

# Reset Proteico di 7 Giorni

RESET é il tuo piano alimentare vegano per costruire muscoli magri ed avere un corpo forte!

by Caroline Deisler



@Carolinedeisler

Segui questo piano alimentare e la mia Sfida Power Pilates di 7 Giorni per un corpo forte e tonico!

@Carolinedeisler

# DISCLAIMER

COPYRIGHT © 2025 CAROLINE DEISLER

Tutte le informazioni fornite in questo piano hanno uno scopo puramente educativo e di ispirazione. Ti invito a rivolgerti ad un professionale se hai dei dubbi o delle difficoltà personali che devono essere affrontate.


@Carolinedeisler

# INDICE RICETTE


## Giorno 1

Acqua di Magnesio
Succo di Sedano
Frullato Proteico di Frutti Rossi
Avena di Pistacchi
Protein Balls by Caro
Proteine in Polvere
Tofu Strapazzato

## 2 Giorno

Acqua di Magnesio
Succo di Sedano
Smoothie di Spirulina
Taboule Salad
Granola Bars
Bowl di Proteine & Platano

## Day 3

Acqua di Magnesio
Succo di Sedano
Burro di Arachidi in Confettura d'Avena
Hummus Rosa & Salad Bowl
Protein Balls di Biscotti
Green Soba Noodles

## Day 4

Acqua di Magnesio
Succo di Sedano
Smoothie di Ananas & Menta
Brownies di Datteri
Pancakes di Ceci
Minestrone di Funghi & Castagne

## Day 5

Acqua di Magnesio
Succo di Sedano
Frullato di Mirtilli per l'Equilibrio Ormonale
Green Goddess Salad
Protein Balls
Dahl di Lenticchie

## Day 6

Acqua di Magnesio
Succo di Sedano
Smoothie di Spirulina
Pancake Proteico al Cioccolato
Spirulina Bliss Balls
Soba Noodles di Arachidi

## Day 7

Acqua di Magnesio
Succo di Sedano
Smoothie Viola di Kale
Quinoa Fitness Bowl
Protein Bars
Pasta ai Funghi


@Carolinedeisler
RESET
@joinreset


@Carolinedeisler

# Le Proteine nella dieta Plant-Based

@Carolinedeisler

La domanda delle proteine!!

Se ti preoccupa non assumere abbastanza proteine, non sei l'unica! Sembra proprio che questa sia LA cosa che preoccupa di più a chiunque stia attento alla salute, che sia vegano oppure no. Voglio però farti cambiare un po' prospettiva, perché anche se le proteine sono un macronutriente importante di cui il tuo corpo ha bisogno, non dovrebbero essere la tua PRINCIPALE priorità quando scegli cosa mangiare.

In un mondo pieno di diete alla moda, qui torniamo alle basi: É meglio ciò che é più semplice, più naturale e meno processato. Il mio obiettivo principale è che tu ti senta davvero al meglio seguendo i miei piani alimentari. Questo significa sentirsi sazi, senza voglie improvvise, con una buona digestione e nella miglior forma possibile. Quando non riesci a digerire bene i pasti, non importa quante proteine ci siano, il tuo corpo non le assorbirà. Quindi, come BASE di partenza serve avere una microbiota intestinale sana e forte, perciò ti consiglio vivamente di iniziare con il mio Reset Anti gonfiore di 7 giorni, in questo modo potrai così costruire una base solida.

Molti piani alimentari ricchi di proteine, che siano vegani o meno, sono anche molto ricchi di grassi perché tante delle fonti proteiche si trovano gia naturalmente nelle noci, i semi e i burri di frutta secca. In natura, proteine e grassi vengono spesso combinati, quindi dal punto di vista alimentare è una buona accoppiata, però tutto ciò deve essere scomposto prima in forma liquida nel tuo intestino, perciò digerire le noci può essere difficile e anche causarti del gonfiore.

Anche se abbiamo bisogno di grassi sani per tanti motivi, come mantenere in equilibrio gli ormoni, delle volte troppi grassi rendono il sangue più denso e possono causare diversi problemi a catena. Ti sentirai annebbiata e priva di energie. Inoltre, i grassi richiedono il doppio del tempo di digestione rispetto ai carboidrati, quindi ti sentirai più stanca dopo un pasto ad alto contenuto di grassi (e proteine) rispetto a un pasto ricco di carboidrati (e proteine), perché la digestione consuma l'80% dell'energia del tuo corpo.

Alla fine tutto si tratta di trovare l'equilibrio giusto tra carboidrati, grassi e proteine cosi ti sentirai soddisfatta e piena di energia!

# FONTI DI PROTEINE PLANT BASED

@Carolinedeisler

Tutte le frutte e le verdure contengono proteine, e anche se la loro percentuale rispetto alla carne, uova e latticini sembra molto più bassa, è chiave ottenere tutti gli amminoacidi essenziali per formare cosi una fonte proteica completa.

Ecco una lista delle mie fonti proteiche preferite! Alcune di queste sono già naturalmente fonte proteiche complete, mentre altre lo diventano se abbinate tra loro, come ad esempio riso e fagioli.

## Fonti di proteine

Classificate dalla più ricca alla meno ricca in termini di contenuto proteico, ma ti prego di non prenderla troppo alla lettera! Come ti ho già detto, ci sono tantissime altre piante che contengono proteine, ma queste sono semplicemente le mie preferite..

Burro di arachidi
(e tutti i burri di frutta secca/semi)
Clorella
Spirulina
Arachidi
Semi di zucca
Soia (tofu) (proteina completa)
Lievito alimentare
Semi di chia
Semi di sesamo
Fave
Avena
Pinoli
Anacardi
Mandorle
Lenticchie
Fagioli bianchi (Butter Beans)
Fagioli neri
Ceci
Noci
Semi di canapa (proteina completa)
Quinoa (proteina completa)
Piselli
Grano saraceno (proteina completa)
Avocado
Germogli di broccoli
Cavolo riccio (Kale)
Spinaci
Broccoli
Funghi
Patate


RESET PROTEICO DI 7 GIORNI
@Carolinedeisler
www.shop-reset.com



# Ostacoli nell'assorbimento delle proteine

So che a molti non piace sentirselo dire, perché sempre si cerca la soluzione più veloce — qualcosa da aggiungere alla dieta, integratori, proteine in polvere ecc. — ma per ottenere risultati migliori (cioè un corpo snello, tonico e forte), è altrettanto importante eliminare quei cibi che indeboliscono la capacità del tuo corpo di assorbire le proteine.

@Carolinedeisler



@Carolinedeisler



OSTACOLI NELL'ASSORBIMENTO DELLE PROTEINE

# IL NUMERO 1: IL CAFFÈ!

La caffeina è una vera e propria dipendenza, proprio come i latticini e lo zucchero! Prova a dire a qualcuno di smettere di bere caffè e di solito si gira e scappa via ahah. Io non ho mai iniziato a berlo e ne sono davvero, davvero felice di questa scelta. La caffeina affatica le ghiandole surrenali, può portare ansia, acidità di stomaco e problemi digestivi, ma quello che la maggior parte delle persone non sa è che riduce anche la capacità di assorbire le proteine. Quindi, più caffè, matcha e cioccolato consumi, più proteine dovresti assumere per compensare!

Oltre a renderti meno tonica, a lungo andare il caffè ti farà sentire più stanca e favorirà la comparsa di occhiaie scure sotto gli occhi. Inoltre, altererà il tuo orologio biologico naturale, il che significa che la qualità del tuo sonno peggiorerà, e potresti essere già cronicamente privata del sonno senza nemmeno rendertene conto! Tutto questo ti potrebbe portare a fare delle scelte alimentari meno sane e a mangiare di troppo dato che cerchi quella gratificazione immediata.
Non è quasi mai solo una tazza di caffè: è tutto un effetto a catena che parte da quel singolo caffè, e magari nemmeno te ne rendevi conto! Ma non è assolutamente colpa tua, ora che lo sai, però, puoi cambiare e iniziare finalmente a sentirti meglio!



OSTACOLI NELL'ASSORBIMENTO DELLE PROTEINE

# MATCHA

Anche se un matcha di buona qualità contiene degli antiossidanti, ha comunque un bel po' di caffeina e ti darà una sensazione molto simile a quella del caffè. Alla fine della giornata, sono sempre stimolanti che affaticano le tue ghiandole surrenali, irritano il colon (spesso viene usato proprio per "aiutare" ad andare in bagno) e per sopprimere l'appetito.

