

Reset post-parto di 10 giorni

Il tuo piano alimentare RESET è qui per farti tornare in forma dopo il parto, in modo che avrai latte materno in abbondanza ed anche tanta energia!

di Caroline Deisler

@Carolinedeisler

Ciao, sono Caroline



Sono una nutrizionista olistica certificata e seguo una sana dieta vegana da 10 anni. Ho seguito questo regime alimentare per preparare il mio corpo ad una gravidanza sana, durante tutta la gestazione, il puerperio e l'allattamento. Questo regime alimentare tira fuori il meglio di te in ogni fase della vita e non vedo l'ora di insegnarti di cosa si tratta e come farlo correttamente!

Questo RESET in particolare è studiato per aiutarti a riprenderti dopo il parto, ridurre l'infiammazione, ripristinare l'energia ed avere latte materno in abbondanza.

Il post-parto è uno dei periodi più difficili che una donna possa mai affrontare, ma c'è molto che possiamo fare affinché la nostra salute guarisca il più rapidamente e delicatamente possibile, così da poter concentrare tutte le nostre energie sul nutrimento del nostro bebé. Vi guiderò nelle vostre settimane post-parto e condividerò tutto ciò che mi ha aiutato a tornare in forma in poche settimane senza mai sentirmi privata di qualcosa.

Carolina Deisler

NUTRIZIONISTA | SOSTENITRICE DEL FITNESS

www.shop-reset.com


@Carolinedeisler

DISCLAIMER

COPYRIGHT © 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 rivolgersi a un professionista.


@Carolinedeisler

INDICE DELLE RICETTE

Giorno 1

Frullato verde
Ciotola di cioccolato
Insalata di cetrioli
Palline energetiche di Caro
Zuppa della mamma

Giorno 2

Frullato verde
Crema di banane
Involtini di lenticchie
Palline di latte
Zuppa della mamma

Giorno 3

Frullato verde
Budino di chia
Insalata Caro
Zuppa Detox

Giorno 4

Frullato verde
Frappè al cioccolato
Toast al formaggio
Palline per l'allattamento
Zuppa luminosa

Giorno 5

Porridge di miglio
Insalata Caro
Zuppa luminosa

Giorno 6

Frullato verde
Granola ai frutti di bosco
Insalata Caro
Barrette di datteri
Curry facile

Giorno 7

Frullato verde
Crêpes al cioccolato
Toast di piselli verdi
Muffin alla banana
Curry facile

Giorno 8

Frullato verde
Yogurt e granola
La granola di Caro
Panini al cioccolato e datteri
Pasta cremosa ai piselli

Giorno 9

Frullato verde
Fiocchid'avena Raffaello
Panini al cioccolato e datteri
Lenticchie strapazzate
Sushi di avocado

Giorno 10

Frullato verde
Budino al cioccolato
Insalata Caro
Quadretti al caramello
Zuppa di fagioli cannellini

Nuovo inizio!



@Carolinedeisler

Molte donne vogliono mettersi a dieta subito dopo il parto per tornare in forma VELOCEMENTE. Tuttavia, per avere abbastanza latte materno è necessario assumere molte calorie. Il corpo ha bisogno di carburante ogni poche ore e questo non è il momento giusto per sperimentare alcun tipo di dieta. La cosa fantastica, però, è che, a prescindere da ciò, l'allattamento al seno aiuta enormemente a rassodare la pancia, bruciare calorie, migliorare il sonno ed accelerare il metabolismo.

L'allattamento al seno è di per sé un lavoro a tempo pieno: soffri di privazione del sonno, hai bisogno di riprenderti dal parto e stai attraversando così tanti cambiamenti emotivi che il cibo deve essere la tua vera medicina. Questo è il tuo nuovo inizio verso una maternità sana e dà il tono ai mesi successivi.

È molto comune ingrassare dopo il parto, a causa del consumo di cibi confortanti dovuto alla mancanza di sonno e alla voglia di allattare. Vi insegno come mangiare cibi sani e confortanti che vi faranno sentire bene! Tutte ricette semplici e veloci che ho preparato quando Hailey faceva il pisolino e sapete cosa? Mangiare in questo modo aiuterà molto anche il vostro bambino! Niente caffeina significa un bambino più rilassato e pasti semplici ed integrali significano niente mal di stomaco, EVVIVA!! Ce la possiamo fare mamme.

I risultati si vedono!!!

@Carolinedeisler







@Carolinedeisler





Lista di controllo giornaliera

- ☐ giorno 1
- ☐ giorno 2
- ☐ giorno 3
- ☐ giorno 4
- ☐ giorno 5
- ☐ giorno 6
- ☐ giorno 7
- ☐ giorno 8
- ☐ giorno 9
- ☐ giorno 10



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

LATTE LATTE LATTE. Allatto Hailey esclusivamente al seno da oltre 7 mesi e sono molto motivata a seguire una dieta corretta per avere un'abbondanza di latte materno, perché è strettamente legato a ciò che mangiamo.

Ho visto la mia produzione di latte diminuire ed aumentare a seconda di cosa e con quale frequenza mangiavo. Mangiare correttamente, allenarsi senza stress e non lasciare lunghe pause tra i pasti sono tutti fattori fondamentali per mantenere la produzione di latte attiva e costante.

Produrre latte materno è un lavoro a tempo pieno, 24 ore su 24, 7 giorni su 7, per il tuo corpo e richiede molta energia. È anche la sensazione più gratificante, vero? E poter nutrire il tuo bambino con cibi vivi e nutrienti è il miglior inizio di sempre.

Sono così entusiasta di condividere ciò che mi ha aiutato di più. Tieni presente che questa è solo la mia esperienza personale e potrebbe variare da mamma a mamma. :-)



Mamma sana, bambino sano!

I 5 migliori cibi per aumentare il latte materno

E PER UN BAMBINO CALMO E CONTENTO

@Carolinedeisler



FRUTTA FRESCA

L'ideale è iniziare la giornata con frutta fresca e idratante. Più ce n'è, meglio è. Assicuratevi che sia matura e di buona qualità. Ho notato un miglioramento nella mia produzione di latte in particolare con melone, anguria, banane, mango, ananas, fichi, pesche, nettarine ed arance. Qualsiasi frutto va bene, continuateli a mangiarli!



DATTERI MEDJOOL E FICHI SECCHI

I datteri Medjool sono stati un vero e proprio supercibo durante la gravidanza e soprattutto ora durante l'allattamento. Sono davvero utili per mantenere alta la produzione di latte. Puoi sempre sostituire qualsiasi ricetta per spuntini o pranzi con i datteri Medjool!! Avrai un latte delizioso eheheh!! GNAMMMMM e anche le voglie durante l'allattamento sono reali, perciò abbiamo bisogno di zuccheri sani!



FRULLATI VERDI

Assumere abbastanza ferro, vitamina K e calcio durante l'allattamento è fondamentale ed i frullati verdi sono la chiave per reintegrare i minerali e le vitamine essenziali. Inoltre, mi danno l'energia di cui ho bisogno dopo una notte insonne. Non ho mai bevuto un caffè, ma noterete che non ne avrete bisogno quando berrete i vostri frullati verdi. Inoltre, sono molto più efficaci per la produzione di latte!



AVOCADO

Gli avocado sono un'ottima fonte di grassi sani e rendono il latte ricco e cremoso!! Da quando ho partorito, mangio circa 2 avocado al giorno e li consiglio vivamente per un latte di buona qualità. Altre ottime fonti di grassi sani sono i semi di chia, i semi di lino, il burro di noci, la tahina, le noci del Brasile e le noci in generale... ma non salterei mai gli avocado!



PATATE / PATATE DOLCI

Sono il meglio per avere tanto latte materno!! Ho mangiato patate o patate dolci tutti i giorni e in particolare le patate dolci bianche e viola al forno hanno dato particolarmente una spinta alla mia produzione di latte!! Anche le patate normali sono altrettanto buone, soprattutto per cena perché sono rilassanti, sazianti ed importanti per avere del buon latte!


@Carolinedeisler

La cosa più importante!

@Carolinedeisler

Ancora più importante di cosa mangi è la FREQUENZA con cui mangi e che tu mangi ABBASTANZA.

Il periodo del puerperio è TUTTO incentrato sul NUTRIRE il tuo corpo e il tuo bambino e se non assumi abbastanza di ciò di cui hai bisogno, il tuo corpo darà priorità alla salute del tuo bambino rispetto alla tua. Finirai per sentirti esausta. Anche se non te ne accorgi subito, prima o poi ti sentirai molto stanca e alla fine vorrai smettere di allattare, il che è del tutto normale, ma una dieta giusta lo impedirà.

Il post-parto è un periodo davvero frenetico, con alti e bassi emotivi enormi, e seguire una dieta semplice e sana ti aiuterà tantissimo a rimanere positiva e a goderti i piccoli momenti tra la privazione del sonno e tutta questa frenesia. Ricordo che mi sentivo come se non potessi permettermi di mangiare in nessun altro modo, o come che non sarei riuscita a fare tutto.

Ho lottato molto durante le prime settimane, mi sentivo sola, sopraffatta e così esausta. Prendermi cura del mio corpo sembrava più importante che mai. Un piacevole effetto collaterale è stato che sono tornata al mio peso pre-gravidanza nel giro di poche settimane dal parto. Ho poi scattato queste foto il giorno del terzo mese di Hailey e posso dire onestamente di essermi sentita così sicura ed a mio agio. Bisogna prima riempirsi il piatto per poter dare il meglio agli altri!!



Cibi vegani da evitare

PER UN BAMBINO CALMO E CONTENTO

@Carolinedeisler



CAFFÈ / STIMOLANTI

So che mi odierete per averlo detto, ma ELIMINA IL CAFFÈ. PUOI farcela! Una volta che inizierai a bere i tuoi frullati verdi abbondanti al mattino, non vorrai più tornare al caffè, soprattutto quando allatti, perché la caffeina nel caffè avrà effetti anche sul tuo bambino. Il tuo bambino sarà più irrequieto e agitato e finirai per sentirti ansiosa per quel crollo energetico post-caffè.



CIOCCOLATO

Adoro preparare dolci salutari con cioccolato fondente al 100% (e senza zucchero), ma contiene anche caffeina e può interrompere il ciclo del sonno e quello del tuo bambino tanto quanto il caffè. Tuttavia, ho incluso alcune ricette al cioccolato e alcune con cacao in polvere per ogni volta che senti di aver davvero bisogno di una sferzata di energia, come ho sicuramente avuto io in alcuni giorni e mi sentivo benissimo!



CIBI CHE TI FANNO PROVOCARE GAS

Questo può variare da mamma a mamma! Fai attenzione ai cibi che ti provocano flatulenza ed evitali, perché molto probabilmente daranno fastidio anche alla pancia del tuo bambino. I neonati hanno uno stomaco così sensibile che la minima irritazione potrebbe causare loro mal di pancia e tenerli svegli la notte. Personalmente, quei cibi erano principalmente aglio e cavolo + non mangiare broccoli crudi.


@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

NUTRIENTI IMPORTANTI

DURANTE L'ALLATTAMENTO

Il periodo post-parto e l'allattamento richiedono un'attenzione particolare per quanto riguarda gli integratori, poiché il latte materno deve fornire al bambino tutto ciò di cui ha bisogno.

Oltre a seguire questo RESET, consulta sempre il tuo medico e fai degli esami del sangue per assicurarti di non avere carenze di vitamine e minerali.

Personalmente, continuo a prendere gli integratori prenatali perché coprono la maggior parte dei nutrienti necessari. Assumo anche vitamina B12, calcio, DHA ed EPA e probiotici.

NUTRIENTI IMPORTANTI
Ferro
Vitamina B12
Vitamina D
Omega 3 (DHA ed EPA)
Calcio Zinco
Selenio
Rame
Vitamina K
Iodio



INTEGRATORI

PER ESSERE SICURI DI AVERE TUTTO CIÒ DI CUI HAI BISOGNO

@Carolinedeisler



PURE NATAL contiene:
Ferro
B12
Vitamina D
Zinco
Selenio
Rame
Vitamina K
Iodio



PROBIOTICI
per supportare un intestino sano

CALCIO



DHA ed EPA (Omega 3)


@Carolinedeisler

e dove trovarli!

