

Reset del corpo in 10 giorni

Una versione avanzata del mio programma reset di 21 giorni.
Rimettiti in forma, tonifica il tuo corpo e inizia a sentirti al meglio!

di Caroline Deisler

Sono così felice che tu sia qui!

@Carolinedeisler



Mi chiamo Caroline, sono una nutrizionista olistica certificata e amo lo stile di vita a base vegetale da oltre 7 anni. Sebbene non esista una soluzione rapida per sentirsi al meglio, questo reset ti aiuterà concretamente a rimetterti in forma e a raggiungere i tuoi obiettivi con successo. Mangiare sano ed essere attivi sono buone abitudini che dovremmo mantenere per tutta la vita, ma ogni tanto un breve reset può aiutarci a ricordare come possiamo davvero NUTRIRE il nostro corpo e a riscoprire quanto BENE possiamo sentirci.

La maggior parte di noi vuole mangiare sano e allenarsi per AVERE UN BELL'ASPETTO e non c'è niente di male in questo. Tuttavia, l'aspetto mentale è altrettanto importante. Una volta che inizi a dare al tuo corpo il carburante giusto, ti sentirai automaticamente più energica, lucida, farai scelte di vita più intelligenti e ti sentirai più soddisfatta e in armonia con te stessa: tutto ciò ti aiuterà a dormire meglio, il che ti renderà più resiliente e capace di affrontare lo stress. Tutto parte dal cibo, ma i benefici che trarrai a lungo termine seguendo questo reset vanno ben oltre il semplice raggiungimento del corpo dei tuoi sogni. Tienilo a mente nel caso in cui ti mancasse la motivazione.

Carolina Deisler

NUTRIZIONISTA | SOSTENITORE DEL FITNESS


@Carolinedeisler
è il momento di
sentirti al
meglio

Disclaimer

Tutte le informazioni fornite in questo piano hanno solo scopo educativo e motivazionale. In caso di dubbi o difficoltà personali che necessitano di essere affrontate, si prega di rivolgersi a un professionista.

Un nuovo inizio!

Proprio adesso è il momento PERFETTO per iniziare questo reset, pensa solo a QUANTO ti sentirai BENE tra una settimana. Ogni volta che mordo un'anguria fresca, succosa e croccante mi sento così felice e a mio agio con me stessa e con la natura. Non dobbiamo complicare troppo le cose. Se un giorno preferisci semplicemente mangiare un pasto abbondante di frutta fresca a pranzo invece di una di queste ricette, fallo, ma assicurati solo di mangiarne a sufficienza perché la frutta è ricca di acqua e naturalmente meno calorica della maggior parte degli altri alimenti. I miei frutti estivi preferiti sono meloni, mango, ananas, pesche, fragole, datteri Medjool e fichi!! Se mi capita di fare questo reset in inverno, mangio principalmente datteri Medjool, cachi, banane e arance. Sono tutti ottimi e un semplice pasto saziante a base di frutta è DAVVERO comodo quando sei fuori casa.



Il rituale del mattino



@Caroline deisler



Alcune abitudini essenziali per la vita di tutti i giorni...

1

Le prime ore dopo il risveglio sono perfette per idratare il tuo corpo. Bevi 1-1,5 litri d'acqua. Aggiungi del succo di limone fresco per un effetto depurativo, e se hai un estrattore, prepara del succo di zenzero fresco e aggiungine un po' alla tua acqua.

2

Poi, dovresti bere circa 500 ml di estratto di sedano fresco. Io lo bevo tra le 10:00 e le 13:00. Non c'è un orario specifico in cui devi berlo, scegli il momento che si adatta meglio ai tuoi ritmi di vita e di lavoro, assicurati solo di bere il succo di sedano prima di mangiare qualsiasi altra cosa. In questo modo il tuo corpo lo assorbirà al meglio e ne trarrai i massimi benefici.

3

Bene, è il momento di fare un po' di movimento. Non è obbligatorio fare attività fisica, ma se ti alleni regolarmente, anche solo per 20 minuti, otterrai sicuramente risultati MOLTO migliori, sia mentalmente che fisicamente.

4

Dopo l'allenamento, è il momento di bere il frullato verde e poi arriva l'ora del pranzo. Bevi prima il frullato verde e poi prepara il pranzo, in questo modo il tuo corpo ha il tempo di digerire velocemente il frullato prima di consumare il primo pasto solido.

HEALTHY VEGAN

@Carolinedeisler

Cosa si mangia in una giornata





Questo programma Reset di 10 giorni contiene 3 ricette al giorno, per un totale di **30 ricette vegane salutari**. Tutte seguono i principi del mio stile di vita personale, ovvero vegano, senza zuccheri raffinati, senza oli processati e senza glutine.

Puoi praticare il **digiuno intermittente** come faccio io personalmente, e bere solo l'estratto di sedano al mattino e poi abbinare il frullato verde al pranzo, oppure bere il frullato verde per colazione e poi pranzare non appena hai di nuovo fame. Io di solito digiuno dalle 20:00 di sera fino a mezzogiorno del giorno successivo. Il succo di sedano tecnicamente interrompe il digiuno, ma questo rimane il mio metodo preferito per praticare il digiuno intermittente e funziona alla GRANDE!

Lista della spesa! Ho creato una lunga lista della spesa per questi 10 giorni, così sarà più semplice per te seguire il reset. Gli unici prodotti che cercherei di acquistare freschi ogni paio di giorni sono le verdure a foglia verde, perché non durano a lungo.

Tutte le mie ricette sono VELOCI e FACILI da preparare, e richiedono ingredienti semplici, genuini e non processati. non processati. Secondo me l'alimentazione deve essere facile e gustosa per essere sostenibile nel lungo periodo.

Ogni ricetta costituisce una porzione e si basa su quanto mangio personalmente. Se senti di aver bisogno di più cibo, aggiungine quanto te ne serve. Questo stile di vita ti permette di mangiare in abbondanza e senza restrizioni.

Le cene sono più salate e ricche di verdure, mentre il pranzo è più dolce e incentrato su ricette vegane crudiste e tanta frutta fresca. Inziare la giornata con cibi più leggeri e proseguire con alimenti più sostanziosi, è sempre la soluzione migliore per una digestione ottimale. Inoltre soddisfare la voglia di dolce durante il giorno previene la voglia di zuccheri e desserts la sera.

Se una o due ricette diventano le tue preferite, sentiti libero di ripeterle. Alcuni giorni mangio esattamente le stesse cose del giorno prima, il che va benissimo e funziona perfettamente per me! La cosa più importante è rendere la tua alimentazione FACILE e piacevole per TE.

Cerca di lasciar passare due ore tra la fine della cena e il momento in cui vai a letto, per dormire al meglio. In questo modo, il tuo corpo avrà abbastanza tempo per digerire correttamente prima di dormire.

CONTROLLO DEI NUTRIENT

GLUTEN FREE
SUGAR FREE
OIL FREE

@Carolinedeisler

1

HEALTHY

CARBOIDRATI

Questo reset si concentra su alimenti vegetali non processati, naturalmente meno calorici rispetto agli alimenti processati. Frutta, datteri, verdure amidacee, patate e riso sono tutti ottimi carboidrati che contengono molte fibre, essenziali per sentirti sazia e soddisfatta a lungo.



2

PROTEINE

In questo reset assumerai molte proteine da frullati verdi, insalate, condimenti per le insalate, frutta secca , semi e persino alimenti come alga nori, riso, avocado e funghi, che sono ottime fonti di proteine.



3

GRASSI

Personalmente io preferisco assumere i grassi sani da cibi non processati piuttosto che da oli, perché in questo modo si assumono fibre e si risparmiano anche molte calorie extra. Avocado, olive, frutta secca e semi sono le mie fonti preferite di grassi sani.



CONSIGLI PER PERDERE PESO



Se stai seguendo questo reset per perdere peso, ecco alcune cose che farei diversamente per ottenere i risultati migliori.

1

Limita il numero di datteri che mangi. Mi conosci, adoro i datteri Medjool e li considero lo spuntino migliore in assoluto. Ti consiglierei comunque di mangiarne un po' per soddisfare la voglia di dolce, ma visto che sono piuttosto calorici, mi limiterei a 3-5 datteri al giorno. Molte delle ricette per il pranzo dell'OPZIONE 2 contengono datteri, che molto probabilmente ti aiuteranno a sentirti sazia e a soddisfare la tua voglia di dolce. Se senti il bisogno di fare anche uno spuntino, opta invece per alimenti meno calorici come mele, pere, arance, pesche o verdure crude come carote e sedano.





2

Ti consiglierei di optare per l'OPZIONE 1 del PRANZO per perdere peso, TUTTAVIA (e questo è importante) se sei una di quelle persone che non riesce a sentirsi abbastanza soddisfatta mangiando un pasto abbondante a base di un tipo di frutta succosa e matura, opta per l'OPZIONE 2 del PRANZO se ti fa sentire più sazia e soddisfatta. Non esiste un metodo che funzioni per tutti, ma in generale l'obiettivo è sentirsi il più sazi possibile, mangiando grandi quantità di cibo, senza assumere troppe calorie. Ecco una tabella alimentare che mostra i migliori alimenti per perdere peso. La maggior parte delle ricette presenti in questo reset è priva di frutta secca per mantenerle più leggere. Solo i condimenti delle insalate contengono semi, che sono un'ottima fonte di grassi sani, ma sono comunque presenti in piccole quantità e vale davvero la pena aggiungerli considerando quanto gustosa renderanno una ciotola di insalata. Potresti anche mangiare meno avocado, ma in particolare noi donne abbiamo bisogno di grassi sani per bilanciare gli ormoni, quindi non lo salterei. La chiave qui è adottare buone abitudini che siano sostenibili a lungo termine, e soprattutto piacevoli. :-)



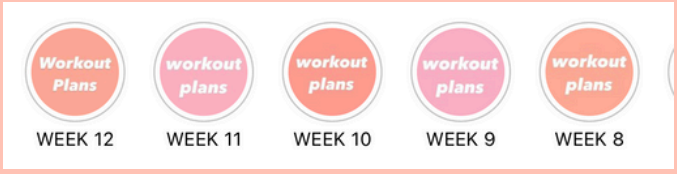
@Carolinedeisler

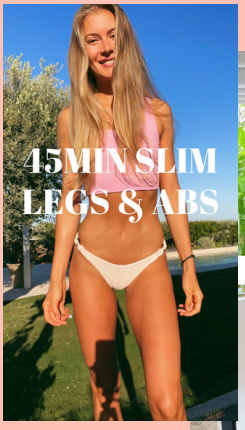
I miei piani di allenamento



@Carolinedeisler

Per chi ancora non lo sapesse, creo programmi di allenamento settimanali (30 min, 45 min, 60 min, per principianti e persone impegnate) su Instagram, che pubblico ogni domenica per la settimana successiva. Li salvo tutti nelle storie in evidenza e trovi ogni allenamento pubblicato sul mio feed. Accedi a Instagram dal tuo computer portatile per visualizzarlo a schermo intero. Allenamento e alimentazione sana vanno di pari passo: abbinare i miei programmi a questo reset di 10 giorni è la combinazione ideale per risultati davvero straordinari!









