona y déjala reafirmar en el refrigerador mientras derrites el chocolate.
4. ¡Cubre cada barra con chocolate, déjalas reposar en el refrigerador y disfrútalas!



@Carolinedeisler

esta receta contiene aprox. 41,2 gramos de proteína

Día 7 – Cena

PASTA CON CHAMPIÑONES

Ingredientes

200 g de pasta (sin gluten) de su elección
250 g de Champiñones Castaños
12 g de hierbas italianas

CREMA

22 g de hongos porcini secos
118 ml de agua hirviendo
2 dientes de ajo
300 g de tofu sedoso
15 g de miso de arroz integral
1 pizca de sal
118 ml de agua de cocción de la pasta

COBERTURAS

1 puñado de espinacas
1 puñado de cebollino finamente picado

Pasos

1. Remoje los hongos secos en 1/2 taza de agua hirviendo.
2. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete y guarde una taza del agua de cocción para más tarde.
3. Saltee los champiñones enteros (sólo retire los tallos pero no los corte) con hierbas italianas en una sartén antiadherente.
4. Una vez que estén blandos (tarda unos 8-10 minutos), retírelos y córtelos en tiras finas y agregue los hongos nuevamente a la olla.
5. Para preparar la crema, añade los champiñones remojados (incluyendo el agua de remojo), el tofu con ajo, el miso de arroz integral, la sal y el agua de cocción de la pasta a una licuadora y tritura hasta obtener una mezcla suave. Si la mezcla queda demasiado seca, añade un poco más de agua de cocción de la pasta.
6. Vierta la salsa en la sartén, agregue la pasta, mezcle todo bien y cubra con espinacas frescas y una pizca de cebollino picado.

¡Lo lograste!
¿Cómo te sientes?



@Carolinedeisler



Gracias

POR SER PARTE DE NUESTRA COMUNIDAD

¡Puedes estar muy orgulloso de ti mismo por haber completado este REINICIO! ¡Espero que te sientas en forma, fuerte y con la fuerza para seguir comiendo y ejercitándote de esta manera! ¡Y espero que esto te haya demostrado que SÍ puedes obtener toda la proteína que necesitas de las plantas! ¡Sigue así, motiva a quienes te rodean y, por favor, envíame tus comentarios! ¡Te mando mucho cariño!

xx Carolina

MIS OTROS REINICIOS



Consigue mis otros libros electrónicos

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

SHOP-RESET.COM