14 giorni di reset per mamme e bambini

Un piano alimentare per la famiglia facile, sano, vegano e delizioso



di Caroline Deisler





Un piano alimentare semplice per mamma e bambino

@Carolinedeisler

DISCLAIMER

COPYRIGHT © 2025 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 ad un professionista.

Mamma sana e bambino sano

Nutrire la tua famiglia è il regalo più grande di tutti!



@Carolinedeisler

@Carolinedeisler

INDICE DEI CONTENUTI

Nuovo inizio — p. 9
Preparare in anticipo è la svolta — p. 10
Lista della spesa — p. 13
Preparare in anticipo — p. 15
Allenamenti per mamme impegnate di 14 giorni — p. 17
Tempo di preparazione — p. 24
Giorno 1 — p. 29
Giorno 2 — p. 38
Giorno 3 — p. 44
Giorno 4 — p. 52
Giorno 5 — p. 61
Giorno 6 — p. 65
Giorno 7 — p. 76
Giorno 8 — p. 84
Giorno 9 — p. 92
Giorno 10 — p. 98
Giorno 11 — p. 105
Giorno 12 — p. 113
Giorno 13 — p. 120
Giorno 14 — p. 129



INDICE DELLE RICETTE

Giorno di preparazione

Salsa al pesto
Pane senza glutine di Caro
Succo verde
Acqua al limone

Giorno 1

Frullato di fragole
Frutta fresca
Palline di mango bliss
Pasta al pesto
Brownies alla carruba
Toast all'avocado

Giorno 2

Frullato di banana e mirtilli viola
Toast alla Nutella
Maccheroni al formaggio

Giorno 3

Frullato di spirulina
Fiocchi d'avena Bueno
Sushi di avocado

Giorno 4

Frullato di ciliegie e lime
Palline di cioccolato
Biscotti di arachidi, banana, cioccolato ed avena
Carbonara sana

Giorno 5

Frullato di mango ed ananas
Pancakes d'avena
Hummus di Caro

Giorno 6

Frullato di kiwi e cavolo nero
Bocconcini di banane
Palline di ciliegie
Insalata verde
Tofu strapazzato

Giorno 7

Frullato di unicorno
Budino di chia al cioccolato
Muffin al pane alla banana
Fette di cetriolo
Pasta cremosa ai peperoni

Giorno 8

Il mio frullato verde preferito
Palline di Spirulina Bliss
Pane di grano saraceno con semi
Toast all'avocado

Giorno 9

Frullato al cioccolato
Muesli senza glutine
Palline di torta di carote
Il miglior Snickers
Patate al formaggio con broccoli

Giorno 10

Frullato di torta al lime
Panini di patate dolci
Insalata verde
Pasta di broccoli

Giorno 11

Frullato di torta di mele
Porridge al Bounty,
Patatine fritte al barbecue
Datteri ripieni di ricotta
Toast all'avocado

Giorno 12

Frullato di burro d'arachidi
Palline di fichi bliss
Orzo di piselli verdi
Sushi di avocado

Giorno 13

Il mio frullato verde preferito
Palline di ananas bliss
Frittelle di ceci
Insalata di patate di Caro

Giorno 14

Il mio frullato verde preferito
Snickers d'avena
Toast di ceci
Zuppa di patate e broccoli

@Carolinedeisler

NUOVO INIZIO



@Carolinedeisler

Mangiare sano quando la vita è frenetica è solitamente la prima cosa che mettiamo in pausa, dopo non fare esercizio fisico, e ti capisco perfettamente!

Ecco perché ho creato questo piano alimentare RESET: una semplice guida passo passo su come cucinare in modo più intelligente, così da poter nutrire te stessa e il tuo bambino ogni giorno senza lo stress aggiuntivo che di solito ne consegue.

In questo piano alimentare troverai dei pasti veloci, deliziosi e nutrienti, facili da cucinare in grandi quantità e facili da adattare alle esigenze di mamma e bambino, a seconda di ciò che entrambi desiderate.

Io e Hailey abbiamo preparato queste ricette RIPETUTAMENTE, ahah, e ha funzionato così bene che sono entusiasta di aiutare una mamma impegnata e condividere la nostra routine! Naturalmente, anche tutti i mariti ed i partner sono benvenuti. Basta adattare le porzioni.



@Carolinedeisler

PREPARARE IN ANTICIPO È IL CAMBIAMENTO DEL GIOCO

Che si tratti di preparare il mio pane sano senza glutine, di tagliare le verdure in anticipo, di cuocere le patate dolci in o di preparare dolci salutari come le nostre palline energetiche o i nostri deliziosi (e nutrienti!) biscotti!

@Carolinedeisler





@Carolinedeisler

La citazione "prepararsi al fallimento" o "non prepararsi" non invecchia mai, vero? Quando hai una giornata impegnativa correndo da A a B, prendendoti cura del tuo bambino/i, tenendo la casa in ordine, magari lavorando in ufficio (le mamme lavorano 24 ore su 24, 7 giorni su 7, ma sai cosa intendo) e poi vuoi anche trascorrere del tempo di qualità con tuo marito e magari prenderti un momento per te stessa, è letteralmente impossibile mangiare sano se non sei preparata. Se ti è capitato, non sei sola finora non hai ancora ricevuto l'aiuto di cui avevi bisogno.

shop-reset.com

Lista della spesa

@Carolinedeisler

Prodotti freschi e frutta

SETTIMANA 1

Prodotti freschi

1 zucchina
1 mazzetto di basilico
10 teste di sedano
10 limoni
9 lime
4 carote
3 mango (≈3 ½ tazze)
5 avocado
9 patate
1 manciata di fagiolini
6 funghi
1 cipolla rossa
1 spicchio d'aglio
2 tazze di ananas
1 pezzo di zenzero
4 kiwi
1 manciata di spinaci (o prezzemolo)
5 tazze di ciliegie (denocciolate)

Frutta

18 banane
2 tazze di fragole
2 tazze di mirtilli
2 tazze di mango congelato
2 albicocche secche
110 datteri medjool

SETTIMANA 2

Prodotti freschi

14 teste di sedano
16 limoni
11 lime
5 cetrioli
4 carote
2 cipolle rosse
2 teste di broccoli (+ 3 cimette)
1 laico
1 mazzetto di aneto
2 mazzi di erba cipollina
3 manciate di foglie di cavolo nero
2 manciate di spinaci o verdure miste
1 mazzo di rucola
1½ patate dolci
3 patate dolci viola
20 patate di medie dimensioni
4 mele
1 tazza e mezza di ananas
1 tazza e mezza di fichi (maturi)
7 pomodori secchi
1 tazza di pomodorini
1 tazza di peperone rosso
2 spicchi d'aglio (facoltativo)
7 avocado
1 pezzo di zenzero
2 albicocche secche

Frutta

24 banane
30 datteri medjool
2 tazze di mirtilli
2 tazze di papaya (o mirtilli extra)

Lista della spesa

@Carolinedeisler

Elenco degli ingredienti sfusi (settimana 1 e 2)

Misurato in tazze con equivalenti metrici (ml/g)

Liquidi

10 tazze di latte di mandorle (≈ 2,5 L)
4 ¼ tazze di yogurt al cocco (≈ 600 g)
3 ¼ tazze di succo di aloe vera (≈ 800 ml)
¼ di tazza di aceto di mele (≈ 60 ml)
⅓ di tazza di olio d'oliva (≈ 75 ml)
3 tazze di brodo vegetale (≈ 700 ml)
1 tazza di latte di cocco (≈ 240 ml)
1 tazza di acqua di cocco (≈ 240 ml)
½ tazza di succo di mela (≈ 120 ml)
⅓ di tazza di sciroppo d'acero (≈ 75 ml)

Cereali e legumi

15 tazze di avena (≈ 1,3 kg)
4 ½ tazze di grano saraceno (≈ 600 g secco)
4 tazze di riso (≈ 800 g di riso crudo equivalente)
3 tazze di pasta senza glutine (≈ 520 g)
1 ½ tazze di ceci secchi (≈ 250 g)
1 tazza di orzo (≈ 200 g)

Noci e semi

7 tazze di anacardi (≈ 900 g)
¼ di tazza di nocciole (≈ 30 g)
½ tazza di mandorle (≈ 70 g)
3 tazze di arachidi (≈ 400 g)
1 tazza di pistacchi (≈ 130 g)
1 ½ tazze di semi di girasole (≈ 200 g)
1 tazza di semi di zucca (≈ 120 g)
1 tazza di semi di lino (≈ 120 g)
½ tazza di semi di chia (≈ 70 g)
¼ di tazza di polvere di buccia di psillio (≈ 30 g)
¼ di tazza di pinoli (≈ 30 g)
¼ di tazza di semi di canapa (≈ 30 g)
3 cucchiai di semi di sesamo (≈ 20 g)

Burro di noci e creme spalmabili

½ tazza di burro di anacardi (≈ 120 g)
⅔ tazza di burro di mandorle (≈ 160 g)
½ tazza di burro di nocciole (≈ 130 g)
¾ di tazza di burro di arachidi (≈ 190 g)
⅔ di tazza di tahini (≈ 150 g)

Altri

3 tazze di cocco disidratato (≈ 300 g)
3 cucchiai di lievito alimentare (≈ 25 g)
2 cucchiai di zucchero di cocco (≈ 25 g) ¾ di tazza di cacao o polvere di carruba (≈ 100 g)
2 cucchiai di vaniglia in polvere o ¼ di tazza di estratto (≈ 20 g / 50 ml)
2 cucchiai di polvere di spirulina (≈ 10 g)
1 cucchiaio di polvere di erba d'orzo (≈ 5 g) ¾ di tazza di spezie ed erbe miste (≈ 100 g assortite)
1 ½ tazze di barrette di cioccolato vegano tritate (≈ 240 g) ½ tazza di uvetta (≈ 60 g)
1 confezione di fogli di nori (≈ 10 fogli / 25 g)
3 tavolette di cioccolato vegano (≈ 240 g)
300 g di tofu compatto/extra compatto

@Carolinedeisler

Preparare in anticipo

PARTE 1



SUCCO DI SEDANO

Preparare il sedano in anticipo (lavarlo/tritarlo) e spremerlo fresco ogni giorno.



ACQUA AL LIMONE

Spremere limoni sufficienti per 7 giorni; conservare il succo in frigorifero.



FRULLATI VERDI

Lavare, tritare e suddividere gli ingredienti in contenitori di vetro.



PATATE

Due volte a settimana: lavare, sbucciare e cuocere a vapore le patate.



PATATE DOLCI VIOLA

Due volte a settimana: sbucciare, tagliare a pezzi di 2 cm e cuocere in forno a 200 gradi per 50 minuti.

Preparali in grandi quantità

PARTE 2



VERDURE

Lavare e cuocere a vapore le carote, i broccoli, i fagiolini e scongelare i piselli surgelati.



TAGLIATELLE DI ZUCCHINE

Tagliare a spirale e conservare all'asciutto (aggiungere la salsa fresca).



HUMMUS

Preparare una grande quantità il giorno 0 ed a metà settimana.



FRUTTA

Lavare e dividere in porzioni melone, ananas, papaya e frutti di bosco per una colazione veloce.



PALLINE ENERGETICHE

Prepara 3 diverse varianti e conservale fino a 5 giorni.

@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

combina questo piano alimentare con il mio

Allenamenti per mamme impegnate di 14 giorni

Allenamenti brevi ed efficaci con attrezzatura minima!

Perfetto da infilare nelle giornate impegnate della mamma!

Che tu abbia 20 minuti a disposizione prima che il tuo piccolo si svegli, mentre fa un pisolino o tra un'uscita e l'altra o mentre é a scuola, queste sessioni sono pensate per adattarsi facilmente alla tua giornata, aiutandoti a rimanere costante ed a sentirti forte, tonica e sicura di te, ogni singolo giorno.

@Carolinedeisler





Programma per mamme impegnate di 14 giorni

Giorno 1: 20 minuti di Power Pilates

Giorno 2: Gambe snelle 20 minuti

Giorno 3: 20 minuti Braccia ed addominali

Giorno 4: Esercizi per glutei snelli di 15 minuti

Giorno 5: Flusso mattutino di 30 minuti

Giorno 6: Addominali da urlo da 15 minuti

Giorno 7: Pilates Slow Burn da 22 minuti

Giorno 8: 15 minuti Braccia ed addominali

Giorno 9: 15 minuti di posizione eretta a corpo intero

Giorno 10: Gambe snelle 20 minuti

Giorno 11: 15 minuti Braccia e schiena

Giorno 12: 15 minuti facile per tutto il corpo

Giorno 13: Esercizi per glutei snelli di 15 minuti

Giorno 14: Flusso mattutino di 20 minuti

Trovali sull'app!