La nostra community fitness

@Carolinedeisler

BEST FEEDBACK

Thank you for sharing your amazing workouts!!Now I am addicted (in a good way ahahah)❤️

Hey caro ! Just wanted to say a big thank you for all that you do ❤️Been doing your 20 min workouts one a day for just 3 weeks and already noticed an amazing difference! Thank you ☺️

OMG. Love from Montreal, Canada. I have been doing your workouts daily. You have changed my life. For 25 years I have been doing heavy weights, CrossFit etc. I have never felt so strong.
THANK YOU. I am passing you along to all my friends

DON'T MISS OUT

sunnyside_of_thestreet Thank you for always uploading new great workouts🥰!!! I always fell so good after one of them😊!!! feeling happy all day 💃☀️🌈!!! totally getting your positive vibe ✨💖✨

Always thought your workouts look easy 😁 Well, I did the first one yesterday and I'm soo sore... 😅😍🔥

I just want to say that your workouts have helped me achieve what I always dreamed to have looked like on my wedding day. I'm getting married July 9th and I'm so grateful your workouts and healthy recipes have helped me reach my goals🎉💝thank you!

sasha_willow_vyle Thank you ☺️ so much for all the hard work and time you put into the workouts and plans❤️ you motivate me so much and I'm seeing major results. Your smile and encouragement gets me through especially wh I'm not motivated. So much love and appreciation ❤️🥰😘

Let's do it!!!!Day1 done!I feel so stronger than 2 months ago....and so in love with my body like never in my life!Thank you 🤗☺️☺️💪beautifull woman !

CARO SAID
YOU CAN DO IT

I risultati sono arrivati...!

So che 10 giorni non sembrano molti, ma sono sufficienti per ottenere risultati e chissà, magari alla fine ti sentirai così bene da continuare a mangiare allo stesso modo e seguire di nuovo questo reset. Per avere più motivazione, scattati una foto il primo giorno in cui inizi il reset e scrivi come ti senti. Vediamo come cambia entro il decimo giorno! Sii il più dettagliata possibile, ad esempio annota sonno, digestione, umore, stress, livello di felicità, energia, forma fisica ecc.! Non vedo l'ora di saperne di più! Taggami @carolinedeisler nel tuo post sulla tua trasformazione fisica!

@Carolinedeisler

Prima	Dopo

Lista di controllo giornaliera



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

@Carolinedeisler

INDICE DELLE RICETTE

25 IDRATAZIONE MATTUTINA
27 FRULLATO VERDE
28 PASTO DI ANGURIA
29 PORRIDGE ALLA BANANA SENZA COTTURA
30 INSALATA DI FUNGHI, POMODORI E AVOCADO
32 FRULLATO VERDE
33 PASTO A BASE DI MELONE BIANCO
34 BUENO BOWL
35 INVOLTINI DI ALGA NORI E PATATE DOLCI
37 FRULLATO VERDE
38 BANANE E FRAGOLE
39 GELATO ALLA FRAGOLA
40 INSALATA CON CAROTE ARROSTITE E AVOCADO
42 FRULLATO VERDE
43 ANGURIA O QUALSIASI ALTRO FRUTTO A TUA SCELTA
44 CHIA PUDDING AL MANGO
45 INVOLTINI DI ALGA NORI E PATATE
47 FRULLATO VERDE
48 PASTO DI FRUTTA
49 GELATO AI MIRTILLI
50 SMOOTHIE BOWL AL MANGO E MIRTILLI
51 INSALATA ANTIOSSIDANTE
53 FRULLATO VERDE
54 PASTO DI ANGURIA O MELONE
55 SMOOTHIE BOWL AL MANGO
56 SUSHI VEGANO CON AVOCADO E CETRIOLO
58 FRULLATO VERDE
59 PASTO DI FRUTTA
60 SNICKERS BOWL
61 ZUPPA DELL'ORTO
63 FRULLATO VERDE
64 PASTO DI FRUTTA
65 PORRIDGE DI MELA SENZA COTTURA
66 INSALATA PROTEICA
68 FRULLATO VERDE
69 PASTO DI ANGURIA O MELONE
70 SMOOTHIE BOWL ALLA BANANA E CARAMELLO
71 INSALATA E PATATE DOLCI
73 FRULLATO VERDE
74 PASTO DI FRUTTA
75 SMOOTHIE BOWL ALLA BANANA E MIRTILLI
77 INSALATA CON CAROTE ARROSTITE E AVOCADO

Tocca ogni ricetta per andare direttamente alla pagina


@Carolinedeisler

CONSIGLI

Come creare la smoothie bowl perfetta

@Carolinedeisler



1 FRUTTA

Scegli la tua frutta fresca o congelata preferita come base per qualsiasi smoothie bowl. Io scelgo:

- Banane congelate
- Mango congelato
- Bacche congelate
- Datteri Medjool

2 LIQUIDO

Poi devi aggiungere il liquido per amalgamare meglio il composto. Per ottenere delle una smoothie bowl molto cremosa non serve molto liquido, perché la consistenza deve risultare densa e cremosa.

- Acqua
- Acqua di cocco
- Latte vegetale

3 TOPPINGS

Adesso è il momento di essere creativi e rendere la tua ciotola bellissima! I miei toppings preferiti sono:

- Frutti di bosco, banane, datteri
- Gelsi disidratati e congelati
- Cocco rapè
- La mia crema al caramello
- Fave di cacao







CONSIGLI

RESET DEL CORPO IN 10 GIORNI

Come creare l'insalata perfetta

@Carolinedeisler

1 VERDURE A FOGLIA VERDE

Cerca di variare il più possibile, più vari, meglio è:

- Rucola
- Scarola
- Cicoria
- Lattuga batavia
- Insalata frisée
- Lattuga romana
- Spinacini, cavolo riccio...



2 VERDURE

Aggiungi le tue verdure preferite e la frutta non zuccherina, le mie sono:

- Cetriolo
- Pomodori
- Sedano
- Peperone rosso
- Carote pelate a julienne
- Barbabietola cruda grattugiata
- Ravanello tagliato finemente



3 GRASSI / PROTEINE

I grassi sani sono perfetti se abbinati alle verdure, io adoro:

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



4 VERDURE AMIDACEE

Mangiare una ciotola di patate al forno dopo o con la tua insalata, rende il pasto più sostanzioso e appagante:

- Patate, al vapore, al forno o fritte o cotte in friggitrice ad aria
- Patate dolci al forno
- Carote al forno
- Zucca al forno



CONSIGLI

RESET DEL CORPO IN 10 GIORNI

Come creare il condimento perfetto per l'insalata

@Carolinedeisler

1 BASE

Queste verdure sono ottime per aggiungere volume al condimento senza però aggiungere troppe calorie. Le mie preferite sono:

- Sedano
- Zucchine
- Finocchio



2 FONDAMENTALI

Gli ingredienti che arricchiscono qualsiasi condimento sono:

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



3 PROTEINE

Aggiungere una fonte di proteine e grassi sani rende il condimento super CREMOSO!

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



CONSIGLI

Il modo preferito di Caroline di mangiare le patate

@Carolinedeisler







PATATE NORMALI

1. Cuoci a vapore o fai bollire per 20 minuti le patate, lasciale raffreddare, poi cuocile in una friggitrice ad aria per 20 minuti a 200 gradi Celsius. Lasciale raffreddare completamente.
2. Cuoci a vapore o fai bollire per 20 minuti le patate, tagliale a spicchi, aggiungi erbe aromatiche miste e cuoci in forno su una teglia rivestita con carta da forno per 30 minuti a 200 gradi Celsius.
3. Cuoci a vapore o fai bollire per 25 minuti le patate, lasciale raffreddare, sbucciale e mangiale con una spolverata di sale rosa dell'Himalaya o erbe essiccate.

PATATE DOLCI

1. Cuoci a vapore o fai bollire per 20 minuti le patate dolci, lasciale raffreddare, togli la buccia, tagliale a pezzi di 2 cm di spessore e cuocile in una friggitrice ad aria per 20 minuti a 200 gradi Celsius. Lasciale raffreddare completamente.
2. Sbuccia le patate dolci, tagliale a pezzi, disporle su una teglia rivestita con carta da forno e infornale per 40 minuti a 200 gradi Celsius, poi lasciale raffreddare completamente.

Risparmia tempo! Consigli per la preparazione dei pasti ✓

È molto più semplice mangiare sano quando pianifichi e prepari in anticipo i tuoi pasti, così da poterli assemblare velocemente quando hai fame. E' importante evitare di tornare a casa affamati e mangiare qualcosa di poco sano solo perché sembra più facile, invece di preparare una cena sana a base di cibi nutrienti e non processati. Niente di cui preoccuparsi però: segui questi semplici consigli e sei a posto!



★★★★★

Patate, patate dolci

Puoi letteralmente comprare tutte le patate e le patate dolci che ti servono per 10 giorni in una volta sola e conservarle in un luogo fresco e asciutto. Il mio consiglio è quello di cuocere le patate e le patate dolci al vapore, lasciarle raffreddare e conservarle in frigorifero per 4-5 giorni. In questo modo puoi metterle velocemente nella friggitrice ad aria o nel forno, quando è il momento di mangiare, mentre prepari la tua insalata. Risparmiare questi 30 minuti ogni giorno fa davvero la differenza e mangiare sano ti sembrerà meno complicato.