Ad Ogni modo, se il tuo corpo ha fame, ha bisogno di cibo! Chi beve caffè o matcha per tirare avanti qualche ora senza mangiare si ritrova sempre con delle VOGLIE più tardi nella giornata, perché non ha mangiato quando avrebbe dovuto. Lo stesso vale per la stanchezza: se hai BISOGNO del tuo caffè o matcha perché ti senti stanca, significa che il tuo corpo ha in realtà bisogno di dormire e di riposare.



OSTACOLI NELL'ASSORBIMENTO DELLE PROTEINE

# CIOCCOLATO

La maggior parte delle persone rimane sorpresa nel scoprirlo, ma anche il cacao contiene caffeina e mangiare cioccolato fondente al 100% può avere un effetto simile al caffè, soprattutto per persone come me che non sono abituate a consumare caffeina.

Adoro ancora preparare le mie ricette dolci e sane con il cioccolato o il cacao in polvere, ma ho notato sempre di più, negli anni, come ciò interferisca con il mio ciclo del sonno, al punto che passo anche settimane intere senza mangiare cioccolato perché so che mi terrebbe sveglia tutta la notte. Mi svegliavo sempre il giorno dopo stanca, assonnata e con ancora più voglia di cioccolato.

ADORO usare la polvere di carruba o il cioccolato di carruba al posto del cacao perché questo ha un sapore così cioccolatoso e delizioso, ma senza caffeina! (E non contiene grassi, mentre la polvere di cacao è piuttosto ricca di questi.) Ogni tanto mangio ancora un po' di cioccolato e mi piace usarlo in alcune ricette di questo reset come una piccola carica di energia, perché può dare anche una spinta positiva al tuo allenamento! Però volevo solo farti notare di fare attenzione e magari consumarlo prima di mezzogiorno, nel caso in cui, come per me, influenzi il tuo sonno.





OSTACOLI NELL'ASSORBIMENTO DELLE PROTEINE

# STRESS

Lo stress ti consuma dall'interno verso l'esterno! Ti sei mai chiesta perché al ritorno dalle vacanze sembri più tonica anche se magari ti sei allenata di meno? Perché eri RILASSATA e non ti preoccupavi del mondo iper-stimolante e frenetico in cui viviamo oggi. Lo stress rende il corpo acido, ed un corpo acido è l'ambiente perfetto per tutti i tipi di malattie croniche. Un corpo stressato è in modalità "lotta o fuga", il che significa livelli di cortisolo alle stelle, quindi il corpo smette di bruciare grassi e costruire i muscoli e invece accumula grasso (soprattutto nella zona addominale) e oltre a questo trattiene anche l'acqua.

Ora ti vedi gonfia, hai troppa fame per compensare il picco di cortisolo, perché quando mangi tutto il sangue si sposta nello stomaco per aiutare la digestione e ti fa provare una sensazione di calma. Lo stress cronico prolungato porta ad avere meno massa muscolare, ormoni squilibrati, acne e fame nervosa... per dirne solo alcune.

Per avere un corpo tonico, snello e sentirti BENE, devi essere RILASSATA, non stressata. Ecco perché credo che il sonno sia la priorità numero 1 e non dovresti mai alzarti presto per allenarti se il tuo corpo ha bisogno di dormire di più! Io non metto mai la sveglia e mi sveglio naturalmente tra le 4:30 e le 6:30 del mattino andando a letto tra le 21:00 e le 22:00, e tu dovresti fare lo stesso :-)

Ora, svegliarsi alle 5, bere subito un caffè, andare in palestra con la musica a tutto volume e poi buttarsi giù un frullato proteico... non sembra più così allettante, vero? Ahah! È assurdo quanto questo stile di vita sia diventato la normalità e quanto ci abbia fatto disconnettere dai veri bisogni del nostro corpo.

Ci arriviamo tra un attimo, ma questo esempio ti fa già capire quanto sia fondamentale scegliere il giusto tipo di allenamento per ottenere i migliori risultati. Per me, l'allenamento è il mio momento di connessione con me stessa, il mio momento per rallentare, per essere completamente presente, e questo ha un impatto enorme sui miei risultati fisici.

Una persona mi ha chiesto l'altro giorno come ho fatto a diventare così tonica, e la verità è che mi alleno meno adesso rispetto a cinque anni fa, prima di iniziare con i miei allenamenti da casa. Ero la classica ragazza da lezioni HIIT, mi sentivo irritata, gonfia, appesantita, affamata tutto il giorno, senza ciclo mestruale e frustrata perché non capivo cosa stessi facendo di sbagliato e perché non mi sentissi al meglio nonostante tutti gli sforzi.
La verità è che dovrebbe essere TUTTO NATURALE, senza sforzo, e questo è esattamente quello che sperimenterai facendo ai miei allenamenti!







OSTACOLI NELL'ASSORBIMENTO DELLE PROTEINE

# SONNO

Il sonno è la base fondamentale per sentirti al meglio. Tempo fa stavo ascoltando un podcast in cui parlavano di come definire il successo, e la persona intervistata ha risposto: "Io dormo bene, ed è questo il mio indicatore di successo," e ho ADORATO questo approccio.

Quella persona era un'imprenditrice di grande successo, non è che stesse a casa senza fare nulla, ma la chiave è trovare la lentezza nella frenesia del mondo accelerato in cui viviamo. So che non è facile, perché oggi il successo viene misurato in base a quanto si è occupati, la gente corre da una parte all'altra cercando di fare tutto e non si accorge nemmeno che la vita gli sta passando davanti, ed è proprio per questo che tutto sembra andare così in fretta.

Più la tua vita è semplice e più riesci a essere presente, più il tempo rallenta.

L'ho dovuto imparare sulla mia pelle, perché mi ero imposta degli standard altissimi che magari vanno bene nel breve periodo, ma che a lungo andare mi avrebbero portato dritta al burnout. Per questo ho deciso che la mia più grande priorità quest'anno sarebbe stata rallentare e trovare la mia pace interiore. Non puoi sempre viaggiare al 100% della velocità, immagina un'auto che viene guidata sempre al massimo rispetto a una che va al 70%: indovina quale durerà più a lungo? 😉
Lo stesso vale per l'alimentazione, l'allenamento, per tutto in realtà: le diete estreme funzionano solo a breve termine, fino a quando non cadi nel circolo vizioso delle voglie, degli eccessi, riprendi peso e ti senti peggio di prima.

La chiave è trovare qualcosa che sia SOSTENIBILE a lungo andare, ed è perciò che dico sempre che questo è uno STILE DI VITA, non una dieta. Lo stesso vale per l'allenamento: allenamenti HIIT super intensi una volta ogni tanto ti faranno sentire peggio rispetto a piccoli allenamenti rilassati ma COSTANTI.



@Carolinedeisler

Si tratta davvero di tornare alle basi e guardare ai tuoi obiettivi in modo olistico a 360 gradi, perché tutto è connesso! Ora capisci perché non si tratta SOLO di assumere una certa quantità di proteine dagli alimenti per costruire muscoli, tonificarti e snellire la silhouette.

Detto questo, concentriamoci su tutte le meravigliose cose che mangerai nei prossimi 7 giorni, sugli allenamenti fantastici con cui coccolerai il tuo corpo e su quei piccoli accorgimenti extra che puoi adottare da ora in avanti per ACCELERARE l'assorbimento delle proteine ed ottenere così dei risultati migliori!

# Acceleratori Proteici

@Carolinedeisler

SISTEMA IL TUO INTESTINO
Assorbire tutti i nutrienti dai tuoi pasti ricchi di proteine è già metà del successo hehe, ma prima hai davvero bisogno di una digestione che funzioni bene per ottenere il massimo da questo piano alimentare! Ti consiglio vivamente di seguire con il mio Reset Anti gonfiore di 7 Giorni così darai una spinta extra alla salute del tuo intestino!

IDRATAZIONE
Rimanere idratata e assumere abbastanza elettroliti è fondamentale per la digestione e per costruire massa muscolare. Bevi tanta acqua durante la giornata, aggiungi citrato di magnesio, succo di limone, succo di aloe vera o succo puro di zenzero e cerca di evitare di bere durante i pasti, perché questo diluisce l'acido dello stomaco. Meglio bere dell'acqua 30 minuti prima o 1 ora dopo aver mangiato!