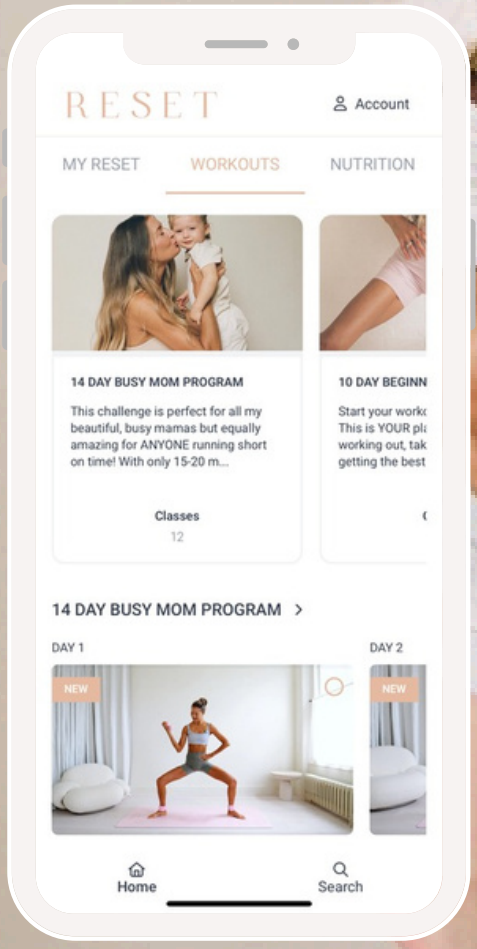
@Carolinedeisler

app.resetbycaroline.com

14 GIORNI DI RESET PER MAMME E BAMBINI

@Carolinedeisler

RESET



Prova gratuita di 7 giorni

app.resetbycaroline.com


@Carolinedeisler
shop-reset.com

I risultati sono arrivati...!



@Carolinedeisler

Ti prometto che noterai una grande differenza in come ti senti, ma anche in come si sente il tuo BAMBINO!! Offrirgli pasti semplici, sani e deliziosi (e coinvolgerlo nel processo) lo mette di buon umore!

Sono più propensi a provare nuovi cibi e a mangiare verdure quando hanno la sensazione di aver preparato la ricetta da soli. Inoltre, non dovrai affrontare le folli ed incontrollate esplosioni di energia che derivano dal consumo di zucchero raffinato.

Potrebbe sembrare "solo cibo", ma in realtà questo influisce anche su tutti gli altri aspetti, ed avrai un bambino più calmo ed emotivamente più equilibrato. Una vera vittoria per tutti!



Andiamo!

Ho creato una pagina "TEMPO DI PREPARAZIONE" per ognuno dei 14 giorni per darti una panoramica esatta di cosa preparare per il giorno successivo; troverai le ricette nelle pagine seguenti.

Ho anche incluso delle note utili sulle dimensioni delle porzioni in ogni pagina della ricetta per rendere la preparazione il più semplice possibile.

Tempo di preparazione

PREPARATI PER DOMANI!

PREPARAZIONE 1

Prepara 2 porzioni del nostro pesto, così domani non dovrai far altro che cucinare la tua pasta fresca e le tue verdure preferite.

PREPARAZIONE 2

Cuoci il nostro pane sano: scegli tra il mio classico pane senza glutine con semi o il mio pane di grano saraceno magro (a pagina 83)
Naturalmente puoi anche acquistare un pane sano!

PREPARAZIONE 3

Cuocere le patate dolci sia per i brownies di carruba che per le patatine di patate dolci.

Brownies alla carruba:
→ Cuocere le patate dolci intere per almeno 60-70 minuti a 200 gradi Celsius. Per questa ricetta ne servono 600 gr!

Patatine fritte salutari:
→ tagliare 2 patate dolci a spicchi, aggiungere una spolverata di cannella e un filo d'olio d'oliva e cuocere in forno per 50 minuti a 200 gradi Celsius.

PREPARAZIONE 4

Lavate 7 cespi di sedano, tagliate le estremità e conservateli in frigorifero avvolti in un canovaccio da cucina.

Spremete 7 limoni e conservate il succo in una bottiglia di vetro per preparare la vostra acqua detox mattutina.

@Carolinedeisler



Falla in grandi quantità

SALSA AL PESTO

Pesto

1 piccola zucchina cruda
1 mazzetto di basilico fresco
1/4 di tazza di pinoli
1 cucchiaio di olio d'oliva
1/4 di tazza d'acqua

Passi

1. Aggiungere tutti gli ingredienti del pesto in un piccolo frullatore o robot da cucina e frullare fino ad ottenere una crema.

Pane senza glutine DI CARO

@Carolinedeisler



Ingredienti

2,5 tazze di avena
1/2 tazza di semi di girasole
1/2 tazza di semi di zucca
1/2 tazza di semi di lino
5 cucchiai di semi di chia
3 cucchiai di polvere di buccia di psillio
1 cucchiaino di sale
2 tazze d'acqua

Passi

1. Preriscaldare il forno a 175 gradi Celsius.
2. Mescolare tutti gli ingredienti secchi insieme e mescolare bene.
3. Aggiungere acqua e lasciare in ammollo per 10-20 minuti.
4. Versate il composto nella teglia foderata con carta da forno e infornate per 30 minuti. Girate delicatamente il pane, adagiatelo sulla teglia rivestita di carta da forno senza la teglia e infornate per altri 30 minuti. Lasciate raffreddare e conservate per un paio di giorni.

Giorno 1-14

SUCCO VERDE

@Carolinedeisler



Ingredienti

1 testa 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 ed a diventare tonico e snello!!

Adoro anche sedano e cetriolo, se avete voglia di cambiare o se il vostro bambino non gradisce molto il succo di sedano puro. Ci vorrà un po' di tempo per abituarsi.

bambino mamma

la ricetta fa:
1 porzione

X7 preparare per tutta la settimana e conservare in frigorifero

Giorno 1-14

ACQUA AL LIMONE

@Carolinedeisler



Ingredienti

BEVI TUTTO IL GIORNO ¼ di tazza di succo puro di Aloe Vera
Succo di 1 limone
Succo di 1 lime
1,5 litri di acqua

OPT: succo di zenzero fresco

Indicazioni

Aggiungi Aloe Vera, succo di limone e lime all'acqua e buon appetito!

Sentiti libera di aggiungere anche dello zenzero appena spremuto OPPURE, in alcuni giorni, usa solo lo zenzero.

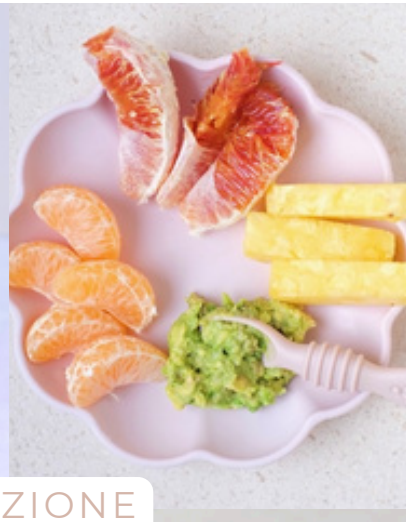
Quest'acqua è il tuo aiuto naturale per la digestione! Adoro dare alla mia acqua una spinta in più per aiutarti ad eliminare le tossine, un modo semplice per ammorbidire i rifiuti nel colon, rendendo più facile per il tuo corpo liberarsene.

bambino mamma

la ricetta fa:
1 porzione

X7 preparare per tutta la settimana e conservare in frigorifero





COLAZIONE





PRANZO

Giorno 1

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



SPUNTINO



CENA





Giorno 1

MENU

Colazione

bambino mamma

Frullato di fragole

bambino

Palline di Mango Bliss

mamma

Palline di Mango Bliss
o Frutta Fresca

Pranzo

bambino mamma

Pasta al pesto con avocado, olive e piselli verdi

mamma

Alternativa alla pasta

Per un'opzione più leggera, usa gli zoodles di zucchine

Palline di Mango Bliss

Se a colazione avete mangiato della frutta, a pranzo potete mangiare le Bliss Balls, se preferite qualcosa di dolce.

Spuntino

bambino mamma

Frutta fresca

Brownies alla carruba

Cena

bambino mamma

Toast all'avocado

Patatine dolci fritte

Contorno per bambino

fette di cetriolo

FRULLATO DI FRAGOLE

@Carolinedeisler



Ingredienti

2 banane congelate
1 tazza di fragole congelate
2 datteri medjool
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
2 tazze d'acqua

Passi

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

Il frullato alla fragola più delizioso e rinfrescante!! A TUTTI piace berlo al mattino, è perfetto per tutta la famiglia!

bambino mamma

la ricetta fa:
1 porzione

X2 doppia ricetta per avere una porzione per ciascuno: mamma e bambino



@Carolinedeisler

FRUTTA FRESCA

bambino mamma

prendine quanta ne vuoi

conservare la frutta pretagliata in frigorifero

Ingredienti

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

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 la mamma e il bambino.

Spesso mangio il nostro frullato e della deliziosa frutta fresca per colazione mentre preparo le palline di mango bliss o altre ricette per la colazione/il pranzo con Hailey al mattino, e poi mangio le mie palline bliss o altri cibi un po' più tardi, e trovo che funzioni alla perfezione.



@Carolinedeisler

PALLINE DI MANGO BLISS

bambino | mamma

la ricetta fa: 1 porzione

X3 preparare 3 porzioni

conservare in frigorifero

Ingredienti

1/2 tazza di mango fresco maturo
1/2 tazza di avena
1/2 tazza di cocco disidratato
5 datteri medjool
opzione: ¼ di tazza di anacardi tostati

CONDIMENTI

1/4 di tazza di cocco disidratato

Passi

1. Aggiungere il mango maturo, l'avena, i datteri, il cocco e, facoltativamente, gli anacardi 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.



@Carolinedeisler

PASTA AL PESTO

bambino che fa i primi passi | mamma

la ricetta fa: 1 porzione per la mamma e il bambino

X2 prepara del pesto extra per il giorno dopo!

scegli le tagliatelle di zucchine per la mamma!

Pesto

1 piccola zucchina cruda
1 mazzetto di basilico fresco
1/4 di tazza di pinoli
1 cucchiaio di olio d'oliva
1/4 di tazza d'acqua

CONDIMENTI

1 avocado
1/2 tazza di piselli verdi
1/4 di tazza di olive snocciolate

PASTA

120gr di fusilli di ceci

Passi

1. Cuocere la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungere il pesto preparato il giorno prima OPPURE, se non l'avete ancora preparato, aggiungere tutti gli ingredienti del pesto in un piccolo frullatore o robot da cucina e frullare fino ad ottenere una crema.
3. Mescola il pesto con la pasta e aggiungi tutti i tuoi condimenti preferiti!!



@Carolinedeisler

BROWNIES ALLA CARRUBA

bambino | mamma

la ricetta fa: 6 brownies

X1 il tuo spuntino per 3 giorni

conservare in frigorifero

Ingredienti

600 gr di patate dolci, cotte al forno e sbucciate
2 banane grandi e mature
4 cucchiai di polvere di carruba
1 tazza di latte di mandorle
1/2 tazza di farina di grano saraceno

Passi

1. Preriscaldate il forno a 200 gradi e cuocete le patate dolci per 60 minuti. Questo passaggio è perfetto da fare in anticipo.
2. Aggiungere le patate dolci sbucciate, le banane, la polvere di carruba e il latte di mandorle in un robot da cucina e frullare fino ad ottenere un composto cremoso e ben amalgamato.
3. Aggiungere la farina di grano saraceno e mescolare ancora.
4. Versate l'impasto al cioccolato nella teglia foderata con carta da forno e cuocete per 35 minuti a 200 gradi. Lasciate raffreddare, aggiungete un'altra spolverata di polvere di carruba e buon appetito!

@Carolinedeisler



TOAST DI AVOCADO

bambino mamma

la ricetta fa:
1 porzione

X2 fanne quanti ne vuoi

Ingredienti

2 fette del nostro pane GF (scegli tostato per la mamma) o usa il pane che preferisci

1 avocado schiacciato
1 cucchiaio di semi di canapa
(adoro anche aggiungere un po' di olio d'oliva extra per Hailey, per avere più grassi sani)

Passi

Tostate il pane, aggiungete l'avocado schiacciato, se volete del succo di limone fresco, una spolverata di semi di canapa o altri semi a vostra scelta, ma trovo che i semi di canapa siano così facili da mangiare per i più piccoli e deliziosi!