★★★★★

Insalata e frullato di verdure

Lavare le verdure è l'unica parte della cena che proprio non mi piace haha! (Inoltre, sporca sempre la cucina). ADORO lavare tutte le verdure che ho comprato per la settimana in una volta sola e poi conservarle in contenitori ermetici, così sono pronte da usare quando ne ho bisogno! In questo modo, il mio frullato verde, l'insalata e il condimento per l'insalata richiedono letteralmente 5 minuti per essere preparati.



★★★★★

Condimento per l'insalata

Come accennavo nel consiglio precedente, lavare le verdure è il primo passo per risparmiare tempo. A me piace anche preparare una doppia porzione di condimento per l'insalata. Lo conservo in un barattolo di vetro in frigorifero, così ce l'ho già pronto il giorno dopo. Non lo preparo per 3-4 giorni, ma per 2 giorni funziona perfettamente. Perderà una piccola quantità di nutrienti a causa dell'ossidazione, ma ti renderà la vita molto più FACILE. :-)

CONSIGLI

Consigli per mangiare fuori

Ti è mai capitato di sentirti nervosa all'idea di mangiare fuori al ristorante? Ti capisco perfettamente, per questo ho pensato di condividere con te alcuni semplici modi per mangiare sano anche quando si mangia al ristorante! È davvero molto semplice e ti assicuro che non devi sacrificare la tua vita sociale per seguire una dieta sana a base vegetale.

@Carolinedeisler









Ristoranti di cucina tipica italiana

A Peer piace molto il cibo italiano, perciò mangiamo MOLTO spesso nei ristoranti italiani.
Ecco alcune cose salutari che puoi trovare nella maggior parte dei casi:
- Insalata verde + avocado a parte da mescolare alle verdure come condimento
- Insalata di pomodori (puoi anche chiedere di non usare olio, il sapore è comunque delizioso)
- Fagiolini al vapore, spinaci al vapore, patate al vapore
- Pasta al pomodoro semplice senza formaggio

Ristoranti di cucina giapponese

A me e Peer piace molto andare nei ristoranti giapponesi quando siamo insieme perché troviamo entrambi ottime opzioni per mangiare. Il mio ordine preferito è:
- Insalata di alghe (con salsa vegana)
- Insalata verde, edamame
- 3 rolls di avocado (chiedo avocado dentro e sopra ai rolls) + una ciotola di semi di sesamo in cui intingere il sushi. Non mangio salsa di soia perché la trovo troppo salata e se la mangio il giorno dopo ho la faccia molto gonfia.

Ristoranti asiatici

I ristoranti asiatici sono perfetti per una serata fuori sana.
I miei piatti preferiti da ordinare sono:
- Curry di verdure (puoi chiedere di usare meno olio e sale)
- Insalata di papaya verde
- Pad thai (di spaghetti di riso) con verdure e anacardi

Steak House

Di solito non penseresti che nelle steakhouse si possa trovare facilmente cibo salutare, vero? Sìiiii, ti capisco!! Invece ho scoperto che sono fantastiche per uscire a mangiare fuori con amici non vegani, perché hanno sempre delle patate al forno squisite! Di solito ordino: due insalate verdi, un avocado a parte da aggiungere all'insalata come condimento, un piatto di pomodori a fette e due porzioni di patate al forno. Le patate di solito vengono servite senza sale né olio, ma nel caso in cui così non fosse, puoi sempre chiedere di ometterli.


SO GOOD
@Carolinedeisler
LET'S GO!!

Lista della spesa

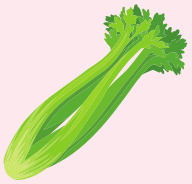






@Carolinedeisler

15 teste di sedano
1 scatola da 5 kg di datteri Medjool (risparmi denaro e te ne rimangono un po' anche per dopo il reset).
5 manciate di spinaci
12 foglie di bietola
5 foglie di bietola arcobaleno
10 foglie di cavolo riccio
Una manciata di zenzero



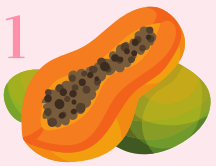
7 grandi ciotole di verdure a foglia verde (circa 14 cespi di insalata come lattuga romana, lattuga gentile, scarola, insalata frisee, cicoria, rucola...)
7 avocado
1 confezione di germogli di broccoli
Una manciata di alghe secche (facoltativo)
14 carote
1 cucchiaio di semi di sesamo nero
140g di semi di sesamo bianchi
4 pomodori grandi maturi
2 kg di pomodorini
13 cucchiai di semi di zucca
7 cucchiai di semi di girasole
18 fogli di alga nori per preparare gli involtini con l'insalata
500 g di funghi champignon
2 cucchiai di erbe aromatiche secche miste
6 zucchine
2 finocchi
3 mazzi di basilico fresco
3 mazzi di prezzemolo
4 mazzi di erba cipollina fresca
2 mazzi di aneto fresco
25 limoni
2 lime
1 bottiglia di aceto di mele biologico
1 cucchiaio di mandorle
1 cucchiaio di Coconut Aminos (facoltativo)
170g di ceci cotti
200g di riso bianco o integrale secco
2 cucchiai di aceto di riso (facoltativo)
250g di asparagi
1/2 porro



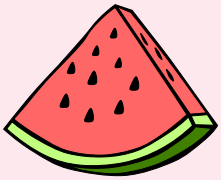
260g di piselli verdi, surgelati
1 testa di broccoli
180g di olive
30g di ravanelli
130g di cuori di carciofo
1 melanzana
3 cetrioli grandi
1 barbabietola
8 metà di noci
3 cucchiai di uvetta
220g di mango fresco o congelato
220g di ananas fresco o congelato
400g di fragole congelate
6 banane
1 arancia
1 pera matura
1 mela grande

30 patate biologiche di medie dimensioni
5 grandi patate dolci bianche, arancioni o viola

Opzione pranzo 1



2 grandi angurie da 12-15 kg
2 grandi meloni bianchi maturi
5 banane mature
1 kg di fragole
1 papaya matura
1 ananas maturo
2-3 mango
6 meloni gialli maturi
1 papaya grande





Lista della spesa



HEALTHY LIFESTYLE

@Carolinedeisler

15 teste di sedano
1 scatola da 5 kg di datteri Medjool (risparmi denaro e te i rimangono un po' anche per dopo il reset)
5 manciate di spinaci
12 foglie di bietola
5 foglie di bietola arcobaleno
10 foglie di cavolo riccio
Una manciata di zenzero
7 grandi ciotole di verdure a foglia verde (circa 14 cespi di insalata come lattuga romana, lattuga gentile, scarola, lattuga frisee, cicoria, rucola...)
7 avocado
1 confezione di germogli di broccoli
Una manciata di alghe secche (facoltativo)
14 carote
1 cucchiaio di semi di sesamo nero
140g di semi di sesamo bianchi
4 pomodori grandi maturi
2 kg di pomodorini
13 cucchiai di semi di zucca
7 cucchiai di semi di girasole
18 fogli di alga nori per preparare gli involtini con l'insalata
500gr di funghi champignon
2 cucchiai di erbe aromatiche secche miste
6 zucchine
2 finocchi
3 mazzi di basilico fresco
3 mazzi di prezzemolo
4 mazzi di erba cipollina fresca
2 mazzi di aneto fresco
25 limoni
2 lime
1 bottiglia di aceto di mele biologico
1 cucchiaio di mandorle
1 cucchiaio di Coconut Aminos (facoltativo)
170g di ceci cotti
200g di riso bianco o integrale secco
2 cucchiai di aceto di riso (facoltativo)
250g di asparagi
1/2 porro
260g di piselli verdi, surgelati
1 testa di broccoli



1 tazza di olive
1/4 di tazza di ravanelli
1/2 tazza di cuori di carciofo
1 melanzana
3 cetrioli grandi
1 barbabietola
8 metà di noci
3 cucchiai di uvetta
2 tazze di mango fresco o congelato
2 tazze di ananas fresco o congelato
2 tazze di fragole congelate
6 banane
1 arancia
1 pera matura
1 mela grande
30 patate biologiche di medie dimensioni
5 grandi patate dolci bianche, arancioni o viola

Opzione pranzo 2

4 cucchiai di cacao in polvere
2 cucchiai di nocciole tostate
2 cucchiai di semi di chia
11 cucchiai di fave di cacao
80g di fiocchi di avena
5 cucchiaini di estratto di vaniglia in polvere
2 cucchiai di grano saraceno soffiato
2 cucchiai di quinoa soffiata
6 cucchiai di cocco disidratato
8 cucchiai di gelsi secchi
2 cucchiai di semi di canapa (facoltativi)
1 cucchiaio di burro di arachidi
2 cucchiai di arachidi tostate
2 pezzi di cioccolato fondente
2 cucchiaini di cannella
1 cucchiaio di uvetta
6 metà di noci

500 g di mango congelato
Un pezzetto di gel di aloe vera (facoltativo)
2 pesche
5 mango (puoi sostituirli con delle banane)
3 mele
1 limone
400g di fragole congelate
200g di fragole fresche
22 banane congelate
5 banane mature
1 kg di mirtilli congelati
500g di mirtilli freschi







Giorno 1-10 Idratazione mattutina

@Carolinedeisler



Acqua disintossicante

CONSIGLIO: Prepara l'acqua al limone la sera prima. In questo modo la troverai già pronta la mattina dopo e potrai berla senza nemmeno pensarci, inoltre il limone avrà il tempo di sciogliersi nell'acqua. Altri ingredienti che puoi aggiungere per arricchire la tua acqua mattutina sono:

- Succo di Aloe Vera puro al 100%
- Cetriolo a fette
- Estratto di zenzero fresco (solo zenzero)
- Lime
- Menta



Succo di sedano

Ingredienti

1 testa di sedano

Preparazione

Estrattore: metti nell'estrattore una testa di sedano.
Frullatore: taglia a pezzi il sedano, aggiungilo al frullatore con 240 ml di acqua e frulla fino a ottenere un frullato cremoso. Prendi un sacchetto per preparare il latte di frutta secca e versaci dentro il frullato di sedano, mentre lo strizzi con le mani. Voilà, il succo di sedano è pronto. :)

