

10 Giorni di Depurazione profonda

Il mio piano vegano preferito per resettarti: Ti aiuterà a sentirti al meglio!

di Caroline Deisler



I miei piatti preferiti sono semplici e deliziosi, fanno parte della mia routine e gli preparo per ottenere i migliori risultati e sentirmi bene ogni giorno!

@Carolinedeisler

@Carolinedeisler

DISCLAIMER

COPYRIGHT © 2025 CAROLINE DEISLER

Tutte le informazioni contenute in questo piano hanno solo scopo educativo e motivazionale. Si prega di consultare un professionista sanitario in caso di dubbi o se si desidera affrontare sfide personali.


@Carolinedeisler

SOMMARIO

Il mio rituale mattutino	10
Il giorno in un piatto	12
Controllo dei nutrienti	14
Consigli per perdere peso	15
Consigli per la preparazione dei pasti	18
Come mi piace mangiare le patate	19
Come prepare il condimento perfetto per l'insalata	20
Come prepare l'insalata perfetta	21
Programma di allenamento esclusivo di 10 giorni	22
Elenco giornaliero	27
Lista della spesa	28
Giorno 1	32
Giorno 2	40
Giorno 3	48
Giorno 4	55
Giorno 5	62
Giorno 6	69
Giorno 7	76
Giorno 8	84
Giorno 9	90
Giorno 10	97

@Carolinedeisler

Indice delle ricette

@Carolinedeisler

Giorno 1

Acqua detox
Succo di sedano
Il mio frullato verde preferito
Frutta fresca
Budino al cioccolato con 2 ingredienti
Datteri Medjool
Zuppa Verde Detox
Patate sane

Giorno 2

Acqua detox
Succo di sedano
Il mio frullato verde preferito 2
Frutta fresca
Buono fiocchi d'avena
Datteri Medjool
Involtini di Nori
Patate sane

Giorno 3

Acqua detox
Succo di sedano
Il mio frullato verde preferito 3
Frutta Fresca
I muesli di Caro
Datteri Medjool
Insalata di carote arrostite e avocado

Giorno 4

Acqua detox
Succo di sedano
Frullato di cavolo nero e pompelmo
Frutta fresca
Avena al cioccolato
Datteri Medjool
Zuppa di patate e broccoli

Giorno 5

Acqua detox
Succo di sedano
Frullato semplice di sedano
Frutta fresca
Fiocchi d'avena al mango
Datteri Medjool
L'insalata di Caro
Spicchi di patate dolci

Giorno 6

Acqua detox
Succo di sedano
Frullato verde per un ventre piatto
Frutta fresca
Budino di chia classico,
Datteri Medjool
L'insalata di Caro
Sushi di avocado

Giorno 7

Acqua detox
Succo di sedano
Frullato di ananas e menta
Frutta fresca
Snickers d'avena
Datteri Medjool
Zuppa luminosa
Patate sane

Giorno 8

Acqua detox
Succo di sedano
Il mio frullato verde preferito
Frutta fresca
Budino di chia al cioccolato
Datteri Medjool
Insalata Cesare e patate dolci

Giorno 9

Acqua detox
Succo di sedano
Frullato di cetriolo
Frutta fresca
Quadretti al caramello
Datteri Medjool
Insalata di radicchio rosa
Patate sane

Giorno 10

Acqua detox
Succo di sedano
Frullato di ananas e menta
Frutta fresca
Porridge per l'equilibrio ormonale
Datteri Medjool
Insalata di cetrioli
Patate sane

10 GIORNI DI DEPURAZIONE PROFONDA



@Carolinedeisler

shop-reset.com

NUOVO INIZIO

Proprio ora è il momento perfetto per iniziare: immagina quanto ti sentirai bene tra soli 10 giorni!

Ogni volta che addento un frutto fresco e succoso, mi sento semplicemente grata e felice di nutrire il mio corpo in questo modo. Credo davvero che non ci sia bisogno di complicare troppo le cose.

Per me, mangiare sano significa tornare alle origini, ed è esattamente ciò che contiene questo piano alimentare: i miei piatti preferiti e le mie routine quotidiane per sentirmi completamente bene. Facile da implementare, sia a casa che fuori!

Se un giorno preferisci mangiare tanta frutta fresca a pranzo, fallo!
Assicuratevi solo di mangiarne a sufficienza, poiché la frutta contiene molta acqua e ha naturalmente meno calorie rispetto a molti altri alimenti.

I miei frutti preferiti sono: arance, papaya, cachi, meloni, mango, fichi e datteri Medjool.



@Carolinedeisler

@Carolinedeisler

IL RITUALE DEL MATTINO

Alcune nozioni di base quotidiane



1

Le prime ore dopo il risveglio sono ideali per idratare il corpo. Bevi 1-1,5 litri d'acqua. Per una dose extra, aggiungi del succo di limone appena spremuto. Se hai un estrattore, prepara del succo di zenzero puro e aggiungine un po'.

Successivamente, dovresti bere circa 500 ml di succo di sedano fresco. Io lo bevo tra le 7 e le 10 del mattino. Non c'è un orario fisso: bevilo quando preferisci nella tua routine quotidiana. L'importante è consumare il succo di sedano prima di qualsiasi altra cosa. In questo modo, il tuo corpo può assorbirlo in modo ottimale e ne trarrai i massimi benefici.

2

3

Ora è il momento di muovere il corpo e di iniziare a muoverti! Fai una passeggiata mattutina, goditi l'aria fresca e la luce del sole, oppure prova uno dei miei Morning Flow per iniziare la giornata con dolcezza. Ti sentirai molto meglio dopo, sia fisicamente che mentalmente!

Poi, è il momento dell'allenamento, oppure puoi gustare prima il tuo frullato verde e un po' di frutta. Da quando sono diventata mamma, mi piace fare uno spuntino prima dell'allenamento. La mia routine tipica è questa: acqua, succo di sedano, passeggiata, frullato verde, allenamento, frutta, ricette per il pranzo, datteri...

4

5

Dopo l'allenamento è ora di pranzo!

IL GIORNO NEL PIATTO

Il mio Reset di depurazione profonda di 10 giorni comprende tre ricette al giorno, per un totale di 30 ricette sane e vegane basate sui miei principi nutrizionali personali: vegane, senza zucchero raffinato e senza glutine.

Ogni ricetta è pensata per una singola porzione e si basa sulle mie abitudini alimentari. Se ne hai bisogno di più, aggiungine quanto ti fa sentire meglio. Questo stile di vita si basa sul mangiare in abbondanza, senza mai limitarsi.

Puoi anche praticare il digiuno intermittente bevendo solo succo di sedano al mattino e consumando un frullato verde e della frutta dopo l'allenamento. Tuttavia, il digiuno non è assolutamente necessario per ottenere risultati ottimali: ti sentirai benissimo in entrambi i casi. Personalmente, di solito non mangio nulla dalle 19:00 alle 9:00 del mattino successivo, ma questo avviene in modo più intuitivo, senza che io pensi consapevolmente al digiuno.

Le nostre cene tendono a essere abbondanti e ricche di verdure, mentre i pranzi sono dolci e si concentrano maggiormente su ricette vegane crude e frutta fresca. Il metodo "light-to-heavy" funziona benissimo per una digestione ottimale e, se soddisfi la tua voglia di dolce durante il giorno, non sarai tentato di ricorrere a zuccheri o dessert la sera.

La lista della spesa!
Ho creato una lista della spesa completa per tutti i 10 giorni per renderti la vita il più semplice possibile. L'unica cosa che consiglierei di acquistare fresca ogni pochi giorni sono le verdure a foglia verde: non si mantengono fresche a lungo.

Se una o due ricette diventano le tue preferite, sentiti libera di prepararle più spesso! A volte mangio la stessa cosa per più giorni di fila, va benissimo, purché ti faccia bene. La cosa più importante è che rimanga semplice e piacevole per TE.
Tutte le mie ricette sono veloci e facili, realizzate con ingredienti semplici e genuini. Per me, mangiare sano deve essere facile da seguire e divertente: è l'unico modo per mantenerlo nel lungo periodo.
Ed ecco un altro consiglio per dormire meglio: cerca di far trascorrere almeno due ore tra cena e andare a letto. Questo dà al tuo corpo il tempo necessario per digerire il cibo prima di andare a letto.

CONTROLLO DEI NUTRIENTI

@Carolinedeisler

PROTEINA Puoi assumere più che a sufficienza proteine da frullati verdi, insalate, condimenti, noci, semi, fiocchi d'avena; anche alimenti come l'alga nori e l'avocado sono ottime fonti di proteine!



CARBOIDRATI
Questo reset si concentra su alimenti integrali di origine vegetale, che sono naturalmente meno calorici rispetto agli alimenti trasformati. Frutta, datteri, alimenti amidacei, patate e riso sono ottime fonti di carboidrati: forniscono molte fibre e mantengono sazi più a lungo.

GRASSI SANI Preferisco assumere i grassi sani da cibi integrali piuttosto che dagli oli, perché si assumono anche fibre e si risparmiano molte calorie extra. Avocado, noci e i semi sono le mie fonti preferite di grassi sani.

