

7 días de Reset Digestivo: recupera tu ritmo digestivo natural

¡Resetea tu plan de comidas para reducir la hinchazón, mejorar tu digestión y curar tu intestino!

por Caroline Deisler


@Carolinedeisler

Exención de responsabilidad

COPYRIGHT © 2023 CAROLINE DEISLER

Toda la información proporcionada en este plan es para propósitos educativos e inspiracionales solamente. Por favor, busque ayuda de un profesional si usted tiene alguna preocupación o problemas personales que necesitan ser abordados.

¡Nuevo comienzo!

@Carolinedeisler

La hinchazón NO ES NADA DIVERTIDA, seguro que tod@s lo sabemos, ¿verdad que sí? Es algo con lo que la mayoría de las personas lidia, ya sea de forma regular o de vez en cuando, y está directamente relacionado con nuestro estado de ánimo, niveles de energía, la salud de la piel y el bienestar general.

La salud intestinal es uno de mis temas faaaavoritos porque tener una buena digestión te hace sentir muchísimo mejor, ¡más liger@ y feliz al instante!

Este plan de comidas de 7 días está diseñado para resetear tu intestino de forma natural, apoyando tu colon con alimentos ricos en prebióticos, fibra vegetal y alimentos alcalinos que ayudan a reconstruir una flora intestinal fuerte y a mejorar tu digestión.

Vas a disfrutar de una gran variedad de frutas y verduras amigas de tu intestino, combinadas a la perfección para una digestión óptima y una mejor absorción de nutrientes.

¡Prepárateeee para sentirte mentalmente despejad@, positiv@, bien descansad@, en paz contigo mism@ y para experimentar lo que realmente es tener la MEJOR digestión! Es un cambio total, y estoy TAN, TAN FELIZ de que hayas elegido estar aquí.

ÍNDICE DE RECETAS

Día 1

Shot Digestivo de Papaya
Smoothie Digestivo
Comida Mono Fruta
Pancakes de Espinaca y Banana
Bowl Reset Intestinal
Sopa Glow
Té Digesitvo

Día 2

Shot de Pomelo
Smoothie Anti-Hinchazón
Comida Mono Fruta
Chia Pudding de Algarroba
Canastitas de Pepino
Sopa de Calabaza
Té de Jengibre

Día 3

Shot de Jengibre
Smoothie Reset Intestinal
Comida Mono Fruta
Frutos del Bosque & Crema
Ensalada Anti-Hinchazón
Papas
Té Digestivo

Día 4

Shot de Limón
Smoothie Abdomen Plano
Comida Mono Fruta
Bananas & Frutos del Bosque cocidos
Ensalada Hummus Rosa
Papas
Sopa de Zanahoria & Jengibre
Té de Comino

Día 5

Shot Anti-Hinchazón
Smoothie Abdomen Plano
Comida Mono Fruta
Avena Overnight de Canela
Avena Overnight de Chocolate
Hummus Herbal
Risotto de Calabaza Kabocha
Té Digestivo

Día 6

Shot Inmunológico
Smoothie Anti-Hinchazón
Comida Mono Fruta
Chia Pudding de Papaya
Hummus Herbal
Sushi de Espinaca
Té de Jengibre

Día 7

Shot de Limón
Smoothie Abdomen Plano
Comida Mono Fruta
Manzanas con Canela
Chia Pudding Clásico
Hummus de Calabaza
Bowl Fitness
Té de Jengibre


@Carolinedeisler

¡Resultados disponibles!

@Carolinedeisler



Checklist Diario

@Carolinedeisler

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

Top 10 consejos para evitar la hinchazón

Y MEJORAR TU DIGESTIÓN



MASTICA DESPACIO

¡La digestión empieza en la boca! La mayoría de las personas devoran la comida tan rápido que su cuerpo no puede seguirles el ritmo. Mastica despacio y muy bien, ya que todo debe descomponerse hasta volverse líquido para poder ser digerido correctamente.



NADA DE BEBIDAS CON LAS COMIDAS

Si tomas agua u otras bebidas DURANTE la comida, diluyes el ácido del estómago y lo debilitas, lo que provoca una digestión más lenta y más alimentos sin digerir que terminarán fermentando y generando gases.
Bebe agua 30 minutos antes y 60 minutos después de tus comidas.



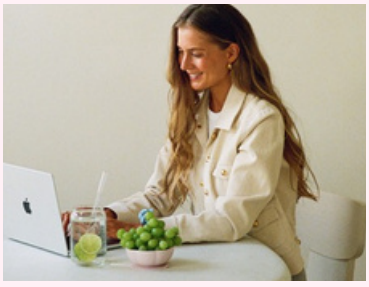
CENA TEMPRANO

Tu digestión está en su punto más fuerte cuando el sol está en lo más alto, es decir, al mediodía. Una vez que el sol se pone, tu cuerpo ya no está en modo digestión y se prepara para relajarse. Cena temprano, lo ideal es terminar de comer alrededor de las 7 de la tarde.
¡También notarás que dormirás muuucho mejor! Porque tu cuerpo ya no estará ocupado digiriendo la comida mientras duermes, sino que podrá descansar de verdad.



NADA DE FRUTAS DESPUÉS DE ALIMENTOS COCIDOS

Las frutas son los alimentos de digestión más rápida y sencilla, y siempre deberían comerse solas, con el estómago vacío.
Cuando comes fruta después de alimentos cocidos, se queda encima de lo que ya has comido, no puede pasar y empieza a fermentar, generando gases. ¡Así que nada de cóctel de frutas después de la cena jejeje!



SIÉNTATE PARA COMER

Comer de prisa o mientras estás distraíd@ es algo tan común hoy en día, ¡pero realmente perjudica tu digestión! Siéntate para comer, respira profundo, enciende una vela y disfruta de verdad cada bocado: el sabor, la textura, el amor que pusiste al preparar tu comida. ¡Hace una gran diferencia! Cuando comes de prisa, tu cuerpo no está en modo "descanso y digestión", sino en modo "lucha o huida", lo que eleva tu cortisol y hace que almacenes más grasa en lugar de quemarla.



RESPIRA 3 VECES ANTES DE COMER

Esto me lleva directamente al siguiente punto: respiraaaaaar. Haz ahora mismo 3 respiraciones profundas y observa el efecto que tienen en tu cuerpo. Deberías sentirte instantáneamente más presente, más tranquil@, y eso le da a tu cuerpo la calma necesaria para enfocarse en descansar y digerir adecuadamente. Es un hábito que vengo cultivando en casa desde hace años, y me encanta como pequeño ritual antes de comer, para estar agradecid@s y conscientes del alimento que tenemos frente a nosotr@s.



EL PODER DE LO AMARGO

¡Mientras más amargo y menos sabroso, mejor! jajaja. Hablando en serio, los jugos verdes, las ensaladas y las infusiones de hierbas amargas son los mejores amigos de tu digestión!!! Los alimentos amargos son justo lo que la mayoría evita... ¡pero son una verdadera bomba de poder para tu ácido estomacal y tu flora intestinal! Rúcula, achicoria, endivia, ortiga, diente de león... ¡son INCREÍBLES!



DETENTE CUANDO TE SIENTAS LLEN@

Cuando comes en un entorno tranquilo y en paz —sin prisas, sin distracciones y con plena atención a tu comida— desarrollas una mejor capacidad para reconocer cuándo estás llen@. Tod@s tenemos días en los que comemos de más, y por supuesto, debes comer hasta sentirte satisfech@, peeero no tanto como para que te duela la pancita jeje. Tenlo en cuenta y trata de escuchar a tu cuerpo: él te avisa cuando ya ha tenido suficiente.



COMBINACIÓN CONSCIENTE DE ALIMENTOS

¡La más importante de todas! Cada alimento tiene un tiempo de digestión diferente, y lo ideal es combinar aquellos que se digieren en tiempos similares. Las frutas y verduras deben comerse siempre primero, seguidas por alimentos con menos contenido de agua —como las papas al horno, que van al final. Todas las comidas de este plan han sido cuidadosamente diseñadas para ti, así que durante este reset no tienes que preocuparte por pensar en combinaciones. ¡Ya está todo hecho!



MANTÉN BAJO TU CORTISOL

El cortisol es nuestra hormona del estrés. Hace que retengas líquidos, almacenes grasa (especialmente alrededor del abdomen) y debilita tu digestión. Probablemente lo has sentido muchas veces: cada vez que te estresas, tu digestión se ve afectada de inmediato. Esa es otra razón por la que AMO TANTOOOO mi filosofía de entrenamiento y todos nuestros entrenamientos para hacer en casa. No solo lograrás un cuerpo largo, delgado y tonificado, sino que también mantendrás el cortisol bajo, lo que significa mejores resultados y una gran digestión.



MASTICA DESPACIO

TODO TIENE QUE SER CONVERTIDO EN LÍQUIDO

¡La digestión comienza en tu boca! La mayoría de las personas devoran su comida tan rápido que sus cuerpos no pueden seguir el ritmo. No mastican bien los alimentos y terminan con pedazos sin digerir en su tracto digestivo, lo que luego provoca fermentación y gases.

Una vez que se acumulan esos gases, puede tomar semanas eliminarlos completamente del colon. ¡Una locura, ¿verdad?! Así que incluso, días después, podrías comer algo y pensar que eso fue lo que te hizo sentir hinchazón, pero en realidad, aún es ese gas dentro del colon desde días o semanas atrás que no te permite evacuar correctamente.

Mastica despaaaacio y muuuy bien. Recuerda: todo lo que comes tiene que descomponerse a forma líquida para poder ser digerido completamente. Por eso los batidos verdes son una potencia: tu cuerpo realmente absorbe todos los nutrientes que estás bebiendo. Aunque sean batidos, bébelos despacio, mastica un poco cada sorbo y tómalo antes de tus comidas. Por eso nuestra rutina de “reset” funciona tan bien: Comemos de ligero a pesado ↠ agua, jugo, batido, fruta, dátiles, hojas verdes, sopas, papas... etc.

