

Reset De-Bloat in 7 giorni

Il tuo piano alimentare RESET per ridurre il gonfiore, migliorare la digestione e curare l'intestino!

di Caroline Deisler


@Carolinedeisler

DISCLAIMER

DIRITTO D'AUTORE © 2023 CAROLINE DEISLER

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

Un nuovo inizio!

@Carolinedeisler

Il gonfiore è una vera seccatura, lo sappiamo tutti, giusto? È qualcosa con cui la maggior parte delle persone ha a che fare, sia regolarmente che di tanto in tanto, ed è direttamente legato al nostro umore, ai livelli di energia, alla salute della pelle e al benessere generale.

La salute dell'intestino è uno dei miei argomenti preferiti, perché avere una buona digestione ti fa sentire immediatamente meglio, più leggera e più felice!!

Questo piano alimentare di 7 giorni è progettato per resettere il tuo intestino in modo naturale, supportando il tuo colon con alimenti ricchi di probiotici, fibre vegetali e alimenti alcalini che ricostituiscono una flora intestinale forte e migliorano la digestione.

Mangerai una varietà di frutta e verdura benefica per l'intestino, perfettamente abbinata per ottimizzare la digestione e l'assorbimento dei nutrienti.

Preparati a sentirti mentalmente lucida, positiva, ben riposata, in pace con te stessa e a scoprire cosa significa davvero avere una digestione al TOP!! È un cambiamento totale e sono SUPER, SUPER FELICE che tu abbia scelto di essere qui!

INDICE DELLE RICETTE

Giorno 1

Papaya Digest Shot
Frullato digestivo
Pasto monofrutta
Pancake di spinaci e banana
Bowl per il ripristino dell'intestino
Zuppa glowy
Tè digestivo

Giorno 2

Shot al pompelmo
Frullato anti-gonfiore
Pasto Mono Frutta
Budino di carruba e chia
Barche di cetrioli
Zuppa di zucca
Tè allo zenzero

Giorno 3

Ginger Shot
Frullato per ripristinare l'intestino
Pasto Mono Frutta
Frutti di Bosco e panna
Insalata anti-gonfiore
Patate
Tè digestivo

Giorno 4

Shot al limone
Frullato per pancia piatta
Pasto mono Frutta
Banane e frutti di bosco al forno
Insalata di hummus rosa
Patate
Zuppa di carote e zenzero
Tè al cumino

Giorno 5

Shot Anti-Gonfiore
Frullato anti-gonfiore
Pasto Mono Frutta
Overnight Porridge alla Cannells
Overnight Porridge al Cioccolato
Hummus alle erbe
Torta di riso con cavolo cappuccio
Tè digestivo

Giorno 6

Shot immunitario
Frullato anti-gonfiore
Pasto Mono Frutta
Budino di papaya e chia
Hummus alle erbe
Sushi di spinaci
Tè allo zenzero

Giorno 7

Shot al limone
Frullato per pancia piatta
Pasto Mono Frutta
Mele alla cannella
Budino di chia classico
Hummus di zucca
Fitness Bowl
Tè allo zenzero


@Carolinedeisler

I risultati arrivano!



@Carolinedeisler

Check-list giornaliera

@Carolinedeisler

- ☐ giorno 1
- ☐ giorno 2
- ☐ giorno 3
- ☐ giorno 4
- ☐ giorno 5
- ☐ giorno 6
- ☐ giorno 7

10 suggerimenti per ridurre il gonfiore

...E AVERE UNA BUONA DIGESTIONE

@Carolinedeisler



MASTICA LENTAMENTE

La digestione inizia in bocca! La maggior parte delle persone divora il cibo così in fretta che il loro corpo non riesce a stare al passo. Mastica lentamente e molto bene, perché tutto deve essere scomposto in liquido per poter essere digerito.



NIENTE BEVANDE AI PASTI

Se bevi acqua o qualsiasi altra bevanda DURANTE il pasto, diluisci l'acido dello stomaco, rendendolo più debole, il che porta a una digestione più debole e a una maggiore quantità di cibo non digerito che fermenta, provocando la formazione di gas. Bevi acqua 30 minuti prima e 60 minuti dopo i pasti.



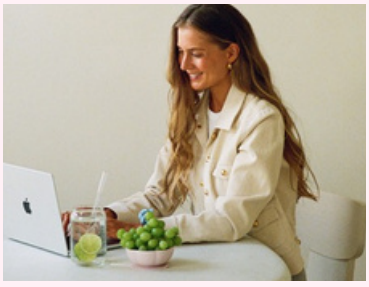
CENA PRESTO

La tua digestione è più forte quando il sole è al suo massimo, cioè a mezzogiorno. Quando il sole tramonta, il tuo corpo non è più in modalità digestione ed è pronto a rilassarsi. Fai una cena anticipata, idealmente finisci di mangiare intorno alle 19:00. Noterai anche che dormirai molto meglio, poiché il tuo corpo non sarà più occupato a digerire il cibo mentre dormi, ma si starà riposando correttamente.



NIENTE FRUTTA DOPO AVER MANGIATO CIBO COTTOCOTTO IL CIBO

I frutti sono gli alimenti più facili e veloci da digerire e dovrebbero sempre essere mangiati da soli, a stomaco vuoto. Quando mangi la frutta dopo i cibi cotti, essa vi si deposita sopra, non fluendo nell'intestino, iniziando a fermentare e procurando gas. Niente più macedonia di frutta dopo cena ahah!



SIEDITI PER MANGIARE

Mangiare in movimento o mentre si è distratti è diventato così comune al giorno d'oggi e impatta negativamente la digestione. Siediti a mangiare, fai un respiro profondo, accendi una candela e goditi davvero ogni boccone. Il sapore, la consistenza, l'amore che metti nel preparare il cibo. Fa una grande differenza! Quando mangi in movimento, il tuo corpo non è in modalità riposo e digestione, ma in modalità "lotta o fuga", il che aumenta il cortisolo e ti fa immagazzinare più grasso invece di bruciarlo.



3 RESPIRI PRIMA DI OGNI PASTO

Questo mi porta subito al prossimo punto: il respiro. Fai 3 respiri profondi adesso e vedi cosa succede al tuo corpo. Dovresti sentirti immediatamente più presente, più tranquilla e questo dà al tuo corpo la calma necessaria per concentrarsi correttamente sul riposo e sulla digestione. È un'abitudine che coltivo da anni a casa e la adoro come piccolo rituale pre-pasto per essere grata e apprezzare il cibo che abbiamo la fortuna di mangiare.



CONCENTRARSI SUI CIBI AMARI

Più amaro e meno gustoso, meglio è ahah! Scherzi a parte, succhi verdi, insalate e tè alle erbe fatti con verdure amare sono i migliori amici della tua digestione! Gli alimenti amari sono quelli che la maggior parte delle persone evita, ma sono una vera forza per l'acido dello stomaco e la flora intestinale! Rucola, cicoria, indivia, ortica, tarassaco, ecc. sono FANTASTICI!



FERMATI QUANDO SEI PIENA

Quando mangi in un ambiente calmo e tranquillo, senza fretta, senza distrazioni e concentrandoti completamente sul cibo, svilupperai una maggiore consapevolezza di quando sei sazia. Tutti abbiamo giorni in cui mangiamo troppo. E naturalmente, DOVRESTI mangiare fino a sentirti completamente soddisfatta, maaa non così tanto da far male allo stomaco ahah! Tieni questo a mente e cerca di ascoltare il tuo corpo per capire quando hai mangiato a sufficienza.



COMBINAZIONE ALIMENTARE

La più importante! Ogni alimento ha un tempo di digestione diverso e vogliamo combinare quelli che hanno tempi simili. I frutti e le verdure dovrebbero essere sempre mangiati per primi, seguiti da alimenti meno acquosi - per esempio, le patate al forno vengono per ultime. Tutti i pasti sono stati attentamente preparati per te, quindi durante il reset non dovrai preoccuparti di nulla.



MANTIENI BASSO IL TUO CORTISOLO

Il cortisolo è il nostro ormone dello stress. Ti fa trattenere acqua, accumulare grasso (specialmente intorno all'addome) e indebolisce la digestione. Probabilmente l'hai provato molte volte: quando ti senti stressata, la digestione ne risente subito. Questo è un altro motivo per cui adoro così tanto la mia filosofia di allenamento e tutti i nostri allenamenti a casa. Non solo otterrai un corpo longilineo, snodato e tonico, ma riuscirai anche a mantenere il cortisolo basso, il che significa risultati migliori e una digestione fantastica!



MASTICA LENTAMENTE

TUTTO DEVE ESSERE TRASFORMATO IN LIQUIDO

La digestione inizia in bocca! La maggior parte delle persone divora il cibo così velocemente che il loro corpo non riesce a tenere il passo. Non masticano bene il cibo e finiscono per avere pezzi di cibo non digerito nel tratto digestivo, il che porta poi a fermentazione e gas.

Una volta che questi gas si formano, possono volerci settimane per eliminarli completamente dal colon. Pazzesco, vero? Quindi, anche giorni dopo, potresti mangiare qualcosa e pensare che sia quello ad averti fatto gonfiare, ma in realtà sono ancora quei gas nel tuo colon, accumulati giorni/settimane prima, che ti impediscono di svuotare correttamente l'intestino.

Mastica lentamente e moltissimo. Ricorda, tutto ciò che mangi deve essere scomposto in forma liquida per essere completamente digerito. Ecco perché i frullati verdi sono un vero toccasana: il tuo corpo assorbe davvero TUTTI i nutrienti che stai bevendo. Anche con i frullati, però, assicurati di berli lentamente, masticando ogni sorso e bevendoli PRIMA dei pasti. Ecco perché la nostra routine di reset funziona così bene: mangiamo gli alimenti partendo dal più leggero al più pesante: acqua, succhi, frullati, frutta, datteri, verdure, zuppe, patate... ecc.

Masticare bene il cibo è il modo più facile per migliorare la digestione ed evitare il gonfiore, indipendentemente dalla dieta che segui.