Di solito Hailey mangia 2 toast, mentre io ne mangio circa 6 se si tratta di un pasto completo.



Tempo di preparazione

PREPARATI PER DOMANI!

PREPARAZIONE 1

Prepara **2 porzioni della nostra sana crema al cioccolato** e conservale in frigorifero.

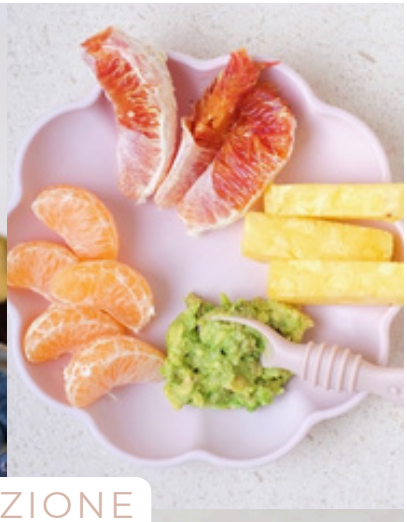
Preparare contemporaneamente la **salsa al caramello** per i fiocchi d'avena Bueno: frullare 6 datteri Medjool con ½ tazza d'acqua e 1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere.

PREPARAZIONE 2

Cuocere a vapore le verdure per il sugo della pasta di domani:

Broccoli
Patate
Carote





COLAZIONE



PRANZO







Giorno 2

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI

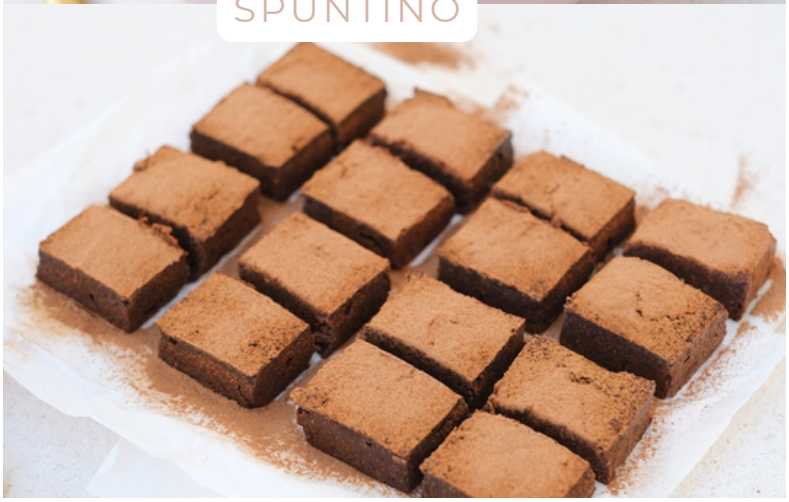


SPUNTINO





CENA





Giorno 2

MENU

Colazione

bambino mamma

Frullato di mirtilli viola e banane

bambino

Palline di Mango Bliss

mamma

Palline di Mango Bliss
o Frutta Fresca

Pranzo

bambino mamma

Toast alla “Nutella”

Contorno per bambini

fette di cetriolo

Edamame

Spuntino

bambino mamma

Frutta fresca

Brownies alla carruba

Cena

bambino mamma

Maccheroni al formaggio

Da aggiungere in più

Broccoli e piselli verdi

mamma

Alternativa alla pasta

Per un'opzione più leggera, usa gli zoodles di zucchine

FRULLATO DI MIRTILLI VIOLA E BANANE

@Carolinedeisler



Ingredienti

2 banane mature
1 tazza di mirtilli selvatici congelati
2 datteri medjool
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
1 cucchiaio di burro di anacardi
1-2 tazze d'acqua

Indicazioni

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

Il frullato preferito di Hailey in assoluto!

mamma

la ricetta fa:
1 porzione

X2

doppia ricetta per avere una porzione per ciascuno: mamma e bambino

TOAST ALLA NUTELLA



@Carolinedeisler

bambino mamma

la ricetta fa: 1 porzione

X2 fare 2 porzioni

conservare in frigorifero

Ingredienti

6 datteri medjool grandi
1/2 tazza di acqua
3 cucchiai di burro di nocciole (o burro di mandorle nocciole)
1 cucchiaio di polvere di carruba o cacao
1/2 banana matura grande schiacciata (o 1 banana piccola)

Passi

1. Aggiungere i datteri Medjool denocciolati e l'acqua nel robot da cucina e frullare fino ad ottenere un composto liscio.

2. Aggiungete il burro di nocciole (anche il burro di mandorle integrale è buonissimo), la polvere di carruba o cacao, la banana schiacciata e frullate fino ad ottenere una crema liscia. Ecco pronta la crema spalmabile al cioccolato più deliziosa! Trasferite una porzione in un barattolo di vetro e conservate in frigorifero per il giorno dopo.



@Carolinedeisler

MACCHERONI AL FORMAGGIO

bambino mamma

la ricetta fa: 1 porzione per la mamma e il bambino

X2 preparare una doppia porzione di salsa

conservare in frigorifero

Ingredienti

1 patata grande
1 carota
1 cucchiaio di lievito alimentare (io ne uso uno con aggiunta di B12)
1/4 di tazza di acqua di cottura (1/2 - 1/4)
1/4 di tazza di anacardi

Passi

1. Sbucciare e tagliare a pezzetti la patata e la carota, quindi cuocerle a vapore od a fuoco lento per 20 minuti, finché non saranno morbide. Mettere gli anacardi in ammollo in acqua.
2. Cuocere la pasta seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
3. Sciacquate gli anacardi e metteteli in un frullatore con le patate, le carote, il lievito alimentare e un po' di acqua di cottura della pasta. Frullate il tutto e la salsa al formaggio più cremosa è pronta!
4. Mescolatelo alla pasta e fatela gustare ai vostri bambini! Adoro aggiungere anche il nostro parmigiano vegano o le granelle di ferro!



Tempo di preparazione

PREPARATI PER DOMANI!

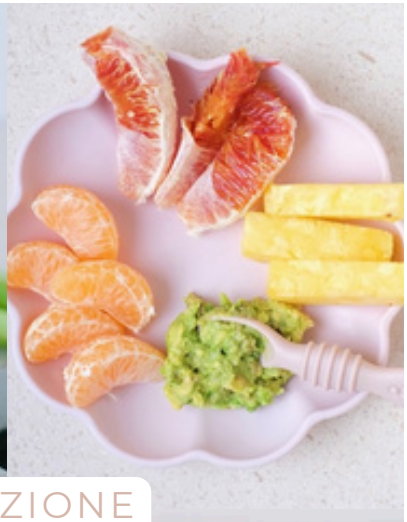
PREPARAZIONE 1

Preparate un impasto cremoso di avena aggiungendo mezza tazza di avena, 1 tazza e mezza di acqua e 1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere in una pentola e lasciate sobbollire a fuoco medio per 5-6 minuti. Soddisfacente e pronto per il mattino dopo!

PREPARAZIONE 2

Già che ci sei, **cuoci il riso** per il sushi di avocado. Preparane un po' in più e mettilo in frigo per il quarto giorno.





COLAZIONE





PRANZO

Giorno 3

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



SPUNTINO





CENA

Giorno 3

MENU

Colazione

bambino mamma

Frullato di spirulina

bambino

Fiocchi d'avena Bueno

mamma

Fiocchi d'avena Bueno o frutta fresca

Pranzo

bambino mamma

Pasta al pesto

Utilizzare il pesto dal primo giorno ed aggiungere verdure diverse (edamame, fagiolini, broccoli)

mamma

Alternativa alla pasta

Per un'opzione più leggera, usa gli zoodles di zucchine

Fiocchi d'avena Bueno

Se preferisci un pranzo dolce e non l'hai mangiato a colazione.

Spuntino

bambino mamma

Frutta fresca

Brownies alla carruba

Cena

bambino mamma

Riso, avocado, carta nori

FRULLATO DI SPIRULINA

@Carolinedeisler



Ingredienti

1 testa intera di sedano
1 limone intero, sbucciato
1 cucchiaino di spirulina
2 banane congelate
2 tazze d'acqua

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 :))

bambino mamma

la ricetta fa:
1 porzione

x2

1 per il tuo
1 per il tuo bambino



@Carolinedeisler

FIOCCHI D'AVENA BUENO

bambino mamma

la ricetta fa:
1 porzione per la mamma e il bambino

Ingredienti

1/2 tazza di avena
1 1/2 tazze d'acqua
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere

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

preparato il giorno 1

GUARNIZIONE

1/4 di tazza di nocciole tostate, tritate

Passi

Se hai già preparato l'avena, il caramello e la crema al cioccolato, puoi procedere con l'assemblaggio della tua ciotola.

1. In alternativa, aggiungi l'avena, l'acqua e la vaniglia in una pentola e lascia sobbollire a fuoco medio per 5-6 minuti fino ad ottenere una crema. Metti l'avena nel congelatore 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 ad 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. Oh, questo è PARADISO sia per la mamma che per il bambino!



@Carolinedeisler

SUSHI DI AVOCADO

bambino mamma

la ricetta fa:
1 porzione per la mamma e il bambino

Ingredienti

3 ciotole di riso bianco, cotto
2-3 avocado
Fogli di alghe nori

Passi

1. Mi piace cucinare il riso la mattina, così ha il tempo di raffreddarsi e la cena è pronta in 2 minuti!

2. Tagliate l'avocado a fette, prendete i fogli di alga nori e dividete ogni foglio in 4 pezzi più piccoli, aggiungete il riso, l'avocado, arrotolate e BUON APPETITO! Io e Hailey lo mangiamo sempre!



Tempo di preparazione

PREPARATI PER DOMANI!

PREPARAZIONE 1

Prepara oggi i tuoi **biscotti all'avena, cioccolato ed arachidi**, così saranno pronti da mangiare domani.

PREPARAZIONE 2

E non dimenticare di mettere in **ammollo gli anacardi** per la fantastica crema di anacardi. Mettili in una ciotola con acqua e lasciali riposare per tutta la notte. Il tuo frullatore ti ringrazierà, ahah!



@Carolinedeisler

BISCOTTI CON ARACHIDI, BANANA, CIOCCOLATO ED AVENA

bambino mamma

la ricetta fa:
9 biscotti → spuntino per i prossimi 3 giorni

conservare
in frigorifero

Ingredienti

2 banane grandi e mature, schiacciate
2 tazze di avena
4 cucchiai di burro di arachidi
4 cucchiai di tahina
1 pizzico di sale
1 cucchiaio di vaniglia in polvere
5 cucchiai di sciroppo d'acero
2 cucchiai di zucchero di cocco
1 barretta di cioccolato vegana senza zucchero
1 cucchiaio di cannella (facoltativo)

Passi

1. Preriscaldare il forno a 180 °C.
2. Schiacciate le banane con una forchetta. Più sono mature, meglio è! ©
3. Aggiungere tutti gli altri ingredienti e mescolare bene.
4. Formate delle palline con l'impasto, schiacciatele leggermente al centro e disponetele su una teglia rivestita di carta da forno.
5. Cuocere in forno per 18 minuti.
6. Mi piace lasciarli raffreddare per circa 30 minuti nel forno spento. In questo modo, acquisiscono quella croccantezza dorata in più. E il giorno dopo sono ancora più buoni.

@Carolinedeisler



PANNA DA CUCINA FACILE

bambino mamma

la ricetta fa 1 porzione

X2 porzione extra per il giorno 6

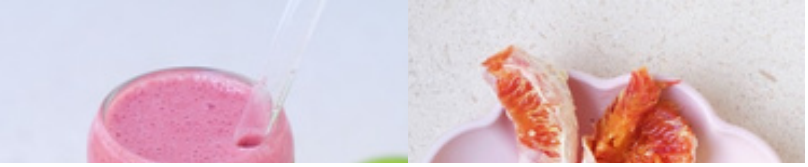
conservare in frigorifero

Ingredienti

1 tazza di anacardi, ammollati e sciacquati
½ tazza di acqua
1 spolverata di sale

Passi

1. Mettere a bagno gli anacardi per 30 minuti, sciacquarli e frullarli con ½ tazza d'acqua e un pizzico di sale fino ad ottenere una crema.
2. Versare in un piccolo barattolo di vetro e conservare in frigorifero.