Masticar bien los alimentos es la forma más sencilla de mejorar tu digestión y evitar la hinchazón, sin importar la dieta que estés siguiendo.



NADA DE BEBIDAS CON LAS COMIDAS

30 MINS ANTES // 60 MINS DESPUÉS

Tomar agua o cualquier bebida con las comidas diluye el ácido de tu estómago, haciéndolo más débil y, por lo tanto, debilitando tu digestión.

El ácido estomacal es lo que descompone tu comida, absorbe todos los nutrientes y luego los transporta a cada célula (con la ayuda de otras hormonas como la insulina).

Mientras más fuerte sea tu ácido estomacal, mejor será tu digestión, así que todo comienza fortaleciendo ese juguito digestivo. De lo contrario, terminas con comida sin digerir en tu colon, lo que provoca fermentación y gases.

Bebe agua 30 mins antes y 60 mins después de tus comidas para una óptima digestión



Cena TEMPRANO

¡Cuanto antes, mejor! :) Todo es cuestión de acostumbrarte y comenzar tu rutina de relajación nocturna temprano, para estar list@ para comer entre las 5:30 y 6:30 pm. Lo ideal es darle a tu cuerpo 2 horas para digerir después de la cena antes de ir a dormir. Así, tendrás un sueño mucho más reparador porque tu cuerpo no estará ocupado digiriendo la comida.



@Carolinedeisler



NADA DE FRUTAS DESPUÉS DE ALIMENTOS COCIDOS

SE ACUMULAN Y NO AVANZAN

La fruta es el alimento más fácil y rápido de digerir, y siempre debe comerse sola, con el estómago vacío.

Cuando comes fruta después de comida cocida, se queda encima de lo que comiste antes y no puede pasar. Eso significa que empieza a fermentar y a producir gases. ¡Así que nada de ensalada de frutas después de la cena, jeje!

Es un cambio tan simple, pero que hizo la mayor diferencia en mi digestión hace 12 años, cuando escuché por primera vez sobre los distintos tiempos de digestión de los alimentos. Antes solía comer cosas como manzanas después de la cena y me preguntaba por qué parecía estar embarazada de 9 meses.

La fruta es buena para ti y sana tu intestino y cuerpo desde adentro hacia afuera, pero solo si se digiere correctamente. Presta atención a eso, y si comes fruta por la tarde, asegúrate de dejar al menos 2 horas de espacio después de tu última comida para consumirla.

No tienes que ser estrict@ con esto, pero tenlo en cuenta la próxima vez que pienses que la fruta que comiste no te hizo bien.

Probablemente sea más por el orden en que la comiste. :-) Para obtener los mejores resultados en este “reset”, comemos fruta con el estómago vacío y, aún mejor, hacemos comidas MONO fruta, es decir, solo un tipo de fruta a la vez, pero la cantidad que quieras.

SIÉNTATE PARA COMER

Este punto es súper importante, porque tu cuerpo debe estar totalmente relajado cuando comes. Quieres mantener tu cortisol bajo, estar tranquil@ y sentarte a disfrutar tu comida. De esta manera, prestas atención a lo que comes y disfrutas mucho más los diferentes sabores, porque estás completamente presente con tu plato. Yo he vivido este cambio desde que llegó Hailey a mi vida. Antes siempre comía viendo YouTube o trabajando, pero ahora platico con Hailey, me siento con ella y la comida es lo único en lo que me concentro. Eso es súper relajante y ayuda mucho a mi digestión, porque mi cuerpo está en modo “descanso y digestión” y no en modo “lucha o huida”.

@Carolinedeisler





RESPIRA 3 VECES ANTES DE COMER

PARA ESTAR 100% PRESENTE Y RELAJAD@

Aaaamo esta pequeña práctica que puedes hacer en cualquier lugar, a cualquier hora, sin importar la dieta que sigas.

¡Pruébala ahora mismo y siente la diferencia que hacen 3 respiraciones profundas al instante!

¿Increíble, verdad? Es una herramienta tan sencilla para traerte al "aquí y ahora" y algo que puedes practicar con toda tu familia. Antes de la cena, tómate un momento consciente para conectar. Tu digestión te lo agradecerá porque automáticamente relaja tu sistema nervioso y reduce tu cortisol.

Haz de esto tu mini meditación diaria. Toma menos de un minuto y está siempre a tu alcance.





EL PODER DE LO AMARGO

CUANTO MENOS SABROSO, MEJOR

¡Mientras más amargo y menos sabroso, mejor, jeje! Pero hablando en serio, los jugos verdes, las ensaladas y los tés de hierbas hechos con verduras amargas son los mejores aliados para tu digestión.

Los alimentos amargos son los que la mayoría evita, ¡pero son una verdadera potencia para tu ácido estomacal y la flora intestinal! La rúcula, achicoria, endibia, ortiga, diente de león y toronja son todos ¡INCREÍBLES!

Comer más verduras amargas (como en nuestra ensalada anti-hinchazón) también ayuda mucho a controlar los antojos de azúcar.

Cada vez que tengas la opción, ¡elige verduras amargas!

Radicchio
Achicoria rizada
Mizuna
Endivia
Lechuga Romana
Berro
Kale
Zucchini
Espárragos



DETENTE CUANDO TE SIENTAS LLEN@

SINTONÍZATE CON TU CUERPO

Es más fácil decirlo que hacerlo, lo seeeeee, especialmente cuando nuestras comidas están TAN ricas, jeje. Pero una vez que aprendes a no usar la comida para lidiar con las emociones que estás sintiendo, te será mucho más fácil parar cuando estés lleno.

Comer en exceso, en la mayoría de los casos, se debe al estrés, la ansiedad y sentirse abrumad@. Las personas que quieren bajar de peso también suelen comer de más. ¿Te ha pasado alguna vez? Intenta no enfocarte en perder peso y simplemente ama tu cuerpo tal como está AHORA MISMO y verás que al instante sentirás cómo la presión se alivia y ya no tendrás la necesidad de comer de más. El ambiente en el que comes también es muy importante. Cuando comes en un lugar tranquilo y en paz, sin prisas ni distracciones, y te concentras completamente en tu comida, desarrollarás una mejor capacidad para saber cuándo estás llen@.

Recuerda, tod@s tenemos días en los que comemos de más, pero siguiendo este estilo de vida y mis entrenamientos para hacer en casa, estarás mucho más alinead@ con lo que tu cuerpo realmente necesita.

Debes comer hasta sentirte completamente satisfech@, pero no hasta que te duela la barriga, jeje!


@Carolinedeisler
www.shop-reset.com



COMBINACIÓN CONSCIENTE DE ALIMENTOS

ALIMENTOS QUE HACEN BUEN EQUIPO

Combinar bien los alimentos juega un papel ENORME y realmente marca la mayor diferencia en tu digestión. De hecho, diría que ¡es el punto más importante de todos!

Cada alimento tiene un tiempo de digestión distinto, y lo ideal es combinar alimentos que compartan tiempos similares para que puedan pasar fácilmente por tu colon.

Las frutas y verduras deben comerse siempre primero, seguidas de alimentos menos acuosos, y comidas como papas al horno deben ir al final.

¡Pero no te preocupes! Todas las comidas aquí ya están cuidadosamente pensadas y combinadas para ti, así que realmente no tienes que preocuparte por nada.

Comer de ligero a pesado: la clave para una buena digestión





MANTÉN BAJO TU CORTISOL

El cortisol es nuestra hormona del estrés. Hace que el cuerpo se vea hinchado, retenga líquidos, almacene grasa (especialmente en la zona abdominal) y debilite tu digestión. Seguramente lo has sentido muchas veces: cuando estás estresad@, irritad@ o emocionalmente agotad@, tu digestión se resiente de inmediato. Esa es otra razón por la que AMOOO mi filosofía de entrenamiento y todas nuestras rutinas para hacer en casa. No solo logras un cuerpo largo, estilizado y tonificado, sino que también mantienes tus niveles de cortisol bajos, lo que se traduce en mejores resultados, excelente digestión y adiós a los atracones.

@Carolinedeisler

Recomendaciones adicionales

Y SUS PAUTAS

@Carolinedeisler



AYUNO INTERMITENTE

Opción 1: *Ayuno Intermitente*
Jugo de apio & un shot por la mañana
(Smoothie (verde) + fruta o receta para el almuerzo
Opción 2: *Sin ayuno intermitente*
Jugo de apio, shot, smoothie (verde) durante la primera mitad del día + fruta o receta para el almuerzo



ACTIVA TU METABOLISMO

Este RESET se enfoca específicamente en alimentos que activan el metabolismo, como el jengibre, limón, pomelo, papaya, piña, cúrcuma, aloe vera, entre otros. Te recomiendo muchísimo preparar todas las recetas de shots y smoothies y tomarlas en el orden indicado para ayudar a tu cuerpo a eliminar toxinas y desechos. No te preocupes si te saltas un día... ¡pero vuelve al plan en cuanto puedas jeje!



FRUTA O RECETA PARA EL ALMUERZO

Tienes la opción de comer fruta O una receta saludable para el almuerzo. Ambas son increíbles y realmente depende de lo que te deje más satisfecho. Me encanta una comida de mono fruta con melones jugosoooos, mangos maduros o cualquier fruta de temporada, y luego unos dátiles medjool como snack un poco más tarde. ¡Tomar el smoothie (verde) primero le da a tu cuerpo el equilibrio perfecto!



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Los Entrenamientos

QUE ELIMINAN LA HINCHAZÓN

Hacer el entrenamiento adecuado es tan importante como todo lo demás. La clave de mi filosofía de entrenamiento es TRABAJAR CON TU CUERPO. Queremos tonificarnos y estar delgad@s Y sentirnos genial al mismo tiempo. Además, si no lo disfrutas, ¿cuál es el sentido, verdad?