@Carolinedeisler

CONSIGLI PER PERDERE PESO

Se stai seguendo questo reset per perdere peso, ecco alcuni suggerimenti aggiuntivi per aiutarti ad ottenere i migliori risultati.

1. Limita la quantità di datteri che mangi.

Mi conosci: adoro i datteri Medjool e li trovo lo spuntino migliore in assoluto! Consiglio comunque di mangiarne un po' per soddisfare la voglia di dolce.

Tuttavia, poiché sono piuttosto calorici, dovresti limitarti a 5-10 datteri al giorno.

Molte delle ricette per il pranzo dell'OPZIONE 2 contengono già datteri, che solitamente sono sufficienti a saziarti e soddisfarti.

Se vuoi fare uno spuntino, scegli cibi ipocalorici come mele, pere, arance, pesche o verdure crude come carote e gambi di sedano.



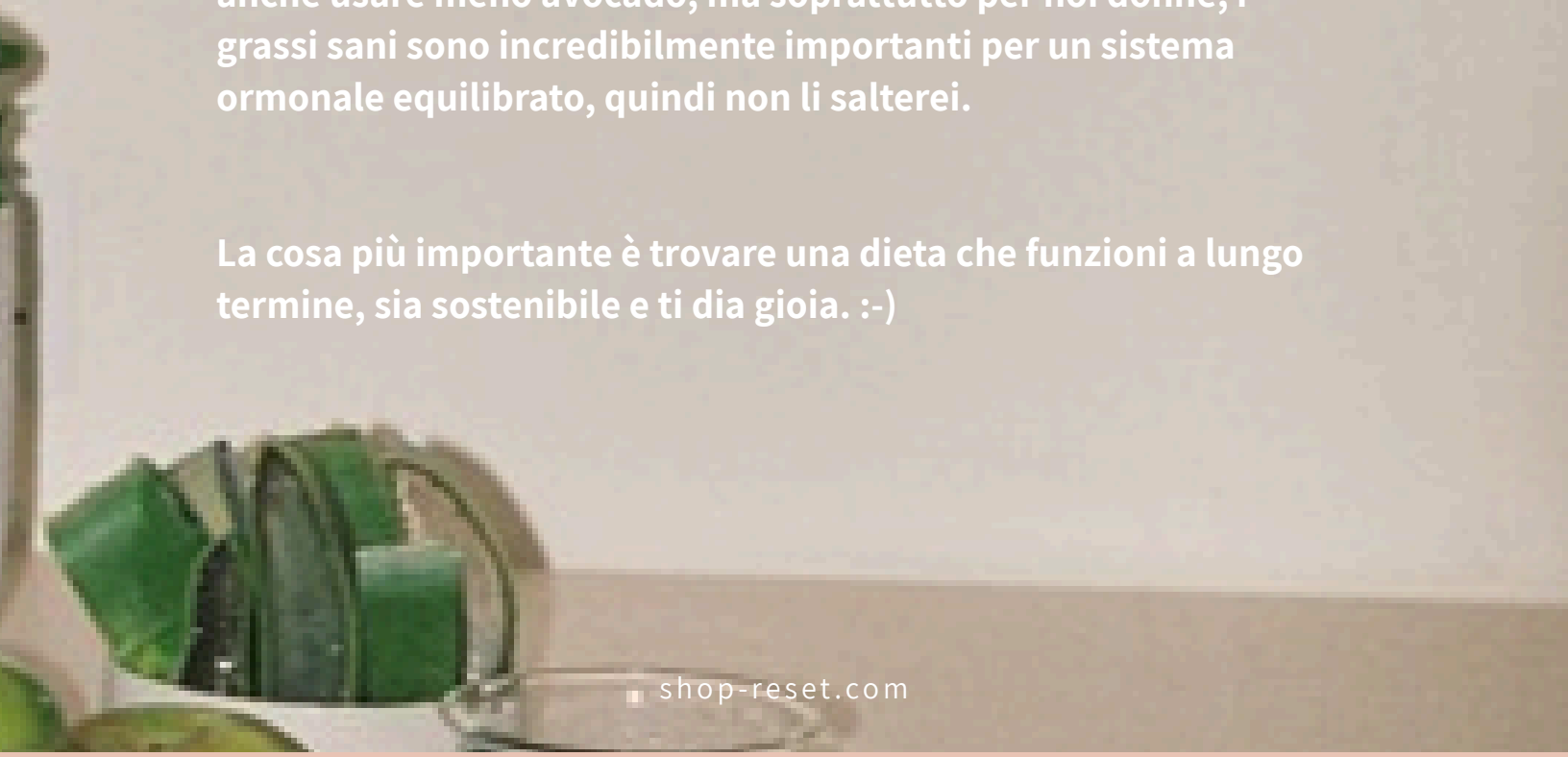
2. Scegli l'opzione pranzo 1

Per perdere peso, consiglio l'OPZIONE PRANZO 1: il pasto a base di frutta. Tuttavia (e questo è importante!): se scopri che una grande porzione di meloni succosi da sola non ti sazia e non ti soddisfa, allora scegli l'OPZIONE PRANZO 2.
È più importante che tu ti senta bene e sazia.

Non esiste una soluzione valida per tutti, ma sostanzialmente si tratta di godersi una porzione abbondante senza assumere troppe calorie, sentendosi comunque sazi e soddisfatti.

La maggior parte delle ricette è volutamente priva di frutta secca per renderle più facili da digerire. Solo i condimenti per l'insalata contengono qualche seme, un'ottima fonte di grassi sani che renderanno la vostra ciotola verde ancora più deliziosa. Potete anche usare meno avocado, ma soprattutto per noi donne, i grassi sani sono incredibilmente importanti per un sistema ormonale equilibrato, quindi non li salterei.

La cosa più importante è trovare una dieta che funzioni a lungo termine, sia sostenibile e ti dia gioia. :-)



10 GIORNI DI DEPURAZIONE PROFONDA



@Carolinedeisler

resetbycaroline.com

Risparmia tempo!

CONSIGLI PER LA PREPARAZIONE DEI PASTI

Sarà molto più probabile che tu scelga pasti sani se pianifichi in anticipo e riesci a preparare i tuoi pasti velocemente. In questo modo, eviterai di tornare a casa affamato e di scegliere opzioni poco salutari per comodità, invece di preparare una cena nutriente. Ma non preoccuparti: con pochi semplici consigli, sarai ben preparata!



PATATE E PATATE DOLCI

IN REALTÀ, PUOI ACQUISTARE SUBITO TUTTE LE PATATE E LE PATATE DOLCI CHE TI SERVONO PER I 10 GIORNI E CONSERVARLE IN UN LUOGO FRESCO E ASCIUTTO. IL MIO CONSIGLIO MIGLIORE: CUOCI LE PATATE/PATATE DOLCI A VAPORE, LASCIALE RAFFREDDARE E CONSERVALE IN FRIGORIFERO PER 4-5 GIORNI. IN QUESTO MODO, PUOI METTERLE VELOCEMENTE NELLA FRIGGITRICE AD ARIA O NEL FORNO MENTRE PREPARI LA TUA CIOTOLA. QUEI 30 MINUTI CHE RISPARMI OGNI GIORNO FANNO UN'ENORME DIFFERENZA E LA PREPARAZIONE È MOLTO MENO DISPENDIOSA IN TERMINI DI TEMPO.



INSALATA E VERDURE PER FRULLATI

LAVARE LE VERDURE È L'UNICA PARTE DELLA CENA CHE NON MI PIACE MOLTO, AHAH! (E POI CREA SEMPRE UN GRAN DISORDINE IN CUCINA.) MI PIACE LAVARE TUTTE LE VERDURE CHE HO COMPRATO PER LA SETTIMANA IN UNA VOLTA SOLA E CONSERVARLE IN CONTENITORI ERMETICI. IN QUESTO MODO, LE HO SEMPRE A PORTATA DI MANO E POSSO PREPARARE IL MIO FRULLATO VERDE, L'INSALATA O IL CONDIMENTO PER L'INSALATA IN SOLI 5 MINUTI.



CONDIMENTO PER INSALATA

COME HO ACCENNATO NEL CONSIGLIO PRECEDENTE, PRELAVARE LE VERDURE È IL PRIMO PASSO PER RISPARMIARE TEMPO. MI PIACE ANCHE PREPARARE UNA DOPPIA DOSE DI CONDIMENTO PER L'INSALATA. LO CONSERVO IN UN CONTENITORE DI VETRO IN FRIGORIFERO E LO PREPARO PER IL GIORNO DOPO. NON LO FACCIO PER 3-4 GIORNI, MA PER 2 GIORNI FUNZIONA PERFETTAMENTE. PERDE UNA PICCOLA QUANTITÀ DI NUTRIENTI PERCHÉ SI STA GIÀ OSSIDANDO, MA MI SEMPLIFICA LA VITA, AHAH.



@Carolinedeisler

Come mi piace mangiare le patate:

PATATE NORMALI

Cuocere le patate a vapore o lessarle per 20 minuti, lasciarle raffreddare e poi cuocerle nella friggitrice ad aria a 200 gradi Celsius per 20 minuti. Lasciarle raffreddare completamente.