NIENTE BEVANDE AI PASTI

30 MINUTI PRIMA // 60 MINUTI DOPO

Bere acqua o qualsiasi altra bevanda DURANTE il pasto diluisce l'acido dello stomaco, rendendolo meno efficace nella sua funzione e quindi indebolendo la digestione.

Il tuo acido gastrico è quello che scompone il cibo, assorbe tutti i nutrienti e poi li trasporta in ogni cellula (con l'aiuto di altri ormoni come l'insulina).

Più forte è l'acido dello stomaco, migliore sarà la digestione, quindi tutto inizia con il rafforzare il tuo succo gastrico. Quando esso non e' forte, si finisce, per avere cibo non digerito nel colon, causando fermentazione e gas.

Bevi acqua 30 minuti prima e 60 minuti dopo i pasti per una digestione ottimale.



Cena PRESTO

Prima mangi, meglio è! :) Si tratta solo di abituarsi e iniziare la tua routine serale di relax un po' prima, così sarai pronta per mangiare tra le 17:30 e le 18:30. È ideale dare al tuo corpo 2 ore per digerire dopo cena prima di andare a letto. In questo modo, avrai un sonno più riposante, perché il tuo corpo non sarà impegnato a digerire il cibo.

@Caroline.deisler





NIENTE FRUTTA DOPO I CIBI COTTI

FINISCE PER DEPOSITARSI SULLO STOMACO E NON TRANSITARE NELL'INTESTINO

La frutta è il cibo più facile e veloce da digerire e dovrebbe sempre essere mangiata da sola, a stomaco vuoto.

Quando mangi la frutta dopo cibi cotti, si deposita sopra ciò che hai mangiato prima, non riuscendo a transitare nell'intestini. Questo significa che iniziera' a fermentare e a creare gas. Niente più macedonia di frutta dopo cena ahah!

È un cambiamento davvero facile, ma che ha fatto davvero la differenza sulla mia digestione 12 anni fa, quando ho sentito parlare per la prima volta dei diversi tempi di digestione degli alimenti. Prima mangiavo sempre cose come le mele dopo cena e mi chiedevo perché mi facessero sembrare al nono mese di gravidanza ahah!

La frutta è ottima per te, guarisce il tuo intestino e il tuoi corpo dall'interno verso l'esterno, ma solo se viene digerita correttamente. Fai attenzione a questo e, se mangi frutta nel pomeriggio, assicurati di lasciare un buon intervallo di 2 ore dopo l'ultimo pasto prima di mangiarla.

Non te devi essere rigida su questo, ma tienilo a mente la prossima volta che pensi che la frutta che hai mangiato non fosse una tua alleata. lazy Anonymous. Probabilmenteed è più una questione dell'ordine in cui hai mangiato quei rigidi frutti, non dei fr strengthening in sé. :-) Per ottenere i massimi risultati con questo reset, mangia/my frutta a stomaco vuoto e, cosa ancora migliore, fai pasti MONO-frutta, cioè mangiamo UN SOLO tipo di frutta, in quantità a tuo piacimento.

SIEDITI A MANGIARE

Questo è fondamentale, perché il tuo corpo deve essere completamente rilassato quando mangi. Devi mantenere basso il cortisolo, essere a tuo agio e sederti per goderti il pasto. In questo modo, sei consapevole di cosa stai mangiando e riesci a goderti molto di più i vari sapori, perché sei completamente presente! Vivo questo esempio ogni giorno da quando ho Hailey! Prima mangiavo sempre guardando YouTube o lavorando nello stesso momento, ma ora parlo con Hailey, mi siedo con lei e tutta la mia attenzione e' solo sul cibo, nient'altro. È davvero rilassante e aiuta molto la mia digestione, perché il mio corpo è in modalità riposo e digestione, non in modalità "lotta o fuga".

@Caroline.deisler





FAI 3 RESPIRI PROFONDI PRIMA DI OGNI PASTO

PER ESSERE PIENAMENTE PRESENTE E RILASSARTI

Adoro questa piccola pratica che puoi fare ovunque, in qualsiasi momento, indipendentemente dalla dieta che stai seguendo.

Provala subito e vedi che differenza fanno 3 respiri profondi!

STUPEFACENTE, vero? È uno strumento così semplice per portarti nel 'qui e ora' e anche qualcosa che puoi fare con tutta la tua famiglia. Prima di cena, prenditi un mini momento di consapevolezza per connetterti con te stessa. La tua digestione ti ringrazierà, perché farlo rilassa automaticamente il tuo sistema nervoso e abbassa il cortisolo.

Fai di questo la tua mini meditazione quotidiana. Ci vogliono meno di un minuto ed è sempre disponibile per te.





CONCENTRARSI SUI CIBI AMARI

MENO SAPORITO, MEGLIO È

Più sono amari e meno saporiti, meglio è, ahahah! Davvero, succhi verdi, insalate e tisane a base di verdure amare sono i migliori amici della tua digestione!!

I cibi amari sono ciò che la maggior parte delle persone evita, ma sono una vera e propria miniera di acidi gastrici e flora intestinale! Rucola, cicoria, indivia, ortica, tarassaco e pompelmo sono tutti STRAORDINARI!

Anche mangiare più verdure amare (come quelle contenute nella nostra insalata anti-gonfiore) aiuta molto a tenere sotto controllo la voglia di dolci.

Ogni volta che puoi, scegli le verdure amare!

Radicchio Frisee Mizuna Indivia Lattuga Romana Crescione Cavolo Nero Zucchine Asparagi



FERMATI QUANDO SEI PIENA

E SII IN SINTONIA CON IL TUO CORPO

È più facile a dirsi che a farsi, lo so, soprattutto quando i nostri pasti sono COSÌ DELIZIOSI heheh, ma una volta che impari a non usare il cibo per le emozioni che stai attraversando, ti sarà molto più facile fermarti quando sei sazia.

Mangiare troppo è spesso dovuto a stress, ansia e senso di sopraffazione. Anche chi vuole perdere peso tende spesso a mangiare troppo. Ti è mai successo prima? Prova a non concentrarti sul perdere peso e ad amare il tuo corpo così com'è ORA, e vedrai che i risultati arriveranno piu' velocemente.

Sentirai la pressione allentarsi e non avrai più bisogno di mangiare troppo. Anche l'ambiente in cui mangi è fondamentale. Quando mangi in un ambiente calmo e tranquillo, senza fretta, senza distrazioni e concentrandoti completamente sul cibo, svilupperai una maggiore consapevolezza del tuo senso di sazietà.

Tieni presente che tutti abbiamo giornate in cui mangiamo troppo, ma seguendo questo stile di vita e i miei allenamenti a casa, riuscirai a sincronizzare il tuo corpo con ciò di cui ha realmente bisogno.

DOVRESTI mangiare finché non sei completamente soddisfatta, ma non finché non ti fa male la pancia, hehe!


@Carolinedeisler
www.shop-reset.com



COMBINAZIONE ALIMENTARE

GRUPPI ALIMENTARI CHE SI ABBINANO BENE INSIEME

La combinazione degli alimenti gioca un ruolo enorme e fa DAVVERO la differenza sulla tua digestione. Direi che è il punto più importante di tutti, in realtà!

Ogni alimento ha un tempo di digestione diverso e vogliamo combinare cibi che abbiano tempi di digestione simili, in modo che possano passare facilmente attraverso il colon.

La frutta e le verdure dovrebbero sempre essere mangiati per primi, seguiti da cibi meno acquosi e infine da alimenti come le patate al forno.

Tutti i pasti sono stati preparati con cura per te, quindi davvero non devi pensarci troppo!

Mangiare gli alimenti dal più leggero al più pesante è la chiave per una digestione ottimale!





TIENI IL CORTISOLO BASSO

Il cortisolo è il nostro ormone dello stress, fa sembrare il corpo gonfio, trattiene acqua, accumula grasso (specialmente intorno all'addome) e indebolisce la digestione. Probabilmente l'hai provato molte volte: quando ti senti stressata, irritata o emotivamente esaurita, il tuo intestino e la digestione ne risentono immediatamente. Un altro motivo per cui adoro così tanto la mia filosofia di allenamento e tutti i nostri workouts a casa è proprio questo. Ottieni un corpo longilineo, snodato e tonico mantenendo i livelli di cortisolo bassi, il che significa risultati migliori, una digestione fantastica e niente abbuffate.

@Carolinedeisler

Altri consigli utili

E LINEE GUIDA

@Carolinedeisler



DIGIUNO INTERMITTENTE

Opzione 1: Digiuno intermittente, Succo di sedano e un bicchiere di un Frullato (verde) al mattino + pasto a base di frutta o ricetta per pranzo.

Opzione 2: Niente digiuno intermittente, Succo di sedano, shot, frullato (verde) durante la prima metà della giornata + pasto a base di frutta o ricetta per pranzo.



AUMENTO DEL METABOLISMO

Questo RESET si concentra specificamente su alimenti che stimolano il metabolismo come zenzero, limoni, pompelmi, papaya, ananas, curcuma, aloe vera, ecc. Consiglio vivamente di preparare tutte le ricette di shot e frullati e di berli nel giusto ordine per aiutare il corpo a eliminare le scorie. Non preoccuparti se salti un giorno, ma torna subito a farlo, eheh!



PRANZO A BASE DI FRUTTA O RICETTA

Puoi scegliere tra un pasto a base di frutta o una ricetta sana per pranzo. Entrambi sono fantastici e dipende da cosa ti fa sentire più sazio. Io adoro un pasto monofrutta a base di meloni succosi, mango maturi o qualsiasi cosa di stagione, più qualche dattero Medjool come spuntino più tardi. Bevi prima il frullato (verde): dara' al tuo corpo il perfetto equilibrio!


@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Gli allenamenti

CHE TENGONO LONTANO IL GONFIORE

Scegliere l'allenamento giusto è importante quanto tutto il resto. Il punto chiave della mia filosofia di allenamento è LAVORARE CON IL TUO CORPO. Vogliamo tonificarci e snellirci e sentirci al meglio allo stesso tempo. E inoltre, se non ti diverti, quale sarebbe il senso, giusto?