COLAZIONE





Giorno 4

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



SPUNTINO



CENA





Giorno 4

MENU

Colazione

bambino mamma

Frullato di ciliegie e lime

bambino mamma

Purè di banane di Hailey

mamma

Frutta fresca

Pranzo

bambino mamma

Palline di cioccolato

1 porzione = 6 palline

bambino

Fette di cetriolo ed avocado

Spuntino

bambino mamma

Frutta fresca

Biscotti all'avena con cioccolato e arachidi

Cena

bambino mamma

Carbonara sana

Da aggiungere in più:
Broccoli, piselli verdi

opzione mamma

Tagliatelle di zucchine al vapore

@Carolinedeisler

FRULLATO DI CILIEGIA E LIME



Ingredienti

1 tazza di ciliegie fresche, snocciolate
2 banane congelate
2 datteri medjool
1 tazza di latte di mandorle
2 cubetti di ghiaccio

Indicazioni

Aggiungere tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frullare fino ad ottenere una crema. Aggiungere altro latte di mandorle o acqua se necessario.

bambino mamma

la ricetta fa:
1 porzione

X2 aggiungi ½ porzione per il tuo bambino



@Carolinedeisler

PALLINE DI CIOCCOLATO

bambino mamma

la ricetta fa:
6 palline

X3 preparare
3 porzioni

conservare
in frigorifero

Ingredienti

7 grandi datteri Medjool, snocciolati
2 cucchiai di polvere di carruba
1 cucchiaio di burro di mandorle

Passi

1 Aggiungi i datteri in un robot da cucina e frulla fino ad ottenere una pasta appiccicosa. Aggiungi il burro di mandorle o di nocciole e la polvere di carruba e frulla di nuovo fino ad ottenere un composto omogeneo.

2 Formate delle palline con le mani, arrotolatele nella polvere di carruba e il gioco è fatto!

Ingredienti tripli, quindi avrai:
→ 1,5 porzioni per te e il tuo bambino oggi
→ 1,5 porzioni per domani



@Carolinedeisler

CARBONARA SANA

bambino mamma

la ricetta fa:
1 porzione per la mamma e il bambino

scegli le tagliatelle di zucchine per la mamma!

Ingredienti

150 g di pasta (senza glutine)
6 funghi, affettati
1/2 cipolla rossa tritata (facoltativa)
1 spicchio d'aglio tritato (facoltativo)

CREMA

1 tazza di anacardi ammollati
½ tazza di acqua
Una spolverata di sale rosa

½ tazza di brodo vegetale
1 tazza di piselli verdi surgelati
+ altre verdure verdi!

Passi

1. Cuocere la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione.

2. In una padella antiaderente, soffriggere i funghi, la cipolla e l'aglio.

3. Se non avete già preparato la crema, frullate gli anacardi, l'acqua e un pizzico di sale rosa.

   Aggiungete la panna in padella e 1/2 tazza di brodo vegetale e i piselli. Aggiungete la pasta e gustatevi questa deliziosa ciotola di paradiso! Una ricetta facile e veloce per tutta la famiglia!



Tempo di preparazione

PREPARATI PER DOMANI!

PREPARAZIONE 1

Prepara in anticipo il mio **hummus di Caro**, così è pronto da intingere, spalmare e gustare al volo. Rende tutto MOLTO più buono.

PREPARAZIONE 2

Facoltativo, ma per semplificarti la vita: cuoci a **vapore i fagiolini e le patate e scongela i piselli.**



@Carolinedeisler

HUMMUS DI CARO

Ingredienti

2 tazze di ceci cotti
1/4 di tazza di acqua, dal barattolo di ceci
1 cucchiaino di cumino macinato (facoltativo)
1/2 cucchiaino di sale rosa dell'Himalaya
Succo di 1 limone
2 cucchiai di tahina o 2 cucchiai di olio d'oliva

Passi

1. Aggiungere tutti gli ingredienti in un robot da cucina e frullare fino ad ottenere una crema.
2. Trasferisci l'hummus in una ciotola da portata, guarnisci con ceci arrostiti, erbe fresche o lascialo così com'è.



@Carolinedeisler

bambino mamma

la ricetta fa:
1 porzione per la mamma e il bambino

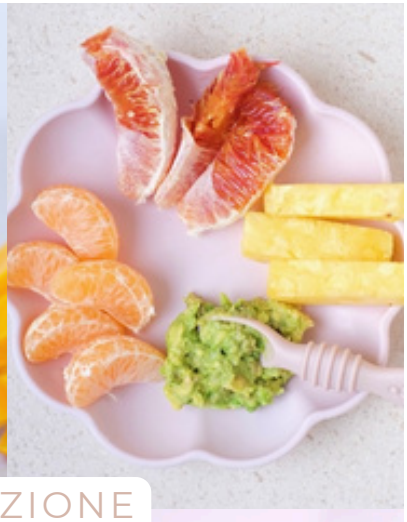
Ingredienti

4-5 patate di medie dimensioni
una manciata abbondante di fagiolini
2 tazze di piselli verdi

+ HUMMUS (già preparato)

1. Sbucciare le patate e cuocerle a vapore per 25 minuti, quindi lasciarle raffreddare.
2. Cuocere a vapore i fagiolini per 10 minuti e aggiungere i piselli surgelati negli ultimi 2 minuti.
3. Aggiungi patate e verdure al tuo piatto e a quello dei tuoi bambini, aggiungi hummus e buon appetito! ADORO questa cena semplice, ma super soddisfacente e nutriente!



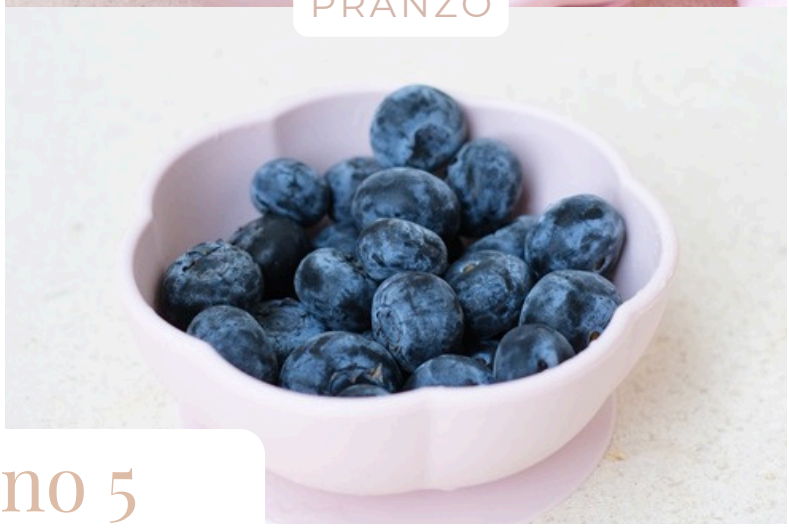


COLAZIONE



PRANZO





Giorno 5

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



SPUNTINO



CENA



Giorno 5

MENU

Colazione

bambino mamma

Frullato di mango e ananas

bambino

Palline di cioccolato

mamma

Palline di cioccolato

Ti sono rimaste 1,5 porzioni dal giorno prima

O frutta fresca

Pranzo

bambino mamma

Pancake d'avena con mirtilli e caramello

opzione mamma

Bacche fresche con salsa al caramello

Spuntino

bambino mamma

Frutta fresca

Biscotti all'avena con cioccolato e arachidi

Cena

bambino mamma

Hummus, patate, piselli e fagiolini

@Carolinedeisler

FRULLATO DI MANGO ED ANANAS



Ingredienti

2 tazze di ananas maturo
2 tazze di mango congelato
Un pezzetto di zenzero
2 tazze d'acqua

Indicazioni

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

bambino mamma

la ricetta fa:
1 porzione

X1 aggiungi ½ porzione per il tuo bambino

@Carolinedeisler



PANCAKES DI AVENA

bambino mamma

la ricetta fa:
1 porzione per la mamma e il bambino

X2 preparare del caramello extra per il giorno dopo

Ingredienti

2 albicocche secche, ammollate
1 dattero medjool
1/4 di tazza di latte di mandorle
1/2 banana matura
1/2 tazza di farina d'avena
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia

CONDIMENTO

1/2 banana matura

SALSA AL CARAMELLO

6 datteri medjool
1 cucchiaio di burro di mandorle
1 tazza di acqua

Passi

1. Aggiungere albicocche secche, datteri, latte di mandorle, banana, farina d'avena e vaniglia in un frullatore ad alta velocità e frullare fino ad ottenere un composto liscio.
2. Formate dei mini pancake in una padella antiaderente ed adagiatevi sopra una fetta di banana. Cospargete con un po' di zucchero di cocco e lasciate cuocere per circa 3 minuti per lato.
3. Prepara il caramello come una deliziosa salsa per il tuo bambino frullando datteri, acqua, vaniglia e burro di mandorle fino a ottenere una crema! COSÌ BUONO!



COLAZIONE



PRANZO





Giorno 6

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



SPUNTINO





CENA

Giorno 6

MENU

Colazione

bambino mamma

Frullato di kiwi e cavolo nero

Bocconcini di banana

Pranzo

bambino

Palline di Cherry Bliss

mamma

Palline di Cherry Bliss

Oppure insalata verde con hummus

Spuntino

bambino mamma

Frutta fresca

Biscotti all'avena con cioccolato e arachidi

Cena

bambino mamma

Tofu strapazzato sul nostro pane GF tostato

Contorno di avocado

Contorno di hummus

Contorno di cetriolo

FRULLATO DI KIWI E CAVOLO NERO

@Carolinedeisler



Ingredienti

2 kiwi maturi
1 cucchiaino di polvere di erba d'orzo
2 banane congelate
1 lime intero, senza buccia
1/2 testa di sedano
1 manciata di spinaci (o prezzemolo)

Indicazioni

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

bambino mamma

la ricetta fa:
1 porzione

X2 aggiungi ½ porzione per il tuo bambino

@Carolinedeisler



BOCCONCINI DI BANANE

bambino mamma

la ricetta fa:
1 porzione per la mamma e il bambino

Ingredienti

3-4 banane mature

SALSA AL CARAMELLO
preparata il giorno prima

6 datteri medjool
1 tazza di acqua
1 cucchiaio di burro di noci

Passi

1. Se non avete preparato la salsa al caramello con i pancakes di ieri, frullate i datteri, l'acqua e il burro di noci fino ad ottenere un composto liscio.

2. Tagliate le banane a fette spesse 1-2 cm, aggiungete uno strato di caramello di datteri e guarnite con un'altra fetta di banana. Potete anche aggiungere una spolverata di cocco grattugiato o semi di canapa! Una colazione facile e deliziosa per mamma e bambino!



@Carolinedeisler

PALLINE ALLA CILIEGIA

bambino mamma

la ricetta fa:
1 porzione (6 palline)

X3 preparare
3 porzioni

conservare
in frigorifero

Ingredienti

1 tazza di ciliegie fresche, snocciolate
9 datteri medjool
1 tazza di avena
1 tazza di cocco disidratato
2 cucchiai di burro di anacardi
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere

Passi

1. Aggiungere tutti gli ingredienti in un robot da cucina e frullare fino ad ottenere un composto omogeneo.

2. Con le mani leggermente bagnate formate delle palline, rotolatele nel cocco disidratato e gustatele.

→ 1,5 porzioni per oggi
→ 1,5 porzioni per domani

@Carolinedeisler



opzione pranzo salato

INSALATA VERDE

mamma

la ricetta fa:
1 porzione

hummus preparato
il giorno prima

Ingredienti

Una grande ciotola di verdure

CONDIMENTO

Hummus del giorno prima

Passi

1 Mescolate l'hummus con le verdure e buon appetito!



@Carolinedeisler

TOFU STRAPAZZATO

bambino mamma

la ricetta fa:
1 porzione per la mamma e il bambino

X2 fare una doppia porzione di scramble

conservare in frigorifero

Ingredienti

4 fette di pane senza glutine (o patate arrosto se non ti piace il pane)

150 gr di tofu compatto o extra compatto

CREMA DI ANACARDI

1/4 di tazza di anacardi
1/4 di tazza d'acqua
1/2 cucchiaino di sale
1/2 cucchiaino di paprika affumicata
1/2 cucchiaino di curcuma in polvere

CONDIMENTI

Avocado
Erba cipollina fresca
Pepe nero

Passi

1. Togliere il tofu dalla confezione ed utilizzare un tovagliolo di carta per rimuovere l'acqua in eccesso.

2. Rosolare il tofu a fuoco medio per 5-6 minuti, finché non sarà leggermente dorato (aggiungendo eventualmente un po' di olio d'oliva se fossi necessario).

3. Prepara la crema di anacardi frullando tutti gli ingredienti fino ad ottenere una crema. OPPURE, se hai già la crema pronta, aggiungi paprika e curcuma in polvere per ottenere il colore giallo! Quindi poi mescola insieme alla crema al tofu.