ANTICIPARE LA CENA
Non posso dirti abbastanza quanto anticipare le mie cene mi abbiano aiutata! Mangiare presto dà al tuo corpo abbastanza tempo di digerire prima di andare a letto, e questo non solo migliora la qualità del tuo sonno, ma ti fa anche sembrare più giovane, ti fa sentire più forte e migliora la digestione. Ti sentirai meno gonfia e più tonica! Cerca di finire di mangiare entro le 19:00 per massimizzare i risultati.

MANGIA FINO A SENTIRTI ALL'80% SAZIA
Una delle mie abitudini preferite è ascoltare il mio proprio corpo e fermarmi quando mi sento circa all'80% sazia. Questo è davvero UTILE per evitare di mangiare troppo e sentirti gonfia, specialmente con i pasti ricchi di proteine, che richiedono più tempo per essere digeriti.

VITAMINA B6
Lo sapevi che la vitamina B6 gioca un ruolo importante nel metabolismo delle proteine? Aggiungere alimenti come banane, datteri, ceci e patate ai tuoi pasti ti aiuterà a garantire un buon apporto di B6 per supportare la digestione delle proteine.

ALIMENTI RICCHI DI PROTEASI
Gli enzimi proteasi aiutano a scomporre le proteine in amminoacidi che il tuo corpo può assorbire. Puoi aumentare naturalmente la presenza di proteasi nel corpo mangiando alimenti come papaia, ananas, zenzero e avocado. Ecco perché è così importante non concentrarsi solo sulle classiche fonti vegetali di proteine, ma considerare anche tutti questi piccoli accorgimenti. :-)

# SFIDA POWER PILATES DI *7 Giorni*

*...da abbinare a questo piano alimentare!*



@Carolinedeisler




# Piano d'Allenamento

## POWER PILATES ALLENAMENTO DI 7 GIORNI

Quale combo migliore di 7 giorni di allenamenti Power Pilates e un piano alimentare ad alto contenuto proteico!! Questa è la ricetta perfetta per ottenere risultati, perché ci stiamo concentrando sulla costruzione di muscoli magri e sul nutrire quei muscoli con le migliori fonti di proteine vegane!

La mia sfida di 7 giorni di allenamenti Power Pilates  punta a TONIFICARE il tuo corpo al massimo livello e a costruire muscoli lunghi senza appesantire la tua figura!! Sono così talmente entusiasta che tu la faccia, perché mentre la registravo mi sono sentita davvero fortissima e super motivata!

Nutrirsi con i cibi giusti è ancora più importante quando ti alleni, perché SEI QUELLO CHE MANGI hehe, e il tuo corpo ha bisogno di proteine, carboidrati e grassi di buona qualità per costruire muscoli. Ma non serve nemmeno ossessionarsi troppo con le proteine, e questo programma te lo dimostrerà! I risultati parleranno da soli!!

La maggior parte delle persone che si allenano tanto con i pesi sono molto più infiammate di quanto pensino + tutte le proteine animali sono molto acide, non contengono fibre e ti faranno sentire più stressata e gonfia.

La chiave per ottenere muscoli magri e un corpo tonico è usare qualche peso, sì, ma sopratutto concentrarsi sul corpo nel suo insieme: considera lo stress, il sonno, l'alimentazione, l'idratazione, la luce del sole e la consapevolezza come un unico pacchetto! Mantenere il cortisolo basso è un vero punto di svolta sia per come ti senti che per come appari, e non vedo l'ora di vederti sbocciare con questa sfida di allenamento e piano alimentare!

Troverai la nostra sfida di 7 giorni di allenamenti Power Pilates sulla piattaforma RESET, insieme a tutti i miei altri allenamenti da casa, sfide, piani settimanali di allenamento, ricette e tanto altro!! Vieni ad unirti a me e a far parte della nostra fantastica community dedicata al benessere!

@Carolinedeisler



***Giorno 1:*** *30min Full Body Power Pilates*

***Giorno 2:*** *30min Gambe snelle & glutei*

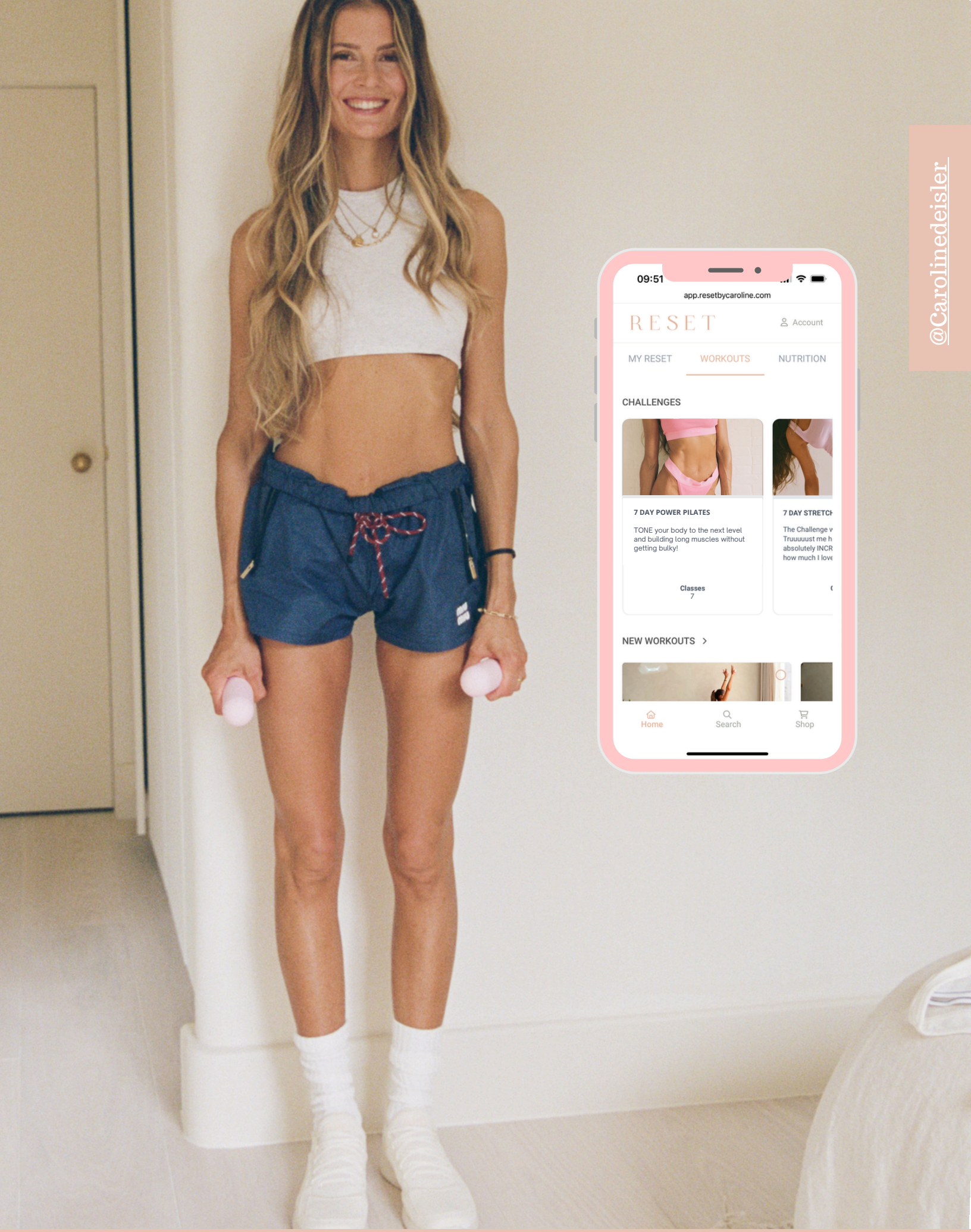
***Giorno 3:*** *30min Bruccia grassi & braccia*

***Giorno 4:*** *30min Stiramenti &Tonificazione*

***Giorno 5:*** *30min Full Body Power Pilates*

***Giorno 6:*** *30min Braccia, Abs & Gambe*

***Giorno 7:*** *30min Full Body Scolpire*


09:51
app.resetbycaroline.com
RESET
Account
MY RESET
WORKOUTS
NUTRITION
CHALLENGES
7 DAY POWER PILATES
TONE your body to the next level and building long muscles without getting bulky!
Classes
7
NEW WORKOUTS
Home
Search
Shop
@Carolinedeisler