I miei allenamenti sono tutti focalizzati sul mantenere il cortisolo basso (= zero stress) e godersi ogni momento. È il nostro MOMENTO PER NOI della giornata, per resettare, concentrarci su di noi e fare un check-in con noi stessi.

Anni fa, facevo principalmente allenamenti intensi di HIIT e cardio, il che mi faceva sentire gonfia e infiammata. Il mio corpo tratteneva acqua e...

Non ho ottenuto i risultati che volevo. In realtà mi sentivo più affamata, più irritata e per niente equilibrata.

Quando ho iniziato il mio percorso di allenamenti a casa, tutto è improvvisamente diventato così naturale, perché mi stavo divertendo tantissimo. Niente istruttori che urlavano, niente timer frenetici, solo un'intensità graduale che mi ha fatto sentire indolenzita per giorni!

Combinare i miei piani alimentari con gli allenamenti è la ricetta perfetta per il successo e ti darà risultati di un livello superiore. Cibo e fitness vanno di pari passo: il carburante giusto forma la base per i risultati fisici, mentre gli allenamenti giusti aiutano a evitare le abbuffate. È tutto così connesso e non vedo l'ora di vedervi tutti superare alla grande il nostro programma di allenamento insieme al nostro piano alimentare di reset.

Lista della spesa

@Carolinedeisler

VERDURE
3,5 tazze di aloe vera
7,5 tazze di spinaci
1 manciata di rucola
1 manciata di cicoria
1 manciata di radicchio
12 foglie di cavolo riccio
11 cespi di sedano
1,5 cetriolo grande
7 mini cetrioli
1 tazza di broccoli al vapore
1 tazza di fagiolini
19 patate medie
4 zucchine piccole
1 cavolfiore piccolo
3 Zucche Kabocha
2 mazzi di aneto o basilico
3 mazzi di erba cipollina
1 mazzo di coriandolo
1 mazzo di prezzemolo
2 patate dolci piccole
1 patata dolce grande
2 gambi di sedano
1 ulteriore
2 avocado
1 manciata di pomodorini
5 carote medie

FRUTTA
1 papaia
9 tazze di ananas fresco o congelato
13 banane
1 tazza di fragole congelate
2-4 tazze di frutti di bosco assortiti
1 tazza di lamponi
1 tazza di mirtilli
25 limoni
11 lime
3 pompelmi
1 arancia
2,5 pezzi grandi di zenzero

VIVERI DELLA DISPENSA
32,5 datteri Medjool
7 cucchiai di aceto di mele
2 cucchiaini di estratto/polvere di vaniglia
9,5 cucchiai di tahina
1 cucchiaino di senape
2 cucchiai di erbe italiane
4 cucchiai di semi di finocchio
4 cucchiaini di polvere di radice di liquirizia
¾ tazza di semi di chia
2 cucchiai di polvere di carob
½ tazza di anacardi
2 cucchiaini di polvere di cumino
6 tazze di brodo vegetale
3 cucchiai di semi di lino macinati
3 cucchiai di semi di lino
1 pizzico di sale himalayano
1 cucchiaino di zucchero di cocco
2 cucchiaini di curcuma in polvere
½ cucchiaino di semi di cumino
Cannella
1 cucchiaio di burro di mandorle
2 cucchiai di fave di cacao
3 tazze di ceci cotti
½ tazza di grano saraceno secco
½ cucchiaino di pepe di cayenna o fiocchi di peperoncino
2 tazze di riso bianco
3 fogli di alga nori
2-3 cucchiai di semi di sesamo
1 tazza di quinoa cotta
Crauti fermentati crudi

OPZIONE PRANZO 1
FRUTTA ASSORTITA

OPZIONE PRANZO 2
4 MELE ¼ TAZZA DI UVETTA
13 BANANE ¾ TAZZA DI SEMI DI CHIA
4 CUCCHIAI DI YOGURT DI COCCO
4 CUCCHIAINI DI ESTRATTO/POLVERE DI VANIGLIA
½ PAPAYA
1 POMPELMO
1,5 TAZZE DI AVENA/FIOCCHI D'AVENA
8,5 DATTERI MEDJOOL
½ TAZZA DI ANACARDI
2 MANCIATE DI CICORIA
2 MANCIATE DI CICORIA ROSSA
1 MANCIATA DI RUCOLA
2 AVOCADO
3 CETRIOLI PICCOLI
½ TAZZA DI FAGIOLI BIANCHI
1 BARBABIETOLA
1 CUCCHIAINO DI TAHINA
½ LIMONE
5 PATATE
4-5 TAZZE DI FRUTTI DI BOSCO
2 CUCCHIAI DI POLVERE DI CARRUBA
¼ TAZZA DI NOCI PECAN
½ TAZZA DI LATTE DI MANDORLA
1 TAZZA DI SPINACI



Andiamo!

Routine mattutina
Giorno 1 - 10

Acqua Anti-Gonfiore
Shot di Succo di Sedano
Frullato Frutta Fresca

@Carolinedeisler

www.shop-reset.com


Mamme impegnate, vi capisco!
@Carolinedeisler
www.shop-reset.com

Giorno 1-10

Acqua ANTI GONFIORE

@Carolinedeisler



Ingredienti

BEVI DURANTE IL GIORNO
¼ tazza di succo puro di aloe vera, succo di 1 limone, succo di 1 lime
1,5 litri di acqua

OPZIONE 2
¼ tazza di succo di zenzero
1,5 litri di acqua

Preparazione

Aggiungi aloe vera, succo di limone e lime alla tua acqua e GOOOODIIITEEELO!

OPZIONE 2
Aggiungi succo di zenzero alla tua acqua e GOOOODIIITEEELO!

Quest'acqua è un toccasana per la digestione! Aloe vera e zenzero ti danno quella spinta extra per aiutare a eliminare le tossine! È un modo semplice per ammorbidire i rifiuti nel colon, rendendo più facile per il tuo corpo eliminarli.

Giorno 1-10

Succo di SEDANO



@Carolinedeisler

Ingredienti

1 grossa testa di sedano per fare 500 ml di succo

Preparazione

Bevo il succo di sedano da oltre 12 anni e per me è una vera svolta, soprattutto se lo bevi a stomaco vuoto. Per risparmiare tempo, prepara una grande quantità tutto in una volta e congela il succo in bottiglie di vetro, poi basta scongelarlo durante la notte in frigorifero.

STEPS:
Aggiungi i gambi di sedano nel tuo spremiagrumi per ottenere il succo di sedano.

A volte uso uno spremiagrumi a freddo a casa, ma la maggior parte delle volte faccio una passeggiata mattutina con Hailey per comprare il succo. Adoro questa routine!

Giorno 1

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Pre-colazione



Colazione



Pranzo opzione 1



Pranzo opzione 2



Spuntino



Cena

Giorno 1 – Riepilogo



@Carolinedeisler

Ingredienti

½ tazza di papaya matura
2 cucchiai di aceto di mele Un pezzetto di zenzero
¼ di tazza di acqua

Note

Aggiungi tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Per preparare i nostri shot, è meglio usare un frullatore piccolo come il Nutribullet!

Bevo questo shot ogni mattina da mesi ormai e lo adoro! Mi piace anche prepararne qualche porzione e tenerlo pronto per qualche giorno, perché si mantiene fresco per 3-4 giorni.

Giorno 1

Frullato DIGESTIVO



Ingredienti

BEVI TUTTO
¼ di tazza di succo di aloe vera puro
2 tazze di ananas fresco o congelato
Una manciata abbondante di spinaci freschi
½ cetriolo grande
1 tazza di acqua

Preparazione

Aggiungi tutti gli ingredienti in un frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza liscia! Bevi a stomaco vuoto per risultati ottimali.

Il succo di aloe vera è un ottimo aiuto per la digestione. E' un toccasana TUTTO NATURALE che aiuta a far muovere le cose, se capisci cosa intendo, ahah! Adoro questo frullato, soprattutto a stomaco vuoto.

@Carolinedeisler

Giorno 1 - Opzione pranzo 1



@Carolinedeisler

Ingredienti

TANTA FRUTTA FRESCA: un pasto monoporzione con un solo tipo di frutta sarebbe l'ideale! Considera che tipi di frutta sono di stagione in questo momento.
IDEE:
Meloni, Fichi freschi, Papaya, Mango, Arance, Pesche, Datteri

Note

Il PRANZO PIÙ DIGERIBILE! La frutta fresca (purché matura, molto importante) è la migliore amica del tuo intestino. Idratante, ricca di fibre, ti dà energia ed è facilissima da mangiare ovunque!

L'ideale sarebbe optare per un pasto "mono". Questo significa mangiare un solo tipo di frutta fino a sentirsi completamente sazi. Se, invece, preferisci mescolare diversi tipi di frutta, opta per combinazioni come banane e mango o arance e ananas. I meloni andrebbero sempre mangiati da soli, ma anche pesche e nettarine sono un'ottima scelta! Cerca di evitare di mescolare frutta acquosa, come le arance, con frutta come le banane, ad esempio.

Giorno 1 – Opzione pranzo 2

@Carolinedeisler



PANCAKE DI SPINACI E BANANE

Ingredienti

1 banana grande e matura ½ tazza di farina d'avena ½ tazza di latte di mandorle
1 tazza di spinaci freschi

CONDIMENTI
1 banana grande

CARAMELLO DI DATTERI:
3 grandi datteri Medjool ½ tazza di acqua
1 cucchiaino di estratto di vaniglia

Passi

1. Aggiungi gli Ingredienti per pancake in un piccolo frullatore e frulla fino ad ottenere una consistenza liscia. Versa l'impasto in una padella antiaderente per ottenere 3 pancake soffici e deliziosi. Non esitare a raddoppiare gli Ingredienti per farne di più! A volte lo faccio quando ho molta fame e voglio optare per un'opzione sana! Cuoci ogni lato per qualche minuto.