Prepara il tuo toast: avocado schiacciato, tofu strapazzato e buon appetito!



Tempo di preparazione

PREPARATI PER DOMANI!

PREPARAZIONE 1

Preparate i nostri **muffin al pane alla banana** per uno spuntino delizioso domani.

PREPARAZIONE 2

Metti in ammollo **2/4 di tazza di semi di chia** per preparare il budino di chia.

PREPARAZIONE 3

Metti in ammollo anche **1 tazza di anacardi** per preparare la pasta cremosa ai peperoni rossi.

PREPARAZIONE 4

FACOLTATIVO: **Cuoci i broccoli a vapore** ora per risparmiare tempo in seguito.

PREPARAZIONE 5

Prepara **il succo verde e l'acqua al limone** così sarai pronta per la settimana successiva.



@Carolinedeisler

MUFFIN AL PANE DI BANANA

bambino mamma

la ricetta fa: 6 muffin

X1 il tuo spuntino per i prossimi 3 giorni

conservare in frigorifero

Ingredienti

2 tazze di avena, frullata
3 banane mature, schiacciate
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
1,5 cucchiai di burro di mandorle
2 cucchiai di salsa al caramello di datteri (frullare 3 datteri e ¼ di tazza d'acqua)

GUARNIZIONI

1 banana, tagliata a fette
1 barretta di cioccolato vegano
Cospargere di zucchero di cocco

Passi

1. Preriscaldare il forno a 180°C / 360°F.
2. Mettete tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolate bene. Versate il composto negli stampi per muffin (io uso uno stampo in silicone) e guarnite con fette di banana, pezzetti di cioccolato (io uso cioccolato alla carruba per renderli analcolici) e fiocchi d'avena jumbo.
3. Cuocere in forno per 50 minuti, lasciar raffreddare e BUON APPETITO!

Giorno 1-14

SUCCO VERDE

@Carolinedeisler



Ingredienti

1 testa 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 ed a diventare tonico e snello!!

Adoro anche sedano e cetriolo, se avete voglia di cambiare o se il vostro bambino non gradisce molto il succo di sedano puro. Ci vorrà un po' di tempo per abituarsi.

bambino mamma

la ricetta fa:
1 porzione

X7 preparare per tutta la settimana e conservare in frigorifero

Giorno 1-14

ACQUA AL LIMONE

@Carolinedeisler



Ingredienti

BEVI TUTTO IL GIORNO ¼ di tazza di succo puro di Aloe Vera
Succo di 1 limone
Succo di 1 lime
1,5 litri di acqua

OPT: succo di zenzero fresco

Indicazioni

Aggiungi Aloe Vera, succo di limone e lime all'acqua e buon appetito!

Sentiti libero di aggiungere anche dello zenzero appena spremuto OPPURE, in alcuni giorni, usa solo lo zenzero.

Quest'acqua è il tuo aiuto naturale per la digestione! Adoro dare alla mia acqua una spinta in più per aiutarti a eliminare le tossine, un modo semplice per ammorbidire i rifiuti nel colon, rendendo più facile per il tuo corpo liberarsene.

bambino mamma

la ricetta fa: 1 porzione

X7 preparare per tutta la settimana e conservare in frigorifero



COLAZIONE

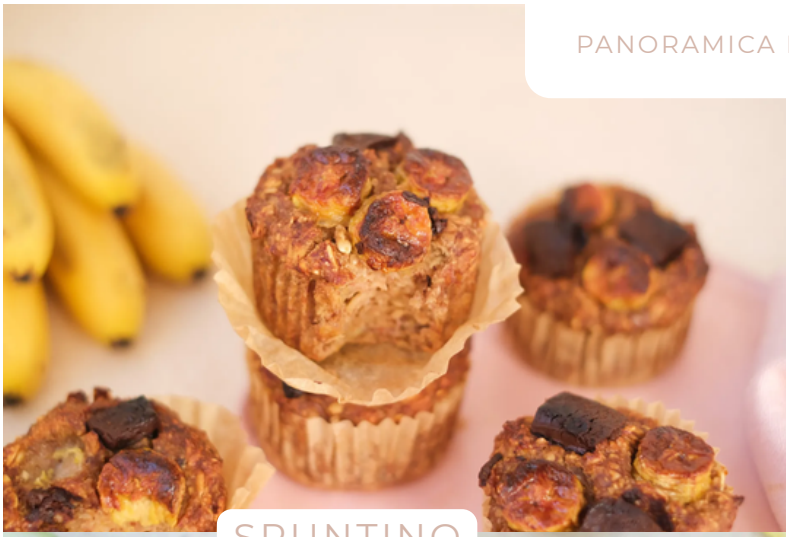




PRANZO

Giorno 7

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI

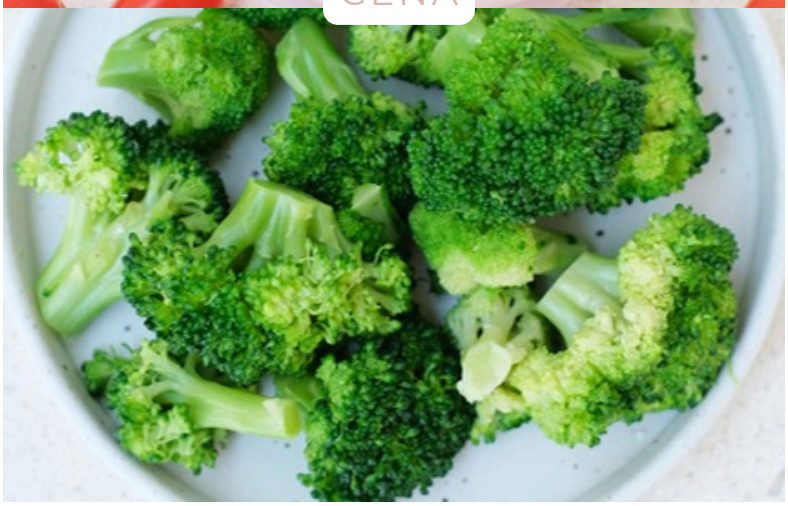


SPUNTINO





CENA



Giorno 7

MENU

Colazione

bambino mamma

Frullato di unicorno

bambino

Palline di Cherry Bliss

mamma

Palline di ciliegie o frutta fresca

Pranzo

bambino mamma

Budino al cioccolato e chia

Spuntino

bambino mamma

Fette di cetriolo

Muffin al pane di banana

Cena

bambino mamma

Pasta al peperone rosso

Contorno di broccoli

FRULLATO DI UNICORNO

@Carolinedeisler



Ingredienti

2 banane congelate
2 datteri medjool
1/4 di avocado congelato
1 cucchiaino di spirulina blu
2 tazze di latte di mandorle
1 cucchiaio di semi di chia

Indicazioni

Aggiungi tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere un composto liscio! Il frullato preferito di Hailey! (beh, uno dei suoi preferiti, ahah, ma quel colore è sicuramente un'attrazione per tutti i bambini piccoli!)

bambino mamma

la ricetta fa:
1 porzione

X2

prepara una mezza porzione extra per il tuo bambino



@Carolinedeisler

BUDINO AL CIOCCOLATO E CHIA

bambino mamma

la ricetta fa: 1 porzione per la mamma e il bambino

X2 fare 2 porzioni

conservare in frigorifero

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 (o burro di nocciole)
1/2 tazza di acqua
2 cucchiai di cacao o polvere di carruba

Passi

1. Aggiungere i semi di chia e l'acqua in una ciotola e lasciare in ammollo per tutta la notte o per almeno 30 minuti.
2. Aggiungere tutti gli ingredienti della crema al cioccolato in un frullatore e frullare fino ad ottenere un composto liscio.
3. Unite la crema al composto di semi di chia e aggiungete i vostri topping preferiti! Adoro le fette di banana (cotte al forno), le nocciole tostate tritate ed una spolverata di polvere di carruba. Adoro anche portarmi questo dolce quando vado al Kids Club con Hailey!

→ una porzione per oggi, una per domani!

@Carolinedeisler



FETTE DI CETRIOLO

Ingredienti

3 piccoli cetrioli
Succo di limone

Passi

1. Tagliare i cetrioli a pezzi spessi 2 cm.
2. Completate con succo di limone fresco e buon appetito!



@Carolinedeisler

PASTA CREMOSA AI PEPERONI

bambino mamma

la ricetta fa:
1 porzione per la mamma e il bambino

Ingredienti

150gr di pasta senza glutine

SALSA

1 tazza di pomodorini
1 tazza di peperone rosso
1 tazza di anacardi, ammollati
1 tazza di acqua
1 cucchiaio di lievito alimentare
Succo di 1 limone
1 cucchiaio di aceto di mele
1 cucchiaio di paprika affumicata
1 cucchiaio di erbe aromatiche italiane
1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
1 pizzico di sale

Passi

1. Iniziate saltando i pomodorini con le erbe aromatiche italiane a fuoco medio in una padella antiaderente. Aggiungete il concentrato di pomodoro e lasciate sobbollire per un paio di minuti.

2. Cuocere la pasta seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.

3. In un frullatore, aggiungete gli anacardi, il peperone rosso crudo (ottimo per la vitamina C), l'acqua, il lievito alimentare, il succo di limone, la paprika affumicata e frullate fino ad ottenere una crema. Quindi aggiungete il sugo alla pasta e lasciate sobbollire per 2 minuti.

Puoi anche grattugiare delle noci del Brasile per un tocco di "parmigiano" ed aggiungere altre verdure se vuoi come broccoli o piselli! COSÌ BUONO!



Tempo di preparazione

PREPARATI PER DOMANI!

PREPARAZIONE 1

Preparate oggi stesso una pagnotta di pane fresco. Non c'è niente di meglio del pane caldo fatto in casa, appena sfornato!

Pane di grano saraceno con semi

@Carolinedeisler





Ingredienti

4 tazze di chicchi di grano saraceno crudi (messi a bagno durante la notte, sciacquati)
1 tazza di acqua
1 tazza di semi di lino macinati
1/2 tazza di semi di girasole
1/2 tazza di semi di zucca
1 Opt: succo di limone

Passi

1. Frullare il grano saraceno e l'acqua fino ad ottenere una pastella densa e cremosa.

2. Aggiungere i semi di lino macinati, i semi di zucca e di girasole e mescolare bene. Guarnire con un'altra spolverata dei vostri semi preferiti e cuocere in forno per 55 minuti a 180 gradi Celsius.

CONSIGLIO: Questo pane deve essere tostato, eh eh. È 10 volte più buono quando lo tosti, e consiglio vivamente di tagliarlo a fette sottili!



COLAZIONE

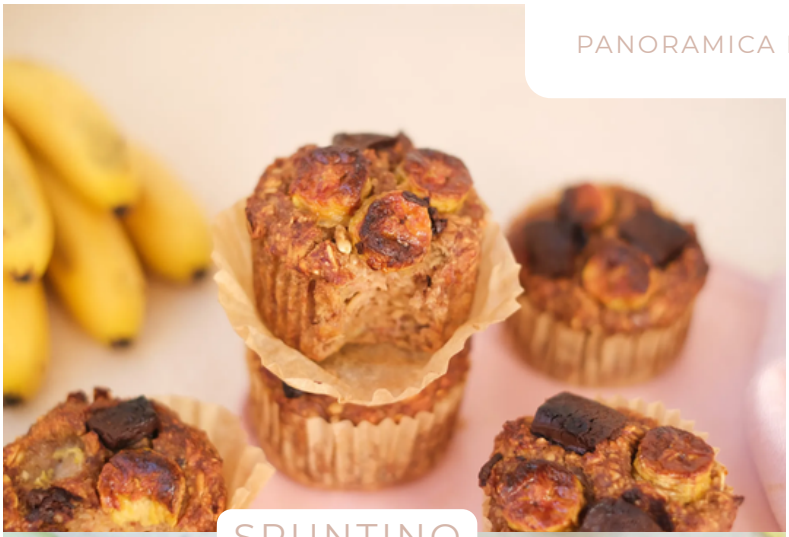




PRANZO

Giorno 8

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



SPUNTINO





CENA



Giorno 8

MENU

Colazione

bambino mamma

Il mio frullato verde preferito

bambino

Budino al cioccolato e chia

mamma

Budino al cioccolato e chia o frutta fresca

Pranzo

bambino mamma

Palline di Spirulina Bliss

Spuntino

bambino mamma

Fette di cetriolo

Muffin al pane di banana

Cena

bambino mamma

Toast all'avocado

Contorno di broccoli Contorno di patatine fritte

IL MIO FRULLATO VERDE PREFERITO

@Carolinedeisler



Ingredienti

1 testa di sedano
1 manciata di foglie di cavolo nero, private del gambo
1 limone intero, sbucciato
3 banane congelate
2 tazze d'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! :-)

bambino mamma

la ricetta fa:
1 porzione

X2 prepara una mezza porzione extra per il tuo bambino



@Carolinedeisler

PALLINE DI SPIRULINA BLISS

bambino mamma

la ricetta fa:
1 porzione = 6 palline

X2 fare due porzioni

Ingredienti

5 datteri medjool
1/2 tazza di avena
1/2 tazza di cocco grattugiato
1/2 tazza di mirtilli freschi
1 cucchiaio di semi di canapa
1 cucchiaino di spirulina

Passi

1. Aggiungere datteri, avena, datteri, cocco, mirtilli, semi di canapa e spirulina in un robot da cucina e frullare fino ad ottenere un composto omogeneo.