RESET PROTEICO DI 7 GIORNI



# In forma & Forti

*Insieme!*

@Carolinedeisler

# Checklist giornaliera

- [ ] 1 giorno
- [ ] 2 giorno
- [ ] 3 giorno
- [ ] 4 giorno
- [ ] 5 giorno
- [ ] 6 giorno
- [ ] 7 giorno

@Carolinedeisler

# Shopping List

@Carolinedeisler

*FRUTTA*
7 Avocado
7 Banane (4 da congelare)
10 Limoni
1 Mango maturo
1 Ananas
5 tazze di Frutti di bosco freschi (Lamponi, Fragole o Mirtilli)
1 Platano grande
1 manciata di Pomodorini
2 Pomodori grandi
5 Pompelmi

*VERDURA*
6 Cetrioli piccoli e 2 grandi
6 Zucchine piccole
7 Carote
11 Patate medie
2 grandi Patate dolci viola
1 Cespo di Broccoli
10 Gambi di sedano
2 Barbabietole crude
1 Zenzero fresco
2 Cipollotti
2 spicchi di Aglio
250g di Funghi castagna
720g di Funghi misti

*VERDURE A FOGLIA VERDE & ERBE FRESCHE*
2 manciate di Spinaci
2 mazzi di Cavolo riccio (Kale)
1 manciata di Menta fresca
1 mazzo di Basilico
1 mazzo di Prezzemolo
½ mazzo di Aneto
½ mazzo di Coriandolo
3 mazzi di Erba cipollina

*CEREALI & PASTA*
5 tazze di Avena
½ tazza di Farina di grano saraceno
1¼ tazze di Quinoa secca
⅔ tazza di Riso crudo (qualsiasi varietà)
200g di Noodles di soba (circa 2 porzioni)
200g di Pasta senza glutine
50g di Riso selvatico
½ tazza di Lenticchie rosse
1 tazza di Fagioli neri in scatola
½ tazza di Ceci in scatola

*FRUTTA SECCA & SEMI*
1½ tazze di Anacardi (meglio se tostati a secco)
Almeno ¾ tazza di Arachidi (tostate a secco)
⅓ tazza di Pistacchi (¼ tazza interi, extra da tritare)
7 cucchiai di Semi di zucca
¼ tazza di Pinoli
5 cucchiai di Semi di chia
2 cucchiai di Semi di lino macinati
1 cucchiaio di Semi di canapa
3½ cucchiai di Tahina
2 cucchiai di Burro di mandorle
4 cucchiai di Burro di nocciole
5 cucchiai di Burro di arachidi

*FRUTTA SECCA & ALTRI*
Circa 50 Datteri Medjool
¼ tazza di Uvetta
⅛ tazza di Albicocche secche
22g di Funghi porcini secchi
200g di Castagne cotte
¼ tazza di Nibs di cacao

*ESSENZIALI PER CUCINARE E FARE DOLCI*
¾ tazza di Latte di mandorla
6 cucchiai di Sciroppo d'acero
2 cucchiaini di Zucchero di cocco
6 cucchiai di Polvere di carruba o cacao
3 cucchiaini di Estratto di vaniglia
2 cucchiai di Lievito alimentare
3 cucchiai di Proteine in polvere (fatte in casa)
½ tazza di Cocco grattugiato
2 Barrette di cioccolato vegano (70 g)
½ tazza di Gocce di cioccolato vegano
360 ml di Brodo vegetale (o dado/polvere per brodo)

*OLI & CONDIMENTI*
2 cucchiai di Olio di sesamo
2 cucchiai di Coco Aminos
4 cucchiai di Aceto di mele
Erbe & Spezie
8 cucchiai di Erbe aromatiche miste (o condimento italiano)
2 cucchiaini di Cumino in polvere
½ cucchiaino di Paprika affumicata
1 cucchiaino di Curcuma in polvere
1 cucchiaino di Cannella
3½ cucchiaini di Polvere di spirulina
Sale e pepe nero (quanto basta)

*ALTRI INGREDIENTI*
300g di Tofu vellutato
150g di Tofu compatto o extra compatto
50g di Yogurt di cocco
Pane di segale a lievitazione naturale
5 tazze di Succo di aloe vera
Magnesio Citrato


Andiamo!
@Carolinedeisler

*Giorni 1-7*

# Acqua di Magnesio

@Carolinedeisler



## Ingredienti

1 cucchiaino di magnesio citrato
Succo di ½ pompelmo
Succo di 1 limone
¼ tazza di succo di aloe vera

1,5 litri di acqua

## Preparazione

Aggiungi del succo di aloe vera, magnesio citrato in polvere, succo di pompelmo e di limone alla tua acqua, mescola bene e bevila a stomaco vuoto nel corso di circa un'ora dopo il risveglio.

Il magnesio è particolarmente importante quando ti alleni molto, rilassa i muscoli e previene i crampi.

Quest'acqua è la mia preferita in assoluto in questo momento, e mi fa anche sentire benissimo!

*Giorni 1-7*

# Succo di Sedano

@Carolinedeisler



## Ingredienti

1-2 teste di sedano

## Preparazione

Metti il sedano nella centrifuga e voilà, il succo di sedano è pronto!

Il sedano è così ricco di elettroliti e minerali che, anche se magari non lo diresti, aiuta il tuo corpo a costruire più massa muscolare e a diventare piu tonico e snello!! Ti consiglio davvero di non saltare il succo di sedano durante questo reset. :)

# Giorno 1

PIANIFICAZIONE DI TUTTI I PASTI



Pre-colazione



Pre-colazione



Colazione



Pranzo



Spuntino



Cena

*Giorno 1*

# FRULLATO PROTEICO DI FRUTTI ROSSI

@Carolinedeisler



*Questa ricetta contiene circa*
**9.8 grammi**
**di proteine**

## INGREDIENTI

1 banana matura
1-2 cucchiai di semi di zucca
1 cucchiaio di burro di anacardi
1 tazza di mirtilli congelati
1 dattero Medjool

## PREPARAZIONE

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



@Carolinedeisler

Questa ricetta contiene circa **20.1 grammi di proteine**

# *Giorno 1 – Colazione*

# AVENA DI PISTACCHI

## INGREDIENTI

### BASE

½ tazza di avena
2 cucchiai di semi di chia
1 cucchiaino di estratto di vaniglia
1 tazza d'acqua

### CREMA DI PISTACHIO:

¼ tazza di pistacchi crudi non salati
½ cucchiaino di spirulina
¼ tazza d'acqua
1 tazza di mango maturo

### GUARNIZIONI

Lamponi freschi
Pistacchi tritati
Opzionale: datteri Medjool, tritati

## PROCEDIMENTO

1. Aggiungi l'avena, semi di chia, vaniglia e acqua in una ciotola e lasciali in ammollo per tutta la notte o per qualche ora, fino a ottenere una consistenza cremosa.

2. Nel frattempo, metti i pistacchi in ammollo, poi una volta scolati, aggiungi l'acqua, il mango e la spirulina (per un colore bellissimo!) in un frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza cremosa.

3. Mescola la crema con la tua base di avena e amalgama bene. Aggiungi lamponi freschi e qualsiasi altro topping a tua scelta (io adoro aggiungere anche dei datteri tritati!) e GODITELO! :)



@Carolinedeisler

Questa ricetta contiene circa **33 grammi di proteine**

# *Giorno 1 – Spuntino*

# PROTEIN BALLS BY CARO

## INGREDIENTI

12 datteri grandi
2 cucchiai di burro di mandorle
1-2 cucchiai di polvere di proteine

1 barretta di cioccolato vegano (70 g)

## PROCEDIMENTO

1. Aggiungi tutti gli ingredienti in un robot da cucina e frulla ad impulsi fino ad ottenere un composto omogeneo.
2. Forma delle palline con le mani e sciogli il cioccolato.
3. Ricopri ogni pallina di cioccolato e lasciale raffreddare in frigo. BUONISSIME!!!