Giorno 1 - Panoramica

@Carolinedeisler









0





SPUNTINO



Giorno 1

Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

1 manciata di gambi di sedano
1 mazzetto di prezzemolo
2 foglie di bietola
1 banana congelata
Una manciata di ananas
congelato o fresco
240ml di acqua

Preparazione

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

Nota

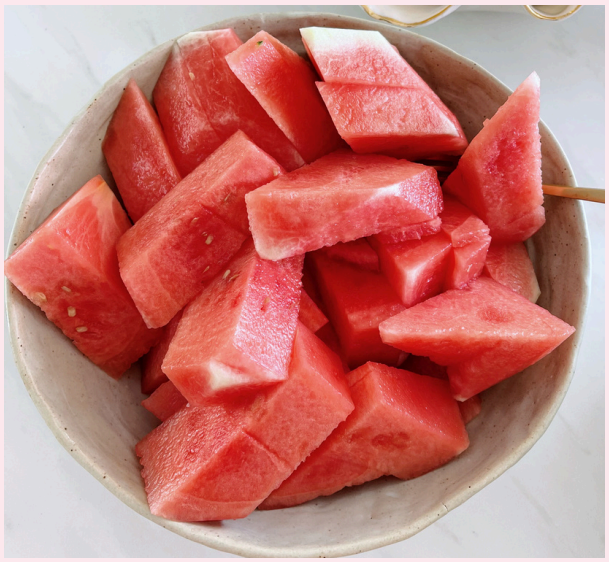
Dopo aver bevuto il frullato verde, aspetta almeno 30 minuti prima di consumare la seconda parte del pranzo. Probabilmente lo faresti comunque in modo naturale, perché il tuo corpo si sentirà sazio dopo il frullato. Ci tenevo però a sottolinearlo, perché la tua digestione sarà migliore se non lo bevi subito prima di mangiare.

Personalmente, adoro il digiuno intermittente e bevo il mio frullato dopo l'allenamento, verso mezzogiorno o l'una. Se però tu preferisci berlo al mattino, va benissimo anche così: scegli il momento che si adatta meglio ai tuoi ritmi e ai tuoi impegni quotidiani. :)

Giorno 1 - Pranzo - opzione 1

@Carolinedeisler





Pasto di anguria

Ingredienti

1/2 anguria grande da 12-15 kg
OPPURE quanta ne vuoi tu :)

Nota

Le angurie grandi che compro pesano circa 15 kg. Ne mangerei circa metà per pranzo. L'anguria è uno dei frutti più alcalinizzanti, inoltre è molto idratante e davvero benefica per il tuo intestino. Puoi mangiarne TANTA senza assumere troppe calorie e anche visivamente una porzione è molto voluminosa, il che stimola il tuo cervello a pensare di aver mangiato tanto. Ti sentirai abbastanza piena dopo averla mangiata, ma quella sensazione passerà entro 30-60 minuti e vedrai anche che favorirà un transito intestinale ottimale. L'anguria si digerisce molto velocemente, ecco perché è molto importante non mescolarla con altri frutti. Se hai fame 2-3 ore dopo aver mangiato l'anguria, mangia un paio di datteri per sentirti sazia e soddisfatta fino a cena.

Giorno 1 - Pranzo - opzione 2

Porridge alla banana senza cottura



@Carolinedeisler

Ingredienti

40g di fiocchi di avena
2 banane mature
3 datteri medjool
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere

TOPPINGS
Cacao in polvere
Grano saraceno soffiato
Quinoa soffiata
Banana a fette
Mirtilli

Preparazione

1. Mescola in una ciotola l'avena con 60ml di acqua, poi metti da parte.
2. Frulla le banane, i datteri, la vaniglia e 60ml di acqua fino a ottenere un composto liscio.
3. Trasferisci il composto nella ciotola con l'avena e mescola bene. Aggiungi i tuoi toppings preferiti.

Nota

Se vuoi mangiare anche della frutta succosa e matura a pranzo, mangiala circa 30 minuti prima di questa ciotola di porridge. I datteri Medjool, invece, puoi mangiarli anche dopo: non sono ricchi di acqua come la frutta, perciò non ti faranno sentire gonfia.

Giorno 1 - Cena

INSALATA DI FUNGHI, POMODORI E AVOCADO

@Carolinedeisler



Ingredienti

INSALATA
Una grande ciotola di verdure a foglia verde fresche, lavate
180g di funghi champignon
500g di pomodorini
2 cucchiai di erbe aromatiche secche miste
Una manciata di germogli di broccoli
Una manciata di sedano tagliato a pezzi
1/2 avocado maturo
8 patate di medie dimensioni

IL MIGLIOR CONDIMENTO
1 zucchina cruda
1/2 finocchio
1/2 mazzetto di basilico fresco
1/2 mazzo di erba cipollina fresca
2 cucchiai di semi di zucca
succo di 1 limone
1 dattero medjool
2 cucchiai di aceto di mele
60ml di acqua

Indicazioni

1. Inizia cucinando le patate a vapore o lessandole per 25 minuti. Una volta pronte, lasciale raffreddare.
2. Aggiungi i pomodorini, i funghi e le erbe aromatiche in una padella antiaderente e fai rosolare a fuoco medio per 10 minuti.
3. Metti tutti gli ingredienti per il condimento in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere una crema. Con queste dosi otterrai parecchio condimento, perché mi piacciono le insalate molto cremose, ma non preoccuparti perché questo condimento è davvero MOLTO sano!
4. Aggiungi i germogli di sedano, l'avocado, i funghi e i pomodori alla tua insalata e GUSTA :)

Note

Per una digestione ottimale, preferisco mangiare prima l'insalata e poi le patate.

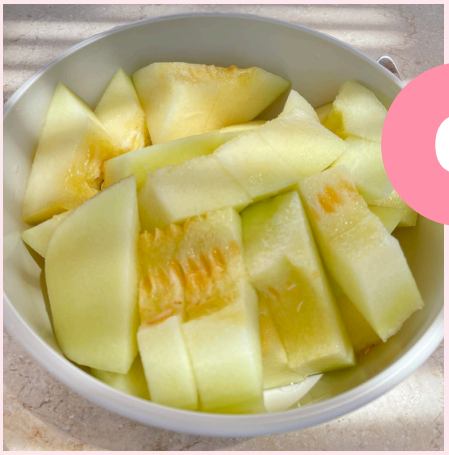
Giorno 2 - Panoramica

@Carolinedeisler









0





SPUNTINO







Giorno 2

Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

1 manciata di gambi di sedano
1 manciata di spinaci
2 foglie di bietola
una manciata di ananas congelato o fresco
1 dattero medjool
500ml d'acqua

Preparazione

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

Note

Dopo aver bevuto il frullato verde, aspetta almeno 30 minuti prima di consumare la seconda parte del pranzo. Probabilmente lo faresti comunque in modo naturale, perché il tuo corpo si sentirà sazio dopo il frullato. Ci tenevo però a sottolinearlo, perché la tua digestione sarà migliore se non lo bevi subito prima di mangiare.

Personalmente, adoro il digiuno intermittente e bevo il mio frullato dopo l'allenamento, verso mezzogiorno o l'una. Se però tu preferisci berlo al mattino, va benissimo anche così: scegli il momento che si adatta meglio ai tuoi ritmi e ai tuoi impegni quotidiani. :)

Giorno 2 - Pranzo - opzione 1

@Carolinedeisler





Pasto di melone bianco

Ingredienti

2 grandi meloni bianchi maturi
OPPURE quanto ne desideri tu :)

Note

Per pranzo mangerei circa 2 grossi meloni bianchi. È davvero importante mangiarne a sufficienza, fino a sentirsi completamente sazi.Non considerare il melone come una mela, per esempio: le porzioni da consumare devono essere decisamente più abbondanti. I meloni bianchi sono ottimi per favorire una buona digestione e ti aiuteranno letteralmente a depurarti. Assicurati però di non mescolare il melone con altri frutti, perché il melone bianco si digerisce molto più velocemente della maggior parte degli altri frutti. Se hai di nuovo fame 2-3 ore dopo il pasto a base di melone, mangia un paio di datteri Medjool per sentirti sazia e soddisfatta fino a cena.

Giorno 2 - Pranzo - opzione 2



@Carolinedeisler

Ingredienti

4 banane congelate
3 datteri medjool
2 cucchiai di cacao in polvere
125 ml di acqua
1 cucchiaio di estratto di vaniglia in polvere

TOPPINGS
2 cucchiai di nocciole tostate
1-2 datteri tagliati a pezzi
2 cucchiai di fave di cacao

Preparazione

1. Metti tutti gli ingredienti della base in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere una crema.
2. Versa in una ciotola e aggiungi i toppings e BUON APPETITO!

Note

Se dopo hai ancora fame, mangia un paio di datteri Medjool. Io eviterei altra frutta fresca, visto che nella ciotola ci sono già nocciole tostate, perché la combinazione di frutta fresca e frutta secca può risultare difficile da digerire. :)

Giorno 2 - Cena





INVOLTINI DI ALGA NORI E PATATE DOLCI

Ingredienti

Una grande ciotola di verdure a foglia verde
4 pomodori grandi maturi
1/2 avocado maturo
1 cucchiaio di semi di zucca
1 cucchiaio di semi di girasole
5 fogli di alga nori per preparare degli involtini con l'insalata

2-3 patate dolci grandi bianche, arancioni o viola

DRESSING ''PROTEZIONE SOLARE''
2 carote
Una manciata di sedano
1/2 arancia
1 cucchiaio di mandorle
Succo di 1 limone
1 cucchiaio di Coconut Aminos (facoltativo)
2 cucchiai di aceto di mele
1 dattero medjool

Preparazione

1. Inizia preparando le patate dolci. Hai due opzioni per cucinarle: a) cuoci le patate a vapore o falle bollire in acqua bollente per 20 minuti, lasciale raffreddare, poi sbucciale e cuocile nuovamente in una friggitrice ad aria per 20 minuti a 200 gradi Celsius. Lasciale raffreddare completamente prima di gustarle. b) Sbuccia le patate dolci, tagliale a pezzi, disponile su una teglia rivestita con carta da forno e cuocile in forno per 40 minuti a 200 gradi Celsius, lasciale raffreddare completamente prima di mangiarle.
2. Metti tutti gli ingredienti per il condimento in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere un composto omogeneo. Unisci tutti gli altri ingredienti dell'insalata in una ciotola, poi aggiungi il condimento. .
3. A me piace usare i fogli di alga nori per preparare degli involtini con l'insalata: è facilissimo ed è un modo divertente e diverso per gustarla. Inoltre, così assumi anche i preziosi nutrienti delle alghe. Assicurati solo di usare un coltello ben affilato per tagliare l'involtino a metà, altrimenti rischi di fare un po' di disordine.
4. Io mangio prima tutti gli involtini di alga nori e poi mangio le patate, una volta che si sono raffreddate. Seguire questo ordine mi permette di avere una digestione migliore.