2. Taglia la banana a fettine e mettetila in una padella antiaderente con una spolverata di zucchero di cocco. Tosta le fettine in padella per 5-7 minuti fino a doratura. In alternativa, se preferisci, aggiungi i pezzetti di banana a ogni pancake durante la cottura.

3. Prepara la salsa al caramello aggiungendo datteri, acqua e vaniglia in un frullatore e frullando fino a ottenere un composto liscio! CHE DELIZIA!

Giorno 1 – Spuntino



@Carolinedeisler

DATTERI MEDJOOL

Ingredienti

5-10 datteri Medjool

Nota

I datteri Medjool sono lo spuntino più semplice e appagante quando si ha bisogno di una piccola carica pomeridiana! Per me non c'è giorno senza datteri e di solito ne mangio circa 15 a pranzo o 5-10 se li mangio come spuntino. Se avete optato per la ricetta per pranzo, invece della frutta, assicuratevi di lasciare circa 2 ore di intervallo tra un pasto e l'altro in modo che il pranzo possa essere completamente digerito prima.

Giorno 1 – Cena

@Carolinedeisler



BOWL PER IL RESET DELL'INTESTINO

Ingredienti

1 tazza di broccoli al vapore ½ tazza di spinaci al vapore
1 tazza di fagiolini al vapore
2 tazze di patate al vapore, fatte raffreddare

SALSA
1 piccola zucchina cruda
1 cucchiaio di tahina ½ tazza di acqua
Succo di limone Aceto di mele
1 cucchiaino di senape Opzionale: 1 mazzetto di erba cipollina fresca o aneto

Passi

1. Sbucciate le patate e cuocetele a vapore per 25 minuti, finché non saranno morbide. Lasciatele poi raffreddare. Solitamente, se non ho a disposizione patate precotte del giorno prima, le metto in freezer per 5 minuti per farle raffreddare piu' rapidamente. Mangiare patate fredde è FANTASTICO per la salute intestinale, perché l'amido si trasforma in amido resistente e nutre i batteri intestinali buoni!

2. Cuoci le verdure a vapore e aggiungi tutti gli ingredienti in una ciotola.

3. Per preparare il condimento, versa tutti gli ingredienti in un piccolo frullatore e frulla fino ad ottenere un composto liscio.
Mescola il tutto e BUON APPETITO!

Giorno 1 – Opzione cena 2

@Carolinedeisler



ZUPPA ILLUMINANTE

Ingredienti

1 piccola testa di cavolfiore a cimette
1/2 zucca kabocha
2 piccole patate dolci OPPURE 4 patate di medie dimensioni
3 gambi di sedano
2 carote piccole (facoltativo)
1 ~~laico~~
2 cucchiai di erbe aromatiche
5 tazze d'acqua

Passi

1. Sbuccia e affetta la zucca kabocha e le patate. Trita sedano, porro e carote e aggiungili in una pentola insieme alle cimette di cavolfiore, 5 tazze d'acqua e le erbe aromatiche.
2. Porta ad ebollizione, abbassa la fiamma e lascia sobbollire per 20 minuti.
3. Togli circa 240 ml di acqua di cottura della zuppa, poi frullane metà per renderla più cremosa. Questa è la zuppa più semplice e deliziosa che preparo sempre! Così appagante e nutriente!!!

Giorno 1 – Dopo cena

@Carolinedeisler



TÈ DIGESTIVO

Ingredienti

1 cucchiaio di semi di finocchio
1 cucchiaino di polvere di radice di liquirizia
1 litro di acqua calda

Passi

1. Aggiungere i semi di finocchio e la polvere di radice di liquirizia in una teiera, aggiungere acqua calda e lascia riposare per 10 minuti.

2. Bevo questo tè da quasi 7 anni e lo ADORO! Ha un'ottima funzione distensiva per lo stomaco e ha quella nota dolce e leggera perfetta. Il mio preferito dopo cena, quando mi preparo per andare a dormire.

Giorno 2

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Prima colazione



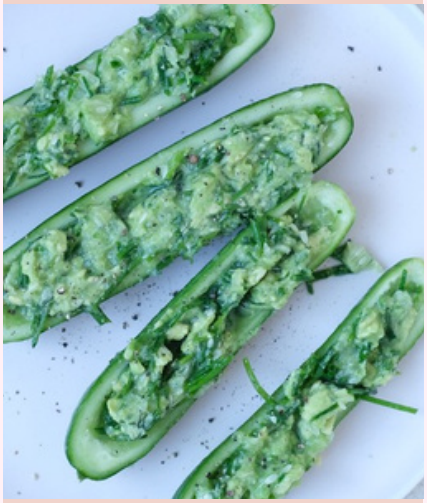
Colazione



Pranzo opzione 1



Pranzo opzione 2



Spuntino



Cena

Giorno 2 – Shot al pompelmo



@Carolinedeisler

Ingredienti

1 pompelmo intero, sbucciato
1 dattero medjool ½ tazza d'acqua Succo di 1 limone

Note

Aggiungi tutti gli ingredienti in un piccolo frullatore e frulla fino ad ottenere un composto liscio.

Adoro il pompelmo, ma a volte lo trovo duro e difficile da mangiare, ma penso sempre che dovrei mangiarne di più, ahahah! Questo shot è davvero gustoso: un potente antiossidante e un ottimo digestivo!

Giorno 2

Frullato anti-gonfiore



Ingredienti

2 banane congelate
2-3 cm di zenzero
1 limone intero, senza buccia
2 pompelmi interi, senza buccia
1 tazza di acqua

Preparazione

Aggiungi tutti gli ingredienti in un frullatore e frulla fino a ottenere un composto liscio!!

Usare il limone e il pompelmo interi (senza buccia) è un ottimo aiuto naturale per la digestione, invece di usare solo il succo. Cosi facendo, assumi tutte le fibre e per quanto riguarda il sapore amaro...significa che quello che stai bevendo e' un toccasana per la salute del tuo intestino!

@Carolinedeisler

Giorno 2 – Opzione pranzo 1



@Carolinedeisler

Ingredienti

TANTA FRUTTA FRESCA, un pasto monoporzione con un solo tipo di frutta sarebbe l'ideale! A seconda di cosa hai di stagione in questo momento.

IDEE:
Meloni Fichi freschi Papaya Mango Arance Pesche Datteri

Note

Il PRANZO PIÙ DIGERIBILE! La frutta fresca (purché matura, molto importante) è la migliore amica del tuo intestino. Idratante, ricca di fibre, ti dà energia, ti mantiene pieno di energia ed è facilissima da mangiare ovunque!

L'ideale sarebbe optare per un pasto "mono". Questo significa mangiare un solo tipo di frutta fino a sentirsi completamente sazi. Se si mescolano più frutta, banane e mango vanno bene, così come arance e ananas. I meloni andrebbero sempre mangiati da soli, ma anche pesche e nettarine sono un'ottima scelta! Cerca di evitare di mescolare frutta acquosa come arance e banane, ad esempio.

Giorno 2 – Opzione pranzo 2



@Carolinedeisler

BUDINO DI CARRUBA E CHIA

Ingredienti

¼ di tazza di semi di chia
1 tazza di acqua

CREMA
2 banane mature
2 cucchiai di polvere di carruba
3 datteri Medjool ¼ di tazza di noci pecan ½ tazza di acqua

Passi

1 Metti i semi di chia in ammollo in acqua per almeno 30 minuti o, ancora meglio, per tutta la notte.

2 Aggiungi tutti gli ingredienti per realizzare la crema in un frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere una consistenza liscia. Aggiungi la crema ottenuta al composto di semi di chia, guarnisci con altra polvere di carruba e qualsiasi altro ingrediente ti piaccia, come fette di banana fresca o frutti di bosco e BUON APPETITO!

Io sono ossessionata dal budino alla polvere di carruba, haha, è semplicemente delizioso e così sano! inoltre, poiché è naturalmente privo di caffeina (rispetto al cacao in polvere), è anche meno irritante per il colon e non provoca picchi nelle ghiandole surrenali.

Giorno 2 – Spuntino

@Carolinedeisler



BARCHETTE DI CETRIOLI

Ingredienti

4 mini cetrioli

1 avocado Succo di 1 limone
1 cucchiaino di cumino macinato (facoltativo) Una manciata di pomodorini Coriandolo, aneto, erba cipollina o prezzemolo freschi tritati

Nota

Tutto quello che devi fare è schiacciare insieme avocado, cumino e succo di limone. Poi aggiungi erbe fresche e pomodori.

Successivamente, taglia i cetrioli a metà, eliminate la parte morbida e aggiungila al composto di avocado. Riempi le barchette di cetriolo con il composto di avocado e BUON APPETITO! Uno spuntino delizioso!

Giorno 2 – Cena



@Carolinedeisler

ZUPPA DI ZUCCA E PATATE

Ingredienti

1 zucca Kabocha o zucca Hokkaido (circa 3 tazze)
1 cucchiaino di semi di cumino
3 tazze di brodo vegetale

DI LATO
6-7 patate di medie dimensioni cotte al vapore

Passi

1. Lavare la zucca e tagliarla a cubetti.
2. Aggiungi i semi di cumino in una pentola, tostali per qualche minuto a fuoco medio, quindi aggiungi il brodo vegetale e la zucca. Lascia sobbollire per 20-25 minuti o finché la zucca non sarà morbida.
3. Nel frattempo, sbuccia e cuoci a vapore anche le patate.
4. Preleva 1-2 tazze di acqua di cottura della zucca (è perfetta da sorseggiare) e frulla il resto fino a ottenere una consistenza liscia. Condisci con pepe nero, erbe aromatiche essiccate a piacere e prezzemolo fresco o erba cipollina.

Giorno 2 – Dopo cena



@Carolinedeisler

TÈ ALLO ZENZERO

Ingredienti

2-3 cm di zenzero fresco
500 ml di acqua calda

Passi

1. Grattugia lo zenzero e mettilo in una teiera. Coprila con acqua calda e poi passa al setaccio il liquido per eliminare i pezzettini di buccia di zenzero. Il tuo tè è pronto!