@Carolinedeisler

*Questa ricetta contiene circa*
**54 grammi di proteine**

# PROTEINE IN POLVERE

## INGREDIENTI

½ tazza di semi di zucca
½ tazza di mandorle
½ tazza di semi di chia
½ tazza di semi di sesamo
oppure ½ tazza di semi di lino

## PROCEDIMENTO

1 Aggiungi tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere una consistenza polverosa. Conserva il tutto in un barattolo di vetro e aggiungilo a qualsiasi ricetta per una carica extra di proteine!



@Carolinedeisler

*Giorno 1- Cena*

# TOFU STRAPAZZATO

*Questa ricetta contiene circa* **32.7 grammi di proteine**

## INGREDIENTI

2 fette di pane di segale a lievitazione naturale
1 cipollotto
150g di tofu compatto o extra compatto
1 manciata di pomodorini

## CREMA DI ANACARDI

¼ tazza di anacardi
¼ tazza di acqua
½ cucchiaino di sale
½ cucchiaino di paprika affumicata
½ cucchiaino di curcuma in polvere

## GUARNIZIONI

Avocado
Erba Cipollina fresca
Pepe nero

## PROCEDIMENTO

1. Togli il tofu dalla confezione e usa un foglio di carta assorbente oppure premi un piatto sopra questo per eliminare l'acqua in eccesso. Vuoi che il tofu sia il più asciutto possibile.

2. Affetta finemente il cipollotto e aggiungilo in una padella antiaderente insieme al tofu e ai pomodorini. Lascia saltare a fuoco medio finché non saranno leggermente dorati. Ci vorranno circa 5-6 minuti.

3. Nel frattempo, prepara la crema di anacardi aggiungendo tutti gli ingredienti in un piccolo frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza cremosa.

# Giorno 2

PIANIFICAZIONE DI TUTTI I PASTI



Pre-colazione



Pre-colazione



Colazione



Pranzo



Spuntino  Opt



Cena

*Giorno 2*

# SMOOTHIE DI SPIRULINA

*Questa ricetta contiene circa*
**9 grammi di proteine**

@Carolinedeisler

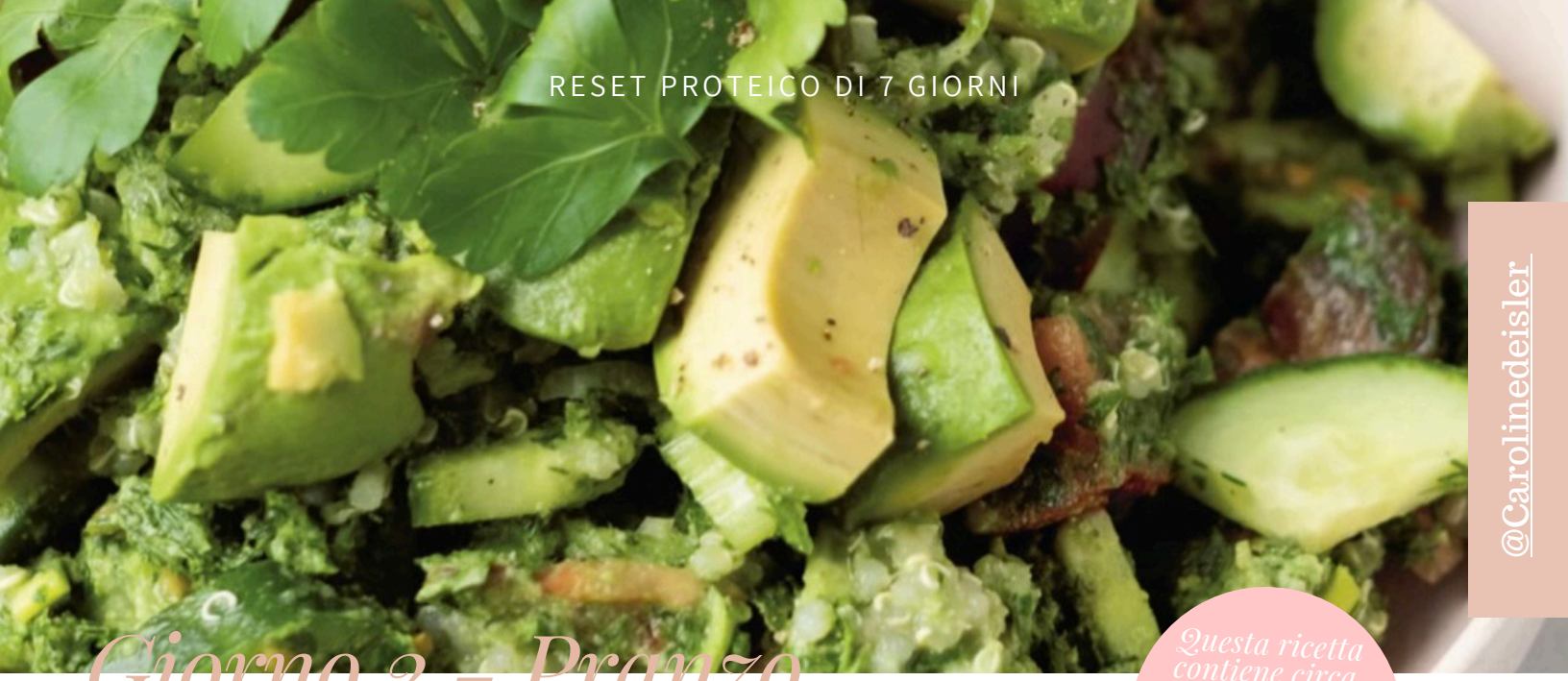


## INGREDIENTI

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

## PREPARAZIONE

Frulla tutto finché non diventa bello cremoso e liscio!



@Carolinedeisler

*Giorno 2 – Pranzo*

# TABOULE SALAD

Questa ricetta contiene circa **29.5 grammi di proteine**

## INGREDIENTI

### INSALATA

250g di quinoa secca, cotta
2 pomodori, tagliati a cubetti piccoli
1 mazzo di prezzemolo, tritato finemente
½ mazzo di aneto, tritato finemente
½ mazzo di coriandolo, tritato finemente
½ cetriolo grande, tagliato a cubetti piccoli
1 cipollotto, tritato finemente
2 gambi di sedano, tritati (opzionale)
1 avocado maturo, tagliato a cubetti

### CARO DRESSING

1 piccola zucchina cruda
2 gambi di sedano
1 mazzo di erba cipollina
1 mazzo di basilico
1 limone, spremuto
15 ml di aceto di mele
30g di semi di zucca
½ tazza di acqua

## PROCEDIMENTO

1. Inizia preparando le patate. Preriscalda il forno a 200°C e cuoci le patate dolci per 50 minuti, poi lasciale raffreddare. Puoi sempre fare questo passaggio durante la giornata di preparazione dei pasti, così le avrai già pronte in frigo e potrai semplicemente riscaldarle nella friggitrice ad aria per 15 minuti!
2. Cuoci la quinoa seguendo le istruzioni sulla confezione. Anche questa è perfetta da preparare in anticipo!
3. Taglia tutte le verdure, le erbe aromatiche, il cipollotto e l'avocado, e mescola tutto con la quinoa.
4. Aggiungi tutti gli ingredienti del dressing in un frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere una consistenza liscia. Mescola bene con l'insalata e gustala!! Io adoro anche aggiungere qualche foglia di alga nori e preparare anche dei deliziosi wrap di insalata.



@Carolinedeisler

# *Giorno 2 – Spuntino*
# GRANOLA BARS

*Questa ricetta contiene circa*
**59 grammi di proteine**

## INGREDIENTI

1 cucchiaio di semi di lino macinati
3 cucchiai di acqua
1½ tazze di avena
¼ tazza di farina d'avena

1 tazza di frutta secca e semi a tua scelta:
io ho usato mandorle, anacardi, noci pecan e semi di zucca
½ tazza di frutta secca:
io ho usato uvetta, datteri e albicocche secche

1 cucchiaino di cannella
1 cucchiaino di polvere di vaniglia o estratto di vaniglia
¼ tazza di sciroppo d'acero (oppure sciroppo di datteri)
¼ tazza di burro di anacardi (oppure burro di mandorle)

## PROCEDIMENTO

1. Preriscalda il forno a 175°C
2. Mescola i semi di lino macinati con l'acqua e metti da parte in una ciotolina.
3. Taglia grossolanamente le tue noci, semi e frutta secca, poi aggiungili in una ciotola con l'avena, farina d'avena, il composto di semi di lino, cannella, vaniglia, sciroppo d'acero e burro di frutta secca. Mescola tutto bene e trasferisci in una teglia foderata con carta da forno.
4. Cuoci per 25 minuti e lascia raffreddare completamente prima di tagliare in barrette. Queste sono uno spuntino sano e delizioso, e adoro quanto siano croccanti!! Addio alle barrette granola piene di zucchero comprate in negozio, queste non solo ti faranno risparmiare, ma ti faranno anche sentire così bene!!