Mis entrenamientos se basan en mantener nuestro cortisol bajo (= cero estrés) y disfrutar cada momento. Es nuestro MOMENTO PERSONAL del día, para resetear, reenfocarnos y conectar con nosotr@s mism@s.

Hace años solía hacer principalmente entrenamientos intensos de HIIT y cardio, y eso me hacía verme hinchada e inflamada. Mi cuerpo retenía líquidos y no obtenía los resultados que quería.

De hecho, me sentía con más hambre, más irritada y nada equilibrada.

Cuando comencé mi propio camino de entrenamientos en casa, todo se volvió tan sencillo porque realmente lo disfrutaba taaanto. Nada de instructores gritones ni temporizadores frenéticos, sino una quema lenta que me dejaba adolorida por días.

Combinar mis planes de comida con los entrenamientos es la receta perfecta para el éxito y te da resultados a oootro nivel. La alimentación y el fitness van de la mano: el combustible correcto es la base para los resultados físicos y los entrenamientos adecuados ayudan a evitar comer de más. Todo está tan conectado y no puedo esperar a verl@s a tod@s arrasando con nuestro programa de entrenamiento junto con nuestro plan de comidas reset.

Lista de Compras

@Carolinedeisler

VERDURAS
3.5 tazas de aloe vera
7.5 tazas de espinaca
1 puñado de rúcula
1 puñado de achicoria
1 puñado de Radicchio
12 hojas de kale
11 cabezas de apio
1.5 pepinos grandes
7 pepinos pequeños
1 taza de brócoli al vapor
1 taza de habichuelas verdes
19 papas medianas
4 zucchinis pequeños
1 coliflor pequeño
3 calabaza kabocha
2 manojos de eneldo o albahaca
3 manojos de cebollín
1 manojo de cilantro
1 manojo de perejil
2 batatas pequeñas
1 batata grande
2 tallos de apio
1 puerro
2 aguacates
1 puñado de tomates cherry
5 zanahorias medianas

FRUTAS
1 papaya
9 tazas de piña fresca o congelada
13 bananas
1 tazas de fresas congeladas
2-4 tazas de variedad de frutos del bosque
1 taza de frambuesas
1 taza de arándanos
25 limones
11 limas
3 pomelos
1 naranja
2.5 jengibres grandes

DESPENSA
32.5 dátiles medjool
7 cdas de vinagre de manzana
2 cditas de extracto o polvo de vainilla
9.5 cdas de tahini
1 cdita de mostaza
2 cdas de hierbas italianas
4 cdas de semillas de hinojo
4 cditas de raíz de regaliz en polvo
3/4 taza de semillas de chía
2 cdas de algarroba en polvo
1/2 taza de castañas de cajú
2 cditas de comino en polvo
6 tazas de caldo de verduras
3 cditas de semillas de lino molidas
3 cditas de semillas de lino
1 pizca de sal del Himalaya
1 cdita de azúcar de coco
2 cditas de cúrcuma en polvo
1/2 cdita de semillas de comino
Canela
1 cdita de pasta de almendras
2 cdas de cacao nibs
3 tazas de garbanzos cocidos
1/2 taza de trigo sarraceno seco
1/2 cdita de cayena o ají en hojuelas
2 tazas de arroz blanco
3 hojas de nori
2-3 cdas de semillas de sésamo
1 taza de quinoa cocida
Chucrut fermentado crudo

ALMUERZO OPCIÓN 1
Frutas surtidas

ALMUERZO OPCIÓN 2
4 manzanas
1/4 taza de pasas de uva
13 bananas
3/4 taza de chía
4 cda de yogurt de coco
4 cditas de extracto o polvo de vainilla
1/2 papaya
1 pomelo
1.5 tazas de avena o harina de avena
8.5 dátiles medjool
1/2 taza de castañas de cajú
2 puñados de achicoria
2 puñados de achicoria colorada
1 puñado de rúcula
2 aguacates
3 pepinos pequeños
1/2 taza de alubias blancas
1 remolacha
1 cdita de tahini
.5 limones
5 papas
4-5 tazas de frutos del bosque
2 cdas de algarroba en polvo
1/4 taza de nueces pecanas
1/2 taza de leche de almendras
1 taza de espinaca



¡Empecemos!

Ritual Matutino
Día 1 - 7

Agua Anti-Hinchazón
Jugo de Apio
Shot
Smoothie
Fruta Fresca

@Carolinedeisler

www.shop-reset.com


@Carolinedeisler
Mamás ocupadas
¡Sé cómo se siente!
www.shop-reset.com

Día 1-10

Agua ANTI-HINCHAZÓN

@Carolinedeisler



Ingredientes

BEBE TODO EL DÍA
¼ taza de jugo puro de aloe vera
Jugo de 1 limón
Jugo de 1 lima
1.5 litros de agua

OPCIÓN 2
¼ taza de shot de jengibre
1.5 litros de agua

Instrucciones

Agrega jugo de aloe vera, limón y lima a tu agua y ¡a disfrutaaaar!

OPCIÓN 2
Agrega jugo de jengibre a tu agua y ¡disfruta!

¡Esta agua es tu aliada natural para la digestión! El aloe vera y el jengibre te dan ese impulso extra para ayudar a eliminar toxinas. ¡Una forma súper fácil de suavizar los desechos en tu colon y facilitarle a tu cuerpo su eliminación!

Día 1-7
Jugo de APIO



@Carolinedeisler

Ingredientes

1 cabeza grande de apio para hacer 500ml de jugo

Observaciones

Llevo más de 12 años tomando jugo de apio y realmente ha sido un cambio total, sobre todo cuando lo tomas en ayunas. Para ahorrar tiempo, prepara una gran cantidad de una sola vez y congélala en botellas de vidrio; luego solo descongélala durante la noche en el refrigerador.

PASO A PASO
Agrega los tallos de apio a tu juguera para hacer jugo de apio.

A veces uso una juguera cold-pressed en casa, pero la mayoría de las veces salgo a dar un paseo temprano con Hailey para comprar mi jugo. ¡Me encanta esta rutina!

Día 1

RESUMEN DE TODAS LAS COMIDAS



Pre-Desayuno



Desayuno



Almuerzo op. 1



Almuerzo op. 2



Snack



Cena

Día 1 - Shot Digestivo

@Carolinedeisler



Ingredientes

½ taza de papaya madura
2 cdas de vinagre de sidra de manzana
Un pedazo pequeño de jengibre
¼ taza de agua

Observaciones

Agrega todos los ingredientes a una licuadora de alta potencia y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. ¡Usar una licuadora pequeña como la Nutribullet funciona de maravilla para preparar nuestros shots!

Llevo meses tomando este shot todas las mañanas y ¡me encanta! También me gusta preparar varias porciones y dejarlas listas para varios días, ya que se conserva fresco durante 3 a 4 días.

Día 1

Smoothie DIGESTIVO

@Carolinedeisler



Ingredientes

BÉBELO TODO
¼ taza de jugo de aloe vera puro
2 tazas de piña fresca o congelada
Un puñado grande de espinaca fresca
½ pepino grande
1 taza de agua

Instrucciones

Agrega todos los ingredientes a la licuadora y mezcla hasta obtener una textura suave.
¡Tómalo en ayunas para obtener mejores resultados!

El jugo de aloe vera es un excelente aliado 100% NATURAL para la digestión, que ayuda a que todo funcione mejor, si sabes a lo que me refiero, ¡jaja! Me encanta este batido, especialmente en ayunas.

Día 1 - Almuerzo opción 1



@Carolinedeisler

Ingredientes

MUUUCHA FRUTA FRESCA, ¡una mono comida con un solo tipo de fruta sería ideal! Todo depende de lo que tengas en temporada ahora mismo:

IDEAS:
Melones
Higos frescos
Papayas
Mangos
Naranjas
Duraznos
Dátiles

Observaciones

¡EL ALMUERZO MÁS FÁCIL DE DIGERIR! La fruta fresca (siempre que esté madura — súper importante) es la mejor amiga de tu intestino. Hidratante, rica en fibra, ayuda a que todo funcione bien, mantiene tu energía y es súper fácil de comer en cualquier lugar.

Idealmente, opta por una mono comida, es decir, come un solo tipo de fruta hasta quedar completamente satisfecho. Si vas a mezclar frutas, los plátanos y mangos combinan muy bien, al igual que las naranjas y piñas. Los melones sieeempre deben comerse solos, y los duraznos con nectarinas son una buena pareja también. Trata de evitar mezclar frutas con mucha agua, como naranjas, con plátanos, por ejemplo.

Día 1 - Almuerzo opción 2

@Carolinedeisler



PANCAKES DE ESPINACA Y BANANA

Ingredientes

1 banana madura grande
½ taza de harina de avena
½ taza de leche de almendras
1 taza de espinaca fresca

TOPPINGS
1 banana grande

CARAMELO DE DÁTILES:
3 dátiles medjool grandes
½ taza de agua
1 cdta de extracto de vainilla

Paso a paso

1. Agrega los ingredientes para los pancakes a una licuadora pequeña y mezcla hasta obtener una mezcla homogénea. Vierte la masa en una sartén antiadherente para hacer 3 pancakes esponjosos y deliciosos. No dudes en duplicar las cantidades si tienes mucha hambre, ¡yo a veces lo hago porque son súper saludables! Cocina unos minutos de cada lado.

2. Corta la banana para el topping y agrégala a una sartén antiadherente con un poco de azúcar de coco. Fríe durante 5-7 minutos hasta que estén dorados O, si prefieres, añade los trozos de banana a cada pancake mientras se cocinan.