Cuocere le patate a vapore o lessarle per 20 minuti, tagliarle a spicchi, aggiungervi le erbe aromatiche italiane e cuocerle su carta da forno a 200 gradi Celsius per 30 minuti.

Cuocete le patate a vapore o lessatele per 25 minuti, lasciatele raffreddare, sbucciatele e gustatele con un pizzico di sale rosa dell'Himalaya o erbe aromatiche essiccate.

PATATE DOLCI

Cuocere le patate a vapore o lessarle per 20 minuti, lasciarle raffreddare, sbucciarle, tagliarle a pezzi di 2 cm di spessore e cuocerle nella friggitrice ad aria a 200 gradi Celsius per 20 minuti. Poi lasciarle raffreddare completamente.

Sbucciate le patate dolci, tagliatele a pezzi, disponetele su una teglia rivestita di carta da forno e cuocetele in forno preriscaldato a 200 gradi per 40 minuti. Lasciatele raffreddare completamente.

Come preparo il condimento perfetto per l'insalata

@Carolinedeisler

1 • BASE



Queste verdure sono ottime per aggiungere volume al condimento senza aggiungere troppe calorie.

Le miei preferiti sono:

- Sedano
- Zucchine
- finocchio

2 • ALTRE



Aggiungi qualsiasi di questi Ingredienti per potenziare qualsiasi condimento:

- Ducco di limone
- Aceto di mele
- Datteri Medjool
- Basilico fresco, erba cipollina e aneto

3 • PROTEINE



Aggiungendo una fonte di proteine e grassi il condimento diventa cremosissimo!

- Semi di zucca
- Semi di girasole
- Semi di sesamo
- noci
- Mandorle
- Anacardi

Come preparo l'insalata perfetta

@Carolinedeisler

1

- VERDI

Cercate di includere quanta più varietà possibile: più ce n'è, meglio è!

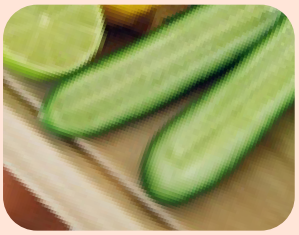


Rucola, Invidia, Lattuga Battavia, cicoria riccia, Lattuga Romana, cavolo Riccio, Spinaci Novelli

2

- VERDURE

Aggiungi le tue verdure e frutta non dolce, le mie preferitensono:



Cetriolo | Carote | Pomodori | Sedano | Zucchine, tagliate a julienne e pelate | Barbabietola grattugiata | Ravanelli tritati finemente

3

- GRASSI/PROTEINE

I grassi sani si sposano perfettamente con le verdure verdi, io gli adoro:



Avocado | Olive | Semi di zucca | Semi di girasole | Noci del Brasile | Noci | Mandorle

4

- FORZA

Mangiare le patate dopo o insieme all'insalata rende il pasto più sostanzioso e saziante.



Patate al vapore, al forno o nella friggitrice ad aria Patate dolci al forno Carote al forno Zucca al forno

@Carolinedeisler



10 giorni di Depurazione profonda Programma di allenamento

si adatta perfettamente a questo piano dietetico


DETERSIONE FIRMATA DA 10 GIORNI
@Carolinedeisler
Giorno 1: 40 min - Modellamento di tutto il corpo
Giorno 2: 30 min - Cellulite e glutei | 15 min Stiramento e tonificazione
Giorno 3: 30 min - Morning Flow
Giorno 4: 28 min - Braccia e addominali
Giorno 5: 28 min - Gambe e addominali snelli
Giorno 6: 12 min - Stiramento
Giorno 7: 45 min - Slow Burn Pilates
Giorno 8: 25 min - Braccia e glutei
Giorno 9: 25 min - Full Body Barre
Giorno 10: 30 min - Pilates
shop-reset.com



Il piano di allenamento

@Carolinedeisler

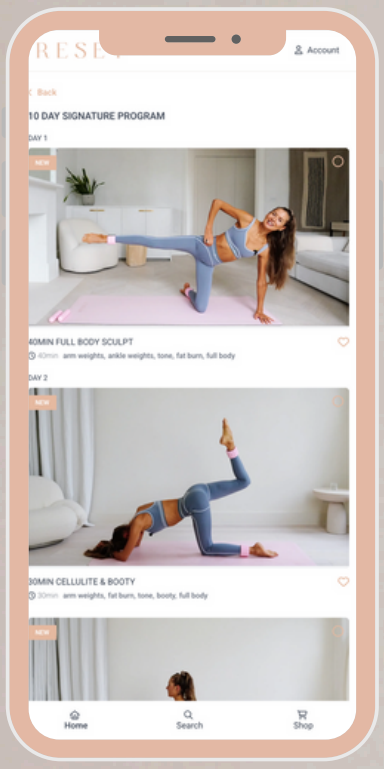
Programma di allenamento esclusivo di 10 giorni

Per ottenere i migliori risultati, consiglio vivamente di abbinare il mio PROGRAMMA DI ALLENAMENTO SPECIALE DI 10 GIORNI a questo piano nutrizionale.

I miei allenamenti combinano Pilates, barre, cardio e allenamento di forza, ma ciò che li rende davvero speciali è che sono totalmente privi di stress. Manteniamo bassi i livelli di cortisolo e lavoriamo in armonia con il tuo corpo, non contro di esso.

Sentirai un vero cambiamento non solo fisico, ma anche mentale. E forse per la prima volta, tutto accadrà in modo naturale, senza alcuno sforzo aggiuntivo da parte tua.

10 GIORNI DI DEPURAZIONE PROFONDA



@Carolinedeisler

shop-reset.com

Ciaooo risultati!

@Carolinedeisler



10 giorni possono sembrare pochi, ma sono più che sufficienti per vedere davvero i risultati. E chissà, potresti finire per sentirti così bene da continuare a mangiare nello stesso modo e ripetere tutto da capo.

Per motivarti: scatta una foto il primo giorno e registra come ti senti. Vediamo come cambia entro il decimo giorno!

Siate il più dettagliati possibile: annotate aspetti come il sonno, la digestione, l'umore, i livelli di stress, la felicità, l'energia, la forma fisica, ecc.!

Non vedo l'ora di sapere come procedi!

Inviatemi le vostre foto e le vostre esperienze tramite messaggio privato a @carolinedeisler e @joinreset_!

Controlli giornalieri

@Carolinedeisler

- [ ] Giorno 1
- [ ] Giorno 6
- [ ] Giorno 2
- [ ] Giorno 7
- [ ] Giorno 3
- [ ] Giorno 8
- [ ] Giorno 4
- [ ] Giorno 9
- [ ] Giorno 5
- [ ] Giorno 10

lista della spesa

@Carolinedeisler

Verdure e verdure a foglia verde
17 gambi di sedano
4 manciate di cavolo riccio
3 manciate di spinaci freschi
2 foglie di bietola
2 grandi ciotole di insalata di foglie
7 carote
2 cetrioli persiani
3 cetrioli
4 zucchine piccole
1 zucca kabocha
2 cavolfiori
1 manciata di germogli di broccoli
2 porri
1 zenzero
1 radicchio rosso

Dolcificanti e additivi
60 datteri Medjool
2 cucchiai di uvetta
½ tavoletta di cioccolato fuso

Liquidi
4 cucchiai di aceto di mele
720 ml di brodo vegetale (a basso contenuto di sodio)
60 ml di sapone reiner Aloe-Vera

Ingredienti secchi
240 g di fiocchi d'avena
320 g di riso bianco cotto
7 fogli di nori

Frutta
18 limoni
1 pompelmo
12 banane
6 cachi grandi e molto maturi
640 g di mango
400 g Ananas
1 manciata di fragole
160 g di mirtilli
80 g di uva biologica Frutta fresca per 10 pasti

Noci e semi
2 cucchiai di burro di nocciole
80 g di nocciole tostate
80 g di anacardi
8 cucchiai di semi di zucca
3 Semi di sesamo
2 cucchiai di semi di girasole tostati
2 cucchiai di pistacchio
2 cucchiai di semi di canapa

Erbe e spezie
1 mazzetto di basilico
2 mazzi di erba cipollina
2 mazzi di aneto fresco
4 cucchiai di erbe aromatiche italiane
2 cucchiai di mix di spezie italiane
1 cucchiaio di cannella (facoltativo)
1 cucchiaio di cumino (facoltativo)
1 cucchiaio di pasta di miso bianca

Alternativa al latte
2 porzioni di yogurt al cocco

10 GIORNI DI DEPURAZIONE PROFONDA

@Carolinedeisler



Andiamo!

shop-reset.com

Giorno 1-10
ACQUA DETOX

@Carolinedeisler



Ingredienti

4 tazze d'acqua
1 pezzo di zenzero fresco
1 limone, spremuto

Indicazioni

Lavate lo zenzero (non c'è bisogno di sbucciarlo se lo comprate biologico) e grattugiatelo finemente. Aggiungete lo zenzero all'acqua e, se volete, passatelo al setaccio per eliminare i pezzettini di zenzero. Lo faccio solo per Peer perché gli piace liscio. (uomini!! haha)

Aggiungete il succo di un limone e buon appetito!