2. Forma delle palline con le mani, passale nel cocco grattugiato e sono pronte per essere gustate! Io e Hailey le adoriamo, perfette per una colazione, un pranzo o uno spuntino da asporto!

@Carolinedeisler



TOAST DI AVOCADO

bambino mamma

la ricetta fa:
1 porzione

X2 fanne quanti ne vuoi

Ingredienti

2 fette del nostro pane GF (scegli tostato per la mamma) o usa il pane che preferisci

1 avocado schiacciato
1 cucchiaio di semi di canapa
(adoro anche aggiungere un po' di olio d'oliva extra per Hailey, per avere più grassi sani)

Passi

Tostate il pane, aggiungete l'avocado schiacciato, se volete del succo di limone fresco, una spolverata di semi di canapa o altri semi a vostra scelta, ma trovo che i semi di canapa siano così facili da mangiare per i più piccoli e deliziosi!

Di solito Hailey mangia 2 toast, mentre io ne mangio circa 6 se si tratta di un pasto completo.



Tempo di preparazione

PREPARATI PER DOMANI!

PREPARAZIONE 1

Cuoci a vapore i **broccoli, 3 carote grandi e 3 patate piccole** ora, così sarai pronta per i giorni 9 e 10

PREPARAZIONE 2

Prepara una nuova dose di I migliori Snickers per uno spuntino delizioso per i prossimi giorni! Sono perfetti da preparare in anticipo, perché si mantengono freschi nel congelatore per settimane.

PREPARAZIONE 3

E prepara 2 porzioni del nostro muesli senza glutine per i prossimi 2 giorni.



I MIGLIORI SNICKERS

@Carolinedeisler

bambino mamma

la ricetta fa: 6 snickers

X2 il tuo spuntino per 3 giorni

conservare nel congelatore

Ingredienti

1/2 tazza di avena
1/2 tazza di anacardi
2 cucchiai di salsa al caramello (dallo strato centrale)
2 cucchiai di burro di arachidi

STRATO INTERMEDIO

16 datteri medjool grandi
1,5 cucchiaini di estratto di vaniglia in polvere
1 tazza di acqua
2 cucchiai di burro di arachidi
1/2 tazza di arachidi tostate

STRATO SUPERIORE

1 tavoletta di cioccolato vegano (80gr)
1/2 tazza di arachidi tostate, tritate

Passi

1 Iniziate preparando la salsa al caramello per la base e lo strato intermedio. Aggiungete 16 datteri Medjool, 1,5 cucchiaini di estratto di vaniglia in polvere e poco più di 240 ml di acqua in un frullatore ad alta velocità e frullate fino a ottenere una crema. Mettete da parte la salsa al caramello.

2 Per preparare la base, aggiungi l'avena e gli anacardi nel frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere una farina. Trasferisci il composto in una ciotola, aggiungi 2 cucchiai di salsa al caramello, 2 cucchiai di burro di arachidi e mescola bene. Trasferisci il composto su una teglia foderata con carta da forno o negli stampi in silicone per creare uno strato di base spesso 1 cm.

3 Per preparare lo strato intermedio, aggiungi 2 cucchiai di burro di arachidi alla salsa al caramello rimanente e mescola bene. Versa la crema di arachidi e caramello sulla base ed aggiungi le arachidi tostate. Premi leggermente e metti la teglia in freezer per almeno un'ora, o meglio, per tutta la notte.

4 Sciogliete il cioccolato e versatelo sullo strato di caramello alle nocciole. Cospargete con le arachidi tritate e rimettete in freezer per 15 minuti. Tirate fuori 10 minuti prima di consumare per ammorbidire la crema di nocciole. BUON APPETITO! IL MIO PREFERITO PREFERITO PREFERITO!!!!



@Carolinedeisler

MUESLI SENZA GLUTINE

bambino mamma

la ricetta fa: 2 porzioni

X2 raddoppialo!

conservare in frigorifero

Ingredienti

1/2 tazza di avena
1 cucchiaio di semi di chia
1 cucchiaio di semi di lino macinati
2 cucchiai di semi di girasole
2 cucchiai di pistacchi tritati
3 cucchiai di uvetta
2 mele grandi, grattugiate
1/2 tazza di acqua di cocco
1/4 di tazza di succo di mele

GUARNIZIONI

5 datteri medjool tritati
¼ di tazza di pistacchi tritati
1 tazza di mirtilli freschi o papaya

Passi

1 Aggiungere tutti gli ingredienti del muesli in una ciotola, mescolare bene e conservare in frigorifero per tutta la notte.

2 Aggiungi tutti i tuoi ingredienti preferiti. Io adoro datteri, pistacchi, mirtilli e papaya! COSÌ COSÌ DELIZIOSO e una vera miniera di nutrienti per mamma e bambino!

→ una porzione per oggi
→ una porzione per domani

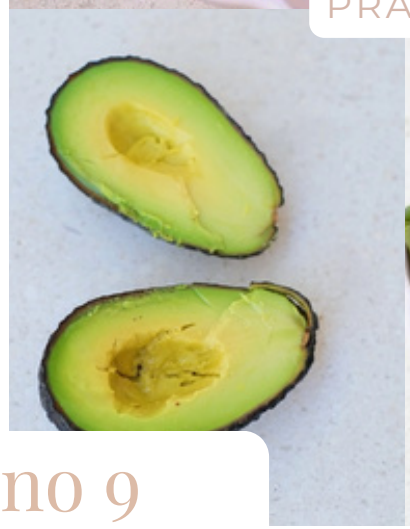


COLAZIONE



PRANZO







Giorno 9

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



SPUNTINO





CENA

Giorno 9

MENU

Colazione

bambino mamma

Frullato al cioccolato

bambino

Muesli senza glutine

mamma

Muesli senza glutine o frutta fresca

Pranzo

bambino mamma

Palline di torta di carote

bambino mamma

Contorno di avocado ed edamame

Spuntino

bambino mamma

Fette di cetriolo

I migliori snickers

Cena

bambino mamma

Patate al forno con formaggio e broccoli

FRULLATO AL CIOCCOLATO

@Carolinedeisler



Ingredienti

3 banane congelate
2 cucchiai di polvere di carruba o cacao crudo
2 datteri medjool
2 tazze d'acqua

Indicazioni

Mettete tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frullate fino ad ottenere una crema. Ne sono molto ossessionata! (Infatti, la sto bevendo proprio ora, ahah)

bambino mamma

la ricetta fa:
1 porzione

X2 aggiungi ½ porzione per il tuo bambino

@Carolinedeisler



PALLINE DI TORTA DI CAROTE

bambino mamma

la ricetta fa:
1 porzione = 7 palline

X2 fare due porzioni

Ingredienti

6 datteri medjool
2 carote grattugiate
1/2 tazza di cocco disidratato

Passi

1. Aggiungere i datteri in un robot da cucina e frullare fino ad ottenere una consistenza pastosa.
2. Aggiungere le carote grattugiate e il cocco e frullare nuovamente.
3. Con le mani leggermente bagnate formate delle palline, rotolatele nel cocco e le vostre deliziose palline di torta di carote sono pronte!



@Carolinedeisler

PATATE AL FORMAGGIO CON BROCCOLI

bambino mamma

la ricetta fa:
1 porzione

X2 aggiungi ½ porzione per il tuo bambino

Ingredienti

2 patate da forno grandi
1 testa di broccoli
1 carota grande, tritata
3 patate piccole, sbucciate
1 cucchiaio di lievito alimentare
1/4 di tazza d'acqua

Passi

1. Cuoci le patate in forno a 200°C per 60 minuti. Io preferisco arrostirle il giorno prima e toglierle dal frigorifero; tuttavia, il tuo bambino potrebbe preferirle calde, quindi puoi scegliere tu quando prepararle.

2. Cuocere a vapore le cimette di broccoli, le carote e le patate piccole per 20 minuti, finché non saranno morbide. (Questo l'abbiamo preparato ieri)

3. Mettete da parte i broccoli e aggiungete carote, patate al vapore, lievito alimentare ed acqua in un frullatore e frullate fino ad ottenere una crema! Ah, questa salsa è troppo buona, vero? Ed è così sana, facile da digerire e fa bene alla salute!

4. Disporre le patate ripiene di cimette di broccoli e aggiungere sopra tutta la deliziosa salsa al formaggio.



Tempo di preparazione

PREPARATI PER DOMANI!

PREPARAZIONE 1

Sbucciate 3 patate dolci viola, tagliatele a fette spesse 1-2 cm e cuocetele in forno su una teglia rivestita di carta da forno per 45 minuti a 200 gradi Celsius. Saranno pronte per essere mangiate (e saranno ancora più buone il giorno dopo!).



COLAZIONE



PRANZO





Giorno 10

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



SPUNTINO





CENA

Giorno 10

MENU

Colazione

bambino mamma

Frullato di torta al lime

bambino

Muesli senza glutine

mamma

Muesli senza glutine o frutta fresca

Pranzo

bambino mamma

Panini con patate dolci e avocado

mamma

Aggiungere un'insalata verde

Spuntino

bambino mamma

Frutta fresca

Barrette Bueno

Cena

bambino mamma

Pasta ai broccoli

opzione mamma

Usa le tagliatelle di zucchine

@Carolinedeisler

FRULLATO DI TORTA AL LIME



Ingredienti

1/2 avocado congelato
2 lime, spremuti
1/2 tazza di latte di cocco
1 cucchiaio di semi di girasole
1 cucchiaio di semi di sesamo
1 manciata di spinaci freschi
2 banane congelate
1 tazza di acqua

Indicazioni

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

bambino mamma

la ricetta fa:
1 porzione

X2 aggiungi ½ porzione per il tuo bambino



@Carolinedeisler

PANINI DI PATATE DOLCI

bambino mamma

la ricetta fa:
1 porzione per la mamma e il bambino

Ingredienti

3 patate dolci viola
2 avocado maturi

Passi

1. Sbucciate le patate dolci, tagliatele a fette spesse 1-2 cm e cuocetele su una teglia foderata con carta da forno per 45 minuti a 200 gradi Celsius. Questo passaggio è perfetto da preparare il giorno prima, dato che le nostre patate dolci le mangiamo comunque fredde :-) ed una volta raffreddate in frigorifero per una notte, sono ancora più buone!! Adoro usare quelle viola, ma qui vanno bene tutte le patate dolci!

2. Completate con fette di avocado e buon appetito! L'abbinamento più delizioso di sempre e un'adorabile alternativa al pane. Anche Hailey li ADORA! COSÌ COSÌ COSÌ DELIZIOSI!!

@Carolinedeisler



opzione pranzo salato

INSALATA VERDE

mamma

la ricetta fa:
1 porzione

hummus preparato
il giorno prima

Ingredienti

Una grande ciotola di verdure

Condimento

hummus del giorno prima

Passi

1 Mescolate l'hummus con le verdure e buon appetito!



@Carolinedeisler

PASTA AI BROCCOLI

bambino mamma

la ricetta fa: 1 porzione

X2 fare 2 porzioni

Ingredienti

50gr di pasta senza glutine

SALSA

1 tazza di cimette di broccoli, cotte al vapore
1/4 di tazza di anacardi, ammollati
1 cucchiaio di lievito alimentare
1/2 tazza di latte di mandorle

Passi

1. Cuocere la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione. Adoro usare i fusilli di farro perché si conservano bene e sono facili da maneggiare. Una volta cotta e scolata la pasta, aggiungete un cucchiaino di olio d'oliva.

2. Per preparare il sugo, frulla tutti gli ingredienti fino ad ottenere una consistenza liscia e poi aggiungili alla pasta. La tua cena in famiglia è pronta!



Tempo di preparazione

PREPARATI PER DOMANI!

PREPARAZIONE 1

Cuocere 2/4 di tazza di grano saraceno in acqua per 15-20 minuti, finché non diventa morbido.