3. Para hacer la salsa de caramelo, agrega los dátiles, agua y vainilla a la licuadora y mezcla hasta que quede suave. ¡Delicioso!

Día 1 – Snack



@Carolinedeisler

DÁTILES MEDJOOL

Ingredientes

5-10 dátiles medjool

Observaciones

Los dátiles medjool son el snack más fácil y satisfactorio cuando necesitas un impulso por la tarde. No pasa un día sin que los coma, y normalmente consumo alrededor de 15 como almuerzo o entre 5 y 10 si es solo un snack. Si elegiste la receta para el almuerzo en lugar de la mono comida de frutas, asegúrate de dejar un espacio de aproximadamente 2 horas entre comidas para que el almuerzo se digiera completamente.

Día 1 – Cena



@Carolinedeisler

BOWL RESET INTESTINAL

Ingredientes

1 taza de brócoli al vapor
½ taza de espinaca al vapor
1 taza de habichuelas verdes al vapor
2 tazas de papas al vapor, ya enfriadas

SALSA
1 zucchini crudo pequeño
1 cda de tahini
½ taza de agua
Jugo de limón
Vinagre de sidra de manzana
1 cdta de mostaza
Opcional: 1 puñado de ciboulette o eneldo frescos

Paso a paso

1. Pela y cocina al vapor las papas durante 25 minutos, hasta que estén blandas. Déjalas enfriar. Si no tengo papas cocidas del día anterior, las meto en el congelador durante 5 minutos para enfriarlas rápidamente. ¡Comer papas frías es INCREÍBLE para la salud intestinal, ya que el almidón se transforma en almidón resistente y alimenta las bacterias buenas del intestino!

2. Cocina al vapor tus vegetales y coloca todos los ingredientes en un bowl.

3. Prepara el aderezo agregando todos los ingredientes a una licuadora pequeña y licúa hasta que quede suave. ¡Mezcla todo y a disfrutar!

Día 1 – Cena opción 2

@Carolinedeisler



SOPA GLOW

Ingredienets

1 cabeza pequeña de coliflor en trozos
1/2 calabaza kabocha
2 batatas pequeñas
O 4 papas medianas
3 tallos de apio
2 zanahorias pequeñas (opcional)
1 puerro
2 cdas de hierbas italianas
5 tazas de agua

Paso a paso

1. Pela y corta la calabaza kabocha y las papas. Pica el apio, el puerro y las zanahorias, y agrégalos a una olla junto con los trozos de coliflor, las 5 tazas de agua y las hierbas italianas.

2. Lleva a ebullición, luego baja el fuego y deja cocinar a fuego lento durante 20 minutos.

3. Retira aproximadamente 1 taza del caldo de cocción y luego licúa la mitad de la sopa para que quede súper cremosa. ¡Esta es la sopa más fácil y deliciosa que hago todo el tiempo! ¡Tan reconfortante y nutritiva!

Día 1 – Post cena

@Carolinedeisler



TÉ DIGESTIVO

Ingredientes

1 cda de semillas de hinojo
1 cdta de raíz de regaliz en polvo
1 litro de agua caliente

Paso a paso

1. Agrega las semillas de hinojo y el polvo de raíz de regaliz a una tetera, añade el agua caliente y deja reposar durante 10 minutos.

2. ¡Llevo casi 7 años tomando este té y ME ENCANTA! Es súper reconfortante para el estómago y tiene ese toque dulce y suave perfecto. Es mi infusión favorita después de la cena, cuando me preparo para dormir.

Día 2

RESUMEN DE TODAS LAS COMIDAS



Pre-Desayuno



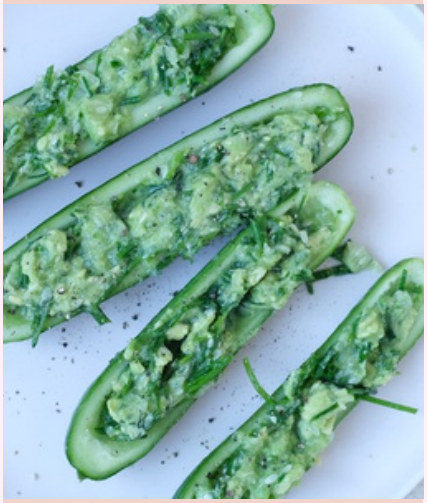
Desayuno



Almuerzo op. 1



Almuerzo op. 2



Snack



Cena

Día 2 - Shot de Pomelo



@Carolinedeisler

Ingredienets

1 pomelo pelado
1 dátil medjool
½ taza de agua
Jugo de 1 limón

Observaciones

Agrega todo a una licuadora pequeña y mezcla hasta que quede bien suave.

¡Me encanta el pomelo, pero a veces lo encuentro difícil y un poco egorroso de comer! Aun así, siempre pienso que debería comerlo más seguido, ¡jajaja! Este shot en realidad es bastante sabroso, ¡además de ser un potente antioxidante y un gran aliado para la digestión!

Día 2
Smoothie ANTI-HINCHAZÓN

@Carolinedeisler



Ingredientes

2 bananas congeladas
2-3 cm de jengibre
1 limón pelado
2 pomelos pelados
1 taza de agua

Instrucciones

Agrega todos los ingredientes a la licuadora y mezcla hasta que quede bieeen suave.

Usar el limón y los pomelos enteros (sin cáscara) es un excelente remedio natural para la digestión, en lugar de usar solo el jugo. Así aprovechas toda la fibra y el amargor es LO MEJOR para la salud intestinal.

Día 2 - Almuerzo opción 1



@Carolinedeisler

Ingredientes

MUUUCHA FRUTA FRESCA, ¡una mono comida con un solo tipo de fruta sería ideal! Todo depende de lo que tengas en temporada ahora mismo:

IDEAS:
Melones
Higos frescos
Papayas
Mangos
Naranjas
Duraznos
Dátiles

Observaciones

¡EL ALMUERZO MÁS FÁCIL DE DIGERIR! La fruta fresca (siempre que esté madura — súper importante) es la mejor amiga de tu intestino. Hidratante, rica en fibra, ayuda a que todo funcione bien, mantiene tu energía y es súper fácil de comer en cualquier lugar.

Idealmente, opta por una mono comida, es decir, come un solo tipo de fruta hasta quedar completamente satisfecho. Si vas a mezclar frutas, los plátanos y mangos combinan muy bien, al igual que las naranjas y piñas. Los melones sieeempre deben comerse solos, y los duraznos con nectarinas son una buena pareja también. Trata de evitar mezclar frutas con mucha agua, como naranjas, con plátanos, por ejemplo.

Día 2 - Almuerzo opción 2



@Carolinedeisler

CHIA PUDDING DE ALGARROBA

Ingredientes

¼ taza de semillas de chía
1 taza de agua

CREMA

2 bananas maduras
2 cdas de algarroba en polvo
3 dátiles medjool
¼ taza de nueces pecanas
½ taza de agua

Paso a paso

1. Remoja las semillas de chía en agua durante al menos 30 minutos o toda la noche.

2. Agrega todos los ingredientes de la crema a una licuadora de alta potencia y licúa hasta obtener una textura suave. Incorpora la crema a la mezcla de semillas de chía, cubre con más polvo de algarroba y lo que más te guste, como rodajas de banana fresca o frutos del bosque ¡y A DISFRUTAR!

Estoy obsesionada con el polvo de algarroba, ¡es tan delicioso y súper saludable! Además, al ser naturalmente libre de cafeína (a diferencia del cacao), es menos irritante para el colon y no provoca picos en las glándulas suprarrenales.

Día 2 – Snack



@Carolinedeisler

CANASTITAS DE PEPINO

Ingredientes

4 pepinos pequeños

1 aguacate
Jugo de 1 limón
1 cdta de comino en polvo (opcional)
1 puñado de tomates cherry
Cilantro, eneldo, ciboulette o perejil recién picados

Instrucciones

Solo tienes que aplastar los aguacates junto con el comino y el jugo de limón. Luego, mezcla las hierbas frescas y los tomates.

Corta los pepinos a la mitad, saca la parte blanda y agrégala a la mezcla de aguacate. Rellena las “canastitas” de pepino con la mezcla de aguacate ¡y A DISFRUTAR! ¡Un snack delicioso!

Día 2 – Cena



@Carolinedeisler

SOPA DE CALABAZA & PAPAS

Ingredientes

1 calabaza kabocha o calabaza hokkaido (aprox. 3 tazas)
1 cdta de semillas de comino
3 tazas de caldo vegetal

GUARNICIÓN
6-7 papas medianas al vapor

Paso a paso

1. Lava la calabaza y córtala en cubos.
2. Agrega las semillas de comino a una olla y tuéstalas durante unos minutos a fuego medio. Luego, añade el caldo de verduras y la calabaza. Deja cocinar a fuego lento durante 20-25 minutos o hasta que la calabaza esté tierna.
3. Mientras tanto, pela las papas y cocínalas al vapor.
4. Reserva 1 o 2 tazas del agua de cocción de la calabaza (¡es perfecta para beber!) y licúa el resto hasta obtener una crema suave. Sirve con pimienta negra, hierbas secas a tu gusto y perejil o ciboulette fresco.

Día 2 – Post cena



@Carolinedeisler

TÉ DE JENGIBRE

Ingredientes

2-3 cm de jengibre
500ml de agua caliente

Instrucciones

1. Ralla jengibre y agrégalo a una tetera. Cubre con agua caliente y pásalo por un colador para eliminar los pequeños trozos de cáscara de jengibre. ¡Tu té está listo!

2. Como alternativa, me encanta poner jengibre fresco, limón y un poco de agua en la licuadora, licuar hasta que quede suave y añadir un chorrito a mi agua caliente. ¡Ambas formas son geniales!