@Carolinedeisler

Giorno 3 - Panoramica

@Carolinedeisler







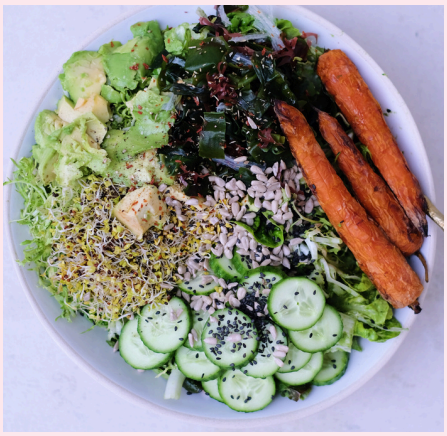


O





SPUNTINO



Giorno 3

Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

2 manciate di spinaci
2 foglie di cavolo riccio, private del gambo
1 pera matura
500ml di acqua
Un pezzetto di zenzero

Preparazione

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

Note

Dopo aver bevuto il frullato verde, aspetta almeno 30 minuti prima di consumare la seconda parte del pranzo. Probabilmente lo faresti comunque in modo naturale, perché il tuo corpo si sentirà sazio dopo il frullato. Ci tenevo però a sottolinearlo, perché la tua digestione sarà migliore se non lo bevi subito prima di mangiare.

Personalmente, adoro il digiuno intermittente e bevo il mio frullato dopo l'allenamento, verso mezzogiorno o l'una. Se però tu preferisci berlo al mattino, va benissimo anche così: scegli il momento che si adatta meglio ai tuoi ritmi e ai tuoi impegni quotidiani. :)

Giorno 3 - Pranzo - opzione 1

@Carolinedeisler





Banane e fragole

Ingredienti

5 banane mature (assicurati che abbiano la buccia gialla e punteggiata da macchie marroni)
Tutte le fragole che desideri

Note

Le banane mature sono uno dei MIGLIORI alimenti per restare in forma: sono ricche di potassio, un minerale che aiuta a trasportare acqua nelle cellule e contribuisce a farti apparire più snella. Se i tuoi livelli di potassio sono troppo bassi, quelli di sodio aumentano automaticamente, facendoti sembrare gonfia. Inoltre, le banane sono ricche di fibre che nutrono i batteri intestinali buoni e migliorano la digestione. Parlo spesso di digestione perché per sentirti al meglio e raggiungere la tua forma fisica ideale, devi aiutare il tuo corpo a eliminare le tossine, e questo avviene soprattutto attraverso la motilità intestinale, la respirazione profonda e la sudorazione. Le fragole sono dolci, succose, ipocaloriche e contengono molti antiossidanti.

Giorno 3 - Pranzo - opzione 2



Gelato alla fragola

@Carolinedeisler

Ingredienti

450g di fragole congelate
4 banane congelate
125ml di acqua
1 cucchiaino di vaniglia

TOPPINGS
Fragole
Cocco disidratato

Preparazione

1. Metti tutti gli ingredienti della base in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere una crema.

2. Aggiungi i toppings e BUON APPETITO!

Giorno 3 - Cena

Insalata con carote arrostite e avocado



@Carolinedeisler

Ingredienti

INSALATA
Una grande ciotola di verdure a foglia verde
1/2 cetriolo
1 avocado
Una manciata di germogli di broccoli
Una manciata di alghe secche (facoltativo)
3-5 carote
1 cucchiaio di semi di girasole
1 cucchiaio di semi di sesamo nero

DRESSING DI HUMMUS
1 tazza di ceci cotti
Una manciata di sedano
1 mazzetto di aneto fresco
2 cucchiai di semi di sesamo
Succo di 2 limoni
2 cucchiai di aceto di mele
1/2 tazza di acqua
Un pizzico di sale rosa dell'Himalaya

Indicazioni

1. Preriscalda il forno a 200 gradi Celsius. Nel frattempo, cuoci le carote a vapore o lessale per 5-7 minuti (puoi eseguire questo passaggio anche il giorno in cui prepari i pasti).
2. Disponi le carote su una teglia rivestita con carta da forno e cuoci in forno per 30 minuti. Lasciale raffreddare completamente.
3. Metti a bagno le alghe secche in 60ml di acqua per circa 10 minuti, sciacquale bene ed ecco che le alghe sono pronte.
4. Metti tutti gli ingredienti per il condimento in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere una crema.
5. Prepara la tua insalata e buon appetito! :) La combinazione di carote al forno e avocado maturo freddo è paradisiaca!! Inoltre, la vitamina E contenuta nelle carote viene assorbita meglio se mangiata con una fonte di grassi sani come l'avocado.



Giorno 4 - Panoramica

@Carolinedeisler







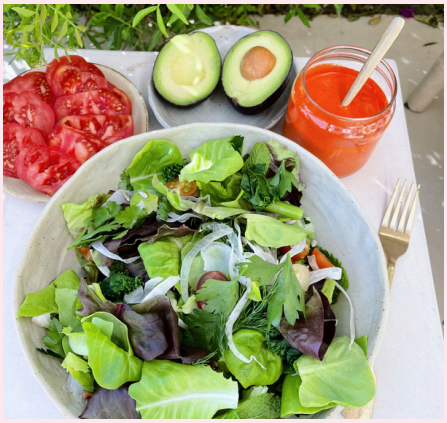


0





SPUNTINO







Giorno 4

Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

3 foglie di cavolo riccio
1/2 finocchio
2 gambi di sedano
il succo di 2 lime
2 banane congelate
500ml di acqua

Preparazione

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

Note

Dopo aver bevuto il frullato verde, aspetta almeno 30 minuti prima di consumare la seconda parte del pranzo. Probabilmente lo faresti comunque in modo naturale, perché il tuo corpo si sentirà sazio dopo il frullato. Ci tenevo però a sottolinearlo, perché la tua digestione sarà migliore se non lo bevi subito prima di mangiare.

Personalmente, adoro il digiuno intermittente e bevo il mio frullato dopo l'allenamento, verso mezzogiorno o l'una. Se però tu preferisci berlo al mattino, va benissimo anche così: scegli il momento che si adatta meglio ai tuoi ritmi e ai tuoi impegni quotidiani. :)

Giorno 4 - Pranzo - opzione 1

@Carolinedeisler





Anguria o qualsiasi altro frutto a tua scelta!

Ingredienti

1/2 anguria grande da 12-15 kg
OPPURE quanto ne vuoi tu :)

Note

È la stagione dell'anguria, approfittiamone!
Se hai voglia di un altro tipo di frutta, mangiala pure. Mango, pesche, ananas: sono tutti frutti deliziosi.
Se vuoi mescolare diversi tipi di frutta, mangia prima l'anguria e aspetta almeno 30 minuti prima di mangiare qualsiasi altro frutto. :)



Giorno 4 - Pranzo - opzione 2

@Carolinedeisler



Chia pudding al mango

Ingredienti

2 cucchiai di semi di chia
120ml di acqua
2 banane mature
3 datteri medjool
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
165g di mango

TOPPINGS
1 dattero medjool tagliato a pezzi
Una manciata di mirtilli
2 cucchiai di cocco rapé
2 cucchiai di more di gelso secche (conservale nel congelatore per renderle croccanti)

Preparazione

1. Inizia mettendo in ammollo i semi di chia in 120 ml di acqua e mescola bene. Dopo 10 minuti otterrai una consistenza gelatinosa.
2. Aggiungi le banane, i datteri e la vaniglia in un frullatore e frulla fino a ottenere un composto liscio. In una ciotola o in un barattolo, mescola la crema di banana e vaniglia con i semi di chia.
3. Ora aggiungi il mango e circa 60ml di acqua in un frullatore e frulla fino a ottenere un composto liscio. Versa la crema di mango sopra il budino di semi di chia.
4. Aggiungi i toppings e buon appetito!:)

Note

Se dopo hai ancora fame, mangia un paio di datteri Medjool per rimanere sazia e soddisfatta fino a cena. :-)

Giorno 4 - Cena





INVOLTINI DI ALGA NORI E PATATE

Ingredienti

INSALATA
Una grande ciotola di verdure a foglia verde
150g di pomodorini
1/2 avocado maturo
1 cucchiaio di semi di zucca
1 cucchiaio di semi di girasole
5 fogli di alga nori per fare gli involtini

10 patate piccole/medie

CONDIMENTO ''DETOX''
1 zucchina cruda
Una manciata di sedano
Il succo di un limone
1 dattero medjool
2 cucchiai di semi di zucca
2 cucchiai di aceto di mele
1/2 mazzetto di basilico fresco
1/2 mazzetto di erba cipollina fresca

Preparazione

1. Inizia preparando le patate. Cuocile a vapore o lessale per 20 minuti, poi cuocile in una friggitrice ad aria per 20 minuti a 200 gradi Celsius OPPURE cuocile in forno su una teglia rivestita con carta da forno per 30 minuti a 200 gradi Celsius. Lasciale raffreddare prima di mangiarle.
2. Metti tutti gli ingredienti per il condimento in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere un composto omogeneo. Unisci tutti gli ingredienti dell'insalata in una ciotola capiente, poi versa il condimento e mescola bene.
3. Riempi i fogli di alga nori con l'insalata cremosa, avvolgili e gustali.
4. Mi piace gustare prima gli involtini di alga nori con l'insalata, e poi passare alle patate. Sentiti libera di sbucciare le patate se preferisci: la buccia può risultare difficile da digerire per alcune persone.