Tutti questi nutrienti, ad eccezione della vitamina B12, si trovano negli alimenti integrali; tuttavia, poiché ne abbiamo bisogno in quantità molto maggiori dopo il parto, consiglio vivamente di assumere integratori aggiuntivi e di non correre il rischio di incorrere in carenze. Tutte le ricette di questo reset sono mirate ad integrare questi nutrienti in modo semplice e sano, così non dovrete pensarci e potrete semplicemente seguire il piano!

@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

FERRO

Spinaci
Cavolo nero
Fagiolini
Porri
Piselli verdi
Broccoli
Lenticchie
Ceci
Tahina
Semi di zucca
Avena
Fichi secchi

OMEGA 3

Semi di chia
Semi di lino
Semi di canapa
Noci
Verdure a foglia
Cavolfiore
Alghe
Lamponi

CALCIO

Cavolo riccio
Spinaci
Rucola
Broccoli
Gombo
Patate dolci
Lenticchie
Mandorle
Noci del Brasile
Tahina
Arance
Fichi.

ZINCO/SELENIO

Semi di zucca
Semi di chia
Semi di sesamo
Semi di canapa
Avena
Noci del Brasile
Semi di lino
Mandorle
Piselli verdi
Lenticchie.

VITAMINA K

Cavolo riccio
Spinaci
Cavolo nero
Bietola Broccoli
Asparagi verdi
Fagiolini
Rape
Kiwi
Basilico, prezzemolo, erba cipollina

IODIO

Fogli di nori
Alghe Dulse, Kelp
Zucchine
Spinaci
Broccoli
Bietola
Noci del Brasile
Avena
Fagioli
Patate
Banane



@Carolinedeisler

ALTRI SUGGERIMENTI



ALLENAMENTI POST-PARTO

PER SENTIRSI BENE E TORNARE IN FORMA

Prenditi tutto il tempo necessario finché non ti senti pronta ad allenarti di nuovo. Ho iniziato 7 settimane dopo il parto, quando il mio medico mi ha detto che potevo ripartire e che i punti avevano avuto il tempo di guarire correttamente.

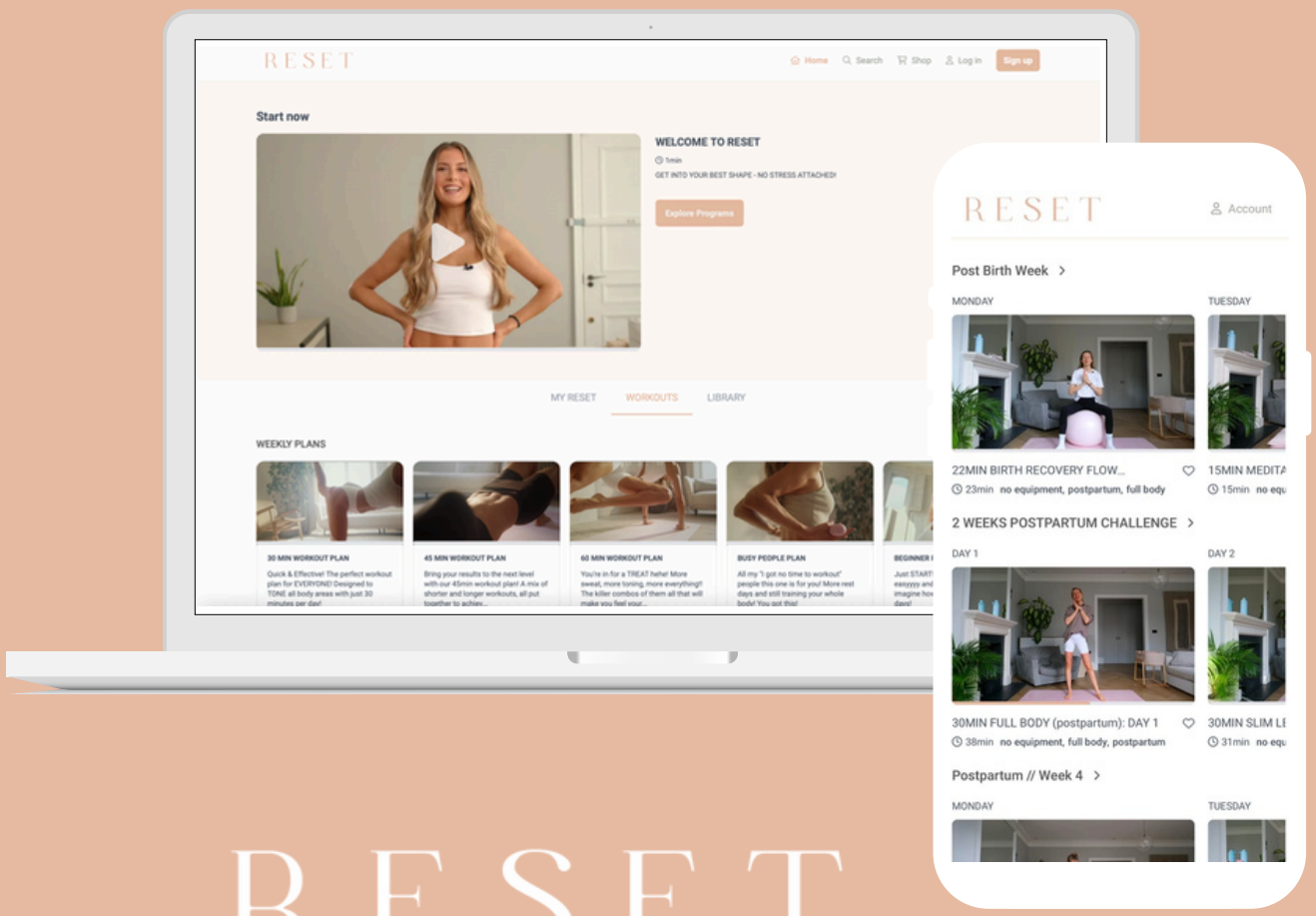
È molto importante prendersi del tempo per riprendersi dopo il parto e non avere fretta di fare esercizio, ma una volta che sei pronta, ho il programma di allenamento post-parto perfetto per rimetterti in forma ed avere ancora abbastanza latte materno.

La mia piattaforma di allenamento RESET ha un piano di allenamento post-parto completo con TUTTI gli allenamenti che ho fatto dopo il parto mentre Hailey faceva un pisolino. Ciò che li rende così speciali è che tu tonifichi ed alleni tutto il corpo senza sentirti stressata o esausta dopo.

Il post-parto è già di per sé un periodo così stressante che l'ultima cosa di cui hai bisogno è ulteriore stress dovuto all'attività fisica. La mia intenzione é stata invece quella di creare uno spazio sicuro in cui poterti incontrare con te stessa, senza distrazioni esterne o pensieri negativi, solo con un grande sorriso e quella sensazione di felicità post-allenamento che sappiamo bene non ha prezzo!

Non posso descrivere quanto mi facciano sentire bene questi allenamenti, giorno dopo giorno!

Il programma post-parto è diviso in 3 sezioni: SETTIMANA POST-PARTO (che include una meravigliosa meditazione), SFIDA POST-PARTO DI 2 SETTIMANE e PIANO POST-PARTO DI 5 SETTIMANE da seguire in seguito ai primi due.



RESET

SETTIMANA POST-PARTO



SETTIMANA POST-PARTO



SETTIMANA POST-PARTO



www.resetbycaroline.com

@Carolinedeisler

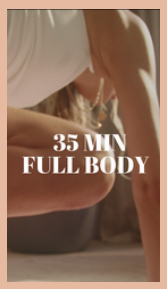
SFIDA DI 2 SETTIMANE DOPO IL PARTO



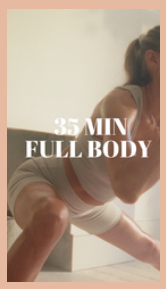
@Carolinedeisler

SFIDA DI 2 SETTIMANE DOPO IL PARTO

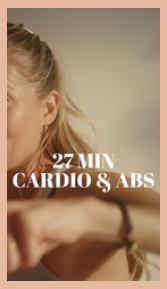
@Carolinedeisler

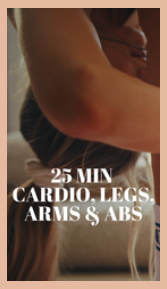


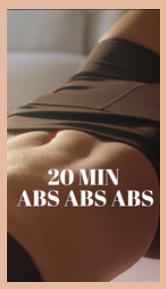


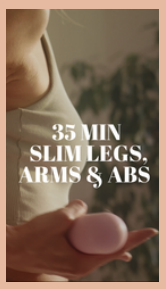


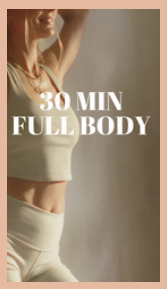




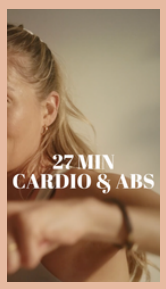


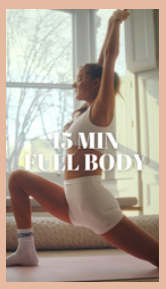






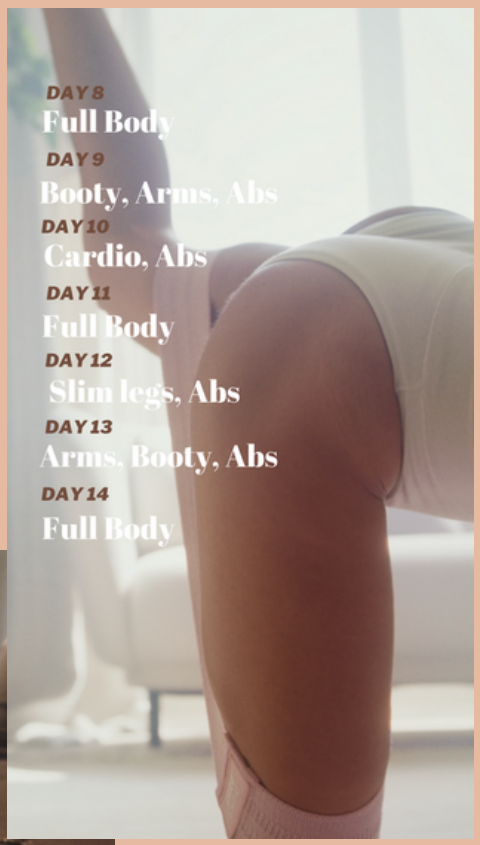


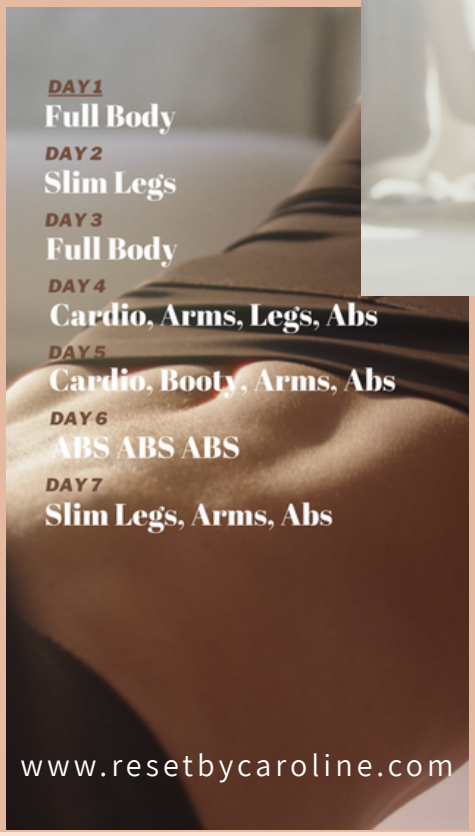












ANDIAMO!