@Carolinedeisler

Questa ricetta contiene circa 27.8 grammi di proteine

# *Giorno 2 – Cena*

# BOWL DI PROTEINE & PLATANO

## INGREDIENTI

195g di riso bianco cotto (o riso integrale)
172g di fagioli neri cotti
1 avocado
1 limone, spremuto
1 platano grande
4g di zucchero di cocco
1 patata dolce viola

Aggiungi più platani cotti se senti di averne bisogno. Sono molto simili alle patate per quanto riguarda il senso di sazietà che ti danno.

## PROCEDIMENTO

1. Cuoci l'intera patata dolce (con la buccia) per 60 minuti a 200 gradi Celsius. Lasciala raffreddare, rimuovi la buccia e tagliala a pezzi. Io di solito arrostisco 4-5 patate dolci alla volta e le conservo in frigo pronte per essere usate.

2. Sbuccia i platani, più maturi sono, meglio è (dovrebbero essere quasi neri), tagliali a fette di 2 cm, mettili nella friggitrice ad aria, spolvera con un cucchiaino di zucchero di cocco e cuoci per 10 minuti su ogni lato.

3. Schiaccia l'avocado con una forchetta e aggiungi il succo di limone fresco. Risciacqua i fagioli neri sotto l'acqua finché non sono sparite tutte le bolle dall'acqua della scatola, poi unisci il tutto nel tuo delizioso bowl! GODITELO!

# Giorno 3

PIANIFICAZIONE DI TUTTI I PASTI



Pre-colazione



Pre-colazione



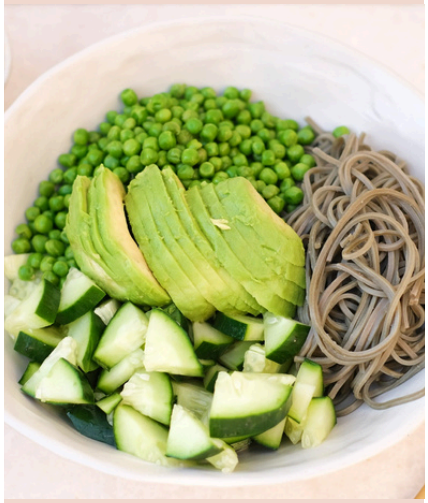
Colazione



Pranzo



Spuntino Opt



Cena



@Carolinedeisler

*Questa ricetta contiene circa*
**24.9 grammi di proteine**

*Giorno 3 – Colazione*

# BURRO DI ARACHIDI & CONFETTURA D'AVENA

## INGREDIENTI

½ tazza di avena
1 tazza di latte di mandorla (o acqua)
1 cucchiaio di semi di chia
1 cucchiaino di estratto di vaniglia
1 cucchiaio di burro di arachidi
1 cucchiaio di proteine in polvere fatte in casa

## GUARNIZIONI

Marmellata di fragole fatta in casa
Altro burro di arachidi
Fragole fresche o banana
Anacardi tostati tritati

## PROCEDIMENTO

1. Aggiungi avena, latte di mandorla, semi di chia, vaniglia, burro di arachidi e proteine in polvere in una ciotola e lascia riposare in frigorifero per tutta la notte.

2. Prepara la tua marmellata di fragole frullando 10 datteri Medjool, 1 manciata di fragole congelate e ¼ tazza di acqua. Trasferisci il "frullato" di fragole in una pentola e lascialo sobbollire a fuoco medio per 45 minuti, mescolando di tanto in tanto. Conserva anche in frigo.

3. Prendi i tuoi overnight oats, aggiungi la nostra deliziosissima marmellata di fragole, un altro cucchiaio di burro di arachidi, fette di banana, fragole e un po' di anacardi tostati tritati… ed ecco che il tuo bowl del paradiso è pronteeeeee!



@Carolinedeisler

Questa ricetta contiene circa 16.7 grammi di proteine

*Giorno 3 - Pranzo*

# HUMMUS ROSA & SALAD BOWL

## INGREDIENTI

### SALAD

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

### HUMMUS

128g di fagioli bianchi (butter beans), cotti
63g di barbabietola, cotta
5g di tahina
½ dattero Medjool
1 limone, spremuto

## PROCEDIMENTO

1. Lava le verdure, affetta l'avocado, taglia i cetrioli e prepara la tua ciotola di insalata.

2. Aggiungi tutti gli ingredienti per l'hummus in un robot da cucina e frulla fino a ottenere una consistenza liscia. Mescola l'hummus nella tua ciotola di insalata e GODITELO!



@Carolinedeisler

Questa ricetta contiene circa **27.9 grammi di proteine**

*Giorno 3 – Spuntino*

# PROTEIN BALLS DI BISCOTTI

## INGREDIENTI

½ tazza di avena
½ tazza di anacardi tostati a secco
5 piccoli datteri Medjool
⅓ tazza di acqua
2 cucchiai di burro di arachidi
½ tazza di gocce di cioccolato vegano

## PROCEDIMENTO

1. Aggiungi tutti gli ingredienti, tranne le gocce di cioccolato, in un robot da cucina e frulla fino a ottenere una consistenza liscia.

2. Aggiungi le gocce di cioccolato e forma delle palline con le mani. Tadaa! Le tue deliziose palline proteiche sono pronteee!



@Carolinedeisler

Questa ricetta contiene circa **23.8 grammi di proteine**

*Giorno 3 – Cena*

# GREEN SOBA NOODLES

## INGREDIENTI

1 cetriolo
1 avocado
1 tazza di piselli verdi

100g di noodles soba

## SAUCE

1 cucchiaio di tahina
1 cucchiaio di sciroppo d'acero
1 cucchiaio di olio di sesamo tostato
1 cucchiaio di aceto di mele
Succo di 1 limone
Zenzero grattugiato (opzionale)
1 cucchiaio di coco aminos
¼ tazza di acqua
1 piccola zucchina cruda

## PROCEDIMENTO

1. Cuoci i noodles seguendo le istruzioni sulla confezione, aggiungi i piselli verdi congelati negli ultimi 2 minuti. Evviva, ci serve solo una pentola ahah!

2. Taglia il cetriolo e l'avocado e aggiungili in una ciotola con i noodles e i piselli verdi.

3. Frulla tutti gli ingredienti per il dressing fino a ottenere una consistenza cremosa e mescola nel tuo bowl di noodles. Aggiungi una spolverata di semi di sesamo tostati o anacardi tostati e GODITELO!

# Giorno 4

PIANIFICAZIONE DI TUTTI I PASTI



Pre-colazione



Pre-colazione



Colazione



Colazione



Pranzo



Cena

*Giorno 4*

# SMOOTHIE DI ANANAS & MENTA

@Carolinedeisler



*Questa ricetta contiene circa*
**2.8 grammi di proteine**

## INGREDIENTI

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

## PREPARAZIONE

Aggiungi tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere una consistenza liscia.



@Carolinedeisler

Questa ricetta contiene circa **8.8 grammi di proteine**

*Giorno 4 – Colazione*

# BROWNIES PROTEICI DI DATTERI

## INGREDIENTI

5 datteri Medjool grandi, ammollati in acqua calda
2 cucchiai di burro di nocciole
2 cucchiai di farina d'avena
1 cucchiaio di radice di tapioca o arrowroot
2 cucchiai di carob o cacao in polvere
½ tazza di acqua in cui hai ammollato i datteri

## PROCEDIMENTO

1. Preriscalda il forno a 180 gradi.
2. Metti i datteri in ammollo in acqua calda per qualche minuto, poi aggiungi tutti gli ingredienti in un robot da cucina e frulla a impulsi fino a ottenere una consistenza liscia.
3. Trasferisci il composto negli stampi in silicone per barrette e cuoci per 25-30 minuti. Lasciali raffreddare e GODITELO!