PREPARAZIONE 2

Cuoci a vapore i broccoli e 5 patate grandi. Cuoci al forno una patata dolce arancione (per 60 minuti a 200 °C) e poi metti a bagno 5 pomodori secchi in acqua, così saranno pronti per il tuo cremoso KETCHUP BBQ.



COLAZIONE



PRANZO





Giorno 11

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



SPUNTINO





CENA

Giorno 11

MENU

Colazione

bambino mamma

Frullato di torta di mele

bambino

Porridge Bounty

mamma

Porridge Bounty o frutta fresca

Pranzo

bambino mamma

Salsa BBQ con patatine fritte

mamma, da aggiungere

Insalata verde

Spuntino

bambino mamma

Fette di cetriolo

Datteri ripieni di ricotta

Cena

bambino mamma

Toast all'avocado

Contorni per bambini

Broccoli

Edamame

FRULLATO DI TORTA DI MELE

@Carolinedeisler



Ingredienti

2 piccole mele
1 tazza di latte di mandorle
1 cucchiaino di estratto di vaniglia
2 albicocche secche
2 datteri medjool
1/4 di tazza di avena
2 banane congelate

Indicazioni

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

Adoro come questo frullato sia allo stesso tempo delizioso e nutriente, ed un modo fantastico per far mangiare più mele ai più piccoli!

bambino mamma

la ricetta fa:
1 porzione per la mamma e il bambino



@Carolinedeisler

PORRIDGE DI BOUNTY

bambino mamma

la ricetta fa:
1 porzione

X2 aggiungi ½ porzione
per il tuo bambino

Ingredienti

1/4 di tazza di chicchi di grano saraceno secchi
1/2 tazza di acqua
1 tazza di yogurt al cocco

Crema al cioccolato

7 datteri medjool
1 piccola banana matura
1 cucchiaio colmo di burro di mandorle (o burro di nocciole)
2 cucchiai di polvere di carruba (o cacao in polvere)
1/2 tazza di acqua

Passi

1. Cuocere il grano saraceno in acqua per 15-20 minuti, finché non diventa morbido. È ottimo prepararlo il giorno prima e conservarlo in un contenitore ermetico in frigorifero.

2. Aggiungere tutti gli ingredienti della crema al cioccolato in un piccolo frullatore e frullare fino a ottenere un composto liscio. PARADISO!!

3. Mescolate il grano saraceno cotto e raffreddato con lo yogurt al cocco ed aggiungete il primo strato di porridge Bounty in un barattolo.

4. Completate con uno strato generoso di crema al cioccolato, un altro strato di porridge al cocco e completate con il resto della crema al cioccolato! La colazione (o il pranzo) più deliziosa per te e il tuo piccolo! ADORO ADORO ADORO!

@Carolinedeisler



PATATINE FRITTE BBQ

bambino mamma

la ricetta fa:
1 porzione

X2 aggiungi ½ porzione
per il tuo bambino

Ingredienti

5 patate grandi, cotte al vapore

KETCHUP PER BARBECUE

1 patata dolce grande, cotta al forno e sbucciata
1 dattero medjool
1 cucchiaio di tahina
5 pomodori secchi, ammollati
1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
1 cucchiaio di aceto di mele
1/4 di tazza di acqua

Passi

1. Sbucciare le patate cotte al vapore e friggerle in forno ad aria per 15 minuti a 200 gradi Celsius. In alternativa, cuocere in forno per 25 minuti a 200 gradi Celsius su una teglia rivestita di carta da forno.

2. Aggiungete tutti gli ingredienti del ketchup in un robot da cucina e frullate fino ad ottenere una crema. Non è così veloce cuocere le patate dolci in anticipo, così potete preparare questi piatti in 10-15 minuti al massimo?! EVVIVA! Io e Hailey adoriamo queste patatine fritte BBQ!



@Carolinedeisler

DATTERI RIPIENI DI FORMAGGIO RICOTTA

bambino mamma

la ricetta fa: 1 porzione

X1 il tuo spuntino per oggi

conservare in frigorifero

Ingredienti

6 datteri medjool
1/2 tazza di grano saraceno cotto
1/2 tazza di yogurt al cocco

Passi

1. Togli i noccioli dai datteri
2. Mescolare il grano saraceno precotto (messo in frigorifero per una notte) e lo yogurt al cocco e amalgamare bene.
3. Versate il composto in ogni dattero e... fatto! Così semplice, e così delizioso, vero?!

@Carolinedeisler



TOAST DI AVOCADO

bambino che fa i primi passi | mamma

la ricetta fa: 1 porzione

X2 fanne quanti ne vuoi

Ingredienti

2 fette del nostro pane GF (scegli tostato per la mamma) o usa il pane che preferisci

1 avocado schiacciato
1 cucchiaio di semi di canapa
(adoro anche aggiungere un po' di olio d'oliva extra per Hailey, per avere più grassi sani)

Passi

Tostate il pane, aggiungete l'avocado schiacciato, se volete del succo di limone fresco, una spolverata di semi di canapa o altri semi a vostra scelta, ma trovo che i semi di canapa siano così facili da mangiare per i più piccoli e deliziosi!

Di solito Hailey mangia 2 toast, mentre io ne mangio circa 6 se si tratta di un pasto completo.



Tempo di preparazione

PREPARATI PER DOMANI!

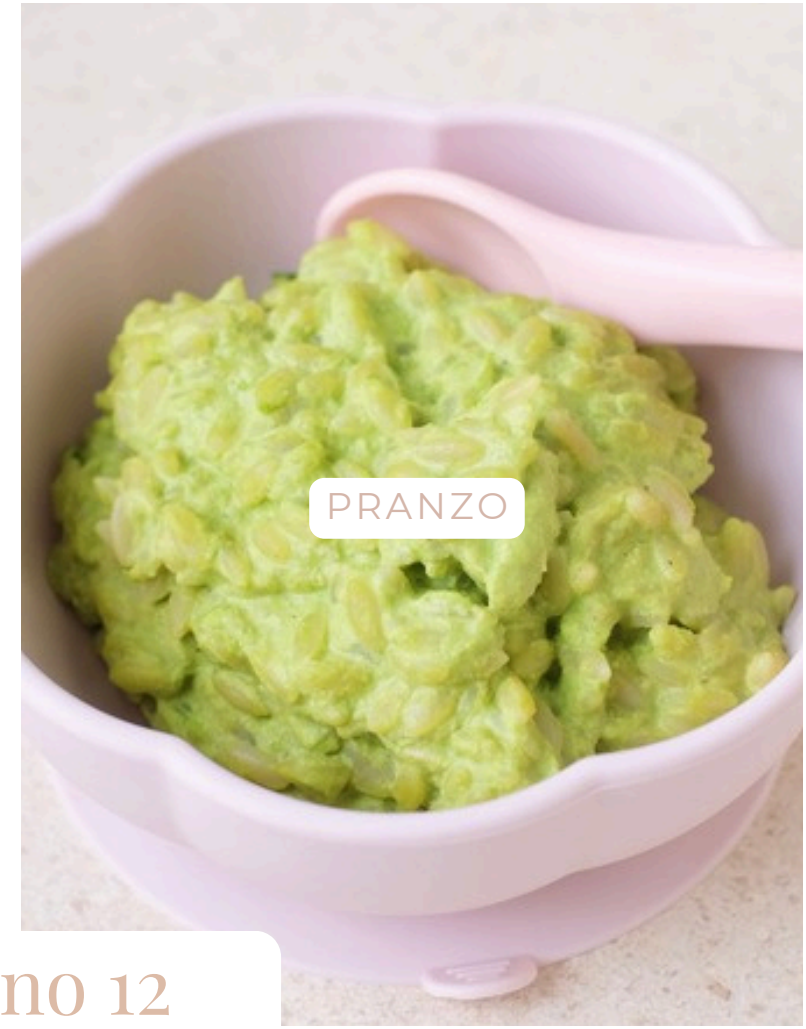
PREPARAZIONE 1

Cuoci il riso per il sushi di avocado. Preparane un po' in più e mettilo in frigo per il 13° giorno.



COLAZIONE





PRANZO

Giorno 12

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI

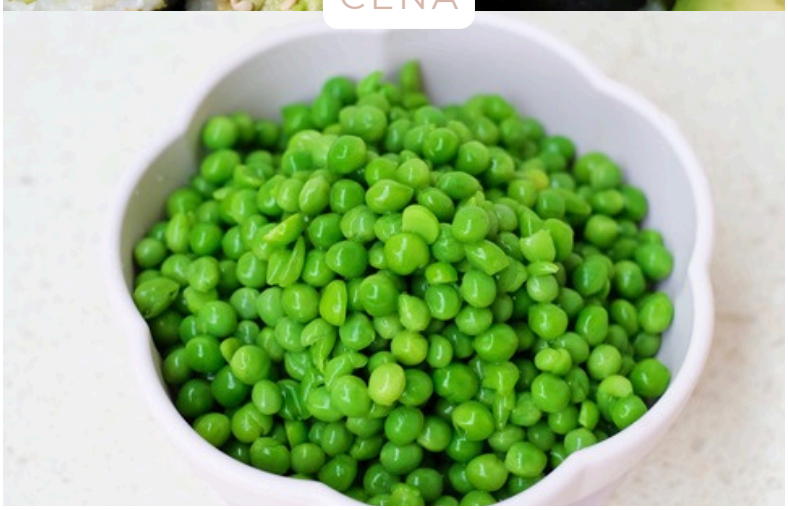


SPUNTINO





CENA



Giorno 12

MENU

Colazione

bambino mamma

Frullato al burro di arachidi

bambino

Palline di fichi bliss

mamma

Palline di fichi o frutta fresca

Pranzo

bambino mamma

Orzo di piselli verdi

dolce opzione mamma

Palline di fichi bliss

Spuntino

bambino mamma

Fette di cetriolo

Barrette Bueno

Cena

bambino mamma

Sushi di avocado

riso, avocado e fogli di alga nori.

Contorno di Edamame

FRULLATO AL BURRO D'ARACHIDI

@Carolinedeisler



Ingredienti

2 banane congelate
2 datteri medjool
1 cucchiaio di burro di arachidi
1 tazza d'acqua Qualche cubetto di ghiaccio (facoltativo)

Indicazioni

Aggiungi tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere una crema! Hailey ne è ossessionata e ne beve tantissimo!

bambino che fa i primi passi
mamma

la ricetta fa:
1 porzione

X2
aggiungi ½ porzione per il tuo bambino



@Carolinedeisler

PALLINE DI FICHI BLISS

bambino mamma

la ricetta fa: 1 porzione

X2 fare due porzioni

conservare in frigorifero

Ingredienti

3/4 di tazza di fichi maturi
1/2 tazza di avena
1/2 tazza di cocco disidratato
5 datteri medjool
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
1/4 di tazza di mandorle tostate

Passi

1. Aggiungere tutti gli ingredienti in un robot da cucina e frullare fino ad ottenere un composto omogeneo.
2. Formate delle palline con le mani leggermente bagnate, rotolatele nel cocco e gustatele!

@Carolinedeisler



ORZO CON PISELLI VERDI

bambino mamma

la ricetta fa: 1 porzione

X2 fare 2 porzioni

Ingredienti

1/4 di tazza di orzo secco

SALSA

1/2 tazza di piselli verdi, scongelati
1/2 tazza di anacardi, ammollati
1/2 mazzo di erba cipollina fresca
1 cucchiaio di lievito alimentare (con aggiunta di vitamina B12)
1 limone spremuto
1/4 di tazza d'acqua

Passi

1. Cuocere l'orzo seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
2. Aggiungere tutti gli ingredienti della salsa in un frullatore ad alta velocità e frullare fino ad ottenere una crema.
3. Aggiungete la salsa all'orzo e il pranzo o la cena dei vostri piccoli saranno pronti! Adoro quanto sia nutriente e delizioso! Un'ottima fonte di proteine e grassi sani.



@Carolinedeisler

SUSHI DI AVOCADO

bambino mamma

la ricetta fa:
1 porzione per la mamma e il bambino

Ingredienti

3 ciotole di riso bianco, cotto
2-3 avocado
Fogli di alghe nori

Passi

1. Mi piace cucinare il riso la mattina, così ha il tempo di raffreddarsi e la cena è pronta in 2 minuti!

2. Tagliate l'avocado a fette, prendete i fogli di alga nori e dividete ogni foglio in 4 pezzi più piccoli, aggiungete il riso, l'avocado, arrotolate e BUON APPETITO! Io e Hailey lo mangiamo sempre!



Tempo di preparazione

PREPARATI PER DOMANI!