@Carolinedeisler

Lista della spesa

VERDI
Un sacco di verdure diverse (più sono amare, meglio è)
11 mazzetti di prezzemolo
20 foglie di bietola
14 mazzi di aneto 14 mazzi di erba cipollina
1 mazzetto di basilico fresco Spinaci o cavolo nero
Coriandolo fresco

FRUTTA
Un sacco di meloni, fichi freschi, papaya, mango, arance, cachi, pesche per colazione
44 banane congelate
10 arance
24 limoni
25 banane mature
500g di mirtilli
3 mele grandi
uva
Frutti di Bosco
Polvere di mirtilli liofilizzata (facoltativa)

VERDURE
46 gambi di sedano
18 mini cetrioli
1/2 cipolla rossa
45 patate di medie dimensioni
15 patate dolci
6 cavolfiori
1 testa di romanesco
5 porri
9 zucchine
6 carote
200g di lenticchie rosse
8 avocado
un sacco di pomodori
rucola fresca
500g di piselli verdi
4 zucche kabocha Funghi (facoltativo)
1 manciata di fagiolini freschi
700g di fagioli cannellini

57 datteri Medjool
6 cucchiai di cacao in polvere
2 cucchiai di polvere di carruba
Nocciole tostate
170g di fave di cacao

Burro di mandorle
Burro di arachidi
Burro di anacardi
Burro di nocciole

300g di mandorle tritate Mandorle tostate
140g di mandorle pelate
350g di uvetta
150g di semi di chia
chicchi di grano saraceno
grano saraceno soffiato
130 g di tagliatelle di grano saraceno
100 g di riso bianco o integrale secco

Estratto di vaniglia in polvere
Yogurt al cocco
Sciroppo d'acero
Cannella
6 barrette di cioccolato vegane
Zucchero di cocco
700ml di latte di mandorle
120g di farina di grano saraceno

Semi di lino dorati
Semi di zucca
130g di anacardi
130g di nocciole
300g di mandorle
120g di noci pecan
120g di noci brasiliane
900g di avena
pistacchi
gocce di cocco
pane a lievitazione naturale

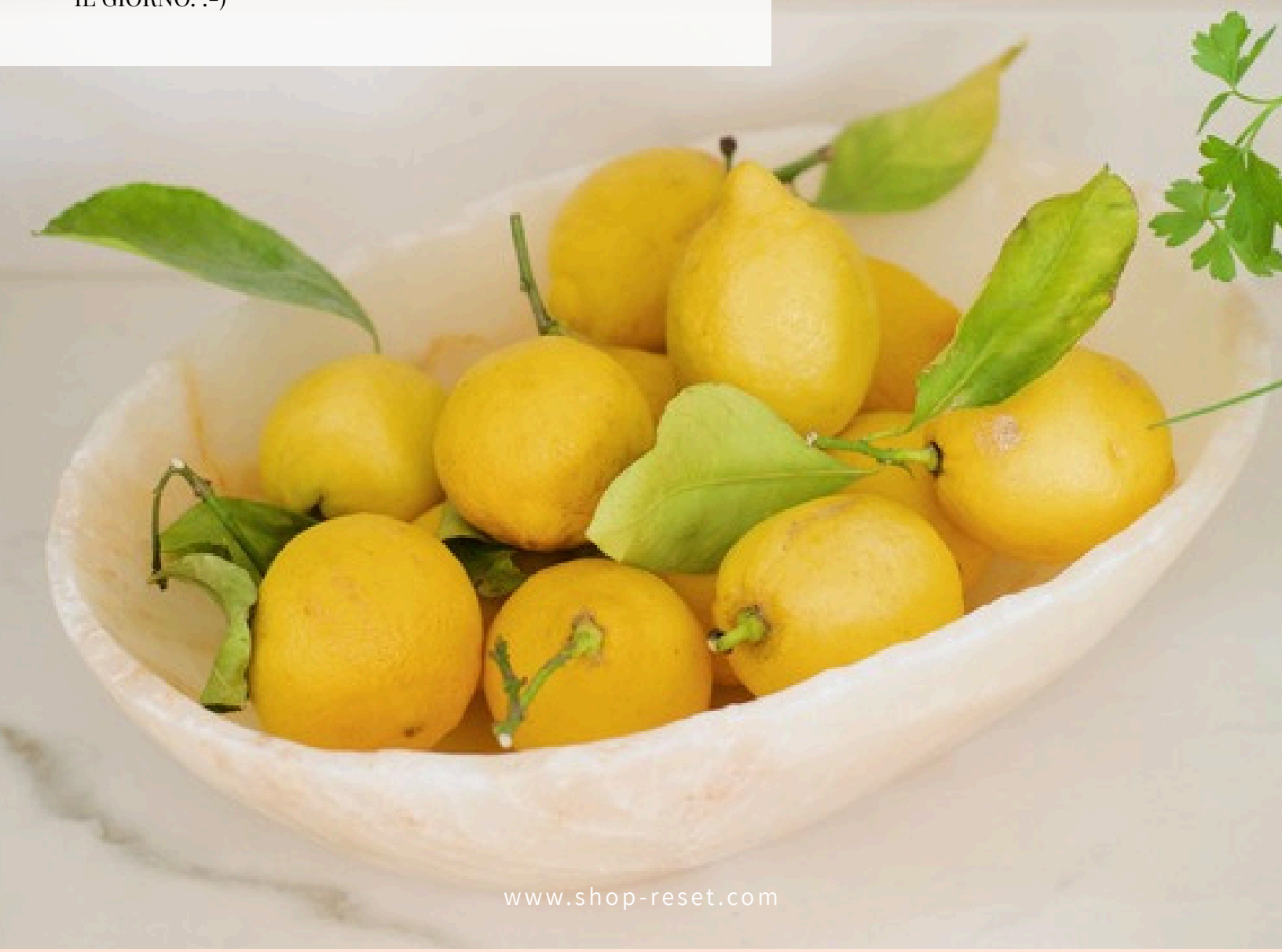
Sale e pepe
Sale rosa dell'Himalaya
Brodo vegetale
Aceto di mele
Erbe aromatiche italiane
Semi di sesamo
Tahini
Senape
Fogli di nori
Curry in polvere
Cocco amminoacidi
Cocco disidratato
Lievito in polvere

@Carolinedeisler

@Carolinedeisler

GIORNO 1 -10
ROUTINE MATTUTINA

Rimanere idratate è importantissimo, soprattutto durante l'allattamento! Molti liquidi vengono impiegati per la produzione del latte materno e bisogna reintegrarli tutti ed essere il più idratate possibile. Iniziamo ogni mattina con la mia acqua allo zenzero, succo di sedano e frullato verde ed idealmente beviamo la mia acqua allo zenzero durante TUTTO IL GIORNO. :-)



ACQUA ALLO ZENZERO QUOTIDIANAMENTE

@Carolinedeisler

STAZIONE DI IDRATAZIONE

Un pezzo di zenzero di medie dimensioni
1 limone (facoltativo)
1 litro d'acqua

Puoi usare limone, zenzero ed aloe vera insieme, oppure sceglierne solo uno. Il vantaggio principale è che migliora la digestione, aiutando automaticamente a eliminare più tossine. La disintossicazione consiste nell'eliminare le scorie dal colon.

PROCEDIMENTO
Grattugiate lo zenzero (non c'è bisogno di sbucciarlo se è biologico), aggiungete acqua e lasciate riposare per qualche minuto o per tutta la notte. Facoltativamente, aggiungete il succo di un limone e 2 cucchiai di succo puro di aloe vera o di cetriolo fresco affettato. GODITELA!!!! Questa è la prima cosa che beviamo ogni giorno (o tutto il giorno)!

SUCCO DI SEDANO OGNI GIORNO

@Carolinedeisler

STAZIONE DI IDRATAZIONE

1 grossa testa di sedano per fare 500 ml di succo

Bevo succo di sedano da oltre 12 anni e mi ha davvero cambiato la vita, soprattutto se bevuto a stomaco vuoto. Per risparmiare tempo, preparane una grande quantità in una volta sola, congelala in bottiglie di vetro e lasciala scongelare in frigorifero per tutta la notte.

FASI
Aggiungi i gambi di sedano all'estrattore per ottenere il succo di sedano.

A casa uso un estrattore di succo a freddo, ma la maggior parte delle volte vado a fare una passeggiata mattutina con Hailey per comprare il succo. Adoro questa routine!



Giorno 1

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Frullato verde



Frutta fresca



Ciotola di cioccolato



Insalata di Cetrioli



Le Palline di Caro



La Zuppa di mamma

Giorno 1

Frullato verde



@Carolinedeisler

Ingredienti

BEVI TUTTO
1 testa intera di sedano
1 mazzetto di prezzemolo
2 foglie di bietola
4 banane congelate
1 piccola arancia sbucciata Succo di 2 limoni
500ml - 700ml d'acqua

Indicazioni

Soprattutto il post-parto è il momento giusto per i frullati verdi!! Questa è la prima cosa che ho preparato subito dopo essermi svegliata dall'ultima poppata della "notte", perché avevo bisogno di energia e calorie sufficienti per produrre latte materno + è così rinfrescante dopo una notte agitata. Non vedevo l'ora di sentirmi di nuovo viva haha e spero che farà lo stesso per te!

I frullati verdi sono una vera e propria bomba energetica ed un toccasana per il corpo, il bambino, le voglie, la digestione, la pelle e il benessere generale.

Stai assumendo tantissime buone verdure (ottime per avere del ferro) e tanto potassio, magnesio e vitamina B6 dalle banane! EVVIVA la sensazione di benessere dopo il parto!

Giorno 1 - Colazione



@Carolinedeisler

Ingredienti

TANTA FRUTTA FRESCA, a seconda di quella che hai in questo momento, se è de stagione meglio:

IDEE:
meloni fichi freschi papaya mango arance cachi pesche.

Note

La colazione è sempre a base di frutta fresca. Dato che il post-parto è già un periodo difficile, per natura, vogliamo assicurarci di aiutare il nostro corpo il più possibile a SENTIRSI BENE!

Consumare frutta come primo pasto della giornata è il massimo per la digestione ed è velocissimo da preparare. Assicuratevi di scegliere frutta MATURA.

Ho scoperto che la mattina è il momento più frenetico, quindi fare una colazione VELOCE era chiave e non appena Hailey aveva fatto di nuovo un pisolino io preparavo il resto dei miei pasti per la giornata.

Giorno 1 – Brunch



@Carolinedeisler

CIOTOLA DI CIOCCOLATO

Ingredienti

4-5 banane congelate
2 cucchiai di cacao in polvere
3 datteri medjool
240ml di acqua

IDEE PER LA GUARNIZIONE
Nocciole tostate
Fave di cacao

Passi

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frullare fino ad ottenere una crema.
2. Aggiungi i tuoi le tue guarnizione preferite e BUON APPETITO!

Questa ciotola è il paradiso, sopratutto se hai avuto una notte insonne e hai bisogno di una carica di energia. È così deliziosa che ti sentirai felice anche solo mangiandola. Puoi anche sostituire il cacao in polvere con la polvere di carruba per un'alternativa senza caffeina.

Giorno 1 – Pranzo

INSALATA DI CETRIOLI E PATATE

@Carolinedeisler



Ingredienti

1-2 cetrioli grandi, tagliati finemente con un'affettatrice per verdure
1 mazzetto di aneto
1 mazzetto di erba cipollina
2-3 cucchiai di yogurt al cocco
Una spolverata di sale e pepe
FACOLTATIVO: 1/2 cipolla rossa

5-6 patate di medie dimensioni



Passi

Sbucciate le patate e cuocetele a vapore per 25 minuti. Lasciatele raffreddare completamente. Sono perfette da preparare la mattina o la sera prima.

Tagliare i cetrioli a fette e metterli da parte.

Aggiungere le erbe fresche in un robot da cucina e frullarle fino ad ottenere un composto finemente tritato, oppure tritarle con un coltello.

Aggiungete le erbe aromatiche con i cetrioli, poi se volete aggiungete la cipolla tritata e mescolate insieme allo yogurt al cocco.