Sentitevi liberi di aggiungere anche fette di cetriolo, succo puro di aloe vera o succo di pompelmo per variare. Tuttavia, la versione con lo zenzero al naturale è quella che preferisco. SEMPLICE, FACILE, FUNZIONA.

Giorno 1-10

SUCCO DI SEDANO

@Carolinedeisler



Ingredienti

1-2 teste di sedano

Indicazioni

Passate il sedano nell'estrattore e voilà, il succo di sedano è pronto!

Il sedano è così ricco di elettroliti e minerali che, anche se non pensi che lo sia, aiuta davvero il tuo corpo a sviluppare più muscoli e a diventare tonico e snello!! Consiglio vivamente di non saltare il succo di sedano durante questo programma di reset. :)

Giorno 1

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Prima colazione



Prima colazione



Colazione





Pranzo



spuntino





Cena

Giorno 1 – Colazione

IL MIO FRULLATO VERDE PREFERITO

@Carolinedeisler



Ingredienti

1 testa di sedano
1 manciata di foglie di cavolo nero, private del gambo
1 spruzzata di succo di limone
3 banane congelate
2 tazze di acqua

Indicazioni

Mettete tutti gli ingredienti in un frullatore e frullate fino ad ottenere un composto liscio!! Otterrete circa 2-3 bicchieri di frullato verde e dovreste assolutamente berli tutti! :-)



@Carolinedeisler

Giorno 1 – Pranzo (opzione 1)

FRUTTA FRESCA

Ingredienti

Qualsiasi frutta fresca e matura che hai di stagione in questo momento:-)

Meloni Arance Fichi freschi
Papaya Ananas Mango Datteri

Passi

Mangiate frutta fresca, matura (!) ed idratante in abbondanza. È il cibo più facile da digerire che esista, una vera delizia per gli occhi e una fonte di giovinezza. E, cosa più importante, vi sentirete così sazi che non avrete voglia di dolci più tardi nel corso della giornata (soprattutto se mangiate anche i datteri!).

Adoro i monopasti a base di frutta (= mangiare UN tipo di frutta) o mescolarne al massimo 2-3 tipi diversi insieme.



@Carolinedeisler

Giorno 1 – Pranzo (Opzione 2)

BUDINO AL CIOCCOLATO CON 2 INGREDIENTI

Ingredienti

6 grandi cachi super maturi
2 cucchiai di cacao in polvere

Passi

1. Lavate delicatamente i cachi: devono essere molto morbidi e delicati al tatto. I cachi sono diversi dai cachi, che sono più sodi, come le mele.

2. Togliete il gambo del cachi, mettetelo in un frullatore insieme al cacao in polvere e frullate fino ad ottenere un composto liscio. Il vostro delizioso budino è pronto!!



@Carolinedeisler

Giorno 1 - Pranzo (Opzione 3)

PALLINE PROTEICHE DI AVENA E NOCCIOLE

Ingredienti

9 piccoli datteri Medjool
1 cucchiaio di burro di nocciole
1/2 tazza di avena
1/2 tazza di nocciole tostate
1 cucchiaio di acqua

Passi

1. Aggiungere i datteri Medjool denocciolati e il burro di nocciole in un robot da cucina e frullare fino a ottenere una pasta appiccicosa.
2. Trasferire in una ciotola e mescolare con l'avena, le nocciole tostate e l'acqua.
3. Forma 9 palline e gustale subito oppure conservale in frigorifero fino a 7 giorni. Lo spuntino perfetto prima o dopo l'allenamento.

@Carolinedeisler



Giorno 1 – Spuntino

DATTERI MEDJOOL

Ingredienti

10 datteri Medjool

Passi

1. I datteri Medjool sono lo spuntino più semplice ed appagante quando hai bisogno di una piccola carica pomeridiana! Per me non c'è giorno senza datteri e di solito ne mangio circa 15 se è il mio pranzo OPPURE 5-10 se sono più un'aggiunta al mio pasto a base di frutta o a una ricetta.



@Carolinedeisler

Giorno 1 – Cena

ZUPPA DETOX VERDE

Ingredienti

4 patate di medie dimensioni
1 testa di cimette di cavolfiore
3 gambi di sedano
2 zucchine
1 porro
2 cucchiai di erbe italiane
5 tazze d'acqua
1 manciata di spinaci freschi

CONDIMENTI (FACOLTATIVI)

Funghi saltati
1 misurino di yogurt al cocco
1 manciata di erbe fresche

Passi

1. Sbucciare e affettare le patate, il sedano, il porro e le zucchine e metterli in una pentola insieme al cavolfiore, alle erbe aromatiche italiane essiccate e a 5 tazze d'acqua.

2. Portare a ebollizione, abbassare la fiamma e lasciare sobbollire per 20 minuti.

3. Aggiungete tutte le verdure cotte, 1,5 tazze di acqua di cottura e gli spinaci freschi in un frullatore e frullate fino ad ottenere una consistenza liscia. Mi piace conservare l'acqua di cottura rimanente per sorseggiarla, è così nutriente!

4. Gustate la zuppa così com'è oppure aggiungete qualche condimento come funghi saltati, una pallina di yogurt al cocco freddo ed erbe fresche.



@Carolinedeisler

Giorno 1 – Cena

PATATE SANE

Ingredienti

5 patate di medie dimensioni

Passi

1. Adoro sbucciare le patate e bollirle o cuocerle a vapore per 25 minuti 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 digerito. Ottimo per la salute dell'intestino e per la linea!

2. La prossima opzione sarebbe quella di cuocere prima le patate al vapore per circa 15-20 minuti e poi friggerle in aria per altri 15 minuti, finché non saranno dorate e croccanti! Entrambe le soluzioni sono buonissime, ma le patate cotte al vapore e raffreddate sono particolarmente sazianti.

Giorno 2

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



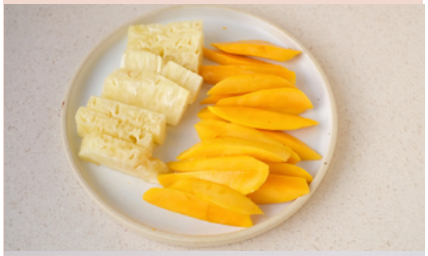
Prima colazione



Prima colazione



Colazione





Pranzo



spuntino





Cena

Giorno 2 – Colazione

IL MIO FRULLATO VERDE PREFERITO 2

@Carolinedeisler



Ingredienti

1 testa di sedano
1 manciata di spinaci freschi
2 foglie di bietola
1 spruzzata di succo di limone fresco
2 tazze di acqua
3 banane congelate

Indicazioni

Mettete tutti gli ingredienti in un frullatore e frullate fino ad ottenere un composto liscio. Bevetelo tutto, ahahaha!! CHE BONTA'!!



@Carolinedeisler

Giorno 2 – Pranzo (opzione 1)

FRUTTA FRESCA

Ingredienti

Qualsiasi frutta fresca e matura che hai di stagione in questo momento:-)

Meloni Arance Fichi freschi
Papaya Ananas Mango Datteri

Passi

Mangiate frutta fresca, matura (!) ed idratante in abbondanza. È il cibo più facile da digerire che esista, una vera delizia per gli occhi e una fonte di giovinezza. E, cosa più importante, vi sentirete così sazi che non avrete voglia di dolci più tardi nel corso della giornata (soprattutto se mangiate anche i datteri!).

Adoro i monopasti a base di frutta (= mangiare UN tipo di frutta) o mescolarne al massimo 2-3 tipi diversi insieme.



@Carolinedeisler

Giorno 2 – Pranzo (Opzione 2)

BUENO FIOCCHI D'AVENA

Ingredienti

1/2 tazza di avena
1/2 tazze di acqua
1 cucchiaino di estratto di vaniglia

STRATO DI CIOCCOLATO

5 datteri Medjool
1/2 tazza di acqua
1 cucchiaio di cacao crudo in polvere
1 cucchiaio di burro di nocciole

STRATO DI CARAMELLO

5 datteri Medjool
1/2 tazza di acqua

CONDIMENTO

1/4 di tazza di nocciole tostate, tritate

Passi

1. Aggiungete l'avena, l'acqua e la vaniglia in una pentola e lasciate sobbollire a fuoco medio per 5-6 minuti. Io preferisco usare 1 tazza e mezza d'acqua invece di 1 come si fa di solito, perché aggiunge più volume e rende il composto più cremoso! Mettete l'avena in freezer per 10 minuti per farla raffreddare completamente.

2. Aggiungete 10 datteri denocciolati, 1 tazza d'acqua e 1 cucchiaio colmo di burro di nocciole in un frullatore e frullate fino a ottenere un composto liscio. Togliete lo strato di caramello e aggiungete il cacao in polvere nel frullatore per preparare lo strato di cioccolato.

3. Prendi un barattolo e disponi a strati i tuoi deliziosi Bueno Oats: fiocchi d'avena cremosi, caramello, avena, strato di cioccolato e guarnisci con nocciole tostate tritate. QUESTO È PARADISIACO!!