2. In alternativa, mi piace aggiungere zenzero fresco, limone e un po' d'acqua in un frullatore, frullare fino a ottenere una consistenza liscia e aggiungere un goccio all'acqua calda. Entrambi i metodi sono ottimi!

3. Puoi anche usare il tuo shot di zenzero già pronto, aggiungerne un po' all'acqua calda e goderti il tuo te'!

Giorno 3

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Pre-colazione



Colazione



Pranzo opzione 1



Pranzo opzione 2



Spuntino



Cena

Giorno 3 - Ginger Shot



@Carolinedeisler

Ingredienti

Una manciata abbondante di zenzero fresco
1 limone intero, senza buccia
1 tazza di acqua

Note

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

Filtra i tutto attraverso un colino per rendere il composto più cremoso. Poi, versa gli shot di zenzero in piccoli barattoli di vetro.
In alternativa, è possibile utilizzare uno spremiagrumi a freddo e preparare shot di zenzero spremendo solo zenzero fresco, senza alcuna aggiunta.

Il Giinger ha un effetto lenitivo sulla digestione e dà una spinta in più al metabolismo!

Giorno 2

Frullato GUT RESET



Ingredienti

1 tazza di acqua
1 tazza di fragole congelate
1 tazza di cavolo riccio, privato del gambo (2-3 foglie)
1 banana congelata
1 cucchiaio di semi di chia (ammollati in 2 cucchiai di acqua)

Preparazione

Metti i semi di chia in ammollo in acqua per 10 minuti o per tutta la notte.

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

Le verdure a foglia verde scuro, la vitamina C delle fragole, il potassio e le fibre della banana e dei semi di chia agiscono insieme come una spugna naturale che espelle le scorie dal colon! Il RESET naturale per l'intestino e una PANCIA PIATTA!

@Carolinedeisler

Giorno 3 – Opzione pranzo 1



@Carolinedeisler

Ingredienti

TANTA FRUTTA FRESCA, un pasto monoporzione con un solo tipo di frutta sarebbe l'ideale! Considera che tipi di frutta sono di stagione in questo momento.

IDEE:
Meloni Fichi freschi Papaya Mango
Arance Pesche Datteri

Note

Il PRANZO PIÙ DIGERIBILE! La frutta fresca (purché matura, molto importante) è la migliore amica del tuo intestino. Idratante, ricca di fibre, ti dà energia ed è facilissima da mangiare ovunque!

L'ideale sarebbe optare per un pasto "mono". Questo significa mangiare un solo tipo di frutta fino a sentirsi completamente sazi. Se, invece, preferisci mescolare diversi tipi di frutta, opta per combinazioni come banane e mango o arance e ananas. I meloni andrebbero sempre mangiati da soli, ma anche pesche e nettarine sono un'ottima scelta! Cerca di evitare di mescolare frutta acquosa, come le arance, con frutta come le banane, ad esempio.

Giorno 3 – Pranzo Opzione 2



@Carolinedeisler

FRUTTI DI BOSCO E PANNA

Ingredienti

BASE
4-5 tazze di frutti di bosco

CREMA
2 banane mature
2 cucchiai di yogurt al cocco
1 cucchiaino di estratto di vaniglia

Passi

1. Lavate le bacche e aggiungetele nella ciotola.
2. Prepara la crema frullando banane mature, yogurt al cocco e vaniglia e aggiungila ai frutti di bosco. Una deliziosa ciotola di pura bontà! Delicata per lo stomaco e perfetta da portare anche al lavoro.

I frutti di bosco sono superalimenti antiossidanti. Proteggono le cellule, sono poveri di zuccheri, facili da digerire e, aggiungendo la nostra deliziosa crema, benefica per l'intestino (lo yogurt al cocco è un potente prebiotico), riuscirai a dare una spinta in più alla digestione! EVVIVA! BUON APPETITO!

Giorno 3 – Spuntino



@Carolinedeisler

DATTERI MEDJOOL

Ingredienti

5-10 datteri Medjool

Passi

I datteri Medjool sono lo spuntino più semplice e appagante quando si ha bisogno di una piccola carica pomeridiana! Per me non c'è giorno senza datteri e di solito ne mangio circa 15 a pranzo o 5-10 se li mangio come snack. Se hai seguito la ricetta per pranzo invece della frutta, assicurati di lasciare circa 2 ore di intervallo tra un pasto e l'altro in modo che il pranzo possa essere completamente digerito.

Giorno 3 - Cena



@Carolinedeisler

INSALATA SCOMPOSTA

Ingredienti

Una manciata di rucola Una manciata di cicoria Una manciata di radicchio Crauti crudi fermentati
1 avocado
1 cetriolo
1 cucchiaio di semi di lino appena macinati

VESTIRSI
1 pollice di zenzero, sbucciato e tritato grossolanamente
1 dattero Medjool Una manciata di coriandolo fresco Una manciata di sedano
3 cucchiai di aceto di mele
1 cucchiaio di tahina Un pizzico di sale rosa dell'Himalaya ¼ di tazza di acqua

Passi

1. Metti in una ciotola tutti gli ingredienti dell'insaata.

2. Aggiungi tutti gli ingredienti del condimento in un frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza liscia. Versa il condimento nell'insalatiera e buon appetito!

L'insalata più nutriente per il tuo INTESTINO! Ricca di verdure amare che favoriscono la digestione, l'acidità di stomaco e la flora intestinale. I crauti crudi e i semi di lino aggiungono anche un ulteriore apporto prebiotico e aiutano a smuovere l'intestino. Assicurati di masticare lentamente e molto bene e di non mangiare di fretta.

Giorno 3 - Cena



@Carolinedeisler

PATATE

Ingredienti

5 patate di medie dimensioni

Passi

1. Adoro sbucciare le patate e lessarle o cuocerle a vapore per 25 minuti finché non diventano morbide, poi lasciarle raffreddare completamente (Ricorda che le patate fredde sono un vero e proprio trucchetto per perdere peso, ahahah!).Una volta raffreddate, l'amido si trasforma in amido resistente e non viene digerito. Ottimo per la salute dell'intestino e per la linea!

2. Un'altra opzione sarebbe quella di cuocere prima le patate al vapore per circa 15-20 minuti e poi completare la cottura nella friggitrice ad aria per altri 15 minuti, fino a quando non saranno dorate e croccanti! Entrambe le opzioni sono super deliziose, ma le patate cotte al vapore e raffreddate sono particolarmente sazianti.

Giorno 3 – Dopo cena

@Carolinedeisler



TÈ DIGESTIVO

Ingredienti

1 cucchiaio di semi di finocchio
1 cucchiaino di polvere di radice di liquirizia
1 litro di acqua calda

Passi

1. Aggiungi i semi di finocchio e la polvere di radice di liquirizia in una teiera, aggiungi acqua calda e lascia riposare per 10 minuti.

2. Bevo questo tè da quasi 7 anni e lo ADORO! È distensivo per lo stomaco e ha quella nota dolce e leggera perfetta. Il mio preferito dopo cena, quando mi preparo per dormire.

Giorno 4

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Pre-colazione



Colazione



Pranzo opzione 1



Pranzo opzione 2



Pranzo opzione 3



Cena

Giorno 4 - Shot al limone



@Carolinedeisler

Ingredienti

1 limone intero (biologico)
1 dattero medjool
1 tazza di acqua

Note

1. Aggiungi tutti gli ingredienti in un piccolo frullatore e frulla fino ad ottenere un composto liscio.

2. Qui usiamo il limone intero, compresa la scorza, che è molto amara e STRAORDINARIA per la digestione e l'intestino! Assicurati di usare un limone biologico, non trattato, e di lavarlo bene. :) Il sapore sara' forte, ma fa bene, eheh!

Giorno 4

Frullato PANCIA PIATTA

@Carolinedeisler



Ingredienti

BEVI TUTTO
2 limoni sbucciati
2 tazze di ananas congelato
1 manciata di spinaci freschi
1 manciata di cavolo nero fresco
1 manciata di sedano
2-3 tazze di acqua (o acqua allo zenzero)
1 cucchiaio di semi di lino

Preparazione

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

Il frullato verde perfetto per pulire il colon! Ricco di benefici e con l'aggiunta di fibre dai semi di lino per dare una spinta al tuo organismo. EVVIVA!

Giorno 4 - Opzione pranzo 1



@Carolinedeisler

Ingredienti

TANTA FRUTTA FRESCA, un pasto monoporzione con un solo tipo di frutta sarebbe l'ideale! Considera che tipi di frutta sono di stagione in questo momento.

IDEE:
Meloni Fichi freschi Papaya Mango
Arance Pesche Datteri

Note

Il PRANZO PIÙ DIGERIBILE! La frutta fresca (purché matura, molto importante) è la migliore amica del tuo intestino. Idratante, ricca di fibre, ti dà energia ed è facilissima da mangiare ovunque!

L'ideale sarebbe optare per un pasto "mono". Questo significa mangiare un solo tipo di frutta fino a sentirsi completamente sazi. Se, invece, preferisci mescolare diversi tipi di frutta, opta per combinazioni come banane e mango o arance e ananas. I meloni andrebbero sempre mangiati da soli, ma anche pesche e nettarine sono un'ottima scelta! Cerca di evitare di mescolare frutta acquosa, come le arance, con frutta come le banane, ad esempio.

Giorno 4 - Opzione pranzo 2

@Carolinedeisler



BANANE AL FORNO E FRUTTI DI BOSCO

Ingredienti

3 banane grandi e mature
1 cucchiaino di zucchero di cocco
1 tazza di mirtilli
1 tazza di lamponi

CARAMELLO DI DATTERI
3 grandi datteri Medjool ¼ di tazza d'acqua
1 cucchiaino di estratto di vaniglia

Note

1. Sbuccia le banane e tagliale a metà. Mettetile in una padella antiaderente e cospargi il tutto con una spolverata di zucchero di cocco. Cuoci per qualche minuto per lato. CHE BONTA'!