Poi, mescolate bene il tutto, condite con un pizzico di sale e pepe e gustatelo insieme alle patate raffreddate. Un abbinamento davvero buono, vero?

Giorno 1 – Spuntino



@Carolinedeisler

LE PALLINE DI CARO

Ingredienti

6 datteri medjool grandi
2 cucchiai di polvere di carruba
1 cucchiaio di burro di mandorle

Passi

1. Snocciolate i datteri e metteteli in un robot da cucina. Frullate fino ad ottenere una pasta di datteri. Aggiungete la polvere di carruba e il burro di mandorle e frullate di nuovo fino ad ottenere un composto omogeneo.

2. Formate delle palline con le mani e gustatele subito oppure lasciatele raffreddare nel congelatore per 5-10 minuti.

Le preparo sempre e le porto anche a tutte le mie amiche che hanno bambini. Uno spuntino delizioso e veloce per darti la carica!! Potete anche usare il cacao in polvere al posto della polvere di carruba, ma tenete presente che contiene caffeina. :-)

Giorno 1 – Cena

@Carolinedeisler



preparare una doppia porzione per il giorno dopo

ZUPPA DELLA MAMMA

Ingredienti

1 testa di cavolfiore, cimette
4 gambi di sedano
5 patate di medie dimensioni
1 porro
1 zucchina

1l di brodo vegetale o acqua

Passi

1. Sbucciate e affettate le patate e tritate tutte le altre verdure. Aggiungete tutto in una pentola con acqua o brodo vegetale, portate ad ebollizione, abbassate la fiamma e lasciatele sobbollire per 20-25 minuti, finché le patate non saranno morbide.

2. Aggiungi metà della zuppa in un frullatore, frulla fino ad ottenere una consistenza liscia e versala nuovamente nella pentola. Rende la zuppa ancora più cremosa!

Preparo sempre una versione diversa di questa zuppa e la trovo molto confortante dopo il parto, perfetta anche per raddoppiare la porzione ed avere la cena pronta per il giorno dopo. Voglio semplificarti il più possibile le cose ed un po' di preparazione dei pasti fa davvero la differenza.

Giorno 2

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Frullato verde



Frutta fresca



Crema di banana



Involtini di lenticchie



Palline di latte



La Zuppa di mamma

Giorno 2

Frullato verde



Ingredienti

BEVI TUTTO
1 testa intera di sedano
1 mazzetto di prezzemolo
2 foglie di bietola
4 banane congelate
1 piccola arancia sbucciata Succo di 2 limoni
500ml - 700ml d'acqua

Indicazioni

Soprattutto il post-parto è il momento giusto per i frullati verdi!! Questa è la prima cosa che ho preparato subito dopo essermi svegliata dall'ultima poppata della "notte", perché avevo bisogno di energia e calorie sufficienti per produrre latte materno + è così rinfrescante dopo una notte agitata. Non vedevo l'ora di sentirmi di nuovo viva haha e spero che farà lo stesso per te!

I frullati verdi sono una vera e propria bomba energetica ed un toccasana per il corpo, il bambino, le voglie, la digestione, la pelle e il benessere generale.

Stai assumendo tantissime buone verdure (ottime per avere del ferro) e tanto potassio, magnesio e vitamina B6 dalle banane! EVVIVA la sensazione di benessere dopo il parto!

@Carolinedeisler

Giorno 2 - Colazione



@Carolinedeisler

Ingredienti

TANTA FRUTTA FRESCA, a seconda di quella che hai in questo momento, se è de stagione meglio:

IDEE:
meloni fichi freschi papaya mango arance cachi pesche.

Note

La colazione è sempre a base di frutta fresca. Dato che il post-parto è già un periodo difficile, per natura, vogliamo assicurarci di aiutare il nostro corpo il più possibile a SENTIRSI BENE!

Consumare frutta come primo pasto della giornata è il massimo per la digestione ed è velocissimo da preparare. Assicuratevi di scegliere frutta MATURA.

Ho scoperto che la mattina è il momento più frenetico, quindi fare una colazione VELOCE era chiave e non appena Hailey aveva fatto di nuovo un pisolino io preparavo il resto dei miei pasti per la giornata.

Giorno 2 – Brunch

@Carolinedeisler



CREMA DI BANANE

Ingredienti

600 gr di patate dolci bianche al forno sbucciate
2 banane grandi e mature
1 cucchiaio di burro di mandorle bianche
120ml di latte di mandorle

CONDIMENTO
2 banane cotte al forno Cospargere di zucchero di cocco

Passi

1. Cuocere le patate dolci in forno a 200 gradi per 60 minuti e lasciarle raffreddare. Perfette da cuocere la sera prima ed averle pronte in frigorifero. Le patate dolci bianche (rosate all'esterno) sono le migliori, ma anche quelle arancioni saranno super deliziose!

2. Sbucciate le patate dolci e mettetele in un robot da cucina con il resto degli ingredienti. Frullate fino ad ottenere una crema.

Tagliate le banane a fette e fatele rosolare per qualche minuto per lato in una padella antiaderente con una spolverata di zucchero di cocco. Aggiungete la panna e... OMG SONO IL PARADISO!!

Giorno 2 – Pranzo



@Carolinedeisler

INVOLTINI DI LENTICCHIE

Ingredienti

100g di lenticchie rosse, ammollate per 3 ore
240ml di acqua
1/2 cucchiaino di sale

RIPIENO
Avocado a fette
Pomodori a fette
Rucola fresca
Patata dolce al forno

SALSA
30g di anacardi
60ml d'acqua
Un pizzico di sale rosa dell'Himalaya

Passi

1. Mettete le lenticchie in ammollo per una notte o per 3 ore e poi sciacquatele bene. Le lenticchie sono ricche di ferro e proteine e questo è un modo davvero divertente di mangiarle!

2. Aggiungere le lenticchie ammollate, 240ml d'acqua e un pizzico di sale in un frullatore e frullare fino ad ottenere una crema liscia. Versare il composto in una padella antiaderente e cuocere su entrambi i lati per 7 minuti o a fuoco medio finché gli involtini non diventano dorati.

3. Nel frattempo preparate la salsa frullando gli anacardi, l'acqua e il sale fino ad ottenere una crema.

Per il ripieno, adoro aggiungere dell' avocado fresco a fette, dei pomodori, rucola e delle patate dolci al forno. Sentiti libera di aggiungere i tuoi ingredienti preferiti, non puoi sbagliare! SONO COSÌ DELIZIOSI!!

RESET POST-PARTO DI 10 GIORNI

Giorno 2 – Spuntino



@Carolinedeisler

PALLINE DI LATTE

Ingredienti

3 grandi datteri Medjool
40g di avena
60g di mandorle tritate
2 cucchiai di semi di chia
2 cucchiai di burro di arachidi
3 cucchiai di sciroppo d'acero

Passi

1. Aggiungi i datteri denocciolati in un robot da cucina e frulla fino ad ottenere una pasta di datteri. Aggiungi l'avena, le mandorle tritate, i semi di chia, il burro di arachidi e lo sciroppo d'acero e frulla di nuovo velocemente.

2. Forma delle palline con le mani e mettile in freezer per qualche minuto per farle rassodare. Puoi anche rotolare queste deliziose palline nelle fave di cacao. Le ho chiamate palline di latte perché tutti gli ingredienti aiutano il tuo corpo a produrre latte materno e sono così nutrienti!

Giorno 2 - Cena

@Carolinedeisler



ZUPPA DELLA MAMMA

Ingredienti

1 testa di cavolfiore, cimette
4 gambi di sedano
5 patate di medie dimensioni
1 porro
1 zucchina

1l di brodo vegetale o acqua

Passi

1. Sbucciate e affettate le patate e tritate tutte le altre verdure. Aggiungete tutto in una pentola con acqua o brodo vegetale, portate ad ebollizione, abbassate la fiamma e lasciatele sobbollire per 20-25 minuti, finché le patate non saranno morbide.

2. Aggiungi metà della zuppa in un frullatore, frulla fino ad ottenere una consistenza liscia e versala nuovamente nella pentola. Rende la zuppa ancora più cremosa!

Preparo sempre una versione diversa di questa zuppa e la trovo molto confortante dopo il parto, perfetta anche per raddoppiare la porzione ed avere la cena pronta per il giorno dopo. Voglio semplificarti il più possibile le cose ed un po' di preparazione dei pasti fa davvero la differenza.

Giorno 3

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Frullato verde



Frutta fresca



Budino di chia



Insalata CARO



Patate dolci



Zuppa Detox

Giorno 3

Frullato verde



Ingredienti

BEVI TUTTO
1 testa intera di sedano
1 mazzetto di prezzemolo
2 foglie di bietola
4 banane congelate
1 piccola arancia sbucciata Succo di 2 limoni
500ml - 700ml d'acqua

Indicazioni

Soprattutto il post-parto è il momento giusto per i frullati verdi!! Questa è la prima cosa che ho preparato subito dopo essermi svegliata dall'ultima poppata della "notte", perché avevo bisogno di energia e calorie sufficienti per produrre latte materno + è così rinfrescante dopo una notte agitata. Non vedevo l'ora di sentirmi di nuovo viva haha e spero che farà lo stesso per te!

I frullati verdi sono una vera e propria bomba energetica ed un toccasana per il corpo, il bambino, le voglie, la digestione, la pelle e il benessere generale.

Stai assumendo tantissime buone verdure (ottime per avere del ferro) e tanto potassio, magnesio e vitamina B6 dalle banane! EVVIVA la sensazione di benessere dopo il parto!

@Carolinedeisler

Giorno 2 – Colazione



@Carolinedeisler

Ingredienti

TANTA FRUTTA FRESCA, a seconda di quella che hai in questo momento, se è de stagione meglio:

IDEE:
meloni fichi freschi papaya mango arance cachi pesche.

Note

La colazione è sempre a base di frutta fresca. Dato che il post-parto è già un periodo difficile, per natura, vogliamo assicurarci di aiutare il nostro corpo il più possibile a SENTIRSI BENE!

Consumare frutta come primo pasto della giornata è il massimo per la digestione ed è velocissimo da preparare. Assicuratevi di scegliere frutta MATURA.

Ho scoperto che la mattina è il momento più frenetico, quindi fare una colazione VELOCE era chiave e non appena Hailey aveva fatto di nuovo un pisolino io preparavo il resto dei miei pasti per la giornata.

Giorno 3 – Brunch



@Carolinedeisler

BUDINO DI CHIA

Ingredienti

40g di semi di chia
240ml di acqua

2 banane mature
3 datteri medjool
1 cucchiaio di burro di mandorle
120ml di acqua

GUARNIZIONI
Bacche
Banana
Cannella

Passi

1. Lasciare i semi di chia in ammollo in acqua per tutta la notte o per almeno 30 minuti.

2. Aggiungi banane, datteri, burro di mandorle ed acqua in un frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere una crema. Aggiungi tutti le tuoi guarnizioni preferite e BUON APPETITO!!

I semi di chia sono una straordinaria fonte di Omega-3!

Giorno 3 – Pranzo

INSALATA CARO

@Carolinedeisler



Ingredienti

Una grande ciotola di verdure (più sono amare, meglio è)

1 avocado
3-4 mini cetrioli Molti pomodori

CONDIMENTO
1 piccola zucchina cruda
2 gambi di sedano
1 mazzetto di erba cipollina
1 mazzetto di aneto (o basilico)
1 cucchiaio di aceto di mele
2 cucchiai di semi di zucca
60ml - 120ml di acqua

+ 2-3 patate dolci OPPURE 4-5 patate di medie dimensioni

Se non le avete precotte in frigorifero, cuocete le patate in forno a 200 gradi per 60 minuti.

Lavate e tagliate a pezzetti gli ingredienti dell'insalata e metteteli in una ciotola.

Aggiungi tutti gli ingredienti per il condimento in un frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere un composto liscio. Mangio questa insalata quasi tutti i giorni!! È così nutriente e mi fa sentire al top. Puoi anche sostituire qualsiasi ricetta per il pranzo con questa insalata se hai voglia di mangiarla di nuovo. Il condimento è ancora fresco il giorno dopo se lo conservi in un barattolo di vetro in frigorifero. Adoro mangiarla per prima e poi mangiare le patate!