@Carolinedeisler

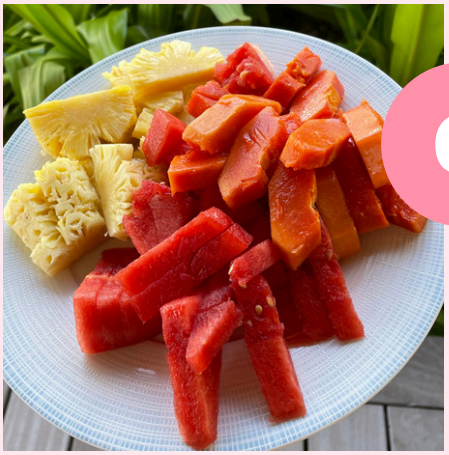
Giorno 5 - Panoramica

@Carolinedeisler









0



0





SPUNTINO



Giorno 5

Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

1 mazzetto di prezzemolo
1/3 di un cetriolo grande
2 foglie di bietola
2 datteri medjool
Succo di 1 limone
500ml di acqua

Preparazione

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

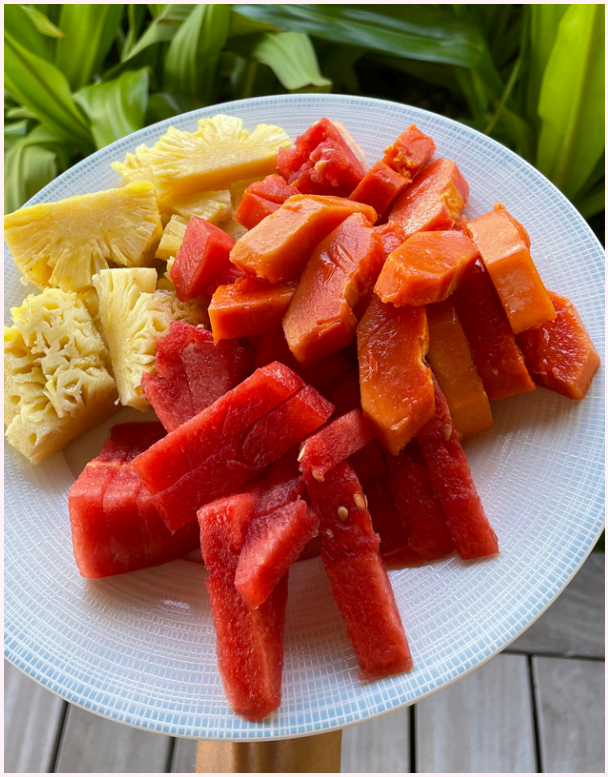
Note

Dopo aver bevuto il frullato verde, aspetta almeno 30 minuti prima di consumare la seconda parte del pranzo. Probabilmente lo faresti comunque in modo naturale, perché il tuo corpo si sentirà sazio dopo il frullato. Ci tenevo però a sottolinearlo, perché la tua digestione sarà migliore se non lo bevi subito prima di mangiare.

Personalmente, adoro il digiuno intermittente e bevo il mio frullato dopo l'allenamento, verso mezzogiorno o l'una. Se però tu preferisci berlo al mattino, va benissimo anche così: scegli il momento che si adatta meglio ai tuoi ritmi e ai tuoi impegni quotidiani. :)

Giorno 5 - Pranzo - opzione 1

@Carolinedeisler





PASTO DI FRUTTA

Ingredienti

1 papaya matura
1 ananas maturo
2-3 mango

Note

Sia la papaya che l'ananas sono frutti ricchissimi di enzimi e antiossidanti. Io mangerei prima la papaya, poi l'ananas e infine il mango. Assicurati di mangiare fino a quando ti senti completamente sazia. Se dopo un po' di tempo hai ancora fame, mangia qualche dattero Medjool.

Puoi anche optare per un pasto a base di un solo tipo di frutta, come l'anguria o il melone. Assicurati solo di mangiarne davvero a sufficienza. Non considerare il melone come una mela, per esempio: le porzioni da consumare devono essere decisamente più abbondanti. :)

Giorno 5 - Pranzo - opzione 2

Gelato ai mirtilli

@Carolinedeisler



Ingredienti

BASE
3 banane congelate
2 datteri medjool
380g di mirtilli congelati
125ml di acqua

TOPPINGS
190g di mirtilli
3 cucchiai di fave di cacao
3 cucchiai di cocco rapé

Preparazione

1. Metti tutti gli ingredienti della base in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere una crema.
2. Versa dei mirtilli sul fondo di una ciotola o di un barattolo, aggiungi il gelato cremoso sopra, infine guarnisci con i restanti mirtilli, le fave di cacao e il cocco rapé. DAVVERO BUONO!!

Giorno 5 - Pranzo - opzione 3



@Carolinedeisler

SMOOTHIE BOWL AL MANGO E MIRTILLI

Ingredienti

BASE
3 banane congelate
170g di mango congelato
2 datteri medjool
125ml di acqua

190g di mirtilli congelati

TOPPINGS
2 cucchiai di more di gelso disidratate congelate
2 cucchiai di fave di cacao

Indicazioni

1. Aggiungi tutti gli ingredienti della base, eccetto i mirtilli, in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere un composto liscio.
2. Trasferisci metà del composto cremoso in una ciotola.
3. Aggiungi i mirtilli congelati al composto rimasto nel frullatore e frulla fino a ottenere un composto liscio. Aggiungi lo smoothie ai mirtilli nella ciotola e guarnisci con more di gelso essiccate congelate, fave di cacao e qualsiasi altro ingrediente desideri. Io ho usato anche dei lamponi liofilizzati, che aggiungono un tocco croccante, ma non sono assolutamente indispensabili perché possono essere difficili da trovare.

.

Giorno 5 - Cena



@Carolinedeisler

Insalata antiossidante

Ingredienti

INSALATA
Una grande ciotola di verdure a foglia verde amare (scarola, indivia riccia, cicoria, rucola)
3 gambi di sedano, tagliati a pezzi
1 barbabietola grattugiata
2 carote grattugiate o tagliate a julienne
1 mela grande, tagliata a pezzi
8 metà di noce
3 cucchiai di uvetta

DRESSING ''GIARDINO''
1 zucchina cruda
Una manciata di sedano
2 cucchiai di semi di girasole
1/2 mazzo di erba cipollina fresca
1/2 mazzetto di aneto fresco
Succo di 1 limone
1 dattero medjool
2 cucchiai di aceto di mele
125ml di acqua

Preparazione

1. Mescola bene tutti gli ingredienti dell'insalata in una ciotola capiente.
2. Metti gli ingredienti per il condimento in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere una crema. Versa il condimento sull'insalata, mescola bene e buon appetito! :)

Sembra un'insalata molto abbondante, ma non preoccuparti perché non stai assumendo molte calorie. La combinazione di sapori è davvero ottima: trovo che mela, uvetta, barbabietola, carota e noci si sposino alla perfezione insieme. È anche un'ottima opzione da condividere con gli amici che non sono vegani. Fammi sapere cosa ne pensi!

Giorno 6 - Panoramica

@Carolinedeisler









0





SPUNTINO



Giorno 6

Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

3 foglie di cavolo riccio, private del gambo
2 gambi di sedano
150g di mango fresco o congelato
un pezzetto di zenzero
500ml di acqua

Preparazione

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

Note

Dopo aver bevuto il frullato verde, aspetta almeno 30 minuti prima di consumare la seconda parte del pranzo. Probabilmente lo faresti comunque in modo naturale, perché il tuo corpo si sentirà sazio dopo il frullato. Ci tenevo però a sottolinearlo, perché la tua digestione sarà migliore se non lo bevi subito prima di mangiare.

Personalmente, adoro il digiuno intermittente e bevo il mio frullato dopo l'allenamento, verso mezzogiorno o l'una. Se però tu preferisci berlo al mattino, va benissimo anche così: scegli il momento che si adatta meglio ai tuoi ritmi e ai tuoi impegni quotidiani. :)

Giorno 6 - Pranzo - opzione 1

@Carolinedeisler





Pasto di anguria o melone

Ingredienti

1/2 anguria grande o 2 meloni o qualsiasi frutto a tua scelta :)

Note

Come ti stai trovando con i pasti a base di un solo tipo di frutta? Tieni a mente che si tratta di un RESET di 10 giorni, il che significa che vogliamo aiutare il tuo corpo a disintossicarsi il più possibile.
Melone e anguria sono frutti estremamente benefici per l'organismo: oltre ad aiutare a pulire il colon, sono ricchi di betacarotene, una vera e propria protezione solare naturale.
Mangiare frutta dolce e matura a pranzo è anche la dimostrazione di quanto possa essere semplice mangiare sano, soprattutto nei giorni in cui abbiamo poco tempo, non trovi? Ho sempre pensato che più le nostre abitudini sono semplici, più sia facile mantenerle nel lungo termine.
Se ti viene fame un'ora dopo aver mangiato la frutta, puoi mangiare qualche dattero Medjool.
Assicurati solo di aspettare almeno un'ora prima di mangiare i datteri, così la frutta avrà il tempo di essere digerita in modo ottimale.

Giorno 6 - Pranzo - opzione 2



@Carolinedeisler

SMOOTHIE BOWL AL MANGO

Ingredienti

500 g di mango congelato
1 banana congelata
Un pezzetto di gel di aloe vera (facoltativo)
125ml di acqua

TOPPINGS
Pesche a fette
mango
frutti di bosco
semi di canapa (facoltativo)

Preparazione

1. Metti tutti gli ingredienti della base in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere una crema. Ci vorranno un paio di minuti prima che il composto diventi cremoso. :)
2. Trasferisci la tua crema in una ciotola, aggiungi i tuoi toppings preferiti e BUON APPETITO! Questa bowl è davvero semplice e veloce, il pranzo estivo perfetto!