PREPARAZIONE 1

Cuocere a vapore **7 patate di medie dimensioni** per l'insalata di patate, in modo che abbiano il tempo di raffreddarsi in frigorifero durante la notte. L'insalata di patate sarà pronta in 5 minuti.

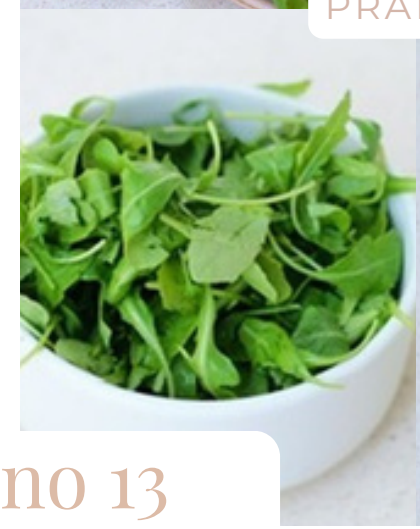


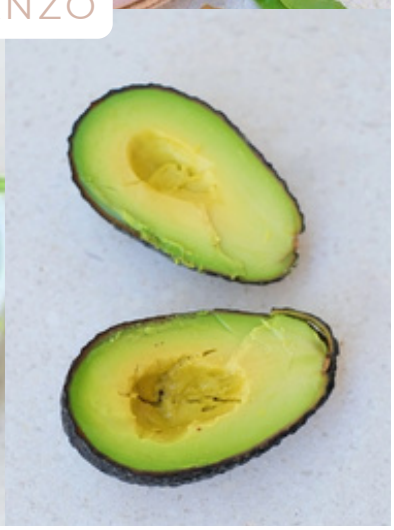
COLAZIONE



PRANZO

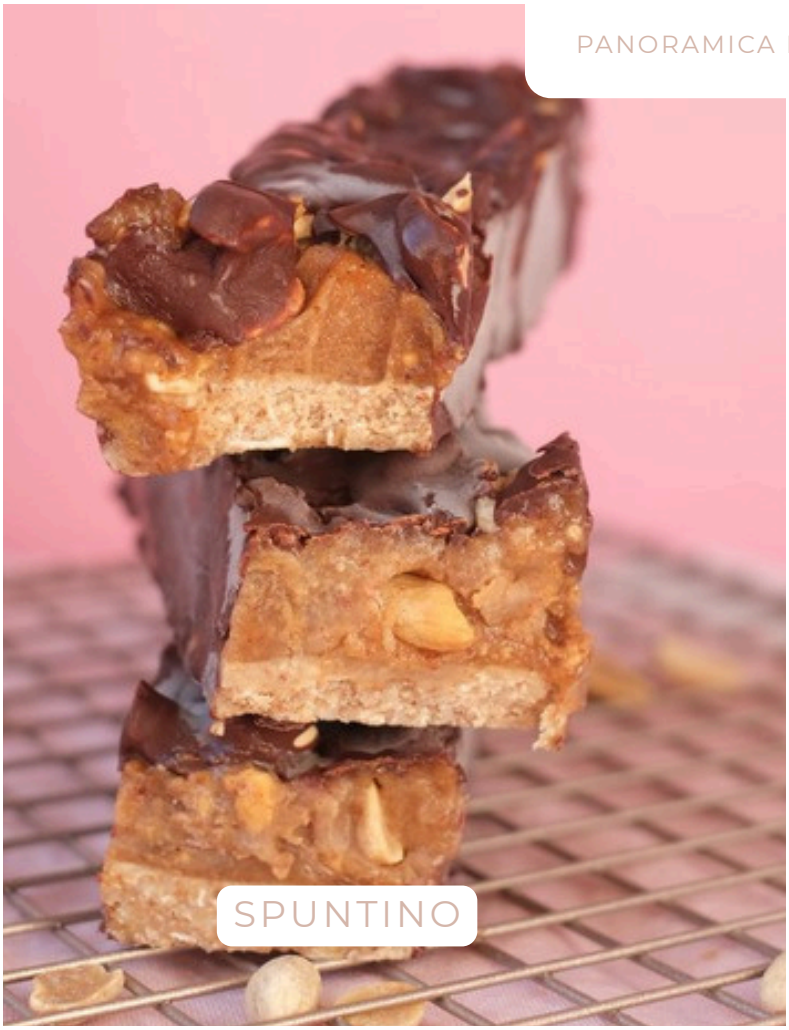




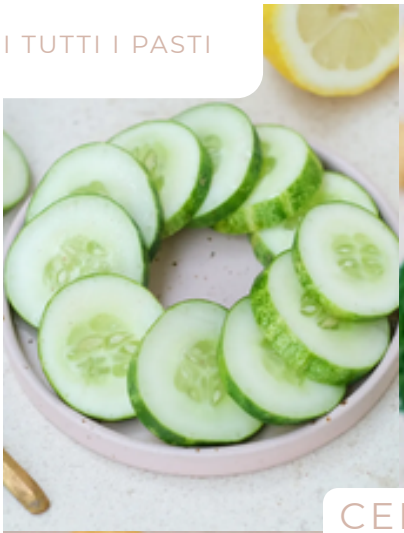


Giorno 13

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



SPUNTINO





CENA



Giorno 13

MENU

Colazione

bambino mamma

Frullato verde preferito

bambino

Palline di ananas

mamma

Palline di ananas o frutta fresca

Pranzo

bambino mamma

Frittelle di ceci

Preparato con il riso
avanzato dal giorno prima.

Avocado

Rucola

Spuntino

bambino mamma

Fette di cetriolo

Barrette Bueno

Cena

bambino mamma

Insalata di patate

Contorno di broccoli e fagiolini

IL MIO FRULLATO VERDE PREFERITO

@Carolinedeisler



Ingredienti

1 testa di sedano
1 manciata di foglie di cavolo nero, private del gambo
1 limone intero, sbucciato
3 banane congelate
2 tazze d'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! :-)

bambino mamma

la ricetta fa:
1 porzione

X2 prepara una mezza porzione extra per il tuo bambino

@Carolinedeisler



PALLINE DI ANANAS BLISS

bambino mamma

la ricetta fa:
1 porzione = 6 palline

X2 preparare
3 porzioni

conservare
in frigorifero

Ingredienti

1/2 tazza di ananas maturo
1/2 tazza di avena
1/2 tazza di cocco disidratato
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
1/4 di tazza di anacardi tostati
5 datteri medjool

Passi

1 Aggiungere tutti gli ingredienti in un robot da cucina e frullare fino ad ottenere un composto omogeneo.

2 Formate delle palline con le mani e rotolatele nel cocco grattugiato. CHE BONTA'!

→ due porzioni per entrambi per la colazione
→ una porzione come spuntino per domani

@Carolinedeisler



FRITTELLE DI CECI

bambino mamma

la ricetta fa:
1 porzione

X2 aggiungi ½ porzione per il tuo bambino

Ingredienti

1 tazza di riso cotto, raffreddato
1/2 tazza di ceci in scatola

Condimenti

rucola fresca e avocado a fette

Passi

1. Aggiungere il riso e i ceci sciacquati in un robot da cucina e frullare fino ad ottenere un composto omogeneo, ma non troppo a lungo.
2. Formate delle piccole polpette e friggetele in una padella antiaderente con un filo d'olio d'oliva per qualche minuto da ogni lato.
3. Aggiungete un po' di rucola ed avocado e buon appetito!



@Carolinedeisler

INSALATA DI PATATE DI CARO

mamma

la ricetta fa:
1 porzione

X2 aggiungi ½ porzione per il tuo bambino

Ingredienti

5 patate di medie dimensioni, cotte al vapore
2 cetrioli, tagliati a fettine sottili
4 cucchiai di yogurt al cocco
1 mazzetto di erba cipollina
1 mazzetto di aneto
1/2 cipolla rossa (opzionale)
Succo di 1 limone

Passi

1. Sbucciate le patate, cuocetele a vapore e lasciatele raffreddare. L'ideale sarebbe farlo il giorno prima e tenerle pronte in frigorifero.

2. Affettate patate, cetrioli, cipolla rossa e tritate le erbe aromatiche. Adoro usare un'affettatrice per verdure per tagliare i cetrioli a fette molto sottili.

3. Aggiungete tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolate bene. Un'insalata di patate deliziosa e facile da preparare, perfetta sia per voi che per il vostro bambino, e molto più sana della versione comprata al supermercato.



Tempo di preparazione

PREPARATI PER DOMANI!

PREPARAZIONE 1

Cuoci l'avena e prepara la crema al cioccolato per i tuoi **Snicker d'avena.**

PREPARAZIONE 2

Lavate e tagliate tutti gli ingredienti della zuppa in anticipo, così sarete pronti a metterli in pentola.

PREPARAZIONE 3

Facoltativo: prepara subito la zuppa completa e riscaldala quando sei pronta per mangiarla: una cosa in meno a cui pensare il giorno dopo.



@Carolinedeisler

SNICKERS D'AVENA

bambino mamma

la ricetta fa:
1 porzione per la mamma e il bambino

Ingredienti

1/2 tazza di avena
1 1/2 tazze d'acqua
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere

STRATO DI CIOCCOLATO

5 datteri medjool
1/2 tazza di acqua
1 cucchiaio di cacao crudo 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

Prepara l'avena, il caramello e la crema spalmabile al cioccolato, così potrai assemblare la tua ciotola il giorno dopo.

1. In alternativa, aggiungi l'avena, l'acqua e la vaniglia in una pentola e lascia sobbollire a fuoco medio per 5-6 minuti fino ad ottenere una crema. Poi, metti l'avena nel congelatore per 10 minuti per farla raffreddare completamente.

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

3. Prendi un barattolo e disponi i tuoi deliziosi Snickers Oats a strati: fiocchi d'avena cremosi, caramello, avena, strato di cioccolato e guarnisci con arachidi tostate e tritate. Oh, wow questo si che è il PARADISO sia per la mamma che per il bambino!



@Carolinedeisler

ZUPPA DI PATATE E BROCCOLI

bambino mamma

la ricetta fa:
1 porzione per la mamma e il bambino

Ingredienti

5 patate di medie dimensioni
2 carote
1 testa di cimette di broccoli
1 laico
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 ad 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. :)



COLAZIONE





PRANZO

Giorno 14

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



SPUNTINO



CENA

Giorno 14

MENU

Colazione

bambino mamma

Il mio frullato verde preferito

bambino

Snickers d'avena

mamma

Snickers d'avena o frutta fresca

Pranzo

bambino mamma

Purè di ceci e 'tonno' su pane senza glutine

Contorni per bambini

Fette di cetriolo

Avocado

Spuntino

bambino mamma

Palline di ananas bliss

Frutta fresca

Cena

bambino mamma

Zuppa di patate e broccoli

IL MIO FRULLATO VERDE PREFERITO

@Carolinedeisler



Ingredienti

1 testa di sedano
1 manciata di foglie di cavolo nero, private del gambo
1 limone intero, sbucciato
3 banane congelate
2 tazze d'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! :-)

bambino mamma

la ricetta fa:
1 porzione

X2 prepara una mezza porzione extra per il tuo bambino



@Carolinedeisler

TOAST DI CECI

bambino mamma

la ricetta fa:
1 porzione

X2 aggiungi ½ porzione per il tuo bambino

Ingredienti

3 fette di pane senza glutine con semi
1 tazza di ceci schiacciati
2 cucchiai di capperi
1 cucchiaio di cipolla bianca, tritata finemente
1 cucchiaio di sedano tritato finemente
1 cucchiaio di pomodori tritati finemente
1/2 avocado schiacciato

Passi

1 Mescolate tutti gli ingredienti insieme, tostate il pane, aggiungete la crema spalmabile e BUON APPETITO!

Sentitevi libere di omettere la cipolla per i vostri piccoli, ma Hailey ha sorprendentemente adorato questo toast, quindi voleva assicurarmi di includerlo qui hehe! EVVIVA!



@Carolinedeisler

Evviva! Ce l'hai fatta! Come vi sentite entrambi?

shop-reset.com



Grazie

PER FAR PARTE DELLA NOSTRA COMUNITÀ

Non vedo l'ora di sapere come è andata con questo RESET e se ha reso la tua vita da mamma impegnata più facile, più deliziosa e ti ha anche regalato un bambino felice, ehehe! Fai di queste ricette i tuoi piatti base in famiglia, aggiungendo qualche nuovo piatto preferito qua e là, e continuerai a sentirti al meglio!!

xx Carolina

I MIEI ALTRI RESET



Ottieni i miei altri e-book

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

SHOP-RESET.COM