Giorno 3 – Cena

@Carolinedeisler



ZUPPA DETOX

Ingredienti

4 gambi di sedano
4 patate di medie dimensioni
1 zucchina
2 porri
160g di piselli verdi, erbe aromatiche italiane fresche o congelate
4 tazze di acqua o brodo vegetale

1 mazzetto di basilico fresco Una manciata di spinaci freschi o cavolo riccio

Passi

1. Sbucciate e tagliate le patate e aggiungetele in una pentola con sedano, zucchine, porri, acqua di piselli ed erbe aromatiche tritate. Lasciate sobbollire per 20 minuti, finché non saranno morbide.

2. Prendete 2 tazze di acqua di cottura (così nutriente da sorseggiare) e frullate l'intera zuppa con basilico fresco e spinaci o cavolo nero. Così sana e confortante. BUON APPETITO!

Giorno 4

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Frullato verde



Frutta fresca



Frappè al cioccolato



Toast al formaggio



Palline per l'allattamento



Zuppa luminosa

Giorno 4

Frullato verde



Ingredienti

BEVI TUTTO
1 testa intera di sedano
1 mazzetto di prezzemolo
2 foglie di bietola
4 banane congelate
1 piccola arancia sbucciata Succo di 2 limoni
500ml - 700ml d'acqua

Indicazioni

Soprattutto il post-parto è il momento giusto per i frullati verdi!! Questa è la prima cosa che ho preparato subito dopo essermi svegliata dall'ultima poppata della "notte", perché avevo bisogno di energia e calorie sufficienti per produrre latte materno + è così rinfrescante dopo una notte agitata. Non vedevo l'ora di sentirmi di nuovo viva haha e spero che farà lo stesso per te!

I frullati verdi sono una vera e propria bomba energetica ed un toccasana per il corpo, il bambino, le voglie, la digestione, la pelle e il benessere generale.

Stai assumendo tantissime buone verdure (ottime per avere del ferro) e tanto potassio, magnesio e vitamina B6 dalle banane! EVVIVA la sensazione di benessere dopo il parto!

@Carolinedeisler

Giorno 4 - Colazione



@Carolinedeisler

Ingredienti

TANTA FRUTTA FRESCA, a seconda di quella che hai in questo momento, se è de stagione meglio:

IDEE:
meloni fichi freschi papaya mango arance cachi pesche.

Note

La colazione è sempre a base di frutta fresca. Dato che il post-parto è già un periodo difficile, per natura, vogliamo assicurarci di aiutare il nostro corpo il più possibile a SENTIRSI BENE!

Consumare frutta come primo pasto della giornata è il massimo per la digestione ed è velocissimo da preparare. Assicuratevi di scegliere frutta MATURA.

Ho scoperto che la mattina è il momento più frenetico, quindi fare una colazione VELOCE era chiave e non appena Hailey aveva fatto di nuovo un pisolino io preparavo il resto dei miei pasti per la giornata.

Giorno 4 – Brunch

FRAPPÉ AL CIOCCOLATO

@Carolinedeisler



Ingredienti

3-4 banane congelate
1 cucchiaio colmo di cacao crudo in polvere
3 datteri medjool
240ml - 500ml d'acqua

Indicazioni

Aggiungete tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frullate fino ad ottenere una crema. COSÌ BUONO che potrei mangiarlo tutti i giorni. Tra l'altro adoro la piccola carica di energia del cacao in polvere!

Giorno 4 – Pranzo

TOAST AL FORMAGGIO

@Carolinedeisler



Ingredienti

4-6 fette di pane fresco a lievitazione naturale

FORMAGGIO
2 patate di medie dimensioni
30g di anacardi, ammollati e sciacquati
1 cucchiaino di senape
1 cucchiaio di succo di limone
60ml d'acqua
1/4 cucchiaino di sale

+ pomodori maturi a fette

Passi

1. Cuocere le patate a vapore, lasciarle raffreddare e sbucciarle. L'ideale sarebbe cuocerle il giorno prima, in modo che si raffreddino in frigorifero per tutta la notte.
2. Aggiungere tutti gli ingredienti del formaggio in un robot da cucina e frullare fino ad ottenere una crema. Mettetela da parte mentre si tosta il pane.
3. Spalmate il formaggio sul pane tostato, aggiungete i pomodori tagliati a fettine sottili e... OMG, IL PARADISO È QUI! Non è incredibile come questo abbia il sapore di un vero toast al formaggio ma sia così sano?

Giorno 4 – Spuntino

@Carolinedeisler



PALLINE PER L'ALLATTAMENTO

Ingredienti

6 datteri medjool
70g di mandorle pelate
100g di uvetta

Mandorle pelate, tritate

Passi

1. Aggiungi i datteri denocciolati in un robot da cucina e frulla fino ad ottenere una pasta. Aggiungi le mandorle e l'uvetta e frulla di nuovo fino ad ottenere un composto omogeneo.
2. Formate delle palline con le mani e arrotolatele sui pezzetti di mandorle pelate e tritate.

Adoro quanto queste palline siano semplici e deliziose!! Lo spuntino perfetto e veloce, ideale per l'allattamento. CHE BONTA'!

Giorno 4 – Cena

ZUPPA LUMINOSA

@Carolinedeisler



preparare una doppia porzione per il giorno dopo

Ingredienti

1 intera testa di cavolfiore a cimette
1/2 zucca kabocha
2 piccole patate dolci
3 gambi di sedano
2 carote piccole
1 porro
2 cucchiai di erbe aromatiche italiane
1,2L d'acqua

Passi

1. Sbucciate e affettate la zucca kabocha e le patate. Tritate sedano, porro e carote ed aggiungete il tutto in una pentola insieme alle cimette di cavolfiore, 1,2L d'acqua e le erbe aromatiche italiane.

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

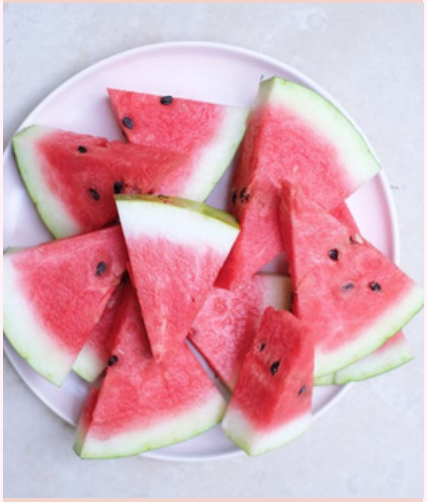
3. Togliete circa 240 ml di acqua di cottura della zuppa, quindi frullatene metà per renderla più cremosa. La zuppa più semplice e deliziosa che preparo sempre! Così confortante e nutriente!!! Preparatene una doppia porzione così avrete già la cena pronta per domani.

Giorno 5

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Frullato verde



Frutta fresca



Porridge di miglio



L’insalata CARO



Patate dolci



Zuppa luminosa

Giorno 5

Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

BEVI TUTTO
1 testa intera di sedano
1 mazzetto di prezzemolo
2 foglie di bietola
4 banane congelate
1 piccola arancia sbucciata Succo di 2 limoni
500ml - 700ml d'acqua

Indicazioni

Soprattutto il post-parto è il momento giusto per i frullati verdi!! Questa è la prima cosa che ho preparato subito dopo essermi svegliata dall'ultima poppata della "notte", perché avevo bisogno di energia e calorie sufficienti per produrre latte materno + è così rinfrescante dopo una notte agitata. Non vedevo l'ora di sentirmi di nuovo viva haha e spero che farà lo stesso per te!

I frullati verdi sono una vera e propria bomba energetica ed un toccasana per il corpo, il bambino, le voglie, la digestione, la pelle e il benessere generale.

Stai assumendo tantissime buone verdure (ottime per avere del ferro) e tanto potassio, magnesio e vitamina B6 dalle banane! EVVIVA la sensazione di benessere dopo il parto!

Giorno 5 - Colazione



@Carolinedeisler

Ingredienti

TANTA FRUTTA FRESCA, a seconda di quella che hai in questo momento, se è de stagione meglio:

IDEE:
meloni fichi freschi papaya mango arance cachi pesche.

Note

La colazione è sempre a base di frutta fresca. Dato che il post-parto è già un periodo difficile, per natura, vogliamo assicurarci di aiutare il nostro corpo il più possibile a SENTIRSI BENE!

Consumare frutta come primo pasto della giornata è il massimo per la digestione ed è velocissimo da preparare. Assicuratevi di scegliere frutta MATURA.

Ho scoperto che la mattina è il momento più frenetico, quindi fare una colazione VELOCE era chiave e non appena Hailey aveva fatto di nuovo un pisolino io preparavo il resto dei miei pasti per la giornata.

RESET POST-PARTO DI 10 GIORNI

Giorno 5 – Brunch

@Carolinedeisler



PORRIDGE DI MIGLIO

Ingredienti

100g di fiocchi di miglio
500ml di acqua o latte di mandorle
3 datteri medjool tritati
1 cucchiaio di burro di mandorle
1 cucchiaino di cannella
1 cucchiaino di estratto di vaniglia

GUARNIZIONI
2 banane, affettate Più cannella

Passi

1. Aggiungete tutti gli ingredienti in una pentola e lasciate sobbollire a fuoco lento per un paio di minuti. Adoro i fiocchi di miglio, un'ottima fonte di proteine ed una deliziosa alternativa all'avena.

2. Aggiungi tutte le tuoi guarnizioni preferite e BUON APPETITO!

Giorno 5 – Pranzo

INSALATA CARO

@Carolinedeisler



Ingredienti

Una grande ciotola di verdure (più sono amare, meglio è)

1 avocado
3-4 mini cetrioli Molti pomodori

CONDIMENTO
1 piccola zucchina cruda
2 gambi di sedano
1 mazzetto di erba cipollina
1 mazzetto di aneto (o basilico)
1 cucchiaio di aceto di mele
2 cucchiai di semi di zucca
60ml - 120ml di acqua

+ 2-3 patate dolci OPPURE 4-5 patate di medie dimensioni

Se non le avete precotte in frigorifero, cuocete le patate in forno a 200 gradi per 60 minuti.

Lavate e tagliate a pezzetti gli ingredienti dell'insalata e metteteli in una ciotola.

Aggiungi tutti gli ingredienti per il condimento in un frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere un composto liscio. Mangio questa insalata quasi tutti i giorni!! È così nutriente e mi fa sentire al top. Puoi anche sostituire qualsiasi ricetta per il pranzo con questa insalata se hai voglia di mangiarla di nuovo. Il condimento è ancora fresco il giorno dopo se lo conservi in un barattolo di vetro in frigorifero. Adoro mangiarla per prima e poi mangiare le patate!



Giorno 5 – Cena

ZUPPA LUMINOSA



@Carolinedeisler

Ingredienti

1 intera testa di cavolfiore a cimette
1/2 zucca kabocha
2 piccole patate dolci
3 gambi di sedano
2 carote piccole
1 porro
2 cucchiai di erbe aromatiche italiane
1,2L d'acqua

Passi

1. Sbucciate e affettate la zucca kabocha e le patate. Tritate sedano, porro e carote ed aggiungete il tutto in una pentola insieme alle cimette di cavolfiore, 1,2L d'acqua e le erbe aromatiche italiane.

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

3. Togliete circa 240 ml di acqua di cottura della zuppa, quindi frullatene metà per renderla più cremosa. La zuppa più semplice e deliziosa che preparo sempre! Così confortante e nutriente!!! Preparatene una doppia porzione così avrete già la cena pronta per domani.