@Carolinedeisler

Questa ricetta contiene circa **12.9 grammi di proteine**

*Giorno 4 – Pranzo*

# PANCAKES DI CECI

## INGREDIENTI

1 tazza di riso cotto, raffreddato
½ tazza di ceci in scatola

Adoro fare queste gallette di riso veloci!!! Sono perfette quando hai del riso avanzato dal giorno prima, super facili da preparare. Inoltre, riso + ceci formano una proteina completa, evviva!

## PROCEDIMENTO

1. Aggiungi il riso e i ceci sciacquati in un robot da cucina e frulla fino ad ottenere un composto ben amalgamato, ma senza esagerare con il tempo di frollatura.
2. Forma delle piccole polpette e friggile con un po' di olio d'oliva in una padella antiaderente per qualche minuto su ogni lato.
3. Aggiungi un po’ di rucola, avocado e pomodorini e GODITELO!



@Carolinedeisler

*Questa ricetta contiene circa*
**50 grammi di proteine**

*Giorno 4 – Cena*

# MINESTRONE DI FUNGHI & CASTAGNE

## INGREDIENTI

720g di funghi misti
12g di erbe aromatiche italiane
¼ tazza di acqua
40g di anacardi
1 limone, spremuto
15 ml di aceto di mele
50g di riso selvatico
3 patate medie
360 ml di brodo vegetale
350 ml di acqua
2 foglie di cavolo riccio, senza stelo
½ cespo di broccoli (solo le cimette)
200g di castagne cotte

Ok, questa è proprio una coccola ad un altro livello, MA è super buona per il nostro corpo!! Ha la consistenza più cremosa da risotto ai funghi, ma senza cereali ed extra sana! Sono totalmente innamorata! GODITELO!

## PROCEDIMENTO

1. Inizia tritando i funghi. A me piace usare un mix di funghi portobello, shiitake e porcini. Aggiungi i funghi in una padella con le erbe italiane, ¼ tazza di acqua e lascia cuocere a fuoco medio per 15 minuti, finché i funghi non diventano morbidi.
2. Nel frattempo: sbuccia e taglia le patate, metti i anacardi in ammollo e trita il cavolo riccio.
3. In una pentola separata, aggiungi le patate, il riso selvatico, il brodo vegetale e lascia cuocere a fuoco medio per 25 minuti. Aggiungi il broccoli e il cavolo riccio negli ultimi 10 minuti.
4. Una volta che i funghi sono saltati, aggiungi metà del composto in un frullatore insieme agli anacardi ammollati e scolati, succo di limone, aceto di mele e ¼ delle castagne cotte. Frulla fino a ottenere una consistenza liscia.
5. Versa la crema di funghi e anacardi nella pentola con il riso e le patate, aggiungi il resto dei funghi, le castagne e mescola bene. INNAMORATA!!!

# Giorno 5

PIANIFICAZIONE DI TUTTI I PASTI



Pre-colazione



Pre-colazione



Colazione



Pranzo



Opt Spuntino



Cena



@Carolinedeisler

Questa ricetta contiene circa 18 grammi di proteine

# *Giorno 5 - Colazione*

# FRULLATO DI MIRTILLI PER L'EQUILIBRIO ORMONALE

## INGREDIENTI

45g di avena
237ml di acqua
15g di semi di chia
7g di semi di lino macinati
10g di uvetta
4g di estratto di vaniglia in polvere

## BLUEBERRY CREAM

190g di mirtilli congelati
1 banana matura
75g di barbabietola cruda
59ml di acqua

## ADD

44g di yogurt di cocco
190g di frutti di bosco freschi
7g di semi di zucca
2g di scorza di limone

## PROCEDIMENTO

1. Aggiungi avena, semi di chia, vaniglia, semi di lino macinati, uvetta e acqua in una ciotola e lascia in ammollo per tutta la notte o per qualche ora, fino a ottenere una consistenza cremosa.
2. Prepara la crema di mirtilli frullando i mirtilli, la banana, la barbabietola (per un extra boost di salute e colore) e l'acqua fino a ottenere una consistenza liscia, poi mescola il tutto nella ciotola di avena.
3. Aggiungi lo yogurt di cocco fresco, tante bacche, semi di zucca e un po' di scorza di limone fresco (assicurati che i limoni siano biologici e senza cera).



@Carolinedeisler

Questa ricetta contiene circa 23.6 grammi di proteine

*Giorno 5- Pranzo*

# GREEN GODDESS SALAD

## INGREDIENTI

### SALAD

4 manciate di cavolo riccio, senza stelo
½ cespo di sedano, tritato finemente
1 cetriolo grande, tritato finemente
1 zucchina cruda, pelata e tagliata a julienne
1 avocado

### DRESSING

15g di lievito alimentare
35g di pinoli
15g di senape di Digione
1 stelo di zucchina avanzato
30ml di aceto di mele
118ml di acqua

## PROCEDIMENTO

1. Lavare e tagliare il cavolo riccio.
2. Sbuccia la zucchina usando un pelapatate a julienne e conserva gli steli per il dressing.
3. Taglia il sedano e il cetriolo e, se vuoi, anche l'avocado.
4. Aggiungi tutti gli ingredienti per il dressing in un frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza liscia. È così delizioso e cremoso, e io uso il lievito alimentare con aggiunta di B12. Versa il dressing crudo sopra la tua insalata e GODITELO!



@Carolinedeisler

# *Giorno 5 – Spuntino*

# PROTEIN BALLS

*Questa ricetta contiene circa* **32.7 grammi di proteine**

## INGREDIENTI

9 piccoli datteri Medjool
1 cucchiaio abbondante di burro di arachidi
½ tazza di avena
½ tazza di arachidi tostate
¼ tazza di nibs di cacao
1 cucchiaio di acqua (oppure sciroppo d'acero opzionale)

## PROCEDIMENTO

1. Aggiungi i datteri Medjool denocciolati e il burro di arachidi in un robot da cucina e frulla fino a ottenere una pasta appiccicosa.
2. Trasferisci in una ciotola e mescola con l' avena, arachidi tostate, nibs di cacao e acqua.
3. Forma 9 palline e goditele subito, oppure conservale in frigo per un massimo di 7 giorni. Lo spuntino perfetto prima o dopo l'allenamento!



@Carolinedeisler

# *Giorno 5 – Cena*

# DAHL DI LENTICCHIE

*Questa ricetta contiene circa* **25.7 grammi di proteine**

## INGREDIENTI

### DAHL

4 patate medie
2 carote
85g di lenticchie rosse, crude
500 ml di acqua
5g di cumino macinato

### DRESSING

1 mazzo di coriandolo o 1 mazzo di prezzemolo
1 cetriolo, tagliato a fette sottili
½ avocado (opzionale)
1 pizzico di pepe nero

## PROCEDIMENTO

1. Sbuccia e taglia le patate, affetta le carote e aggiungi tutto in una pentola con le lenticchie, l'acqua e il cumino. Aggiungi più acqua se necessario. Lascia sobbollire a fuoco medio per 20-25 minuti. Una volta pronto, aggiungi 1/3 del composto in un frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza liscia. Questo renderà il nostro dahl extra cremoso e delizioso.

2. Aggiungi le tue guarnizioni preferite, come cetriolo, avocado e erbe fresche tritate. GOOOODIIITEEELOOO! Il dahl di lenticchie più facile e confortante di sempre!

# Giorno 6

PIANIFICAZIONE DI TUTTI I PASTI



Pre-colazione



Pre-colazione



Colazione



Pranzo



Spuntino Opt



Cena

# *Giorno 6*

# SMOOTHIE DI SPIRULINA

@Carolinedeisler

*Questa ricetta contiene circa*
**5.2 grammi di proteine**



## INGREDIENTI

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

## PREPARAZIONE

Aggiungi tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere una consistenza liscia!



@Carolinedeisler

Questa ricetta contiene circa
**20.4 grammi di proteine**

*Giorno 6 – Colazione*

# PANCAKE PROTEICO AL CIOCCOLATO

## Ingredienti

½ tazza di avena
½ tazza di farina di grano saraceno
¾ tazza di latte di mandorla
2 cucchiai di carob o cacao in polvere
1 cucchiaio di semi di chia

1 banana, affettata
1 cucchiaino di zucchero di cacao

## SALSA DI CIOCCOLATO

1 tazza di acqua
6 datteri Medjool
1 cucchiaio di carob o cacao in polvere

## PROCEDIMENTO

1. Aggiungi avena, farina di grano saraceno, latte di mandorla, carob o cacao in polvere e semi di chia in un frullatore e frulla fino ad ottenere una consistenza liscia.