Giorno 6 - Cena



@Carolinedeisler

Sushi vegano con avocado e cetriolo

Ingredienti

190g di riso bianco o integrale cotto (circa 110g di riso secco)
2 cucchiai di aceto di riso (facoltativo)
2 avocado
1 cetriolo grande
1/2 tazza di semi di sesamo
3 fogli di alga nori

HEALTHY

Oggi sarebbe la serata perfetta per uscire a cena! Adoro le serate dedicate al sushi, ma un piccolo consiglio: evita la salsa di soia, perché è molto ricca di sodio e non è l'ideale durante un detox.

Preparazione

1. Inizia cuocendo il riso secondo le istruzioni riportate sulla confezione. Una volta cotto e raffreddato, aggiungi 2 cucchiai di aceto di riso per insaporirlo ulteriormente. Puoi anche farlo anche il giorno prima. Avere del riso già cotto in frigorifero è molto comodo per assemblare rapidamente diversi piatti.

2. Taglia il cetriolo a striscioline lunghe oppure usa un pelapatate a julienne, poi taglia l'avocado a fette. Se stai cercando di perdere peso, ti consiglio di usare solo un avocado e più cetriolo.

3. Prendi un foglio di alga nori, aggiungi 190g di riso, distribuiscilo uniformemente, poi aggiungi il cetriolo e l'avocado. Arrotola il foglio di alga nori con le mani bagnate e premi bene il roll per dargli la forma desiderata. Lascia riposare il roll mentre prepari gli altri due. Poi taglia il roll a pezzi con un coltello affilato.

4. Adoro intingere ogni pezzo di sushi nei semi di sesamo, al posto della salsa di soia. BUON APPETITO!! Adoroooo questi rolls!! Davvero deliziosi e soddisfacenti.

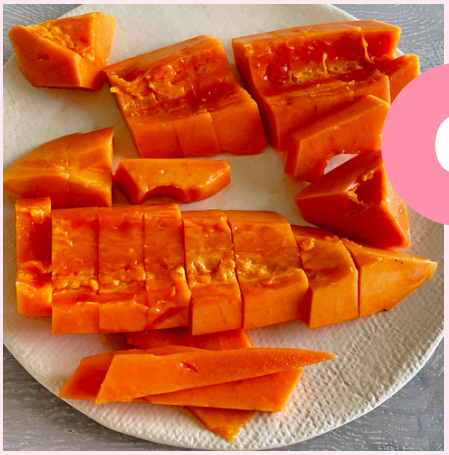
Giorno 7 - Panoramica

@Carolinedeisler









0





SPUNTINO



Giorno 7

Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

3 foglie di bietola
1 mazzetto di prezzemolo
200g di ananas fresco o congelato
1 banana congelata
Un pezzetto di zenzero
Il succo di un limone
500ml di acqua

Preparazione

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

Note

Dopo aver bevuto il frullato verde, aspetta almeno 30 minuti prima di consumare la seconda parte del pranzo. Probabilmente lo faresti comunque in modo naturale, perché il tuo corpo si sentirà sazio dopo il frullato. Ci tenevo però a sottolinearlo, perché la tua digestione sarà migliore se non lo bevi subito prima di mangiare.

Personalmente, adoro il digiuno intermittente e bevo il mio frullato dopo l'allenamento, verso mezzogiorno o l'una. Se però tu preferisci berlo al mattino, va benissimo anche così: scegli il momento che si adatta meglio ai tuoi ritmi e ai tuoi impegni quotidiani. :)

Giorno 7 - Pranzo - opzione 1

@Carolinedeisler





PASTO DI FRUTTA

Ingredienti

1 papaya grande OPPURE
qualsiasi altro frutto a tua scelta

30 minuti dopo: 10 datteri Medjool

Note

Puoi sempre sostituire la frutta con quella che preferisci, ma io eviterei di rinunciare ai datteri, perché ti aiutano davvero a non avere voglia di dolci. Cerca di ascoltare il tuo corpo per capire quanti te ne servono per sentirti pienamente soddisfatta. Non preoccuparti delle calorie contenute nei datteri: ti aiuteranno automaticamente a ridurre la tua voglia di dolci, il che ti farà risparmiare calorie in futuro. :-)

Giorno 7 - Pranzo - opzione 2

Snickers Bowl



@Carolinedeisler

Ingredienti

BASE
3 banane congelate
1 cucchiaio di burro di arachidi
125ml di acqua

TOPPINGS
2 cucchiai di arachidi tostate
2 pezzi di cioccolato fondente
2 cucchiai di salsa al caramello (6 datteri medjool, 125ml di acqua, 1/2 cucchiaino di vaniglia)
1 cucchiaio di cacao in polvere
2 cucchiai di fave di cacao

Preparazione

1. Inizia preparando la salsa al caramello. Versa i datteri, l'acqua e la vaniglia in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere una crema, poi mettila da parte.
2. Aggiungi le banane congelate, il burro di arachidi e l'acqua nel frullatore per ottenere la base cremosa della bowl. Frulla fino a ottenere un composto liscio.
3. Trasferisci il composto in una ciotola, aggiungi tutti i toppings e BUON APPETITO! Questo piatto è SUPER DELIZIOSO, sembra proprio una coccola, anche se è sano al 100% e ti farà sentire benissimo!:-)



Giorno 7 - Cena



@Carolinedeisler

ZUPPA DELL'ORTO

Ingredienti

250g di asparagi
1/2 porro
1 zucchina
130g di piselli verdi, surgelati
1 testa di broccoli
1 manciata di sedano

2 cucchiai di semi di girasole

6 patate piccole-medie (facoltative)

Indicazioni

1. Cuoci le patate a vapore o lessale per 25 minuti, poi lasciale raffreddare.
2. Cuoci a vapore tutte le verdure per 10 minuti. Metti da parte alcune verdure per guarnire la zuppa in seguito, versa il resto delle verdure in un frullatore con 120 ml di acqua bollente e frulla fino a ottenere una crema.
3. Trasferisci la zuppa in una ciotola, aggiungi le verdure, i i semi di girasole e un po' di sale e pepe. BUON APPETITO :)
4. Mi piace mangiare prima la zuppa e poi le patate, ma puoi anche aggiungere le patate alla zuppa OPPURE ometterle se non hai molta fame.

.



Giorno 8 - Panoramica

@Carolinedeisler









0





SPUNTINO







Giorno 8

Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

220g di fragole congelate
1 dattero medjool
3 gambi di sedano
3 foglie di cavolo nero
Succo di 1 limone
500ml di acqua

Preparazione

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

Note

Dopo aver bevuto il frullato verde, aspetta almeno 30 minuti prima di consumare la seconda parte del pranzo. Probabilmente lo faresti comunque in modo naturale, perché il tuo corpo si sentirà sazio dopo il frullato. Ci tenevo però a sottolinearlo, perché la tua digestione sarà migliore se non lo bevi subito prima di mangiare.

Personalmente, adoro il digiuno intermittente e bevo il mio frullato dopo l'allenamento, verso mezzogiorno o l'una. Se però tu preferisci berlo al mattino, va benissimo anche così: scegli il momento che si adatta meglio ai tuoi ritmi e ai tuoi impegni quotidiani. :)

Giorno 8 - Pranzo - opzione 1

@Carolinedeisler





PASTO DI FRUTTA

Ingredienti

Un grande piatto di anguria e
30-45 minuti dopo:
20 fichi O 10 datteri Medjool

Note

Ogni volta che sono di fretta o non ho tempo di preparare nulla, adoro mangiare frutta dolce e matura a pranzo. Credo davvero che questo dimostri quanto possa essere semplice e delizioso mangiare sano. Non c'è bisogno di complicare troppo le cose per seguire una dieta sana ed equilibrata. A pranzo puoi assumere facilmente le verdure dall'estratto di sedano e dal frullato verde, e gli zuccheri sani dalla frutta dolce. La cena è comunque sempre ricca di ortaggi e verdure a foglia verde.
Semplice e, soprattutto, sostenibile, perché diciamocelo: chi ha il tempo di preparare pasti in continuazione?

Puoi sempre sostituire qualsiasi frutto con i tuoi preferiti. Indipendentemente dal tipo di frutto che scegli, assicurati di mangiarlo quando è maturo e succoso, così è più facile da digerire. :)

Giorno 8 - Pranzo - opzione 2



@Carolinedeisler

PORRIDGE DI MELA SENZA COTTURA

Ingredienti

BASE
2-3 mele
2 datteri medjool
succo di 1 limone
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
1 cucchiaino di cannella

TOPPINGS
1 cucchiaio di uvetta
1 cucchiaino di cannella
6 metà di noce
80g di mirtilli

Indicazioni

1. Aggiungi tutti gli ingredienti della base in un frullatore e frulla grossolanamente.

2. Trasferisci il composto in una ciotola, aggiungi i toppings e BUON APPETITO! Questo porridge è pronto in 2 minuti ed è buonissimo!

-



Giorno 8 - Cena

Insalata proteica



@Carolinedeisler

Ingredienti

Una grande ciotola di insalata
130g di piselli verdi, scongelati
2 cucchiai di semi di girasole
90g di olive
30g di ravanelli, tagliati finemente
5 fogli di alghe nori

6 patate piccole-medie

DRESSING
1 cetriolo grande
1 mazzetto di aneto fresco
1 mazzetto di erba cipollina fresca
1 dattero medjool
1 cucchiaino di scorza di limone biologico
Succo di 1 limone
2 cucchiai di semi di zucca

Indicazioni

1. Inizia preparando le patate. Cuocile a vapore o lessale per 20 minuti, poi cuocile in una friggitrice ad aria per 20 minuti a 200 gradi Celsius OPPURE in forno su una teglia rivestita con carta da forno per 30 minuti a 200 gradi Celsius. Poi lasciale raffreddare.
2. Metti tutti gli ingredienti per il condimento in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere un composto omogeneo. Versa in una ciotola capiente tutti gli altri ingredienti dell'insalata, poi aggiungi il condimento e mescola bene.
3. Riempi i fogli di alga nori con l'insalata, avvolgili insieme e gustali.
4. Mi piace mangiare prima gli involtini di alga nori e insalata, poi le patate. Sentiti libera di sbucciare le patate, poiché la buccia può essere difficile da digerire per alcune persone. :)





Giorno 9 - Panoramica

@Carolinedeisler









0





SPUNTINO





Giorno 9

Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

1/2 finocchio
2 manciate di spinaci
Il succo di 2 limoni
150g di mango fresco o congelato
500ml di acqua

Preparazione

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

Note

Dopo aver bevuto il frullato verde, aspetta almeno 30 minuti prima di consumare la seconda parte del pranzo. Probabilmente lo faresti comunque in modo naturale, perché il tuo corpo si sentirà sazio dopo il frullato. Ci tenevo però a sottolinearlo, perché la tua digestione sarà migliore se non lo bevi subito prima di mangiare.