Giorno 6

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Frullato verde



Frutta fresca



Granola ai frutti di bosco



L’Insalata CARO



Barrette di datteri



Curry facile

Giorno 6

Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

BEVI TUTTO
1 testa intera di sedano
1 mazzetto di prezzemolo
2 foglie di bietola
4 banane congelate
1 piccola arancia sbucciata Succo di 2 limoni
500ml - 700ml d'acqua

Indicazioni

Soprattutto il post-parto è il momento giusto per i frullati verdi!! Questa è la prima cosa che ho preparato subito dopo essermi svegliata dall'ultima poppata della "notte", perché avevo bisogno di energia e calorie sufficienti per produrre latte materno + è così rinfrescante dopo una notte agitata. Non vedevo l'ora di sentirmi di nuovo viva haha e spero che farà lo stesso per te!

I frullati verdi sono una vera e propria bomba energetica ed un toccasana per il corpo, il bambino, le voglie, la digestione, la pelle e il benessere generale.

Stai assumendo tantissime buone verdure (ottime per avere del ferro) e tanto potassio, magnesio e vitamina B6 dalle banane! EVVIVA la sensazione di benessere dopo il parto!

Giorno 5 - Colazione



@Carolinedeisler

Ingredienti

TANTA FRUTTA FRESCA, a seconda di quella che hai in questo momento, se è de stagione meglio:

IDEE:
meloni fichi freschi papaya mango arance cachi pesche.

Note

La colazione è sempre a base di frutta fresca. Dato che il post-parto è già un periodo difficile, per natura, vogliamo assicurarci di aiutare il nostro corpo il più possibile a SENTIRSI BENE!

Consumare frutta come primo pasto della giornata è il massimo per la digestione ed è velocissimo da preparare. Assicuratevi di scegliere frutta MATURA.

Ho scoperto che la mattina è il momento più frenetico, quindi fare una colazione VELOCE era chiave e non appena Hailey aveva fatto di nuovo un pisolino io preparavo il resto dei miei pasti per la giornata.

Giorno 6 – Brunch

GRANOLA AI FRUTTI DI BOSCO

@Carolinedeisler



Ingredienti

300g di bacche (io ho usato quelle congelate)
240ml di latte di mandorle (o acqua)
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
1 cucchiaino di cannella

NOLA CRUDA
40g di cocco disidratato
50g di grano saraceno soffiato
40g di chicchi di grano saraceno germogliati
4 datteri Medjool denocciolati
2 cucchiai di pistacchi



Passi

Per preparare la granola cruda, mettete tutti gli ingredienti in un robot da cucina e frullateli velocemente.

Aggiungete i frutti di bosco congelati, il latte di mandorle, la cannella e la vaniglia in una ciotola e mescolate bene. Potete anche aggiungere 80g di fiocchi d'avena per ottenere una consistenza più simile a quella del porridge dovete lasciarli in ammollo per un po'.

Aggiungi gli ingredienti di RAW NOLA in un robot da cucina e frulla ad impulsi per qualche istante. Cospargi la ciotola con i frutti di bosco e buon appetito! In alternativa, puoi usare la ricetta della granola del GIORNO 8. Adoro quanto sia veloce da preparare e anche così rinfrescante!

Giorno 6 – Pranzo

INSALATA CARO

@Carolinedeisler



Ingredienti

Una grande ciotola di verdure (più sono amare, meglio è)

1 avocado
3-4 mini cetrioli Molti pomodori

CONDIMENTO
1 piccola zucchina cruda
2 gambi di sedano
1 mazzetto di erba cipollina
1 mazzetto di aneto (o basilico)
1 cucchiaio di aceto di mele
2 cucchiai di semi di zucca
60ml - 120ml di acqua

+ dei fogli di nori per fare degli involtini ripieni di insalata Caro.

1/2 Zucca di kabocha tagliata a spicchi e cucinata in forno

Cuocere la zucca in forno a 200 gradi Celsius per 60 minuti se non è precotta in frigorifero.

Lavate e tagliate a pezzetti gli ingredienti dell'insalata e metteteli in una ciotola.

Aggiungi tutti gli ingredienti per il condimento in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere un composto liscio. Mangio questa insalata quasi tutti i giorni!! È così nutriente e mi fa sentire al top. Puoi anche sostituire qualsiasi ricetta per il pranzo con questa insalata se hai voglia di mangiarla di nuovo.

Il condimento è ancora fresco il giorno dopo se lo conservi in un barattolo di vetro in frigorifero. Adoro avvolgere l'insalata nelle foglie di alghe nori, che aggiungono un po' di iodio! Come al solito mangio prima l'insalata e poi la zucca!



Giorno 6 – Spuntino
BARRETTE DI DATTERI

@Carolinedeisler



Ingredienti

9 datteri medjool
2 cucchiai di burro di mandorle
1/2 tavoletta di cioccolato vegano
nocciole tostate e tritate

Indicazioni

Aggiungere i datteri in un robot da cucina e frullare fino ad ottenere una pasta di datteri.

Disporre l'impasto su una teglia rivestita di carta da forno e formare uno strato di base spesso 1 cm con le mani leggermente bagnate.

Spalmare uniformemente il burro di mandorle sulla superficie.

Sciogliere il cioccolato vegano, versarlo sullo strato di burro di mandorle e guarnire con nocciole tostate tritate.

Lasciatelo nel congelatore per almeno 30 minuti per farlo raffreddare e diventare più solido. COSÌ BUONO...

Giorno 6 – Cena



@Carolinedeisler

CURRY FACILE

preparare una doppia porzione per il giorno dopo

Ingredienti

1 zucca kabocha
5 patate di medie dimensioni
4 tazze di brodo vegetale
1 piccola testa di cavolfiore
1-2 cucchiai di curry in polvere Succo di 1 limone
1 cucchiaio di aminoacidi di cocco (facoltativo)

CONDIMENTI
1 cetriolo, sbucciato con un pelapatate
2 misurini di yogurt al cocco, coriandolo fresco o aneto, anacardi tostati o scaglie di cocco

Passi

1. Preriscaldare il forno a 180 gradi Celsius.

2. Sbucciate e tagliate a pezzetti 1/2 zucca kabocha e le patate, quindi aggiungetele poi in una pentola insieme alle cimette di cavolfiore, al brodo vegetale e al curry in polvere. Portate ad ebollizione, abbassate la fiamma a media e lasciate sobbollire per 20 minuti, finché non si ammorbidisce. Potete anche aggiungere una tazza di latte di cocco ed usare meno brodo vegetale per un curry più tradizionale.

3. Prendete una teglia foderata con carta da forno. Tagliate l'altra metà della zucca kabocha a spicchi e infornatela per 40 minuti. Un'aggiunta perfetta al curry, ma anche ottima da consumare il giorno dopo!

Frullate metà del composto di curry con succo di limone ed aminoacidi di cocco, per renderlo ancora più cremoso. Aggiungete un cucchiaio di yogurt al cocco freddo, fette di cetriolo e degli anacardi tostati o scaglie di cocco. CHE DELIZIA!!

Giorno 7

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Frullato verde



Frutta fresca



Crêpes al cioccolato



Toast di piselli verdi



Muffin alla banana



Curry facile

Giorno 7

Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

BEVI TUTTO
1 testa intera di sedano
1 mazzetto di prezzemolo
2 foglie di bietola
4 banane congelate
1 piccola arancia sbucciata Succo di 2 limoni
500ml - 700ml d'acqua

Indicazioni

Soprattutto il post-parto è il momento giusto per i frullati verdi!! Questa è la prima cosa che ho preparato subito dopo essermi svegliata dall'ultima poppata della "notte", perché avevo bisogno di energia e calorie sufficienti per produrre latte materno + è così rinfrescante dopo una notte agitata. Non vedevo l'ora di sentirmi di nuovo viva haha e spero che farà lo stesso per te!

I frullati verdi sono una vera e propria bomba energetica ed un toccasana per il corpo, il bambino, le voglie, la digestione, la pelle e il benessere generale.

Stai assumendo tantissime buone verdure (ottime per avere del ferro) e tanto potassio, magnesio e vitamina B6 dalle banane! EVVIVA la sensazione di benessere dopo il parto!

Giorno 7 - Colazione



@Carolinedeisler

Ingredienti

TANTA FRUTTA FRESCA, a seconda di quella che hai in questo momento, se è de stagione meglio:

IDEE:
meloni fichi freschi papaya mango arance cachi pesche.

Note

La colazione è sempre a base di frutta fresca. Dato che il post-parto è già un periodo difficile, per natura, vogliamo assicurarci di aiutare il nostro corpo il più possibile a SENTIRSI BENE!

Consumare frutta come primo pasto della giornata è il massimo per la digestione ed è velocissimo da preparare. Assicuratevi di scegliere frutta MATURA.

Ho scoperto che la mattina è il momento più frenetico, quindi fare una colazione VELOCE era chiave e non appena Hailey aveva fatto di nuovo un pisolino io preparavo il resto dei miei pasti per la giornata.

Giorno 7 – Brunch

Crêpes al cioccolato

@Carolinedeisler



Ingredienti

60g di farina di grano saraceno
240ml di acqua
2 cucchiaini di sciroppo d'acero

RIEMPIMENTO
2 banane mature
1 cucchiaio di cacao in polvere

GUARNIZIONI
1 banana tagliata a fette, cannella
mandorle tostate tritate
un filo di burro di noci.

preparare una doppia porzione per uno spuntino

Indicazioni

1. Mescolare la farina di grano saraceno con l'acqua e lo sciroppo d'acero.

2. Versare metà del composto in una padella antiaderente e cuocere per qualche minuto da entrambi i lati, finché le crêpes non saranno leggermente dorate.

3. Ripetere l'operazione per la seconda crêpe.

4. Schiacciate le banane con una forchetta ed aggiungete 1 cucchiaio di cacao in polvere. Spalmate questa semplice pasta di banana e cioccolato sulle crêpes ed arrotolatele.

5. Aggiungi i tuoi ingredienti preferiti. Io adoro la banana a fette, la cannella, delle mandorle tostate e tritate o anche un filo di burro di noci.

Sembra molto più elaborato di quanto non sia in realtà, vero? Così facile da preparare, un'ottima fonte di proteine e super delizioso anche freddo come spuntino se hai voglia di fare una porzione doppia o tripla!

Giorno 7 – Pranzo

TOAST DI PISELLI VERDI

@Carolinedeisler



Ingredienti

160g di piselli verdi, scongelati
1/2 tazza di ceci
1 cucchiaio di tahina
1/2 mazzetto di prezzemolo fresco (anche l'aneto o l'erba cipollina vanno bene)
Succo di 1 limone
1/2 cucchiaino di sale rosa dell'Himalaya
120ml di acqua

FACOLTATIVO: funghi saltati come guarnizione

+ pane tostato a lievitazione naturale

Indicazioni

Aggiungere piselli, ceci, tahina, prezzemolo, succo di limone, sale ed acqua in un frullatore o robot da cucina e frullare fino ad ottenere un composto quasi liscio.

Tostate il pane a lievitazione naturale ed aggiungete uno strato generoso di crema di piselli.

Adoro anche i funghi saltati come condimento. Se vuoi assumere più ferro, aggiungi 1/2 tazza in piu di ceci agli ingredienti della salsa.

Cospargete con un po' di peperoncino in fiocchi, sale e pepe e buon appetito!

preparare una doppia porzione da usare come condimento per l'insalata

Giorno 7 – Spuntino
MUFFIN ALLA BANANA

@Carolinedeisler



Ingredienti

800 g di patate dolci bianche cotte al forno e sbucciate
2 banane grandi (250 g)
240ml di latte di mandorle
2 cucchiai di burro di anacardi
2 cucchiaini di lievito in polvere

GUARNIZIONI
2-3 banane, affettate Cospargere di zucchero di cocco



Passi

Cuocere le patate dolci in forno a 200 gradi per 60 minuti e lasciarle raffreddare completamente. Io ne cucino sempre un po' alla volta e le tengo pronte in frigo per quando mi servono! Comodissimo! Le patate dolci bianche sono le migliori in questo caso perché hanno una consistenza più soda e donano anche un colore fantastico!!

Preriscaldare il forno a 180 gradi Celsius.