3. También puedes usar tu shot de jengibre ya preparado, agregar un poco a tu agua caliente y ¡disfrutar!

Día 3

RESUMEN DE TODAS LAS COMIDAS



Pre-Desayuno



Desayuno



Almuerzo op. 1



Almuerzo op. 2



Snack



Cena

Día 3 - Shot de Jengibre



@Carolinedeisler

Ingredientes

Puñado grande de jengibre fresco
1 limón pelado
1 taza de agua

Observaciones

Agrega todos los ingredientes a una licuadora de alta potencia y mezcla hasta que quede bien suave.

Pasa la mezcla por un colador para que quede aún más fina y llena tus shots de jengibre en pequeños frascos de vidrio. Como alternativa, puedes usar un extractor de prensado en frío y preparar shots de jengibre fresco simplemente exprimiendo jengibre puro, sin agregar nada más.

¡El jengibre es súper reconfortante para la digestión y le da un impulso extra a tu metabolismo!

Día 2
Smoothie RESET INTESTINAL

@Carolinedeisler



Ingredientes

1 taza de agua
1 taza de fresas congeladas
1 taza de kale sin tallo (2-3 hojas)
1 banana congelada
1 cda de semillas de chía (remojadas en 2 cdas de agua)

Instrucciones

Remoja las semillas de chía en agua durante 10 minutos o toda la noche.

Agrega todos los ingredientes a una licuadora de alta potencia y mezcla hasta que quede bien suave.

Las hojas verdes oscuras, la vitamina C de las fresas, el potasio y la fibra de la banana + las semillas de chía, actúan como una esponja natural que ayuda a eliminar los desechos del colon. ¡Es un RESET INTESTINAL natural para un abdomen plano!

Día 3 - Almuerzo opción 1



@Carolinedeisler

Ingredientes

MUUUCHA FRUTA FRESCA, ¡una mono comida con un solo tipo de fruta sería ideal! Todo depende de lo que tengas en temporada ahora mismo:

IDEAS:
Melones
Higos frescos
Papayas
Mangos
Naranjas
Duraznos
Dátiles

Observaciones

EL ALMUERZO MÁS FÁCIL DE DIGERIR! La fruta fresca (siempre que esté madura — súper importante) es la mejor amiga de tu intestino. Hidratante, rica en fibra, ayuda a que todo funcione bien, mantiene tu energía y es súper fácil de comer en cualquier lugar.

Idealmente, opta por una mono comida, es decir, come un solo tipo de fruta hasta quedar completamente satisfecho. Si vas a mezclar frutas, los plátanos y mangos combinan muy bien, al igual que las naranjas y piñas. Los melones sieeempre deben comerse solos, y los duraznos con nectarinas son una buena pareja también. Trata de evitar mezclar frutas con mucha agua, como naranjas, con plátanos, por ejemplo.

Día 3 - Almuerzo opción 2

@Carolinedeisler



FRUTOS DEL BOSQUE & CREMA

Ingredientes

BASE
4-5 tazas de frutos del bosque

CREMA
2 bananas maduras
2 cdas de yogurt de coco
1 cdta de extracto de vainilla

Paso a paso

1. Lava los frutos del bosque y agrégalos a tu bowl.

2. Prepara la crema licuando bananas maduras, yogurt de coco y vainilla, y mézclala con las frutas. ¡Un bowl delicioso y lleno de beneficios! Suave para el estómago y perfecto para llevar al trabajo también.

Los frutos del bosque son superalimentos antioxidantes: protegen tus células, tienen bajo contenido de azúcar, son fáciles de digerir y, al combinarse con nuestra cremita amigable con la flora intestinal (el yogurt de coco es un poderoso prebiótico) ¡le das un impulso extra a tu digestión! ¡A DISFRUTAR!

Día 3 - Snack



@Carolinedeisler

DÁTILES MEDJOOL

Ingredientes

5-10 dátiles medjool

Observaciones

Los dátiles medjool son el snack más fácil y satisfactorio cuando necesitas un impulso por la tarde. No pasa un día sin que los coma, y normalmente consumo alrededor de 15 como almuerzo o entre 5 y 10 si es solo un snack. Si elegiste la receta para el almuerzo en lugar de la mono comida de frutas, asegúrate de dejar un espacio de aproximadamente 2 horas entre comidas para que el almuerzo se digiera completamente.

Día 3 – Cena



@Carolinedeisler

ENSALADA ANTI-HINCHAZÓN

Ingredientes

Puñado de rúcula
Puñado de achicoria
Puñado de radicchio
Chucrut fermentado crudo
1 aguacate
1 pepino
1 cda de semillas de lino molidas

ADEREZO
1 trocito de jengibre, pelado y cortado grosamente
1 dátil medjool
Puñado de cilantro fresco
Puñado de apio
3 cdas de vinagre de sidra de manzana
1 cda de tahini
Pizca de sal del Himalaya
¼ taza de agua

Paso a paso

1. Distribuye los ingredientes de tu ensalada.
2. Agrega todos los ingredientes del aderezo a una licuadora y licúa hasta que quede bien cremoso. Vierte el aderezo sobre tu ensalada y ¡a disfrutarrr!

¡La ensalada más nutritiva para tu INTESTINO! Llena de hojas amargas que apoyan la digestión, estimulan los ácidos estomacales y fortalecen la flora intestinal. El chucrut crudo y las semillas de lino también aportan ese extra prebiótico y ayudan a poner todo en movimiento. Recuerda masticar despacio y muy bien, NO comer apurad@.

Día 3 – Cena



@Carolinedeisler

PAPAS

Ingredientes

5 papas medianas

Observaciones

1. Me encanta pelar las papas y hervirlas o cocinarlas al vapor durante unos 25 minutos hasta que estén bien tiernas. Luego las dejo enfriar por completo, ¡porque las papas frías son como un truquito para bajar de peso jejeje! Una vez frías, el almidón se convierte en almidón resistente y no se digiere. ¡Buenísimo para la salud intestinal y la figura!

2. Otra opción es cocinarlas primero al vapor durante 15-20 minutos y luego dorarlas en la freidora de aire por otros 15 minutos hasta que estén doradas y crocantes. ¡Ambas formas quedan deliciosas, pero las papas cocidas al vapor y enfriadas son especialmente saciantes!

Día 3 - Post cenar

@Carolinedeisler



TÉ DIGESTIVO

Ingredientes

1 cda de semillas de hinojo
1 cdita de raíz de regaliz en polvo
1 litro de agua caliente

Paso a paso

1. Agrega las semillas de hinojo y el polvo de raíz de regaliz a una tetera, añade el agua caliente y deja reposar durante 10 minutos.

2. ¡Llevo casi 7 años tomando este té y ME ENCANTA! Es muy reconfortante para el estómago y tiene ese toque dulce y suave perfecto. Es mi infusión favorita después de la cena, cuando me preparo para dormir.

Día 4

RESUMEN DE TODAS LAS COMIDAS



Pre-Desayuno



Desayuno



Almuerzo op. 1



Almuerzo op, 2



Almuerzo op. 3



Cena

Día 4 - Shot de Limón



@Carolinedeisler

Ingredientes

1 limón entero (orgánico)
1 dátil medjool
1 taza de agua

Observaciones

1 Agregá todo a una licuadora pequeña y licuá hasta que quede bieeen suave.

En esta receta usamos el limón entero, ¡incluida la cáscara! Es muy amarga, ¡pero INCREÍBLE para la digestión y los intestinos! Asegurate de usar un limón orgánico sin cera y lavarlo bien. :) Este shot es un poco intenso, peeero ¡muy bueno para vos jeje!

Día 4

Smoothie ABDOMEN PLANO

@Carolinedeisler



Ingredientes

BÉBELO TODO
2 limones pelados
2 tazas de piña congelada
1 puñado de espinaca fresca
1 puñado de kale fresco
1 puñado de apio
2-3 tazas de agua (o agua de jengibre)
1 cda de semillas de lino

Instrucciones

Agrega todos los ingredientes a una licuadora potente y licúa hasta que quede bieeen suave.

¡El batido verde ideal para limpiar tu colon! Lleno de nutrientes y con un extra de fibra gracias a las semillas de lino, para poner en marcha tooodo tu sistema.

Día 4 - Almuerzo opción 1



@Carolinedeisler

Ingredientes

MUUUCHA FRUTA FRESCA, ¡una mono comida con un solo tipo de fruta sería ideal! Todo depende de lo que tengas en temporada ahora mismo:

IDEAS:
Melones
Higos frescos
Papayas
Mangos
Naranjas
Duraznos
Dátiles

Observaciones

EL ALMUERZO MÁS FÁCIL DE DIGERIR! La fruta fresca (siempre que esté madura — súper importante) es la mejor amiga de tu intestino. Hidratante, rica en fibra, ayuda a que todo funcione bien, mantiene tu energía y es súper fácil de comer en cualquier lugar.

Idealmente, opta por una mono comida, es decir, come un solo tipo de fruta hasta quedar completamente satisfecho. Si vas a mezclar frutas, los plátanos y mangos combinan muy bien, al igual que las naranjas y piñas. Los melones sieeempre deben comerse solos, y los duraznos con nectarinas son una buena pareja también. Trata de evitar mezclar frutas con mucha agua, como naranjas, con plátanos, por ejemplo.

Día 4 - Almuerzo opción 2

@Carolinedeisler



BANANAS & FRUTOS DEL BOSQUE COCIDOS

Ingredientes

3 bananas maduras grandes
1 cdta de azúcar de coco
1 taza de arándanos
1 taza de frambuesas

CARAMELO DE DÁTILES
3 dátiles medjool grandes
¼ taza de agua
1 cdta de extracto de vainilla

Paso a paso

1. Pela las bananas y córtalas por la mitad. Colócalas en una sartén antiadherente, espolvorea un poco de azúcar de coco por encima y cocina unos minutos de cada lado. ¡YUMMM!