Giorno 2 – Spuntino

DATTERI MEDJOOL

Ingredienti

10 datteri Medjool

Passi

1. I datteri Medjool sono lo spuntino più semplice ed appagante quando hai bisogno di una piccola carica pomeridiana! Per me non c'è giorno senza datteri e di solito ne mangio circa 15 se è il mio pranzo OPPURE 5-10 se sono più un'aggiunta al mio pasto a base di frutta o a una ricetta.



@Carolinedeisler

Giorno 2 – Cena

INVOLTINI DI NORI

Ingredienti

1 grande ciotola di insalata verde
2-3 cetrioli persiani, affettati
1 Avocado
2 patate dolci (facoltativo)
Fogli di Nori

CONDIMENTO COSTOSO

1 piccola zucchina cruda
2 gambi di sedano
1 mazzetto di basilico
1 mazzetto di erba cipollina
1 limone spremuto
1 cucchiaio di aceto di mele
2 cucchiai di semi di zucca
1/2 tazza di acqua
1 dattero Medjool (facoltativo)

Passi

1. Preriscaldate il forno a 200°C / 390°F. Cuocete le patate dolci per 50 minuti. È consigliabile prepararle in anticipo.

2. Aggiungere tutti gli ingredienti per il condimento in un frullatore e frullare fino ad ottenere un composto omogeneo. Versare il condimento sulle verdure e mescolare bene.

3. Prendete i fogli di alga nori, aggiungete un po' di verdure, patate dolci al forno, avocado e arrotolate il tutto. BUON APPETITO! Io lo adoro sia con le patate dolci al forno che mangiando l'insalata avvolta nei fogli di alga nori e mangiando patate normali dopo.



@Carolinedeisler

Giorno 2 - Cena

PATATE SANE

Ingredienti

5 patate di medie dimensioni

Passi

1. Adoro sbucciare le patate e bollirle o cuocerle a vapore per 25 minuti 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 digerito. Ottimo per la salute dell'intestino e per la linea!

2. La prossima opzione sarebbe quella di cuocere prima le patate al vapore per circa 15-20 minuti e poi friggerle in aria per altri 15 minuti, finché non saranno dorate e croccanti! Entrambe le soluzioni sono buonissime, ma le patate cotte al vapore e raffreddate sono particolarmente sazianti.

Giorno 3

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Prima colazione



Prima colazione



Colazione





Pranzo



spuntino



Cena

Giorno 3 - Colazione

IL MIO FRULLATO VERDE PREFERITO 3



Ingredienti

3 foglie di cavolo riccio fresco
1 testa di sedano
1 spruzzata di succo di limone fresco
2 tazze di acqua
2 tazze di mango congelato

Indicazioni

Aggiungi tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere un composto liscio! Adoro avere tutte le verdure frullate già lavate in frigorifero, così ci vogliono solo 2 minuti per prepararle! BUON APPETITO! Anche Hailey le adora :))



@Carolinedeisler

Giorno 3 – Pranzo (Opzione 1)

FRUTTA FRESCA

Ingredienti

Qualsiasi frutta fresca e matura che hai di stagione in questo momento:-)

Meloni Arance Fichi freschi
Papaya Ananas Mango Datteri

Passi

Mangiate frutta fresca, matura (!) ed idratante in abbondanza. È il cibo più facile da digerire che esista, una vera delizia per gli occhi e una fonte di giovinezza. E, cosa più importante, vi sentirete così sazi che non avrete voglia di dolci più tardi nel corso della giornata (soprattutto se mangiate anche i datteri!).

Adoro i monopasti a base di frutta (= mangiare UN tipo di frutta) o mescolarne al massimo 2-3 tipi diversi insieme.



@Carolinedeisler

Giorno 3 - Pranzo (Opzione 2)

IL MUESLI DI CARO

Ingredienti

1/2 tazza di avena
2 cucchiai di semi di lino appena macinati
1 tazza di acqua
2 mele grattugiate
1 mela tritata
2 cucchiai di uvetta
1 cucchiaio di mandorle tritate
1 tazza di mirtilli
1/2 tazza di uva biologica, tagliata a metà
Facoltativo: datteri Medjool

Passi

1. Aggiungere l'avena, i semi di lino macinati e l'acqua in una ciotola e lasciarli in ammollo per 30 minuti. È perfetto da preparare la sera prima.

2. Aggiungete mele grattugiate, uvetta, mandorle, mirtilli, mela e uva tritate. Se lo desiderate, aggiungete anche dei datteri per renderlo ancora più sostanzioso.



Giorno 3 – Spuntino

DATTERI MEDJOOL

Ingredienti

10 datteri Medjool

Passi

1. I datteri Medjool sono lo spuntino più semplice ed appagante quando hai bisogno di una piccola carica pomeridiana! Per me non c'è giorno senza datteri e di solito ne mangio circa 15 se è il mio pranzo OPPURE 5-10 se sono più un'aggiunta al mio pasto a base di frutta o a una ricetta.



@Carolinedeisler

Giorno 3 - Cena

INSALATA DI CAROTE ARROSTITE ED AVOCADO

Ingredienti

INSALATA

1 GRANDE ciotola di insalata verde (più è amara, meglio è)
1/2 cetriolo
1 Avocado
1 manciata di germogli di broccoli
5 carote
1 cucchiaio di semi di girasole tostati

CONDIMENTO COSTOSO

1 mazzetto di aneto fresco ed erba cipollina
1 limone spremuto
2 cucchiai di aceto di mele
1/4 di tazza di acqua
1 zucchina piccola (cruda)
2 cucchiai di semi di zucca

Passi

1. Preriscaldate il forno a 200 gradi Celsius. Nel frattempo, cuocete le carote a vapore e lessatele per 5-7 minuti. (Potete eseguire questo passaggio anche il giorno in cui preparate i pasti).
2. Disporre le carote su carta da forno e cuocere in forno per 30 minuti. Lasciarle raffreddare completamente.
3. Mettere tutti gli ingredienti per il condimento in un frullatore ad alta velocità e frullare fino ad ottenere una crema.
4. Prepara la tua insalatiera e buon appetito :)

Giorno 4

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Prima colazione



Prima colazione



Colazione



Pranzo



spuntino



Cena

Giorno 4 - Colazione

FRULLATO DI CAVOLO NERO E POMPELMO

@Carolinedeisler



Ingredienti

2 manciate di cavolo riccio, congelato OPPURE
OPPURE 1 mazzo di bietola arcobaleno
1 banana congelata
1 pompelmo intero, sbucciato
1 limone intero, sbucciato
1 manciata di sedano
3 tazze d'acqua
1 cucchiaino di spirulina

Indicazioni

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



@Carolinedeisler

Giorno 4 – Pranzo (Opzione 1)

FRUTTA FRESCA

Ingredienti

Qualsiasi frutta fresca e matura che hai di stagione in questo momento:-)

Meloni Arance Fichi freschi
Papaya Ananas Mango Datteri

Passi

Mangiate frutta fresca, matura (!) ed idratante in abbondanza. È il cibo più facile da digerire che esista, una vera delizia per gli occhi e una fonte di giovinezza. E, cosa più importante, vi sentirete così sazi che non avrete voglia di dolci più tardi nel corso della giornata (soprattutto se mangiate anche i datteri!).

Adoro i monopasti a base di frutta (= mangiare UN tipo di frutta) o mescolarne al massimo 2-3 tipi diversi insieme.



@Carolinedeisler

Giorno 4 – Pranzo (Opzione 2)

AVENA AL CIOCCOLATO

Ingredienti

1/2 tazza di avena
2 cucchiai di semi di chia
2 cucchiai di semi di lino macinati
1 1/2 tazze di acqua

CREMA

2 banane mature
3 datteri Medjool
2 cucchiai di cacao o carruba in polvere
1 cucchiaio di burro di mandorle
1/3 di tazza di acqua

CONDIMENTI

1 banana
2 cucchiai di fave di cacao (facoltativo)

Passi

1. Aggiungete avena, semi di chia, semi di lino appena macinati e acqua in una ciotola e lasciate in ammollo per tutta la notte. È una combinazione davvero potente, un vero toccasana per il vostro intestino!

2. Aggiungete tutti gli ingredienti della crema in un frullatore e frullate fino ad ottenere un composto liscio. Aggiungete la crema al composto di avena, guarnite con fette di banana e, a piacere, qualche scaglia di cacao o altri ingredienti a vostra scelta.



Giorno 4 – Spuntino

DATTERI MEDJOOL

Ingredienti

10 datteri Medjool

Passi

1. I datteri Medjool sono lo spuntino più semplice ed appagante quando hai bisogno di una piccola carica pomeridiana! Per me non c'è giorno senza datteri e di solito ne mangio circa 15 se è il mio pranzo OPPURE 5-10 se sono più un'aggiunta al mio pasto a base di frutta o a una ricetta.