Sbucciate le patate dolci cotte al forno e mettetele in un robot da cucina insieme alle banane, al latte di mandorle, al burro di anacardi e al lievito. Frullate fino ad ottenere un impasto cremoso e versate il composto negli stampi per muffin. Io ho usato dei pirottini di carta e li ho posizionati nella teglia per muffin in modo che mantenessero la forma.

Aggiungere 2 fette di banana su ogni muffin, premere leggermente sull'impasto e guarnire con una spolverata di zucchero di cocco.

Cuocere in forno a 180 gradi per 45 minuti e lasciarli raffreddare completamente altrimenti saranno troppo appiccicosi.

ADORO ADORO ADORO questa ricetta perché è dolce ma non troppo, molto sana e non troppo ricca di grassi, il che la rende facile da digerire!

Giorno 7 – Cena



@Carolinedeisler

CURRY FACILE

Gli avanzi di ieri. EVVIVA!!

Ingredienti

1 zucca kabocha
5 patate di medie dimensioni
4 tazze di brodo vegetale
1 piccola testa di cavolfiore
1-2 cucchiai di curry in polvere Succo di 1 limone
1 cucchiaio di aminoacidi di cocco (facoltativo)

CONDIMENTI
1 cetriolo, sbucciato con un pelapatate
2 misurini di yogurt al cocco,
coriandolo fresco o aneto, anacardi tostati o scaglie di cocco

Passi

1. Preriscaldare il forno a 180 gradi Celsius.
2. Sbucciate e tagliate a pezzetti 1/2 zucca kabocha e le patate, quindi aggiungetele poi in una pentola insieme alle cimette di cavolfiore, al brodo vegetale e al curry in polvere. Portate ad ebollizione, abbassate la fiamma a media e lasciate sobbollire per 20 minuti, finché non si ammorbidisce. Potete anche aggiungere una tazza di latte di cocco ed usare meno brodo vegetale per un curry più tradizionale.
3. Prendete una teglia foderata con carta da forno. Tagliate l'altra metà della zucca kabocha a spicchi e infornatela per 40 minuti. Un'aggiunta perfetta al curry, ma anche ottima da consumare il giorno dopo!

Frullate metà del composto di curry con succo di limone ed aminoacidi di cocco, per renderlo ancora più cremoso. Aggiungete un cucchiaio di yogurt al cocco freddo, fette di cetriolo e degli anacardi tostati o scaglie di cocco. CHE DELIZIA!!

Giorno 8

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Frullato verde



Frutta fresca



Yogurt + Granola



Granola



Panini al cioccolato



Pasta ai piselli verdi

Giorno 8

Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

BEVI TUTTO
1 testa intera di sedano
1 mazzetto di prezzemolo
2 foglie di bietola
4 banane congelate
1 piccola arancia sbucciata Succo di 2 limoni
500ml - 700ml d'acqua

Indicazioni

Soprattutto il post-parto è il momento giusto per i frullati verdi!! Questa è la prima cosa che ho preparato subito dopo essermi svegliata dall'ultima poppata della "notte", perché avevo bisogno di energia e calorie sufficienti per produrre latte materno + è così rinfrescante dopo una notte agitata. Non vedevo l'ora di sentirmi di nuovo viva haha e spero che farà lo stesso per te!

I frullati verdi sono una vera e propria bomba energetica ed un toccasana per il corpo, il bambino, le voglie, la digestione, la pelle e il benessere generale.

Stai assumendo tantissime buone verdure (ottime per avere del ferro) e tanto potassio, magnesio e vitamina B6 dalle banane! EVVIVA la sensazione di benessere dopo il parto!

Giorno 8 - Colazione



@Carolinedeisler

Ingredienti

TANTA FRUTTA FRESCA, a seconda di quella che hai in questo momento, se è de stagione meglio:

IDEE:
meloni fichi freschi papaya mango arance cachi pesche.

Note

La colazione è sempre a base di frutta fresca. Dato che il post-parto è già un periodo difficile, per natura, vogliamo assicurarci di aiutare il nostro corpo il più possibile a SENTIRSI BENE!

Consumare frutta come primo pasto della giornata è il massimo per la digestione ed è velocissimo da preparare. Assicuratevi di scegliere frutta MATURA.

Ho scoperto che la mattina è il momento più frenetico, quindi fare una colazione VELOCE era chiave e non appena Hailey aveva fatto di nuovo un pisolino io preparavo il resto dei miei pasti per la giornata.

Giorno 8 – Brunch

YOGURT E GRANOLA

@Carolinedeisler



Ingredienti

160g di chicchi di grano saraceno secchi, lasciati in ammollo in acqua per tutta la notte
2 banane mature
1 tazza di mirtilli
1 cucchiaio di polvere di mirtilli liofilizzati (facoltativo)
½ cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
120ml di acqua

GUARNIZIONI
Caro's Granola (pagina successiva)
160g di mirtilli
1 banana, tagliata a fette



Passi

Lasciare in ammollo i chicchi di grano saraceno in acqua per una notte e poi sciacquarli bene.

Il grano saraceno è una fonte proteica completa ed è naturalmente privo di glutine.

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

Trasferire il composto in una ciotola ed aggiungere la granola, i mirtilli, la banana o altri ingredienti a piacere. Un brunch o un pranzo delizioso, cremoso e croccante.

Giorno 8 – Brunch
GRANOLA DI CARO

@Carolinedeisler



Ingredienti

2 tazze di grano saraceno soffiato
2 tazze di quinoa soffiata
65g di nocciole
65g di noci pecan
150ml di sciroppo d'acero
Un pizzico di sale rosa dell'Himalaya
1 cucchiaio di cannella



Passi

Preriscaldare il forno a 180 gradi Celsius.

Mescolare tutti gli ingredienti secchi, poi aggiungere lo sciroppo d'acero ed amalgamare bene.

Trasferisci il composto su una teglia foderata con carta da forno e cuoci per 15 minuti, fino a quando non sarà dorato e croccante. Lascia raffreddare completamente, aggiungilo al tuo delizioso yogurt ai mirtilli e conserva gli avanzi in un barattolo di vetro.

Giorno 8 – Spuntino

PANINI AL CIOCCOLATO E DATTERI

@Carolinedeisler



Ingredienti

1 cucchiaio di semi di chia + 3 cucchiai di acqua
130g di farina d'avena (avena miscelata)
115g di mandorle tritate
2 cucchiai di zucchero di cocco
1 cucchiaino di lievito in polvere
85g di fave di cacao
2-3 datteri Medjool, tritati
1 cucchiaino di cannella
una spolverata di sale
120ml + 2 cucchiai di latte di mandorle
1 tavoletta di cioccolato vegano (70 g), tagliata a pezzi

Indicazioni

Aggiungere i semi di chia e l'acqua in una piccola ciotola e lasciare riposare per qualche minuto, finché non si forma una pasta appiccicosa.

Preriscaldare il forno a 180 gradi Celsius.

Aggiungere tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolare bene con le mani. Formate dei piccoli panini e disponeteli su una teglia rivestita di carta da forno.

Cuocete in forno per 30 minuti e lasciate raffreddare. I pezzetti di cioccolato sono una vera delizia, probabilmente anche la vostra famiglia ne vorrà un po'! :-) Perfetti per colazione, brunch, pranzo o spuntino.

Giorno 8 – Cena

@Carolinedeisler



PASTA CREMOSA AI PISELLI

Ingredienti

130 g di tagliatelle di grano saraceno

SALSA
160g di piselli verdi, 120g per frullare
65g di anacardi, ammollati e sciacquati
120ml di brodo vegetale
Un pizzico di sale

2 carote, sbucciate a julienne
1 zucchina, sbucciata a julienne

Passi

1. Cuocere la pasta secondo le istruzioni sulla confezione. Aggiungere le carote e le zucchine pelate e tagliate a julienne negli ultimi 2 minuti.
2. Aggiungere tutti gli ingredienti della salsa in un frullatore e frullare fino ad ottenere un composto liscio.
3. Mescolate il sugo con la pasta e le verdure cotte, aggiungete i piselli rimanenti e altro ancora se volete. Una ricetta per fare la pasta molto deliziosa, ricca di proteine e ferro! CHE BONTA'!

Giorno 9

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Frullato verde



Frutta fresca



Fiocchi d’avena Raffaello



Panini al cioccolato



Lenticchie strapazzate



Sushi di avocado

Giorno 9

Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

BEVI TUTTO
1 testa intera di sedano
1 mazzetto di prezzemolo
2 foglie di bietola
4 banane congelate
1 piccola arancia sbucciata Succo di 2 limoni
500ml - 700ml d'acqua

Indicazioni

Soprattutto il post-parto è il momento giusto per i frullati verdi!! Questa è la prima cosa che ho preparato subito dopo essermi svegliata dall'ultima poppata della "notte", perché avevo bisogno di energia e calorie sufficienti per produrre latte materno + è così rinfrescante dopo una notte agitata. Non vedevo l'ora di sentirmi di nuovo viva haha e spero che farà lo stesso per te!

I frullati verdi sono una vera e propria bomba energetica ed un toccasana per il corpo, il bambino, le voglie, la digestione, la pelle e il benessere generale.

Stai assumendo tantissime buone verdure (ottime per avere del ferro) e tanto potassio, magnesio e vitamina B6 dalle banane! EVVIVA la sensazione di benessere dopo il parto!

Giorno 9 - Colazione



@Carolinedeisler

Ingredienti

TANTA FRUTTA FRESCA, a seconda di quella che hai in questo momento, se è de stagione meglio:

IDEE:
meloni fichi freschi papaya mango arance cachi pesche.

Note

La colazione è sempre a base di frutta fresca. Dato che il post-parto è già un periodo difficile, per natura, vogliamo assicurarci di aiutare il nostro corpo il più possibile a SENTIRSI BENE!

Consumare frutta come primo pasto della giornata è il massimo per la digestione ed è velocissimo da preparare. Assicuratevi di scegliere frutta MATURA.

Ho scoperto che la mattina è il momento più frenetico, quindi fare una colazione VELOCE era chiave e non appena Hailey aveva fatto di nuovo un pisolino io preparavo il resto dei miei pasti per la giornata.

Giorno 9 – Brunch

@Carolinedeisler



FIOCCHI D'AVENA RAFFAELLO

Ingredienti

80g di avena
250g di yogurt al cocco
60ml d'acqua
1 cucchiaio di sciroppo di datteri
50g di cocco disidratato

GUARNIZIONI
Altro cocco disidratato
Mandorle pelate, e tritate
1 cucchiaio di sciroppo di datteri

Passi

1. Aggiungete l'avena, lo yogurt al cocco, l'acqua e lo sciroppo di datteri in un barattolo e mescolate bene. Lasciate riposare in frigorifero per 30 minuti (o per tutta la notte) in modo che il composto diventi denso e cremoso.

2. Cospargere con un altro strato di cocco disidratato, mandorle pelate tritate ed un filo di sciroppo di datteri. I fiocchi d'avena Raffaello sono pronti!

3. Una colazione, un brunch, uno spuntino o un dessert così delizioso che ti fa sentire come se fossi su un'isola tropicale circondata dalle palme ahahah. PS: Ho creato questa ricetta alle 4 del mattino, quando non riuscivo a riaddormentarmi dopo l'allattamento e avevo fame. Se stai passando una notte agitata... non sei la sola!! ;)

Giorno 9 – Spuntino

PANINI AL CIOCCOLATO E DATTERI

Gli avanzi di ieri



Ingredienti

1 cucchiaio di semi di chia + 3 cucchiai di acqua
130g di farina d'avena (avena miscelata)
115g di mandorle tritate
2 cucchiai di zucchero di cocco
1 cucchiaino di lievito in polvere
85g di fave di cacao
2-3 datteri Medjool, tritati
1 cucchiaino di cannella
una spolverata di sale
120ml + 2 cucchiai di latte di mandorle
1 tavoletta di cioccolato vegano (70 g), tagliata a pezzi

Indicazioni

Aggiungere i semi di chia e l'acqua in una piccola ciotola e lasciare riposare per qualche minuto, finché non si forma una pasta appiccicosa.

Preriscaldare il forno a 180 gradi Celsius.