2. Prepara el caramelo licuando dátiles, agua y vainilla en una licuadora pequeña hasta que quede bien suave. A mí me gusta hacerlo con 12 dátiles y 1 taza de agua, así me queda un poco extra en la heladera porque es un acompañamiento delicioso para todo tipo de "porridges" y dulces.

3. Sirve las bananas cocidas en un plato, agrega muchos frutos del bosque frescos, pon por encima la salsa de caramelo ¡y a DISFRUTAR!

Día 4 - Almuerzo opción 3



@Carolinedeisler

ENSALADA HUMMUS ROSA

Ingredientes

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

HUMMUS
1/2 taza de alubias blancas cocidas
1/4 taza de remolacha cocida
1 cdta de tahini
1/2 dátil medjool
Jugo de 1/2 limón
1/4 taza de agua

Instrucciones

1. Lava las hojas verdes, corta el aguacate en láminas, pica los pepinos y arma tu bowl de ensalada.

2. Coloca todos los ingredientes del hummus en un procesador de alimentos y mezcla hasta obtener una textura cremosa. Incorpora el hummus a la ensalada y ¡disfruta!

La achicoria y la rúcula son hojas amargas excelentes para la salud digestiva, y el aderezo es rico en proteínas, hierro y además tiene un sabor delicioso.
Me gusta preparar aderezos cremosos usando alimentos integrales en lugar de aceites, para añadir más nutrientes de forma natural.
Una opción muy nutritiva, fácil de hacer y visualmente atractiva. ¡Que lo disfrutes!

Día 4 - Almuerzo opción 3



@Carolinedeisler

PAPAS

Ingredientes

5 papas medianas

Observaciones

1. IMe encanta pelar las papas y hervirlas o cocinarlas al vapor durante unos 25 minutos hasta que estén bien tiernas. Luego las dejo enfriar por completo, ¡porque las papas frías son como un truquito para bajar de peso jejeje! Una vez frías, el almidón se convierte en almidón resistente y no se digiere. ¡Buenísimo para la salud intestinal y la figura!

2. Otra opción es cocinarlas primero al vapor durante 15-20 minutos y luego dorarlas en la freidora de aire por otros 15 minutos hasta que estén doradas y crocantes. ¡Ambas formas quedan deliciosas, pero las papas cocidas al vapor y enfriadas son especialmente saciantes!

Día 4 - Cena

@Carolinedeisler



SOPA DE ZANAHORIA Y JENGIBRE

Ingredientes

5 zanahorias medianas
1/2 calabaza kabocha
Un pedacito de jengibre rallado
3 tazas de caldo vegetal
1/2 cdta de cúrcuma en polvo
1/2 cdta de semillas de comino
Perejil fresco

GUARNICIÓN
5 papas medianas

Paso a paso

1. Pela y corta las zanahorias y las papas.
2. Agrega las semillas de comino a una olla y tuéstalas a fuego medio durante unos minutos. Añade el caldo de verduras, la cúrcuma en polvo, el jengibre rallado, las zanahorias y la calabaza, y deja cocinar a fuego medio durante 20 minutos. Mientras tanto, cocina al vapor las papas.
3. Reserva una taza del agua de cocción y licúa todo hasta obtener una textura suave. Sirve con perejil fresco o ciboulette y ¡disfruta!
Me encanta comenzar con esta sopa y luego comer las papas cocidas al vapor y frías.

Día 4 – Post cena



@Carolinedeisler

TÉ DE COMINO

Ingredientes

1 cda de semillas de comino
1 litro de agua caliente

Paso a paso

1. Agrega las semillas de comino a una olla antiadherente y tuéstalas a fuego medio durante unos minutos.

2. Añade el agua, lleva a ebullición y reduce el fuego para que hierva a fuego lento durante 5-10 minutos.

El té de comino es un remedio digestivo muy potente y reconfortante, ¡y uno de los favoritos en nuestra casa!

Día 5

RESUMEN DE TODAS LAS COMIDAS



Pre-Desayuno



Desayuno



Almuerzo op. 1



Almuerzo op. 2



Snack



Cena

Día 5 - Shot Anti-Hinchazón



@Carolinedeisler

Ingredientes

2 cdas de jugo de aloe vera
1 limón pelado
⅓ taza de piña

Observaciones

Agrega todos los ingredientes a una licuadora de alta potencia y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. ¡Una licuadora pequeña como la Nutribullet funciona excelente para preparar estos shots!

¡Mmm qué rico! Amo este en particular, es un verdadero aliado para la salud intestinal. La piña es naturalmente rica en enzimas digestivas, y el limón con el aloe vera le dan un impulso extra. Es más efectivo si lo tomas antes de las comidas.

Día 5
Smoothie ABDOMEN PLANO

@Carolinedeisler



Ingredientes

BÉBELO TODO
2 limones pelados
2 tazas de piña congelada
1 puñado de espinaca fresca
1 puñado de kale fresco
1 puñado de apio
2-3 tazas de agua (o agua de jengibre)
1 cda de semillas de lino

Instrucciones

Agrega todos los ingredientes a una licuadora potente y licúa hasta que quede bieeen suave.

¡El batido verde ideal para limpiar tu colon! Lleno de nutrientes y con un extra de fibra gracias a las semillas de lino, para poner en marcha toooodo tu sistema.

Día 5 - Almuerzo opción 1



@Carolinedeisler

Ingredientes

MUUUCHA FRUTA FRESCA, ¡una mono comida con un solo tipo de fruta sería ideal! Todo depende de lo que tengas en temporada ahora mismo:

IDEAS:
Melones
Higos frescos
Papayas
Mangos
Naranjas
Duraznos
Dátiles

Observaciones

EL ALMUERZO MÁS FÁCIL DE DIGERIR! La fruta fresca (siempre que esté madura — súper importante) es la mejor amiga de tu intestino. Hidratante, rica en fibra, ayuda a que todo funcione bien, mantiene tu energía y es súper fácil de comer en cualquier lugar.

Idealmente, opta por una mono comida, es decir, come un solo tipo de fruta hasta quedar completamente satisfecho. Si vas a mezclar frutas, los plátanos y mangos combinan muy bien, al igual que las naranjas y piñas. Los melones sieeempre deben comerse solos, y los duraznos con nectarinas son una buena pareja también. Trata de evitar mezclar frutas con mucha agua, como naranjas, con plátanos, por ejemplo.

Día 5 – Almuerzo opción 2

@Carolinedeisler



AVENA OVERNIGHT DE CANELA

Ingredientes

BASE
1/2 taza de avena
2 cdas de semillas de chía
1.5 taza de agua

CREMA
2 bananas maduras
2 dátiles medjool
1/2 taza de castañas de cajú
1 cdta de extracto de vainilla en polvo
1/2 taza de agua

TOPPINGS
2 bananas en rodajas
Canela

Paso a paso

1. Remoja la avena y las semillas de chía en 1½ tazas de agua durante la noche o por al menos 30 minutos.

2. Coloca las bananas, dátiles, castañas de cajú, vainilla y agua en una licuadora de alta potencia y procesa hasta obtener una crema bien suave.
Mezcla la crema con la avena y chía remojadas e integra bien.

3. Decora con rodajas de banana y un toque de canela (¡los frutos del bosque también combinan súper bien!). ¡Disfrutalo! Me encanta la textura tan satisfactoria y es deliciosa directamente desde la heladera. Es perfecta para dejar preparada la noche anterior o a la mañana y llevar al trabajo.

Día 5 - Almuerzo opción 3

@Carolinedeisler



AVENA OVERNIGHT DE CHOCOLATE

Ingredientes

½ taza de avena
2 cdas de semillas de chía
2 cdas de semillas de lino molidas
1.5 taza de agua

CREMA
2 bananas maduras
3 dátiles medjool
2 cdas de algarroba en polvo
1 cda de pasta de almendras
1/3 taza de agua

TOPPINGS
1 banana
2 cdas de cacao nibs (opcional)

Paso a paso

1. Agrega la avena, las semillas de chía, las semillas de lino recién molidas y el agua a un recipiente, y deja en remojo durante toda la noche. ¡Esta combinación es maravillosa para la salud digestiva, realmente poderosa!

2. Coloca todos los ingredientes de la crema en una licuadora y mezcla hasta obtener una textura suave. Incorpora la crema a la mezcla de avena, añade rodajas de banana por encima y, opcionalmente, nibs de cacao o tus ingredientes favoritos. ¡QUEDA DELICIOSO! A mí me encanta disfrutarlo bien frío, recién sacado del refrigerador. ¡Riquísimo!

Día 5 – Snack



@Carolinedeisler

Prepara una porción doble para el día siguiente!

HUMMUS HERBAL

Ingredientes

1 zucchini crudo pequeño
1 puñado de ciboulette
1 puñado de albahaca o eneldo
Jugo de 1 limón
Una pizca de sal
1 taza de garbanzos cocidos
2 cdas de tahini
1/4 taza de agua

Instrucciones

Agrega todos los ingredientes a un procesador de alimentos y procesa hasta obtener una textura cremosa.

Me encanta esta receta porque es mucho más ligera y menos calórica que el hummus tradicional, ¡y además aporta muchos nutrientes extra gracias a las hierbas! ¡Ganancia total! Me gusta acompañarla con mini pepinos crujientes si la preparo como snack. ¡También queda increíble con papas al horno si es parte de una cena!

Día 5 - Cena



@Carolinedeisler

RISOTTO DE CALABAZA KABOCHA

Ingredientes

½ taza de trigo sarraceno seco
1 taza de agua
1 cdta de cúrcuma en polvo

CREMA DE CALABAZA
1 taza de calabaza kabocha asada
¼ taza de agua

TOPPINGS
Calabaza kabocha asada
Hierbas frescas

Paso a paso

Precalienta el horno a 190 grados Celsius.