@Carolinedeisler

Giorno 4 – Cena

ZUPPA DI PATATE E BROCCOLI

Ingredienti

5 patate di medie dimensioni
2 carote
1 testa di cimette di broccoli
1 porro
3 gambi di sedano
3 tazze di brodo vegetale a basso contenuto di sodio
2 cucchiai di condimento italiano
Facoltativo: piselli verdi

Passi

1. Lavate e tagliate a pezzetti le patate, le carote, il porro e il sedano; personalmente sbuccio le patate e lascio le carote così come sono.

2. In una pentola, aggiungete tutte le verdure tranne i broccoli. Aggiungete il brodo vegetale (anche l'acqua va bene, ma il brodo vegetale aggiunge più sapore) e portate a ebollizione. Lasciate sobbollire la zuppa a fuoco medio per 30 minuti.

3. Aggiungere le cimette di broccoli negli ultimi 10 minuti, poiché necessitano di una cottura più breve.

4. Aggiungi 1/3 della zuppa al frullatore e frulla fino ad ottenere una consistenza cremosa. Versala nuovamente nella pentola e mescola bene. Questo passaggio fa la differenza e ti dà la consistenza più cremosa. :)

Giorno 5

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Prima colazione



Prima colazione



Colazione





Pranzo



spuntino





Cena

Giorno 5 – Colazione

FRULLATO SEMPLICE DI SEDANO

@Carolinedeisler



Ingredienti

1 testa di sedano
1 limone, sbucciato
1 cucchiaino di spirulina
2 banane congelate
2 tazze di acqua

Indicazioni

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



@Carolinedeisler

Giorno 5 – Pranzo (Opzione 1)

FRUTTA FRESCA

Ingredienti

Va bene qualsiasi frutta fresca e matura di stagione che hai in questo momento:-)

Meloni Arance Fichi freschi
Papaya Ananas Mango Datteri

Passi

Mangiate frutta fresca, matura (!) ed idratante in abbondanza. È il cibo più facile da digerire che esista, una vera delizia per gli occhi e una fonte di giovinezza. E, cosa più importante, vi sentirete così sazi che non avrete voglia di dolci più tardi nel corso della giornata (soprattutto se mangiate anche i datteri!).

Adoro i monopasti a base di frutta (= mangiare UN tipo di frutta) o mescolarne al massimo 2-3 tipi diversi insieme.



@Carolinedeisler

Giorno 5 - Pranzo (Opzione 2)

FIOCCHI D'AVENA AL MANGO

Ingredienti

BASE

1/2 tazza di avena
2 cucchiai di semi di chia
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
1/3 di tazza di cocco disidratato
1 tazza di acqua

CONDIMENTI

1 tazza di mango fresco
3 palline di mango
1 noce di cocco disidratata

CREMA

1 tazza di mango maturo
1 banana matura

Passi

1. Aggiungere l'avena, i semi di chia, la vaniglia, il cocco e l'acqua in una ciotola e lasciare in ammollo per tutta la notte o per qualche ora, fino a ottenere una crema.

2. Frullate il mango e la banana fino a ottenere un composto liscio e aggiungete la panna nella ciotola dell'avena.

3. Completate con mango fresco e il segreto per rendere questa ricetta ancora più deliziosa è aggiungere le nostre deliziose Mango Bliss Balls.



@Carolinedeisler

PALLINE DI MANGO BLISS

Ingredienti

1/2 tazza di mango fresco maturo
1/2 tazza di avena
1/4 di tazza di cocco disidratato
1 dattero Medjool grande
1/2 limone spremuto

CONDIMENTI

1 noce di cocco disidratata

Passi

1. Aggiungere il mango maturo, l'avena, i datteri, il cocco e il succo di limone in un robot da cucina e frullare fino ad ottenere un composto omogeneo.

2. Formate delle palline con le mani, rotolatele nel cocco grattugiato e le vostre deliziose palline al mango saranno pronte.



Giorno 5 - Spuntino

DATTERI MEDJOOL

Ingredienti

10 datteri Medjool

Passi

1 I datteri Medjool sono lo spuntino più semplice ed appagante quando hai bisogno di una piccola carica pomeridiana! Per me non c'è giorno senza datteri e di solito ne mangio circa 15 se è il mio pranzo OPPURE 5-10 se sono più un'aggiunta al mio pasto a base di frutta o a una ricetta.



@Carolinedeisler

Giorno 5 - Cena

L'INSALATA DI CARO

Ingredienti

INSALATA

4 manciate di Erbe amare
2 tazze di pomodorini
1/2 cetriolo grande
1 Avocado
1 foglio di alga nori (facoltativo)
2 patate dolci al forno

INSALATA

1 manciata di sedano
1 zucchina piccola
1 mazzetto di aneto
1 mazzo di erba cipollina OPPURE
1 mazzetto di basilico
1 limone spremuto
1 cucchiaio di aceto di mele
1/4 di tazza di acqua
2 cucchiai di semi di zucca

Passi

1. Sbucciate le patate dolci, tagliatele a pezzi di 2 cm di spessore e infornatele per 50-60 minuti a 180°C / 360°F, lasciandole poi raffreddare. Di solito le cuocio la sera prima quando preparo la cena e le tengo pronte in frigorifero. Adoro usare patate dolci viola o bianche o, se non riesco a trovarle, le cucino al vapore.

2. Frulla tutti gli ingredienti per il condimento fino ad ottenere una crema e agggiungila insieme l'insalata. Semplice, deliziosa e davvero appagante.



@Carolinedeisler

Giorno 5 - Cena

SPICCHI DI PATATE DOLCI

Ingredienti

2 patate dolci
1 cucchiaio di cumino (facoltativo)
1 cucchiaio di cannella (facoltativo)

Passi

1. Cuocere a vapore le patate dolci intere per 20 minuti. È perfetto da preparare il giorno prima e tenerle pronte in frigorifero.

2. Preriscaldate il forno o la friggitrice ad aria a 200 gradi Celsius.

3. Aggiungete una spolverata di cannella e cumino macinato se li preferite speziati e cuoceteli in friggitrice ad aria per 20 minuti o in forno per circa 40 minuti su una teglia rivestita di carta da forno. Lasciateli raffreddare e gustateli! Perfetti per qualsiasi cena!

Giorno 6

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Prima colazione



Prima colazione



Colazione





Pranzo



spuntino





Cena

Giorno 6 – Colazione

FRULLATO VERDE PER UN VENTRE PIATTO

@Carolinedeisler



Ingredienti

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

Indicazioni

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



@Carolinedeisler

Giorno 6 – Pranzo (Opzione 1)

FRUTTA FRESCA

Ingredienti

Va bene qualsiasi frutta fresca e matura di stagione che hai in questo momento:-)

Meloni Arance Fichi freschi
Papaya Ananas Mango Datteri

Passi

Mangiate frutta fresca, matura (!) ed idratante in abbondanza. È il cibo più facile da digerire che esista, una vera delizia per gli occhi e una fonte di giovinezza. E, cosa più importante, vi sentirete così sazi che non avrete voglia di dolci più tardi nel corso della giornata (soprattutto se mangiate anche i datteri!).

Adoro i monopasti a base di frutta (= mangiare UN tipo di frutta) o mescolarne al massimo 2-3 tipi diversi insieme.



@Carolinedeisler

Giorno 6 – Pranzo (Opzione 2)

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

2 tazze di bacche
1 tazza di papaya tritata

Passi

1. Mettere i semi di chia in ammollo in acqua per 15 minuti o per tutta la notte.

2. Aggiungere datteri, banane, anacardi, cannella, vaniglia e acqua in un frullatore e frullare fino ad ottenere un composto liscio.

3. Aggiungete la panna alla pasta di semi di chia, mescolate bene, trasferite in un barattolo, aggiungete 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 avrete più frutti di bosco e papaya ad ogni morso.



Giorno 6 – Spuntino

DATTERI MEDJOOL

Ingredienti

10 datteri Medjool

Passi

1. I datteri Medjool sono lo spuntino più semplice ed appagante quando hai bisogno di una piccola carica pomeridiana! Per me non c'è giorno senza datteri e di solito ne mangio circa 15 se è il mio pranzo OPPURE 5-10 se sono più un'aggiunta al mio pasto a base di frutta o a una ricetta.



@Carolinedeisler

Giorno 6 - Cena

INSALATA DI CARO

Ingredienti

1 sacco di verdure a foglia verde
1 Avocado
1 cetriolo
1 Tanti pomodorini
6 patate al vapore OPPURE
3 patate dolci al forno
(facoltativo a parte)

IL CONDIMENTO DI CARO

1 zucchina piccola
1 manciata di sedano
1 limone spremuto
3 cucchiai di semi di zucca
1 mazzo di erba cipollina
OPPURE
1 mazzetto di aneto
1/2 tazza di acqua
1 cucchiaio di aceto di mele

Passi

1. Se volete preparare L'insalata CARO con le patate, cuocetele al vapore o al forno e mettetele da parte finché non si saranno raffreddate.

2. Aggiungete tutti gli ingredienti per il condimento in un frullatore e frullate fino ad ottenere un composto omogeneo. Mescolate il condimento con l'insalata, poi aggiungete il resto degli ingredienti e buon appetito!