2. Prepara il caramello frullando datteri, acqua e vaniglia in un piccolo frullatore fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Io preferisco preparare il caramello con 12 datteri e 240 ml di acqua, così ne ho un po' di più in frigo, perché è un ingrediente delizioso per tutti i tipi di porridge e dolci.

3. Disponi le banane cotte al forno su un piatto, guarniscile con tanti frutti di bosco freschi, aggiungi la salsa al caramello e BUON APPETITO!

Giorno 4 - Pranzo opzione 3



@Carolinedeisler

INSALATA DI HUMMUS ROSA E PATATE

Ingredienti

2 manciate di cicoria
2 manciate di cicoria rossa
1 manciata di rucola
1 avocado
3 cetrioli piccoli

HUMMUS
1/2 tazza di fagioli cannellini, cotti
1/4 di tazza di barbabietole al forno
1 cucchiaino di tahina
1/2 dattero medjool Succo di 1/2 limone
1/4 di tazza d'acqua

Preparazione

1. Lava le verdure, taglia a fette l'avocado, taglia i cetrioli e disponi l'insalata nell'insalatiera.

2. Aggiungi tutti gli ingredienti dell'hummus in un frullatore e frulla fino ad ottenere una consistenza liscia. Aggiungi l'hummus all'insalata e buon appetito!

La cicoria e la rucola sono verdure amare fantastiche per l'intestino, e il condimento è ricco di proteine e ferro, oltre ad essere delizioso! Adoro rendere le insalate cremose e aggiungere nutrienti extra al condimento, partendo da cibi integrali invece di usare oli. Così nutriente, facile da preparare e anche estaticamente bella, eheh! BUON APPETITO!

Giorno 4 - Pranzo opzione 3



PATATE

@Carolinedeisler

Ingredienti

5 patate di medie dimensioni

Passi

1. Adoro sbucciare le patate e lessarle o cuocerle a vapore per 25 minuti o finché non diventano morbide. Poi le lascio raffreddare completamente, perché le patate fredde sono un vero e proprio trucchetto per perdere peso, ahahah! Una volta raffreddate, l'amido si trasforma in amido resistente e non viene più digerito. Ottimo per la salute dell'intestino e per la linea!

2. Un'altra opzione sarebbe quella di cuocere prima le patate al vapore per circa 15-20 minuti e poi completare la cottura in friggitrice ad aria per altri 15 minuti, fino a quando non saranno dorate e croccanti! Entrambe le opzioni sono super deliziose, ma le patate cotte al vapore e raffreddate sono particolarmente sazianti.

Giorno 4 – Cena



@Carolinedeisler

ZUPPA DI CAROTE E ZENZERO

Ingredienti

5 carote di medie dimensioni
1/2 zucca kabocha Un pezzetto di zenzero grattugiato
3 tazze di brodo vegetale
1/2 cucchiaino di curcuma in polvere
1/2 cucchiaini di semi di cumino

prezzemolo fresco

COME ACCOMPAGNAMENTO
5 patate di medie dimensioni

Passi

1. Pela e trita carote e patate.
2. Aggiungi i semi di cumino in una pentola e tostali per qualche minuto a fuoco medio. Aggiungi il brodo vegetale, la curcuma in polvere, lo zenzero grattugiato, le carote e le patate e lasciate sobbollire a fuoco medio per 20 minuti. Nel frattempo, cuoci le patate a vapore.
3. Togli una tazza di acqua di cottura e frulla il tutto fino a ottenere una consistenza liscia. Guarnisci con prezzemolo fresco o erba cipollina e BUON APPETITO! Adoro mangiare la zuppa prima e le patate al vapore, raffreddate, dopo.

RESET DE-BLOAT DI 10 GIORNI

Giorno 4 – Dopo cena



@Carolinedeisler

TÈ AL CUMINO

Ingredienti

1 cucchiaio di semi di cumino
1 litro di acqua calda

Passi

1. Aggiungi i semi di cumino in una pentola antiaderente e tostali per qualche minuto a fuoco medio.
2. Aggiungi l'acqua, portala ad ebollizione e abbassare la fiamma lasciando sobbollire per 5-10 minuti.

Il tè al cumino è un potente lenitivo di grande aiuto per la digestione ed è uno dei preferiti!

Giorno 5

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Pre- colazione



Colazione



Pranzo opzione 1



Pranzo opzione 2



Spuntino



Cena

Giorno 5 - Shot Anti-Gonfiore



@Carolinedeisler

Ingredienti

2 cucchiai di succo di aloe vera
1 limone intero, senza buccia
⅓ di tazza di ananas

Note

Aggiungi tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo. Per preparare i nostri shot, è meglio usare un frullatore piccolo come il Nutribullet!

Yummm, ADORO questo shot ed è un concentrato di salute intestinale. L'ananas è naturalmente ricchissimo di enzimi digestivi. In più, il limone e l'aloe vera danno un ulteriore tocco di energia. Ricorddati che lo shot e' più efficace se preso prima dei pasti!

Giorno 5

Frullato PANCIA PIATTA

@Carolinedeisler



Ingredienti

BEVI TUTTO
2 limoni sbucciati
2 tazze di ananas congelato
1 manciata di spinaci freschi
1 manciata di cavolo nero fresco
1 manciata di sedano
2-3 tazze di acqua (o acqua allo zenzero)
1 cucchiaio di semi di lino

Preparazione

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

Il frullato verde che ripulisce il colon! Ricco di benefici e grazie all'aggiunta di fibre provenienti dai semi di lino, riuscirai a dare una spinta al tuo intestino. EVVIVA!

Giorno 5 - Pranzo Opzione 1



@Carolinedeisler

Ingredienti

TANTA FRUTTA FRESCA, un pasto monoporzione con un solo tipo di frutta sarebbe l'ideale! Considera che tipi di frutta sono di stagione in questo momento.

IDEE:
Meloni Fichi freschi Papaya Mango Arance Pesche Datteri

Note

III PRANZO PIÙ DIGERIBILE! La frutta fresca (purché matura, molto importante) è la migliore amica del tuo intestino. Idratante, ricca di fibre, ti dà energia ed è facilissima da mangiare ovunque!

L'ideale sarebbe optare per un pasto "mono". Questo significa mangiare un solo tipo di frutta fino a sentirsi completamente sazi. Se, invece, preferisci mescolare diversi tipi di frutta, opta per combinazioni come banane e mango o arance e ananas. I meloni andrebbero sempre mangiati da soli, ma anche pesche e nettarine sono un'ottima scelta! Cerca di evitare di mescolare frutta acquosa, come le arance, con frutta come le banane, ad esempio.

Giorno 5 - Pranzo
Opzione 2



@Carolinedeisler

OVERNIGHT OATS ALLA CANNELLA

Ingredienti

BASE
1/2 tazza di avena
2 cucchiai di semi di chia
1,5 tazze d'acqua

CREMA
2 banane mature
2 datteri Medjool
1/2 tazza di anacardi
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
1/2 tazza di acqua

CONDIMENTI
2 bananea fette
Cannella

Passi

1. Metti a bagno l'avena e i semi di chia in 1,5 tazze d'acqua per una notte, o [er almeno per 30 minuti.

2. Metti banane, datteri, anacardi, vaniglia e acqua in un frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere una crema. Aggiungi la crema al composto di avena e semi di chia, preparato la notte precedente, e mescola bene.

3. Completa con fette di banana e una spolverata di cannella (anche i frutti di bosco andrebbero benissimo). BUON APPETITO!! Adoro la consistenza appagante ed è così delizioso appena tolto dal frigo. È perfetto da preparare la sera prima o la mattina e poi da portare al lavoro.

Giorno 5 – Pranzo Opzione 3



@Carolinedeisler

OVERNIGHT OATS AL CIOCCOLATO

Ingredienti

½ tazza di avena
2 cucchiai di semi di chia
2 cucchiai di semi di lino macinati
1,5 tazze d'acqua

CREMA
2 banane mature
3 datteri Medjool
2 cucchiai di polvere di carruba
1 cucchiaio di burro di mandorle
1/3 di tazza d'acqua

CONDIMENTI
1 banana
2 cucchiai di scaglie di cacao (facoltativo)

Passi

1. Aggiungi avena, semi di chia, semi di lino appena macinati e acqua in una ciotola e lasciali in ammollo per tutta la notte. È una combinazione incredibile per il tuo intestino, davvero potente!

2. Aggiungi tutti gli ingredienti per la crema in un frullatore e frulla fino ad ottenere una consistenza liscia. Aggiungi la crema al composto di avena, guarnisci con fette di banana e, a piacere, con scaglie di cacao o con i tuoi toppings preferiti. COSÌ DELIZIOSO! Lo adoro freddo, appena tolto dal frigorifero! CHE BONTA'!

Giorno 5 – Spuntino



@Carolinedeisler

preparare una doppia porzione per il giorno dopo

HUMMUS ALLE ERBE

Ingredienti

1 piccola zucchina cruda
1 mazzo di erba cipollina
1 mazzetto di basilico o aneto Succo di 1 limone
Un pizzico di sale
1 tazza di ceci cotti
2 cucchiai di tahina
1/4 di tazza d'acqua

Passi

Aggiungi tutti gli ingredienti in un robot da cucina e frulla fino ad ottenere una crema.

Adoro questa ricetta perché è molto più leggera e meno calorica dell'hummus normale, e le erbe aromatiche apportano molti nutrienti extra! VINCE, VINCE, VINCE! Adoro accompagnarla con dei mini cetrioli croccanti, se la preparo come spuntino! Anche gli spicchi di patate croccanti sono fantastici se scegli quest'opzione per una cena!

Giorno 5 - Cena



@Carolinedeisler

RISOTTO ALLA ZUCCA KABOCHA

Ingredienti

½ tazza di grano saraceno essiccato
1 tazza di acqua
1 cucchiaino di curcuma in polvere

CREMA DI ZUCCA
1 tazza di zucca kabocha arrostita ¼ di tazza di acqua

CONDIMENTI Zucca kabocha arrostita Erbe fresche

Passi

Preriscalda il forno a 190 gradi Celsius

Taglia la zucca kabocha a spicchi, lasciando la buccia per un sapore più intenso, e disponila su una teglia ricoperta di carta da forno. Cuoci in forno per 50 minuti o fino a doratura e morbidezza desiderate. Di solito faccio questi passaggi in anticipo per avere sempre zucca cotta in frigorifero, pronta all'uso!