2. Metti l'impasto in una padella antiaderente formando delle piccole frittelle, aggiungi alcune fette di banana e una spolverata di zucchero di cocco, poi cuoci per qualche minuto su ogni lato.

3. Prepara la salsa al cioccolato nel frattempo frullando tutti gli ingredienti e versa sopra le tue deliziosissime frittelle. Io adoro aggiungere anche tantissimi mirtilli. GODITELO!



@Carolinedeisler

Questa ricetta contiene circa **14 grammi di proteine**

# *Giorno 6 – Spuntino*

# SPIRULINA BLISS BALLS

## INGREDIENTI

4 datteri Medjool
½ tazza di avena
½ tazza di cocco grattugiato
½ tazza di mirtilli
1 cucchiaio di semi di canapa
1 cucchiaino di polvere di mirtilli liofilizzati o spirulina

## PROCEDIMENTO

1. Aggiungi avena, datteri, cocco, mirtilli, semi di canapa e spirulina o polvere di mirtilli liofilizzati in un robot da cucina e frulla fino ad ottenere un composto ben amalgamato.
2. Aggiungi i datteri e frulla di nuovo fino ad ottenere un composto appiccicoso.
3. Forma delle palline con le mani, rotolale nel cocco grattugiato e sono pronte per essere gustate! ADORO queste palline e ne preparo sempre un po' anche per me!



@Carolinedeisler

Questa ricetta contiene circa **40.3 grammi di proteine**

# *Giorno 6 – Cena*

# SOBA NOODLES DI ARACHIDI

## INGREDIENTI

2 zucchine piccole, pelate a julienne
3 carote, pelate a julienne
1 manciata di spinaci freschi baby
½ cespo di broccoli
arachidi tostate a secco

100 g di noodles soba

## SALSA

2 cucchiai di burro di arachidi
½ tazza di acqua
¼ tazza di arachidi
1 cucchiaio di olio di sesamo tostato
1 cucchiaio di sciroppo d'acero o 1 dattero Medjool
1 cucchiaio di coco aminos
Succo di 1 limone

## PROCEDIMENTO

1. Cuoci i noodles seguendo le istruzioni sulla confezione. Aggiungi anche i broccoli così utilizziamo solo una pentola.
2. Se preferisci tutte le verdure cotte, salta in padella carote, zucchine e broccoli con 1 cucchiaio di olio di sesamo tostato e aggiungi gli spinaci solo per un minuto alla fine.
3. Metti tutti gli ingredienti del condimento in un robot da cucina e frulla fino ad ottenere una consistenza cremosa ma ancora leggermente grossolana.
4. Prepara la tua ciotola, mescola tutto insieme e aggiungi una spolverata di arachidi tostate. Troppo buono!

# Giorno 7

PIANIFICAZIONE DI TUTTI I PASTI



Pre-colazione



Pre-colazione



Colazione



Pranzo



Opt Spuntino



Cena

*Giorno 7*

# SMOOTHIE VIOLA DI KALE

*Questa ricetta contiene circa*
**3.9 grammi di proteine**

@Carolinedeisler



## INGREDIENTI

1 manciata di cavolo riccio viola
1 barbabietola cruda
2 datteri Medjool
1/2 tazza di mirtilli selvatici surgelati
1 limone intero, sbucciato

## PREPARAZIONE

Metti tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità, frulla fino ad ottenere una consistenza liscia e... buon appetito!!



@Carolinedeisler

Questa ricetta contiene circa **22 grammi di proteine**

# *Giorno 7 – Pranzo*

# QUINOA FITNESS BOWL

## INGREDIENTI

195 g di quinoa cotta
1 grande patata dolce viola, cotta al forno
3 cetrioli piccoli
1 avocado

## TAHINI DRESSING

30 ml di tahini
63 ml di acqua
1 limone, spremuto
1 dattero Medjool
1 piccola zucchina, sbucciata

## PROCEDIMENTO

1. Se non hai già preparato la quinoa e le patate dolci, cuoci la quinoa per 15 minuti a fuoco medio e inforna le patate dolci per 60 minuti a 200 gradi Celsius. Io mangio sempre le patate e le patate dolci fredde e adoro averle già pronte in frigo!

2. Prepara la tua ciotola con tutti gli ingredienti.

3. Prepara il condimento al tahini mettendo tutti gli ingredienti in un piccolo frullatore e frullando fino ad ottenere una consistenza liscia. Mescola tutto bene insieme e... gustalo a piacere!



@Carolinedeisler

# *Giorno 7 – Spuntino*
# PROTEIN BARS

*Questa ricetta contiene circa*
**28 grammi di proteine**

## Ingredienti

1/2 tazza di fiocchi d'avena
1/2 tazza di anacardi tostati a secco
2 cucchiai di burro di nocciole
1/4 di tazza di caramello di datteri (3 datteri Medjool grandi, 1 cucchiaino di estratto di vaniglia, 1/4 di tazza d'acqua)

1 barretta di cioccolato vegano (70 g)

## Procedimento

1. Metti i fiocchi d'avena e gli anacardi nel robot da cucina e frulla fino ad ottenere una farina. Aggiungi il burro di nocciole e frulla ancora velocemente.
2. Prepara la salsa al caramello frullando i datteri, l'acqua e la vaniglia, poi mescola con il resto degli ingredienti. (Se hai un robot da cucina potente, puoi anche semplicemente mettere tutto lì dentro per rendere il procedimento più semplice.)
3. Dai forma alle barrette con le mani oppure metti l'impasto negli stampi in silicone e lascialo raffreddare in frigorifero mentre sciogli il cioccolato.
4. Ricopri ogni barretta di cioccolato, lasciale raffreddare in frigorifero e gustaleee!



@Carolinedeisler

*Giorno 7 – Cena*

# PASTA AI FUNGHI

Questa ricetta contiene circa **41.2 grammi di proteine**

## Ingredienti

200 g di pasta a scelta (senza glutine, se preferisci)
250 g di funghi champignon marroni
12 g di erbe italiane

### SALSA

22 g di funghi porcini secchi
118 ml di acqua bollente
2 spicchi d'aglio
300 g di tofu setoso
15 g di miso di riso integrale
1 pizzico di sale
118 ml di acqua di cottura della pasta

### GUARNIZIONI

1 manciata di spinaci
1 manciata di erba cipollina, tritata finemente

## Procedimento

1. Metti i funghi secchi in ammollo in 1/2 tazza di acqua bollente.
2. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione e conserva una tazza dell'acqua di cottura per dopo.
3. Salta i funghi interi (rimuovi solo i gambi ma non affettarli) con le erbe italiane in una padella antiaderente.
4. Quando saranno morbidi (ci vogliono circa 8-10 minuti), toglili dalla padella, affettali a strisce sottili e rimetti i funghi nella pentola.
5. Per preparare la crema, metti nel frullatore i funghi ammollati (compresa l'acqua di ammollo), l'aglio, il tofu, il miso di riso integrale, il sale e l'acqua di cottura della pasta, e frulla fino ad ottenere una consistenza liscia. Se la crema risulta troppo densa, aggiungi un po' di acqua di cottura della pasta.
6. Versa la salsa nella padella, aggiungi la pasta, mescola bene il tutto e completa con spinaci freschi e una spolverata di erba cipollina tritata.

# Ce l’hai fatta!
# Come ti senti?



@Carolinedeisler



# Grazie

## PER FAR PARTE DELLA NOSTRA COMMUNITY

Puoi essere davvero fiera di te per aver completato questo RESET! Spero che ti senta in forma, forte e pronta a continuare a mangiare e a muovere il tuo corpo in questo modo! E spero di averti  mostrato che PUOI ottenere tutte le proteine di cui hai bisogno dai vegetali! Continua avanti cosi, motiva chi ti sta intorno e se vuoi inviami il tuo feedback! Ti mando tanto amore!

*xx Caroline*

ALTRI RESETS




# Scopri tutti i miei ebook!

Clicca sul link qui sotto per ottenere gli altri piani di reset vegani e i miei ricettari di cucina sana! Il modo perfetto per continuare il tuo percorso e sentirti sempre al meglio!

SHOP-RESET.COM