@Carolinedeisler

Giorno 6 – Cena

SUSHI DI AVOCADO

Ingredienti

2 tazze di riso bianco cotto
2 avocado
3 cucchiai di semi di sesamo
Fogli di Nori

Passi

1. Iniziate cuocendo il riso secondo le istruzioni sulla confezione, se non lo avete ancora precotto in frigorifero (cosa che vi consiglio vivamente). Questo metodo funziona molto meglio con il riso raffreddato, appena tolto dal frigorifero.

2. Tagliate l'avocado a fette, prendete le foglie di alga nori, aggiungete riso, avocado e semi di sesamo, arrotolate il tutto e BUON APPETITO!

Giorno 7

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Prima colazione



Prima colazione



Colazione





Pranzo



spuntino





Cena

Giorno 7 - Colazione

FRULLATO DI ANANAS E MENTA



Ingredienti

165 g di ananas congelato
1 manciata di menta fresca
60 ml di succo puro di aloe vera
1 limone, sbucciato
1 manciata di sedano
1 manciata di cavolo riccio fresco
OPPURE
1 manciata di cavolo riccio congelato
473 ml di acqua

Indicazioni

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



@Carolinedeisler

Giorno 7 – Pranzo (Opzione 1)

FRUTTA FRESCA

Ingredienti

Va bene qualsiasi frutta fresca e matura di stagione che hai in questo momento:-)

Meloni Arance Fichi freschi
Papaya Ananas Mango Datteri

Passi

Mangiate frutta fresca, matura (!) ed idratante in abbondanza. È il cibo più facile da digerire che esista, una vera delizia per gli occhi e una fonte di giovinezza. E, cosa più importante, vi sentirete così sazi che non avrete voglia di dolci più tardi nel corso della giornata (soprattutto se mangiate anche i datteri!).

Adoro i monopasti a base di frutta (= mangiare UN tipo di frutta) o mescolarne al massimo 2-3 tipi diversi insieme.



@Carolinedeisler

Giorno 7 - Pranzo (Opzione 3)

SNICKERS D'AVENA

Ingredienti

1/2 tazza di avena
1 1/2 tazze di acqua
1 cucchiaino di estratto di vaniglia

STRATO DI CIOCCOLATO

5 datteri Medjool
1/2 tazza di acqua
1 cucchiaio di cacao in polvere
1 cucchiaio di burro di arachidi

STRATO DI CARAMELLO

5 datteri Medjool
1/2 tazza di acqua

CONDIMENTO

1/4 di tazza di arachidi tostate, tritate

Passi

1. Aggiungere l'avena, l'acqua e la vaniglia in una pentola e lasciare sobbollire a fuoco medio per 5-6 minuti. Mettere l'avena nel congelatore per 10 minuti per farla raffreddare.

2. Aggiungi 10 datteri denocciolati, 1 tazza d'acqua e 1 cucchiaio colmo di burro d'arachidi in un frullatore e frulla fino a ottenere un composto liscio. Togli lo strato di caramello e aggiungi il cacao in polvere nel frullatore per lo strato di cioccolato.

3. Prendi un barattolo e disponi a strati i tuoi deliziosi Snickers di fiocchi d'avena cremosi, poi aggiungi il caramello, dell' altra avena, uno strato di cioccolato e per finire guarnisci con arachidi tostate e tritate.



Giorno 7 – Spuntino

DATTERI MEDJOOL

Ingredienti

10 datteri Medjool

Passi

1 I datteri Medjool sono lo spuntino più semplice ed appagante quando hai bisogno di una piccola carica pomeridiana! Per me non c'è giorno senza datteri e di solito ne mangio circa 15 se è il mio pranzo OPPURE 5-10 se sono più un'aggiunta al mio pasto a base di frutta o a una ricetta.



@Carolinedeisler

Giorno 7 - Cena

ZUPPA LUMINOSA

Ingredienti

1 cimette di cavolfiore intere
1/2 zucca Kabocha
2 piccole patate dolci
3 gambi di sedano
2 carote piccole
1 Porro
2 cucchiai di erbe aromatiche italiane
5 tazze d'acqua

Passi

1. Sbucciate e affettate la zucca kabocha e le patate. Tritate il sedano, il porro e le carote e aggiungete il tutto in una pentola insieme alle cimette di cavolfiore, 5 tazze d'acqua e le erbe aromatiche italiane.

2. Portare ad ebollizione, e poi abbassare la fiamma e lasciare sobbollire per 20 minuti.

3. Togliete circa 1 tazza di acqua di cottura della zuppa, e poi frullate metà della zuppa per renderla ancora più cremosa.



@Carolinedeisler

Giorno 7 - Cena

PATATE SANE

Ingredienti

5 patate di medie dimensioni

Passi

1. Adoro sbucciare le patate e bollirle o cuocerle a vapore per 25 minuti 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 digerito. Ottimo per la salute dell'intestino e per la linea!

2. La prossima opzione sarebbe quella di cuocerle prima al vapore per circa 15-20 minuti e poi friggerle in aria per altri 15 minuti, finché non saranno dorate e croccanti! Entrambe le soluzioni sono buonissime, ma le patate cotte al vapore e raffreddate sono particolarmente sazianti.

Giorno 8

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Prima colazione



Prima colazione



Colazione



Pranzo



spuntino



Cena

Giorno 8 – Colazione

IL MIO FRULLATO VERDE PREFERITO



Ingredienti

1 testa di sedano
1 manciata di foglie di cavolo nero, private del gambo
1 spruzzata di succo di limone
3 banane congelate
2 tazze di acqua

Indicazioni

Mettete tutti gli ingredienti in un frullatore e frullate fino ad ottenere un composto liscio!! Otterrete circa 2-3 bicchieri di frullato verde e dovreste assolutamente berli tutti! :-)



@Carolinedeisler

Giorno 8 – Pranzo (Opzione 1)

FRUTTA FRESCA

Ingredienti

Qualsiasi frutta fresca e matura di stagione che hai a disposizione in questo momento va bene:-)

Meloni Arance Fichi freschi
Papaya Ananas Mango Datteri

Passi

Mangiate frutta fresca, matura (!) ed idratante in abbondanza. È il cibo più facile da digerire che esista, una vera delizia per gli occhi e una fonte di giovinezza. E, cosa più importante, vi sentirete così sazi che non avrete voglia di dolci più tardi nel corso della giornata (soprattutto se mangiate anche i datteri!).

Adoro i monopasti a base di frutta (= mangiare UN tipo di frutta) o mescolarne al massimo 2-3 tipi diversi insieme.



@Carolinedeisler

Giorno 8 – Pranzo (Opzione 2)

BUDINO DI CHIA AL CIOCCOLATO

Ingredienti

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

CREMA AL CIOCCOLATO

2 banane mature
4 datteri Medjool denocciolati
1 cucchiaio di burro di mandorle
OPPURE
1 cucchiaio di burro di nocciole
1/2 tazza di acqua
2 cucchiai di cacao o carruba in polvere

Passi

1. Aggiungi semi di chia e acqua in una ciotola e lasciali in ammollo per tutta la notte o per almeno 30 minuti (mentre ti alleni la mattina, evviva!!)

2. Aggiungete tutti gli ingredienti della crema al cioccolato in una ciotola e frullate fino ad ottenere un composto omogeneo. Unite la panna al composto di semi di chia e aggiungete le vostre guarnizioni preferite! Adoro le fette di banana, le nocciole tostate tritate ed anche una spolverata di cacao in polvere. BUON APPETITO!



Giorno 8 – Spuntino

DATTERI MEDJOOL

Ingredienti

10 datteri Medjool

Passi

1. I datteri Medjool sono lo spuntino più semplice ed appagante quando hai bisogno di una piccola carica pomeridiana! Per me non c'è giorno senza datteri e di solito ne mangio circa 15 se è il mio pranzo OPPURE 5-10 se sono più un'aggiunta al mio pasto a base di frutta o a una ricetta.



@Carolinedeisler

Giorno 8 - Cena

INSALATA CESARE E PATATE DOLCI

Ingredienti

INSALATA

4 piccole teste di lattuga romana
1/2 testa di lattuga iceberg
2 cucchiai di semi di girasole e di zucca tostati a secco
1 cucchiaio di semi di canapa
1 avocado maturo

CONDIMENTO

1 zucchina piccola
1/4 di tazza di anacardi
1 cucchiaio di aceto di mele
1 limone spremuto
1 cucchiaino di pasta di miso bianco
1/4 di tazza di acqua
3 patate dolci (bianche, arancioni o viola)
7 fogli di alga nori per preparare gli involtini di insalata

Passi

1. Preriscaldate il forno a 200°C / 390°F e cuocete le patate dolci su carta da forno per 50 minuti, lasciandole raffreddare completamente (sono perfette anche da preparare la domenica!)

2. Inizia lavando le verdure dell'insalata. A me piace farlo in anticipo perché tornare a casa affamati e dover lavare le verdure non è divertente, ahah!

3. Tostare i semi di zucca e di girasole in una padella antiaderente per qualche minuto, finché non saranno dorati e croccanti.