Corta la calabaza kabocha en gajos, dejando la cáscara para darle más sabor, y colócala en una bandeja para horno con papel vegetal. Hornea durante 50 minutos o hasta que esté dorada y tierna. Normalmente preparo este paso con anticipación. ¡Me encanta tener calabaza asada lista en la nevera para usar cuando quiera!

Enjuaga y cocina el trigo sarraceno a fuego medio durante 15-20 minutos hasta que esté tierno. Agrega un poco de cúrcuma para un efecto antiinflamatorio y un toque de color, ¡jeje!

Cuando esté listo, coloca la calabaza asada y el agua en una licuadora pequeña para hacer la crema del risotto. Mézclala con el trigo sarraceno cocido, agrega más trozos de calabaza asada, hierbas frescas, jugo de limón y pimienta negra ¡y disfruta! Me encanta lo cremosa que queda.

Día 5 – Post cena



@Carolinedeisler

TÉ DIGESTIVO

Ingredients

1 cda de semillas de hinojo
1 cdta de raíz de regaliz en polvo
1 litro de agua caliente

Paso a paso

1. Agrega las semillas de hinojo y el polvo de raíz de regaliz a una tetera, añade el agua caliente y deja reposar durante 10 minutos.

2. He estado tomando este té durante casi 7 años y ¡me encanta! Es muy reconfortante para el estómago y tiene ese toque dulce y suave perfecto. Es mi infusión favorita después de la cena, cuando me preparo para dormir.

Día 6

RESUMEN DE TODAS LAS COMIDAS



Pre-Desayuno



Desayuno



Almuerzo op. 1



Almuerzo op. 2



Snack



Cena

Día 6 - Shot Imunológico



@Carolinedeisler

Ingredientes

1 naranja pelada
½ cdta de cúrcuma en polvo
1 pedacito de jengibre pelado
½ cdta de pimienta de cayena (o ají en hojuelas)

Observaciones

Agrega todos los ingredientes a una licuadora de alta potencia y mezcla hasta obtener una textura suave. Usar una licuadora pequeña como la Nutribullet es ideal para preparar estos shots.

La cúrcuma es el mejor remedio antiinflamatorio y ayuda a combatir cualquier inflamación que tengas en el cuerpo, ya sea un desequilibrio en la flora intestinal, fatiga adrenal, dolor o cualquier otro malestar. ¡La cúrcuma es un potente y natural fortalecedor del sistema inmunológico!

Día 6
Smoothie Anti-Hinchazón

@Carolinedeisler



Ingredientes

2 tazas de papaya madura, cortada & congelada
2-3 tazas de agua
¼ taza de jugo de lima o limón

2 tazas de hielo si estás usando papaya fresca en vez de congelada

Instrucciones

Licúa todo hasta que quede BIEEEN suave.

La papaya es la mejor amiga de tu digestión, ¡créeme! jeje. Si vives en un lugar donde no consigues papayas maduras (como aquí en Londres), lo mejor es buscar fruterías pequeñas, comprar muchas papayas verdes y dejarlas madurar en casa. Siempre tengo entre 4 y 6 papayas en casa y las dejo madurar hasta por una semana. Me encanta tomar este batido bien frío, ¡y hace maravillas por mi digestión!

Día 6 - Almuerzo opción 1



@Carolinedeisler

Ingredientes

MUUUCHA FRUTA FRESCA, ¡una mono comida con un solo tipo de fruta sería ideal! Todo depende de lo que tengas en temporada ahora mismo:

IDEAS:
Melones
Higos frescos
Papayas
Mangos
Naranjas
Duraznos
Dátiles

Observaciones

EL ALMUERZO MÁS FÁCIL DE DIGERIR! La fruta fresca (siempre que esté madura — súper importante) es la mejor amiga de tu intestino. Hidratante, rica en fibra, ayuda a que todo funcione bien, mantiene tu energía y es súper fácil de comer en cualquier lugar.

Idealmente, opta por una mono comida, es decir, come un solo tipo de fruta hasta quedar completamente satisfecho. Si vas a mezclar frutas, los plátanos y mangos combinan muy bien, al igual que las naranjas y piñas. Los melones sieeempre deben comerse solos, y los duraznos con nectarinas son una buena pareja también. Trata de evitar mezclar frutas con mucha agua, como naranjas, con plátanos, por ejemplo.

Día 6 - Almuerzo opción 2

@Carolinedeisler



CHIA PUDDING DE PAPAYA

Ingredientes

¼ taza de semillas de chía
1 taza de agua

CREMA DE BANANA
1 banana madura
2 cdas de yogurt de coco
1 cdta de extracto de vainilla

CREMA DE PAPAYA
1 taza de papaya madura
1 pomelo pelado

TOPPINGS
1 taza de papaya cortada

Instrucciones

1. Remoje las semillas de chía en agua durante toda la noche (o al menos 30 minutos usando solo ¾ de taza de agua).

2. Coloca la banana madura, el yogurt de coco y la vainilla en una licuadora y mezcla hasta obtener una crema suave. Si no dispones de yogurt de coco, puedes usar 2 dátiles en su lugar. De cualquier forma, queda muy sabroso y con las mismas propiedades. Mezcla la crema con la mezcla de semillas de chía y colócala en un frasco.

3. Licúa 1 taza de papaya madura y 1 pomelo, y vierte la crema de papaya sobre la mezcla de chía. Decora con trozos abundantes de papaya madura y, opcionalmente, agrega un poco de semillas de lino molidas para aportar un extra de omega 3, hierro y fibra.

Día 6 – Snack



@Carolinedeisler

HUMMUS HERBAL

Ingredientes

1 zucchini crudo pequeño
1 puñado de ciboulette
1 puñado de albahaca o eneldo
Jugo de 1 limón
Una pizca de sal
1 taza de garbanzos cocidos
2 cdas de tahini
1/4 taza de agua

Paso a paso

Agrega todos los ingredientes a un procesador de alimentos y procesa hasta obtener una textura cremosa.

Me encanta esta receta porque es mucho más ligera y menos calórica que el hummus tradicional, ¡y además aporta muchos nutrientes extra gracias a las hierbas! ¡Ganancia total! Me gusta acompañarla con mini pepinos crujientes si la preparo como snack. ¡También queda increíble con papas al horno si es parte de una cena!

Día 6 - Cena

@Carolinedeisler



SUSHI DE ESPINACA

Ingredientes

2 tazas de arroz blanco cocido
3 tazas de espinaca al vapor

CREMA DE SÉSAMO
1 cda de tahini
1/4 taza de castañas de cajú
1/4 taza de agua
Jugo de 1 limón
1/2 cdta de sal
1 cda de vinagre de sidra de manzana

3 hojas de alga nori tostadas
2-3 cdas de semillas de sésamo tostadas

Paso a paso

Cocina el arroz y cocina las espinacas al vapor. Deja que ambos se enfríen. ¡Perfecto para preparar comidas con anticipación!

Mientras tanto, remoja las castañas de cajú en agua y enjuágalas bien. Luego, coloca todos los ingredientes de la crema en una licuadora y mezcla hasta obtener una textura suave. Incorpora la crema a las espinacas y mezcla bien.

Corta cada hoja de alga nori en 4 cuadrados para obtener aproximadamente 12 mini cuadrados, agrega arroz y nuestra espinaca con crema de sésamo, espolvorea semillas de sésamo ¡y disfruta! ¡Me encanta!

Día 6 – Post cena



@Carolinedeisler

TÉ DE JENGIBRE

Ingredientes

2-3 cm de jengibre fresco
500ml agua caliente

Instrucciones

1. Ralla el jengibre y agrégalo a una tetera. Cubre con agua caliente y luego pásalo por un colador para eliminar los pequeños restos de cáscara. ¡Tu infusión está lista!

2. Como alternativa, también puedes licuar jengibre fresco, limón y un poco de agua hasta obtener una mezcla homogénea, y añadir un chorrito a tu agua caliente. ¡Ambas formas son excelentes!

3. Otra opción es usar un shot de jengibre ya preparado: agrega un poco a tu agua caliente ¡y disfruta!

Día 7

RESUMEN DE TODAS LAS COMIDAS



Pre-Desayuno



Desayuno



Almuerzo op. 1



Almuerzo op. 2



Snack



Cena

Día 7 - Shot de Limón



@Carolinedeisler

Ingredientes

2 cdas de jugo de aloe vera
1 limón pelado
⅓ taza de piña

Observaciones

Agrega todos los ingredientes a una licuadora de alta velocidad y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. ¡Usar una licuadora pequeña como una Nutribullet funciona muy bien para preparar estos shots!

Este en particular es un verdadero aliado para la salud digestiva. La piña es naturalmente rica en enzimas digestivas, y el limón junto con el aloe vera le dan un impulso adicional. ¡Es más efectivo si se toma antes de las comidas!

Día 7

Smoothie ABDOMEN PLANO

@Carolinedeisler



Ingredientes

BÉBELO TODO
2 limones pelados
2 tazas de piña congelada
1 puñado de espinaca fresca
1 puñado de kale fresco
1 puñado de apio
2-3 tazas de agua (o agua de jengibre)
1 cdas de semillas de lino

Instrucciones

Agregá todos los ingredientes a una licuadora potente y licuá hasta que quede bieeen suave.

¡El batido verde ideal para limpiar tu colon! Lleno de nutrientes y con un extra de fibra gracias a las semillas de lino, para poner en marcha toooodo tu sistema.

Día 7 - Almuerzo opción 1



@Carolinedeisler

Ingredientes

MUUUCHA FRUTA FRESCA, ¡una mono comida con un solo tipo de fruta sería ideal! Todo depende de lo que tengas en temporada ahora mismo:

IDEAS:
Melones
Higos frescos
Papayas
Mangos
Naranjas
Duraznos
Dátiles

Observaciones

EL ALMUERZO MÁS FÁCIL DE DIGERIR! La fruta fresca (siempre que esté madura — súper importante) es la mejor amiga de tu intestino. Hidratante, rica en fibra, ayuda a que todo funcione bien, mantiene tu energía y es súper fácil de comer en cualquier lugar.