Sciacquare e cuocere il grano saraceno a fuoco medio per 15-20 minuti, finché non diventa morbido, quindi aggiungi un po' di curcuma per un effetto antinfiammatorio e un tocco di colore, hehe!

Una volta pronto, aggiungi la zucca arrostita e l'acqua in un piccolo frullatore per preparare la crema per il risotto. Mescolala con il grano saraceno cotto, guarnisci con altri pezzi di zucca arrostita, erbe aromatiche fresche, succo di limone e pepe nero e buon appetito! Adoro la cremosita' di questo piatto!

Giorno 5 - Dopo cena

@Carolinedeisler



TÈ DIGESTIVO

Ingredienti

1 cucchiaio di semi di finocchio
1 cucchiaino di polvere di radice di liquirizia
1 litro di acqua calda

Passi

1. Aggiungere i semi di finocchio e la polvere di radice di liquirizia in una teiera, aggiungere acqua calda e lasciare riposare per 10 minuti.

2. Bevo questo tè da quasi 7 anni e lo ADORO! È distensivo per lo stomaco e ha quella nota dolce e leggera perfetta. Il mio preferito dopo cena, quando mi preparo per andare a dormire.

Giorno 6

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Pre- colazione



Colazione



Pranzo opzione 1



Pranzo opzione 2



Spuntino



Cena

Giorno 6 - Shot immunitario



@Carolinedeisler

Ingredienti

1 arancia intera, senza buccia
½ cucchiaino di curcuma in polvere
1 pollice di zenzero sbucciato
½ cucchiaino di pepe di Cayenna (o fiocchi di peperoncino)

Note

Aggiungi tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo. Per preparare i nostri shot, è meglio usare un frullatore piccolo come il Nutribullet!

La curcuma è il miglior rimedio antinfiammatorio e aiuta a combattere qualsiasi infiammazione presente nel corpo, che si tratti di una flora intestinale squilibrata, affaticamento surrenale, indolenzimento o qualsiasi altra cosa che si stia combattendo. La curcuma è un potente immunostimolante naturale!

Giorno 6

Frullato anti-gonfiore

@Carolinedeisler



Ingredienti

2 tazze di papaya matura, tritata e congelata
2-3 tazze d'acqua ¼ di tazza di succo di limone o lime

2 tazze di cubetti di ghiaccio se si utilizza papaya fresca e non congelata.

Preparazione

Frulla tutto fino ad ottenere un composto LISCIO!
La papaya è la migliore amica della tua digestione, FIDATI di me eheh!! Se vivi in un clima in cui non hai papaya matura (come a Londra), la cosa migliore è trovare piccoli fruttivendoli, comprare un sacco di papaya acerba e lasciarla maturare a casa! Io ho sempre 4-6 papaya a casa e le lascio maturare fino a una settimana. Adoro questo frullato freddo e fa MERAVIGLIOSAMENTE bene alla mia digestione!

Giorno 6 - Opzione pranzo 1



@Carolinedeisler

Ingredienti

TANTA FRUTTA FRESCA, un pasto monoporzione con un solo tipo di frutta sarebbe l'ideale! Considera che tipi di frutta sono di stagione in questo momento.

IDEE:
Meloni Fichi freschi Papaya Mango Arance Pesche Datteri

Note

La frutta fresca (purché matura, molto importante) è la migliore amica del tuo intestino. Idratante, ricca di fibre, ti dà energia ed è facilissima da mangiare ovunque!

L'ideale sarebbe optare per un pasto "mono". Questo significa mangiare un solo tipo di frutta fino a sentirsi completamente sazi. Se, invece, preferisci mescolare diversi tipi di frutta, opta per combinazioni come banane e mango o arance e ananas. I meloni andrebbero sempre mangiati da soli, ma anche pesche e nettarine sono un'ottima scelta! Cerca di evitare di mescolare frutta acquosa, come le arance, con frutta come le banane, ad esempio

Giorno 6 - Opzione pranzo 2



@Carolinedeisler

BUDINO DI CHIA E PAPAYA

Ingredienti

¼ di tazza di semi di chia
1 tazza di acqua

CREMA DI BANANA
1 banana matura
2 cucchiai di yogurt al cocco
1 cucchiaino di estratto di vaniglia

CREMA DI PAPAYA
1 tazza di papaya matura
1 pompelmo sbucciato

CONDIMENTI
1 tazza di papaya tagliata

Indicazioni

1. Metti a bagno i semi di chia in acqua per tutta la notte (o per almeno 30 minuti usando solo ¾ di tazza di acqua)
2. Aggiungi la banana matura, lo yogurt al cocco e la vaniglia in un frullatore e frulla fino ad ottenere un composto omogeneo. Puoi anche usare 2 datteri al posto dello yogurt al cocco se non ne hai in casa! In entrambi i casi, è super delizioso e altrettanto buono! Mescola la crema con il composto di semi di chia e aggiungilo al barattolo.
3. Frulla 1 tazza di papaya matura e 1 pompelmo e aggiungi la crema di papaya al composto di semi di chia. Guarnisci con abbondanti pezzetti di papaya matura e, a piacimento, aggiungi semi di lino macinati per un apporto extra di omega 3, ferro e fibre.

Giorno 6 – Spuntino



@Carolinedeisler

HUMMUS ALLE ERBE

Ingredienti

1 zucchina crudapiccola
1 mazzo di erba cipollina
1 mazzetto di basilico o aneto Succo di 1 limone
Un pizzico di sale
1 tazza di ceci cotti
2 cucchiai di tahina
1/4 di tazza d'acqua

Passi

Aggiungere tutti gli ingredienti in un frullatore e frullare fino a ottenere una crema.

Adoro questa ricetta perché è molto più leggera e meno calorica dell'hummus normale e le erbe aromatiche contenute al suo interno apportano molti nutrienti in più!! Adoro accompagnarlo con dei mini cetrioli croccanti, se decido di prepararlo come spuntino! Anche gli spicchi di patate croccanti sono fantastici se invece opti per questo piatto per cena!

Giorno 6 – Cena



@Carolinedeisler

SUSHI DI SPINACI

Ingredienti

2 tazze di riso bianco cotto
3 tazze di spinaci al vapore

CREMA DI SESAMO
1 cucchiaio di tahina
1/4 di tazza di anacardi
1/4 di tazza di acqua Succo di
1 limone
1/2 cucchiaino di sale
1 cucchiaio di aceto di mele

3 fogli di nori tostati
2-3 cucchiai di semi di sesamo tostati

Passi

Cuoci il riso e cuoci a vapore gli spinaci. Lascia raffreddare entrambi. Questi steps sono perfetti per preparare diversi pasti in anticipo!

Nel frattempo, metti gli anacardi in ammollo in acqua e sciacquali bene. Quindi aggiungi tutti gli ingredienti della crema in un frullatore e frulla fino ad ottenere una consistenza liscia. Unisci la crema agli spinaci e amalgama bene.

Taglia ogni foglio di alga nori in 4 quadrati per ottenere circa 12 mini quadrati, aggiungi riso e i nostri spinaci al sesamo, una spolverata di semi di sesamo e buon appetito! Ne sono completamente ossessionata!!

Giorno 6 – Dopo cena



@Carolinedeisler

TÈ ALLO ZENZERO

Ingredienti

2-3 cm di zenzero fresco
500 ml di acqua calda

Passi

1. Grattugia lo zenzero e mettilo in una teiera. Copri con acqua calda e passa al setaccio per eliminare i pezzettini di buccia di zenzero. Il v tuo te e'pronto!

2. In alternativa, mi piace aggiungere zenzero fresco, limone e un po' d'acqua in un frullatore, frullare fino ad ottenere una consistenza liscia e aggiungere un goccio all'acqua calda. Entrambi i metodi sono ottimi!

3. Puoi anche usare il tuo shot di zenzero già pronto, aggiungerne un po' all'acqua calda e godertelo!

Giorno 7

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Pre- colazione



Colazione



Pranzo opzione 1



Pranzo opzione 2



Spuntino



Cena

Giorno 7 – Shot al limone



@Carolinedeisler

Ingredienti

2 cucchiai di succo di aloe vera
1 scorza intera di limone
⅓ di tazza di ananas

Note

Aggiungi tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo. Per preparare i nostri shot, è meglio usare un frullatore piccolo come il Nutribullet!

Yummm, ADORO questo shot ed è un concentrato di salute intestinale. L'ananas è naturalmente ricchissimo di enzimi digestivi. Il limone e l'aloe vera danno un ulteriore tocco di energia. Ricorda che e' più efficace bevuto prima dei pasti!

Giorno 7

Frullato PANCIA PIATTA

@Carolinedeisler



Ingredienti

BEVI TUTTO
2 limoni sbucciati
2 tazze di ananas congelato
1 manciata di spinaci freschi
1 manciata di cavolo nero fresco
1 manciata di sedano
2-3 tazze di acqua (o acqua allo zenzero)
1 cucchiaio di semi di lino

Preparazione

Aggiungere tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frullare fino ad ottenere un composto liscio.

Il frullato verde che ripulisce il colon! Ricco di benefici e con l'aggiunta di fibre dai semi di lino per dare una spinta a tutto il tuo intestino. EVVIVA!

Giorno 7 – Opzione pranzo 1



@Carolinedeisler

Ingredienti

TANTA FRUTTA FRESCA, un pasto monoporzione con un solo tipo di frutta sarebbe l'ideale! Considera che tipi di frutta sono di stagione in questo momento.

IDEE:
Meloni Fichi freschi Papaya Mango Arance Pesche Datteri

Note

Il PRANZO PIÙ DIGERIBILE! La frutta fresca (purché matura, molto importante) è la migliore amica del tuo intestino. Idratante, ricca di fibre, ti dà energia ed è facilissima da mangiare ovunque!