4. Aggiungete tutti gli ingredienti per il condimento in un frullatore ad alta velocità e frullate fino ad ottenere una crema. Se non trovate il miso, potete ometterlo: il condimento sarà comunque delizioso!

5. Mescolate il condimento alle verdure, e poi aggiungete l'avocado, i semi tostati, i semi di canapa crudi (ottimi per le proteine) e BUON APPETITO!!

Giorno 9

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Prima colazione



Prima colazione



Colazione





Pranzo



spuntino





Cena

Giorno 9 – Colazione

FRULLATO DI CETRIOLO

@Carolinedeisler



Ingredienti

1 tazza di ananas congelato
2 cetrioli
1 manciata di menta fresca
1 cucchiaino di spirulina (facoltativo)
2 tazze di acqua

Indicazioni

Aggiungere tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frullare fino ad ottenere una crema.



@Carolinedeisler

Giorno 9 – Pranzo (Opzione 1)

FRUTTA FRESCA

Ingredienti

Qualsiasi frutta fresca e matura di stagione che hai a disposizione in questo momento va bene:-)

Meloni Arance Fichi freschi
Papaya Ananas Mango Datteri

Passi

Mangiate frutta fresca, matura (!) ed idratante in abbondanza. È il cibo più facile da digerire che esista, una vera delizia per gli occhi e una fonte di giovinezza. E, cosa più importante, vi sentirete così sazi che non avrete voglia di dolci più tardi nel corso della giornata (soprattutto se mangiate anche i datteri!).

Adoro i monopasti a base di frutta (= mangiare UN tipo di frutta) o mescolarne al massimo 2-3 tipi diversi insieme.



@Carolinedeisler

Giorno 9 – Pranzo (Opzione 2)

QUADRETTI DI CARAMELLO

Ingredienti

7 datteri Medjool grandi
OPPURE
9 datteri Medjool piccoli
1 cucchiaio colmo di burro di mandorle
1/2 tavoletta di cioccolato fuso

Passi

1. Aggiungere i datteri in un robot da cucina e frullare fino ad ottenere una pasta di datteri appiccicosa.
2. Aggiungere il burro di mandorle e frullare ancora fino a quando non sarà ben amalgamato.
3. Con le mani leggermente bagnate, formate dei quadretti e fate sciogliere il cioccolato.
4. Immergere ogni quadretto nel cioccolato e metterlo nel congelatore per 10-20 minuti, finché il cioccolato non si sarà solidificato.



Giorno 9 – Spuntino

DATTERI MEDJOOL

Ingredienti

10 datteri Medjool

Passi

1 I datteri Medjool sono lo spuntino più semplice ed appagante quando hai bisogno di una piccola carica pomeridiana! Per me non c'è giorno senza datteri e di solito ne mangio circa 15 se è il mio pranzo OPPURE 5-10 se sono più un'aggiunta al mio pasto a base di frutta o a una ricetta.



@Carolinedeisler

Giorno 9 – Cena

INSALATA DI RADICCHIO ROSA

Ingredienti

1 sacco di radicchio rosso
1/2 zucca Kabocha arrostita
1 Avocado

VESTIRSI

1 manciata di sedano
1/4 di tazza di acqua
2 cucchiai di semi di zucca

Passi

1. Tagliate la zucca kabocha a spicchi e arrostitela per 45 minuti a 190°C / 370°F. Lasciatela raffreddare. Perfetta da preparare la sera prima!

2. Per preparare il condimento, frullate sedano, acqua e semi di zucca fino ad ottenere una crema. Se volete, potete aggiungere anche del succo di limone fresco!

3. Disporre il radicchio rosa e l'avocado in una ciotola, poi aggiungere la zucca arrostita e mescolare con il condimento. Davvero cremoso!



@Carolinedeisler

Giorno 9 - Cena

PATATE SANE

Ingredienti

5 patate di medie dimensioni

Passi

1. Adoro sbucciare le patate e bollirle o cuocerle a vapore per 25 minuti 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 digerito. Ottimo per la salute dell'intestino e per la linea!

2. La prossima opzione sarebbe quella di cuocerle prima al vapore per circa 15-20 minuti e poi friggerle in aria per altri 15 minuti, finché non saranno dorate e croccanti! Entrambe le soluzioni sono buonissime, ma le patate cotte al vapore e raffreddate sono particolarmente sazianti.

Giorno 10

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Prima colazione



Prima colazione



Colazione





Pranzo



spuntino





Cena

Giorno 10 – Colazione

FRULLATO DI ANANAS E MENTA

@Carolinedeisler



Ingredienti

165 g di ananas congelato
1 manciata di menta fresca
60 ml di succo puro di aloe vera
1 limone, sbucciato
1 manciata di sedano
1 manciata di cavolo riccio fresco
OPPURE
1 manciata di cavolo riccio congelato
473 ml di acqua

Indicazioni

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



@Carolinedeisler

Giorno 10 – Pranzo (Opzione 1)

FRUTTA FRESCA

Ingredienti

Qualsiasi frutta fresca e matura di stagione che hai a disposizione in questo momento va bene:-)

Meloni Arance Fichi freschi
Papaya Ananas Mango Datteri

Passi

Mangiate frutta fresca, matura (!) ed idratante in abbondanza. È il cibo più facile da digerire che esista, una vera delizia per gli occhi e una fonte di giovinezza. E, cosa più importante, vi sentirete così sazi che non avrete voglia di dolci più tardi nel corso della giornata (soprattutto se mangiate anche i datteri!).

Adoro i monopasti a base di frutta (= mangiare UN tipo di frutta) o mescolarne al massimo 2-3 tipi diversi insieme.



@Carolinedeisler

Giorno 10 - Pranzo (Opzione 2)

PORRIDGE PER L'EQUILIBRIO ORMONALE

Ingredienti

1/2 tazza di avena
2 cucchiai di semi di chia
1 cucchiaino di estratto di vaniglia
2 cucchiai di uvetta
1 cucchiaio di semi di canapa
1 cucchiaio di semi di lino macinati
1 tazza di acqua
3 datteri Medjool tritati
2 palline di yogurt al cocco
2 cucchiai di pistacchi tritati
1 manciata di fragole

Passi

1. Aggiungere in una ciotola l'avena, i semi di chia, la vaniglia, l'uvetta, i semi di canapa, i semi di lino e l'acqua e lasciare in ammollo per tutta la notte.

2. Aggiungete datteri tritati, yogurt al cocco, frutti di bosco, pistacchi e... GODETEVELO!!!



Giorno 10 – Spuntino

DATTERI MEDJOOL

Ingredienti

10 datteri Medjool

Passi

1. I datteri Medjool sono lo spuntino più semplice ed appagante quando hai bisogno di una piccola carica pomeridiana! Per me non c'è giorno senza datteri e di solito ne mangio circa 15 se è il mio pranzo OPPURE 5-10 se sono più un'aggiunta al mio pasto a base di frutta o a una ricetta.



@Carolinedeisler

Giorno 10 – Cena

INSALATA DI CETRIOLI

Ingredienti

2 grandi cetrioli biologici
1 mazzetto di aneto
1 mazzetto di erba cipollina
3 cucchiai di yogurt al cocco
1 limone spremuto
6 patate di medie dimensioni, cotte a vapore e raffreddate

Passi

1. Tagliare i cetrioli con un'affettatrice per verdure fino ad ottenere delle fette molto sottili.

2. Aggiungete le erbe fresche in un robot da cucina e frullatele fino ad ottenere un composto finemente tritato, oppure tritatele voi stessi con un coltello. Mescolate il tutto e aggiungete lo yogurt al cocco. Completate con una spolverata di sale rosa dell'Himalaya e pepe e buon appetito! Una delle mie insalate preferite perché è così leggera, rinfrescante, deliziosa ed è l'abbinamento perfetto con le patate al vapore.



@Carolinedeisler

Giorno 10 – Cena

PATATE SANE

Ingredienti

5 patate di medie dimensioni

Passi

1. Adoro sbucciare le patate e bollirle o cuocerle a vapore per 25 minuti 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 digerito. Ottimo per la salute dell'intestino e per la linea!

2. La prossima opzione sarebbe quella di cuocerle prima al vapore per circa 15-20 minuti e poi friggerle in aria per altri 15 minuti, finché non saranno dorate e croccanti! Entrambe le soluzioni sono buonissime, ma le patate cotte al vapore e raffreddate sono particolarmente sazianti.

10 GIORNI DI DEPURAZIONE PROFONDA

Ce l'hai fatta! Come ti senti?

@Carolinedeisler



shop-reset.com



Grazie

PER FAR PARTE DELLA NOSTRA COMUNITÀ

Spero che questo reset sia stato facile, delizioso e ti abbia mostrato quanto possano essere semplici e soddisfacenti i pasti, così da motivarti a continuare! È davvero uno stile di vita, non una dieta, e ti darà risultati duraturi, non una soluzione rapida. Non vedo l'ora di leggere il tuo feedback. Mandami un messaggio privato, per favore!! Ti mando tanto amore,

xx Carolina

I MIEI ALTRI RESET



Ottieni i miei altri e-book

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

SHOP-RESET.COM