Aggiungere tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolare bene con le mani. Formate dei piccoli panini e disponeteli su una teglia rivestita di carta da forno.

Cuocete in forno per 30 minuti e lasciate raffreddare. I pezzetti di cioccolato sono una vera delizia, probabilmente anche la vostra famiglia ne vorrà un po'! :-) Perfetti per colazione, brunch, pranzo o spuntino.

Giorno 9 – Pranzo



@Carolinedeisler

LENTICCHIE STRAPAZZATE

Ingredienti

120g di lenticchie rosse, ammollate per 3 ore
240ml di acqua
1/2 cucchiaino di sale

2 fette di pane a lievitazione naturale tostato
1 avocado, affettato Pomodori arrostiti

Passi

1. Aggiungete le lenticchie ammollate, 240ml d'acqua e un pizzico di sale in un frullatore e frullate fino ad ottenere una crema liscia. Versate la crema in una padella antiaderente e fatela rosolare a fuoco medio per circa 5 minuti, mescolando leggermente a metà cottura.

2. Nel frattempo tostate il pane ed, una volta pronte, servite le uova strapazzate su pane tostato con avocado fresco, erbe aromatiche tritate, pepe nero e pomodori freschi o al forno. Adoro la consistenza di queste uova strapazzate, sono ricche di ferro e proteine e molto simili alle uova strapazzate, ma queste non ti fanno venire dei picchi di colesterolo, ahah. Inoltre, sono pronte in 10 minuti se mettete le lenticchie in ammollo! EVVIVA la vita da mamma impegnata!
=

Giorno 9 - Cena

SUSHI DI AVOCADO

@Carolinedeisler



Ingredienti

100 gr di riso bianco o integrale secco
2 avocado
semi di sesamo affettati
Fogli di alga nori tostati

Facoltativo: aggiungere patate dolci al forno

Indicazioni

Cuocere il riso seguendo le istruzioni sulla confezione.

Mi piace tagliare i fogli di nori in 4 quadrati per renderli più piccoli,poi aggiungo un po' di riso, fette di avocado, semi di sesamo e... CHE BONTA'! Così facile, così buono. Lo mangio almeno una volta a settimana.



Giorno 10

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Frullato verde



Frutta fresca



Budino al cioccolato



Insalata CARO



Quadretti al caramello



Zuppa di fagioli cannellini

Giorno 10

Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

BEVI TUTTO
1 testa intera di sedano
1 mazzetto di prezzemolo
2 foglie di bietola
4 banane congelate
1 piccola arancia sbucciata Succo di 2 limoni
500ml - 700ml d'acqua

Indicazioni

Soprattutto il post-parto è il momento giusto per i frullati verdi!! Questa è la prima cosa che ho preparato subito dopo essermi svegliata dall'ultima poppata della "notte", perché avevo bisogno di energia e calorie sufficienti per produrre latte materno + è così rinfrescante dopo una notte agitata. Non vedevo l'ora di sentirmi di nuovo viva haha e spero che farà lo stesso per te!

I frullati verdi sono una vera e propria bomba energetica ed un toccasana per il corpo, il bambino, le voglie, la digestione, la pelle e il benessere generale.

Stai assumendo tantissime buone verdure (ottime per avere del ferro) e tanto potassio, magnesio e vitamina B6 dalle banane! EVVIVA la sensazione di benessere dopo il parto!

Giorno 10 – Colazione



@Carolinedeisler

Ingredienti

TANTA FRUTTA FRESCA, a seconda di quella che hai in questo momento, se è de stagione meglio:

IDEE:
meloni fichi freschi papaya mango arance cachi pesche.

Note

La colazione è sempre a base di frutta fresca. Dato che il post-parto è già un periodo difficile, per natura, vogliamo assicurarci di aiutare il nostro corpo il più possibile a SENTIRSI BENE!

Consumare frutta come primo pasto della giornata è il massimo per la digestione ed è velocissimo da preparare. Assicuratevi di scegliere frutta MATURA.

Ho scoperto che la mattina è il momento più frenetico, quindi fare una colazione VELOCE era chiave e non appena Hailey aveva fatto di nuovo un pisolino io preparavo il resto dei miei pasti per la giornata.

Giorno 10 – Brunch

@Carolinedeisler



BUDINO AL CIOCCOLATO

Ingredienti

600 gr di patate dolci bianche al forno sbucciate
2 banane grandi e mature
3 cucchiai di polvere di carruba
1 cucchiaio di cacao in polvere
250ml di latte di mandorle

Passi

1. Cuocere le patate dolci in forno a 200 gradi per 60 minuti e lasciarle raffreddare. Perfette da cuocere la sera prima ed averle pronte in frigorifero. Le patate dolci bianche (rosate all'esterno) sono le migliori in questo caso, ma anche quelle arancioni saranno super deliziose!!

2. Sbucciate le patate dolci e mettetele in un robot da cucina con il resto degli ingredienti. Frullate fino ad ottenere una crema, aggiungete una spolverata di carruba o cacao in polvere e buon appetito!! COSÌ COSÌ DELIZIOSA!!!

Giorno 10 – Pranzo

INSALATA CARO

@Carolinedeisler



Ingredienti

Una grande ciotola di verdure (più sono amare, meglio è)

1 avocado
3-4 mini cetrioli Molti pomodori

CONDIMENTO
1 piccola zucchina cruda
2 gambi di sedano
1 mazzetto di erba cipollina
1 mazzetto di aneto (o basilico)
1 cucchiaio di aceto di mele
2 cucchiai di semi di zucca
60ml - 120ml di acqua

+ 2-3 patate dolci OPPURE 4-5 patate di medie dimensioni

Se non le avete precotte in frigorifero, cuocete le patate in forno a 200 gradi per 60 minuti.

Lavate e tagliate a pezzetti gli ingredienti dell'insalata e metteteli in una ciotola.

Aggiungi tutti gli ingredienti per il condimento in un frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere un composto liscio. Mangio questa insalata quasi tutti i giorni!! È così nutriente e mi fa sentire al top. Puoi anche sostituire qualsiasi ricetta per il pranzo con questa insalata se hai voglia di mangiarla di nuovo. Il condimento è ancora fresco il giorno dopo se lo conservi in un barattolo di vetro in frigorifero. Adoro mangiarla per prima e poi mangiare le patate!



Giorno 8 – Spuntino
QUADRETTI DI AL CARAMELLO

@Carolinedeisler



Ingredienti

7 datteri Medjool grandi (o 9 più piccoli)
1 cucchiaio colmo di burro di mandorle
1/2 tavoletta di cioccolato fuso

Passi

Aggiungere i datteri in un robot da cucina e frullare fino ad ottenere una pasta di datteri appiccicosa.

Aggiungere il burro di mandorle e frullare ancora fino a quando non sarà ben amalgamato.

Con le mani leggermente bagnate, formate dei quadrati e fate sciogliere il cioccolato.

Immergete ogni quadratino nel cioccolato e metteteli in freezer per 10-20 minuti, finché il cioccolato non si sarà del tutto solidificato. Questi sono i miei preferiti!! Li preparo ogni volta che ho bisogno di uno spuntino energizzante.

preparare una doppia porzione per avere come snack

Giorno 10 – Cena



@Carolinedeisler

prepara una doppia porzione per domani

ZUPPA DI FAGIOLI CANNELLINI

Ingredienti

5-6 patate di medie dimensioni
1 zucchina
Una manciata di fagiolini freschi
1 testa di romanesco (cavolfiore verde)
1 porro
4 gambi di sedano
2 cucchiai di erbe aromatiche italiane
4 tazze di brodo vegetale

150g di fagioli cannellini

Passi

1. Sbucciate e affettate le patate ed aggiungetele insieme a tutti gli altri ingredienti in una pentola. Portate ad ebollizione, abbassate la fiamma e lasciate sobbollire per 20 minuti, finché non saranno morbide.

2. Togliete 2 tazze di acqua di cottura, perfetta da sorseggiare prima di cena, e frullate metà della zuppa con 150g di fagioli cannellini. La renderà ancora più cremosa ed aggiungerà più ferro e proteine a questa zuppa! EVVIVA! COSÌ BUONA!



Ce l'hai fatta!
Come ti senti?



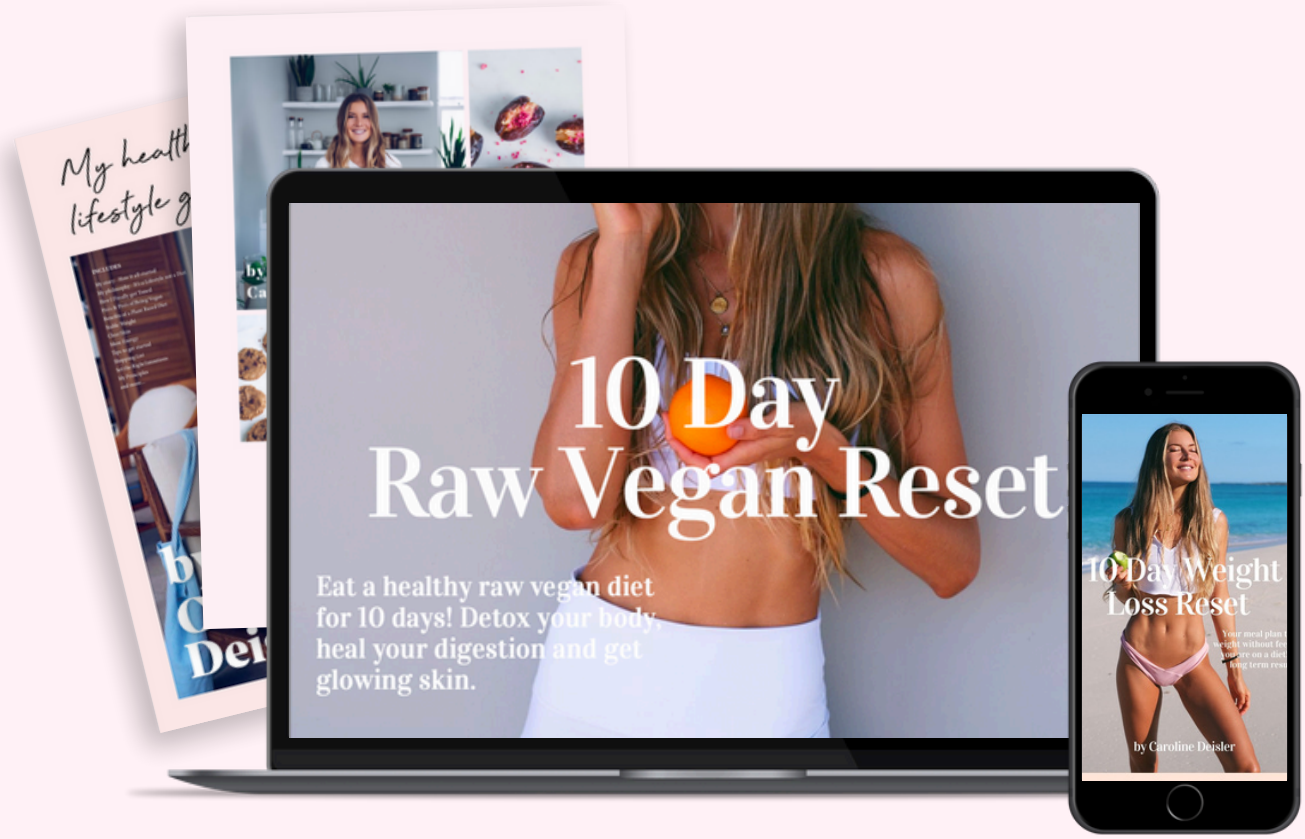
Grazie

PER FAR PARTE DELLA NOSTRA COMUNITÀ

Puoi essere così orgogliosa di te stessa per aver nutrito il tuo corpo e il tuo bambino con tutti questi deliziosi pasti durante questo periodo così intenso e spesso emotivamente impegnativo. Sei una grande fonte di ispirazione per me e per tutti quelli che ti circondano e non vedo l'ora di leggere il tuo feedback! Ti mando tanto amore!

xx Carolina

CONOSCI 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