Idealmente, opta por una mono comida, es decir, come un solo tipo de fruta hasta quedar completamente satisfecho. Si vas a mezclar frutas, los plátanos y mangos combinan muy bien, al igual que las naranjas y piñas. Los melones sieeempre deben comerse solos, y los duraznos con nectarinas son una buena pareja también. Trata de evitar mezclar frutas con mucha agua, como naranjas, con plátanos, por ejemplo.

Día 7 - Almuerzo opción 2

@Carolinedeisler



MANZANAS CON CANELA

Ingredientes

4 manzanas, peladas & cortadas
1 cda de canela
1 cdta de extracto de vainilla
¼ taza de pasas de uva (opcional)

HELADO
2 bananas maduras grandes, congeladas
¼ taza de agua

Paso a paso

1. Pela y corta las manzanas en trozos, agrégalas a una olla con canela y un chorrito de agua para evitar que se peguen.
2. Déjalas cocinar a fuego medio durante 10-12 minutos hasta que estén suaves.
3. Mientras tanto, prepara el helado de vainilla licuando las bananas congeladas con un poco de agua hasta obtener una mezcla cremosa. Un procesador de alimentos es la mejor opción, ya que requiere menos agua.
4. Sirve el helado en un bowl, cubre con las manzanas calientes con canela y, si lo deseas, agrega nueces pecanas tostadas y picadas para un toque crocante extra. ¡Una delicia total!

Día 7 – Almuerzo opción 3

@Carolinedeisler



CHIA PUDDING CLÁSICO

Ingredientes

1/4 taza de semillas de chía
1 taza de agua

CREMA
3 dátiles medjool
2 bananas maduras
1/4 taza de castañas de cajú
1 cdta de canela
1/2 cdta de extracto de vainilla en polvo
1/2 taza de agua

TOPPINGS
1-2 tazas de frutos del bosque
1 taza de papaya en trozos

Instrucciones

1. Remoja las semillas de chía en agua durante 15 minutos o toda la noche.
2. Agrega los dátiles, bananas, castañas de cajú, canela, vainilla y agua a una licuadora y mezcla hasta obtener una crema homogénea.
3. Incorpora la crema a la mezcla de chía, revuelve bien, traslada a un frasco, añade frutos del bosque y papaya y ¡a disfrutar! También puedes colocar primero una capa de la mezcla cremosa de chía, luego una capa de frutos del bosque y terminar con otra capa de crema, más frutos del bosque y papaya. Así tendrás fruta en cada cucharada. ¡Un almuerzo rápido, fácil y delicioso, ideal para llevar al trabajo!

Día 7 - Snack

@Carolinedeisler



HUMMUS DE CALABAZA

Ingredientes

1 taza de garbanzos cocidos
1/2 taza de calabaza kabocha asada (aprox. 1/4 de calabaza kabocha)
1 cdta de tahini
Jugo de 1/2 limón
1/2 dta de cúrcuma en polvo
1/4 taza de agua

TOPPINGS
Semillas de calabaza asadas (opcional)
Jugo de limón
Perejil o cilantro frescos
Ají en hojuelas

Instrucciones

Precalienta el horno a 200 °C. Lava la calabaza kabocha, córtala en gajos y colócala en una bandeja cubierta con papel vegetal. Hornea durante 45 minutos.

Escurre y enjuaga los garbanzos; personalmente prefiero los que vienen en frasco de vidrio y los enjuago bien hasta que desaparecen todas las burbujas, ya que eso ayuda a reducir la hinchazón. Añade los garbanzos, la calabaza horneada, el jugo de limón, el tahini y la cúrcuma en un procesador de alimentos y mezcla hasta obtener una textura suave y cremosa.

Agrega tus toppings favoritos y disfruta este hummus con pepino, zanahoria o rabanitos para un impulso extra a la digestión.

Día 7 – Cena

@Carolinedeisler



BOWL FITNESS

Ingredientes

1 taza de quinoa cocida
1 batata morada grande, horneada
2-3 pepinos pequeños
1 aguacate

ADEREZO DE TAHINI
2 cdas de tahini
¼ taza de agua
Jugo de 1 limón
1 dátil medjool
1 zucchini pequeño, pelado

Paso a paso

1. Si no tienes la quinoa y la batata ya preparadas, cocina la quinoa durante 15 minutos a fuego medio y hornea las batatas durante 60 minutos a 200 °C. A mí me encanta comer las papas y batatas frías, así que siempre las tengo listas en la nevera.
2. Arma tu bowl con todos los ingredientes.
3. Prepara el aderezo de tahini colocando todos los ingredientes en una licuadora pequeña y mezclando hasta obtener una textura suave. ¡Mézclalo todo y a disfrutar!

Día 7 – Post cena



@Carolinedeisler

TÉ DE JENGIBRE

Ingredients

2-3 cm de jengibre fresco
500ml agua caliente

Steps

1. Ralla el jengibre y agrégalo a una tetera. Cubre con agua caliente y luego pásalo por un colador para eliminar los pequeños restos de cáscara. ¡Tu infusión está lista!

2. Como alternativa, también puedes licuar jengibre fresco, limón y un poco de agua hasta obtener una mezcla homogénea, y añadir un chorrito a tu agua caliente. ¡Ambas formas son excelentes!

3. Otra opción es usar un shot de jengibre ya preparado: agrega un poco a tu agua caliente ¡y disfruta!


¡Lo lograste!
¿Cómo te sientes?
@Carolinedeisler


@Carolinedeisler



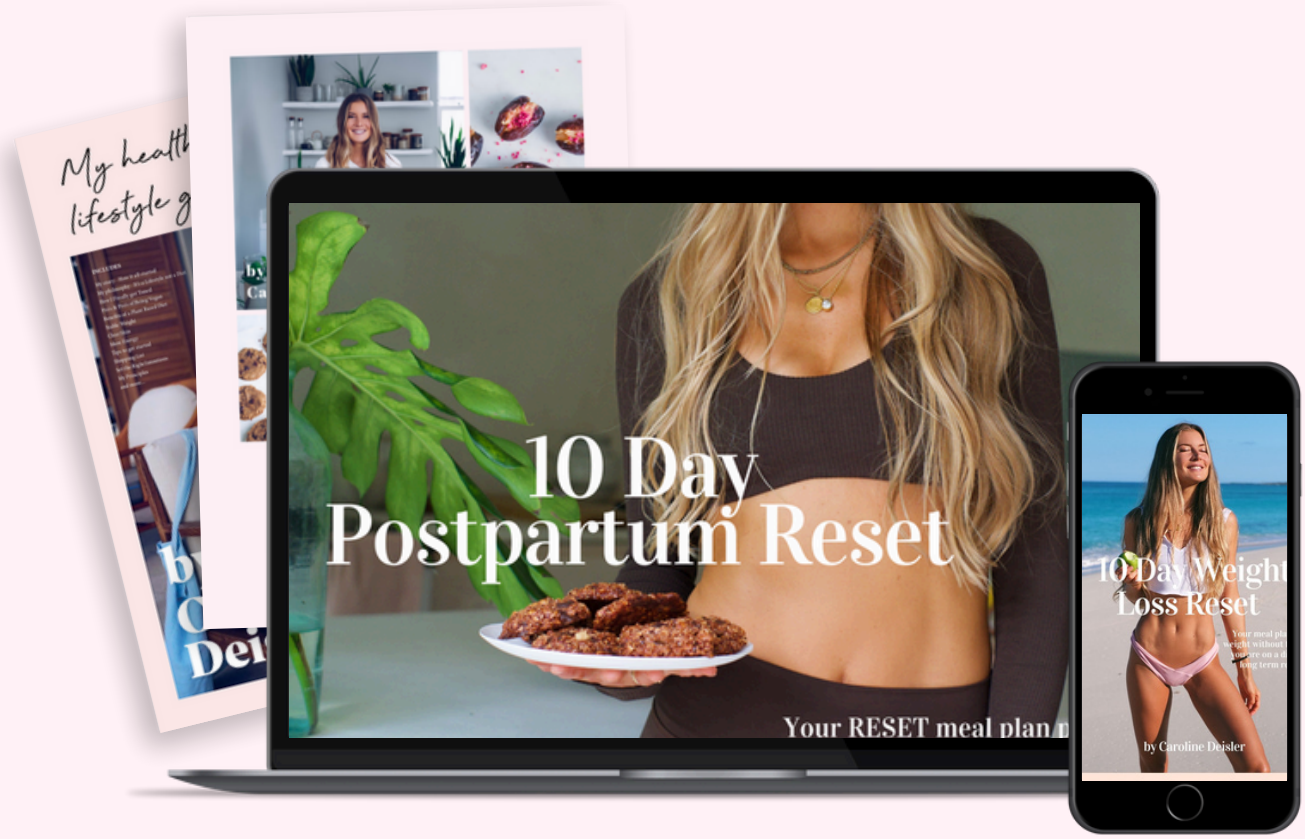
Gracias

POR SER PARTE DE NUESTRA COMUNIDAD

Puedes estar muy orgullos@ de ti por haber reiniciado tu sistema digestivo, nutrido tu cuerpo y por querer sentirte bien desde adentro hacia afuera. Ver tus historias, publicaciones y leer todos tus mensajes de retroalimentación realmente me alegra el día. ¡Te envío muchísimo cariño!

xx Caroline

MIS OTROS RESETS



Consigue mis otros E-books

Haz clic en el enlace de abajo para acceder a mis otros planes de reset veganos y recetarios saludables. ¡La forma perfecta de continuar y seguir sintiéndote de maravilla!

SHOP-RESET.COM