L'ideale sarebbe optare per un pasto "mono". Questo significa mangiare un solo tipo di frutta fino a sentirsi completamente sazi. Se, invece, preferisci mescolare diversi tipi di frutta, opta per combinazioni come banane e mango o arance e ananas. I meloni andrebbero sempre mangiati da soli, ma anche pesche e nettarine sono un'ottima scelta! Cerca di evitare di mescolare frutta acquosa, come le arance, con frutta come le banane, ad esempio

Giorno 7 - Pranzo opzione 2



@Carolinedeisler

MELE ALLA CANNELLA

Ingredienti

4 mele sbucciate e tritate
1 cucchiaio di cannella
1 cucchiaino di estratto di vaniglia ¼ di tazza di uvetta (facoltativo)

GELATO
2 banane mature grandi, congelate ¼ di tazza di acqua

Note

1. Sbuccia e taglia le mele, quindi mettile in una pentola con la cannella e un po' d'acqua per evitare che si attacchino.
2. Lasciale sobbollire a fuoco medio per 10-12 minuti, finché non saranno morbide.
3. Poi, prepara il gelato alla vaniglia frullando le banane congelate con un po' d'acqua fino a ottenere una consistenza liscia. Un robot da cucina è perfetto in questo caso, perché ti servirà meno acqua.
4. Aggiungi il gelato in una ciotola, guarnisci con le tue mele calde alla cannella e, facoltativamente, con delle noci pecan tostate e tritate per un tocco croccante in più. PARADISO!

Giorno 7 - Pranzo opzione 3



@Carolinedeisler

BUDINO DI CHIA CLASSICO

Ingredienti

1/4 di tazza di semi di chia
1 tazza di acqua

CREMA
3 datteri Medjool
2 banane mature
1/4 di tazza di anacardi
1 cucchiaino di cannella
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
1/2 tazza di acqua

CONDIMENTI
1-2 tazze di frutti di bosco
1 tazza di papaya tritata

Indicazioni

1. Metti i semi di chia in ammollo in acqua per 15 minuti o per tutta la notte.
2. Aggiungi datteri, banane, anacardi, cannella, vaniglia e acqua nel frullatore e frullare fino a ottenere un composto liscio.
3. Aggiungi la crema al budino di semi di chia precedentemente preparato e mescola bene. Trasferisci il tutto in un barattolo, aggiungi frutti di bosco e papaya e BUON APPETITO! A me piace anche aggiungere prima uno strato di crema di semi di chia, poi uno strato di frutti di bosco e finire con un altro strato di crema di semi di chia, frutti di bosco e papaya. In questo modo potrai assaporare i frutti di bosco e la papaya ad ogni morso. Un pranzo veloce, facile e delizioso, perfetto da portare al lavoro!

RESET DE-BLOAT DI 10 GIORNI

Giorno 7 – Spuntino



@Carolinedeisler

HUMMUS DI ZUCCA

Ingredienti

1 tazza di ceci cotti
1/2 tazza di zucca kabocha arrostita (circa 1/4 di zucca kabocha)
1 cucchiaino di tahina Succo di 1/2 limone
1/2 cucchiaino di curcuma in polvere
1/4 di tazza d'acqua

CONDIMENTI Semi di zucca tostati (facoltativo) Succo di limone
Prezzemolo o coriandolo fresco
Fiocchi di peperoncino

Passi

Preriscalda il forno a 200 gradi, lava la zucca kabocha, tagliala a spicchi e disponila su una teglia foderata con carta da forno. Cuoci per 45 minuti.

Scola e sciacqua i ceci. Di solito compro quelli in barattolo di vetro e li risciacquo bene finché non scompaiono tutte le bolle, perché questo aiuta a ridurre il gonfiore. Aggiungi i ceci, la zucca, il succo di limone, la tahina e la curcuma in un frullatore e frullate fino a ottenere una consistenza liscia.

Aggiungi i tuoi condimenti preferiti e gusta questo hummus con cetrioli, carote o ravanelli per una digestione ancora più veloce!

Giorno 7 – Cena

@Carolinedeisler



CIOTOLA FITNESS

Ingredienti

1 tazza di quinoa cotta
1 grande patata dolce viola, cotta al forno
2-3 piccoli cetrioli
1 avocado

SALSA ALLA TAHINA
2 cucchiai di tahina ¼ di tazza di acqua Succo di 1 limone
1 dattero medjool
1 piccola zucchina, sbucciata

Passi

1. Se non hai già preparato la quinoa e la patata dolce, puoi cuocere la quinoa per 15 minuti a fuoco medio e cuocere le patate dolci per 60 minuti a 200 °C. Io mangio sempre le patate dolci fredde e adoro averle pronte in frigorifero.
2. Disporre tutti gli Ingredienti nella ciotola.
3. Prepara il condimento al tahini aggiungendo tutti gli ingredienti in un piccolo frullatore e frullando fino a ottenere una consistenza liscia. Mescola il tutto e BUON APPETITO!

Giorno 7 – Dopo cena



@Carolinedeisler

TÈ ALLO ZENZERO

Ingredienti

2-3 cm di zenzero fresco
500 ml di acqua calda

Passi

1. Grattugia lo zenzero e mettilo in una teiera. Copri con acqua calda e passa al setaccio per eliminare i pezzettini di buccia di zenzero. Il tuo tè è pronto!
2. In alternativa, mi piace aggiungere zenzero fresco, limone e un po' d'acqua in un frullatore, frullare fino a ottenere una consistenza liscia e aggiungere un goccio all'acqua calda. Entrambi i metodi sono ottimi!
3. Puoi anche usare il tuo shot di zenzero già pronto, aggiungerne un po' all'acqua calda e godertelo cosi!


Ce l'hai fatta!
Come ti senti?
@Carolinedeisler


@Carolinedeisler



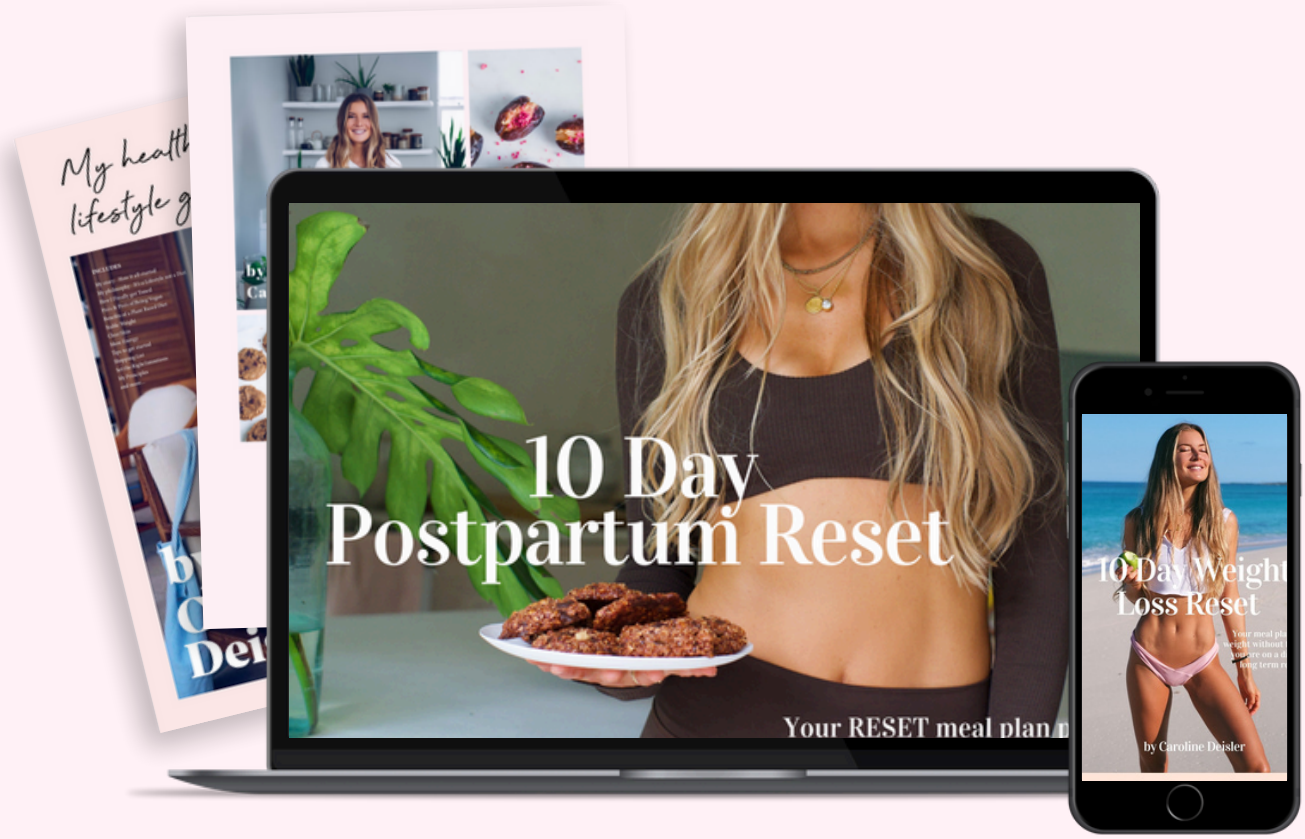
Grazie

DI ESSERE PARTE DELLA NOSTRA COMUNITÀ

Puoi essere così orgogliosa di te stessa per aver riattivato il tuo intestino, nutrito il tuo corpo ed esserti impegnata per sentirti sana dentro e fuori. Vedere le tue storie, i tuoi post e leggere tutti i tuoi feedback mi rallegra davvero la giornata!! Ti mando tanto amore!

xx Carolina

I MIEI ALTRI RESET



Ottieni gli altri e-books

Clicca sul link qui sotto per scoprire i miei altri piani vegani e i miei libri di ricette salutari! Il modo perfetto per dare seguito al tuo percorso e continuare a sentirti al meglio!

SHOP-RESET.COM