Personalmente, adoro il digiuno intermittente e bevo il mio frullato dopo l'allenamento, verso mezzogiorno o l'una. Se però tu preferisci berlo al mattino, va benissimo anche così: scegli il momento che si adatta meglio ai tuoi ritmi e ai tuoi impegni quotidiani. :)

Giorno 9 - Pranzo - opzione 1

@Carolinedeisler





PASTO DI ANGURIA O MELONE

Ingredienti

1/2 anguria grande (quelle che compro pesano circa 12 kg in totale) oppure 2 meloni bianchi maturi

Note

Se ti viene fame un'ora dopo aver mangiato l'anguria o il melone, mangia qualche dattero Medjool. Assicurati solo di lasciar passare un'ora tra la frutta e i datteri, così da poter digerire la frutta in modo ottimale.

Giorno 9 - Pranzo - opzione 2



@Carolinedeisler

SMOOTHIE BOWL ALLA BANANA E CARAMELLO

Ingredienti

BASE
4 banane congelate
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
125ml di acqua

TOPPINGS
Salsa al caramello di datteri (6 datteri medjool, 125ml di acqua, 1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia)
More di gelso disidratate (conservate in freezer per renderle super croccanti)
2 cucchiai di fave di cacao

Indicazioni

1 Inizia preparando la salsa al caramello. Aggiungi i datteri, 125ml di acqua e la vaniglia in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere un composto liscio. Trasferisci il composto in una ciotola e metti da parte.

2 Aggiungi tutti gli ingredienti della base nel frullatore e frulla fino a ottenere una crema. Versa la crema in una ciotola, aggiungi la salsa al caramello, le more di gelso e le fave di cacao. BUON APPETITO!! Questa smoothie bowl è davvero deliziosa e rinfrescante.

Giorno 9 - Cena





Ingredienti

Una grande ciotola di verdure a foglia verde (la rucola si abbina perfettamente a questo piatto)
150-300g di pomodorini
1 avocado maturo
90g di olive
130g di cuori di carciofo
1 melanzana

2 grandi patate dolci bianche, arancioni o viola

IL CONDIMENTO PIU' SANO
1 zucchina cruda
1/2 mazzetto di basilico
1/2 mazzo di erba cipollina
2 cucchiai di semi di zucca
1 manciata di sedano
Succo di 1 limone
2 cucchiai di aceto di mele
1 dattero medjool
60ml di acqua

Preparazione

1. Inizia preparando le patate dolci. Hai due opzioni per cucinarle: a) cuoci le patate a vapore o falle bollire in acqua bollente per 20 minuti, lasciale raffreddare, poi sbucciale e cuocile nuovamente in una friggitrice ad aria per 20 minuti a 200 gradi Celsius. Lasciale raffreddare completamente prima di gustarle. b) Sbuccia le patate dolci, tagliale a pezzi, disponile su una teglia rivestita con carta da forno e cuocile in forno per 40 minuti a 200 gradi Celsius, lasciale raffreddare completamente prima di mangiarle.
2. Cuoci le melanzane a vapore per 10 minuti, lasciale raffreddare e poi cuocile nella friggitrice ad aria a 200 gradi Celsius per 10 minuti oppure in forno su una teglia rivestita con carta da forno per 20 minuti a 200 gradi Celsius.
3. Metti tutti gli ingredienti per il condimento in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere un composto liscio. Versa in una ciotola capiente tutti gli ingredienti dell'insalata, poi aggiungi il condimento e mescola bene. Io adoro mangiare prima l'insalata, poi le patate dolci una volta che si sono raffreddate. Questo ordine è quello che funziona meglio per la mia digestione, ma ovviamente puoi anche mescolare tutto, se preferisci :-). BUON APPETITO!!

@Carolinedeisler

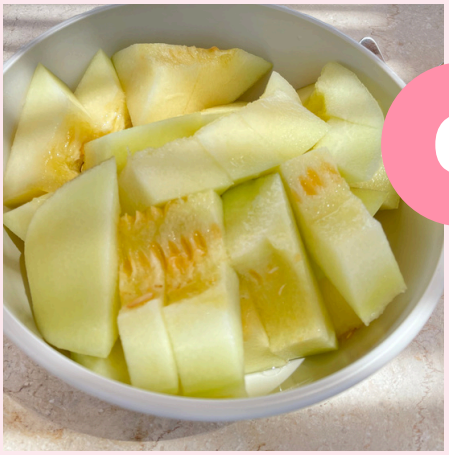
Giorno 10 - Panoramica

@Carolinedeisler









0





SPUNTINO







Giorno 10

Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

3 foglie di cavolo riccio
5 foglie di bietola arcobaleno
Succo di 1 limone
1/3 di un cetriolo grande
1 manciata di fragole congelate
1 banana fresca o congelata
500ml di acqua

Preparazione

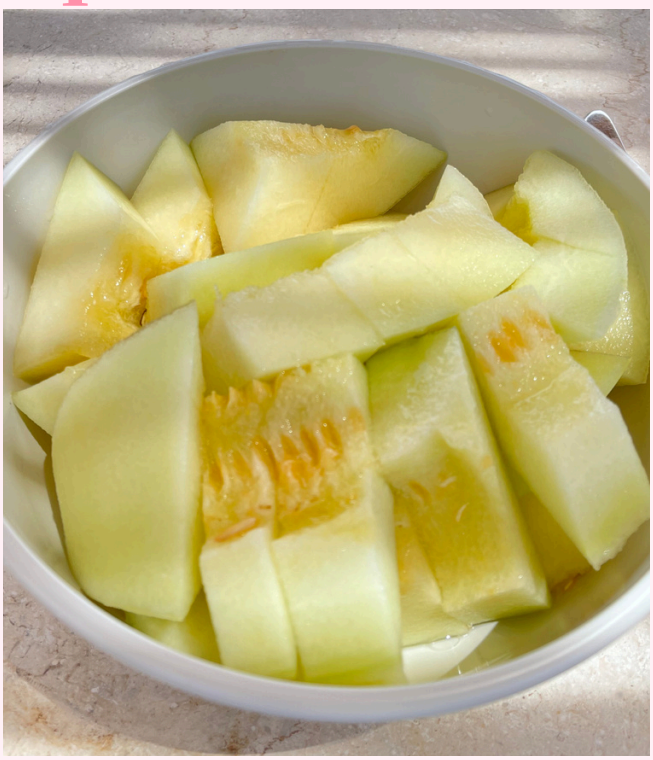
Metti tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere un composto liscio.

Note

Dopo aver bevuto il frullato verde, aspetta almeno 30 minuti prima di consumare la seconda parte del pranzo. Probabilmente lo faresti comunque in modo naturale, perché il tuo corpo si sentirà sazio dopo il frullato. Ci tenevo però a sottolinearlo, perché la tua digestione sarà migliore se non lo bevi subito prima di mangiare.

Personalmente, adoro il digiuno intermittente e bevo il mio frullato dopo l'allenamento, verso mezzogiorno o l'una. Se però tu preferisci berlo al mattino, va benissimo anche così: scegli il momento che si adatta meglio ai tuoi ritmi e ai tuoi impegni quotidiani. :)

Giorno 10 - Pranzo - opzione 1





PASTO DI FRUTTA

Ingredienti

2 meloni Juicy Honey OPPURE
20 fichi

Note

Quando mangi un pasto a base di melone, assicurati di mangiarne davvero a sufficienza. È del tutto normale sentirsi sazi subito dopo, ma quella sensazione passerà in fretta. La tua motilità intestinale sarà STRAORDINARIA, ed è proprio ciò di cui hai bisogno durante un reset. Disintossicare il corpo significa liberarsi del maggior numero possibile di tossine, e un pasto semplice a base di melone può essere di grande aiuto. Se dopo 1-2 ore hai ancora fame, mangia qualche dattero: ti aiuterà a restare sazia fino a cena.

Se nella zona in cui ti trovi è stagione di fichi, approfittane e preparati un pasto delizioso con fichi dolci e maturi. I fichi sono tra i miei tre frutti preferiti, insieme a datteri e meloni. Qui a Ibiza abbiamo due alberi di fichi e io non vedo l'ora di mangiarli presto haha.

@Carolinedeisler

Giorno 10 - Pranzo - opzione 2



@Carolinedeisler

SMOOTHIE BOWL ALLA BANANA E MIRTILLI

Ingredienti

BASE
3 banane congelate
2 datteri medjool
300g di mirtilli congelati (o 2 bustine di frutto del drago, chiamato anche pitaya, congelate)
125ml di acqua

TOPPINGS
1 banana, tagliata a fette
2 cucchiai di more di gelso disidratate congelate
2 cucchiai di fave di cacao
165g di mango

Indicazioni

1. Aggiungi tutti gli ingredienti della base in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere un composto liscio.
2. Trasferisci il composto cremoso in una ciotola, aggiungi tutti i condimenti e BUON APPETITO!

PS: Io conservo le more disidratate in congelatore. In questo modo sono super croccanti e sono un sostituto veloce e pronto all'uso della granola.

Giorno 10 - Cena



@Carolinedeisler

Ingredienti

Una grande ciotola di verdure a foglia verde
150g di pomodorini
1 avocado maturo
1 cucchiaio di semi di zucca
1 cucchiaio di semi di girasole
5 carote

IL CONDIMENTO PIU' SANO
1 zucchina cruda
Una manciata di sedano
1/2 mazzetto di basilico fresco
1/2 mazzo di erba cipollina fresca
succo di 1 limone
1 dattero medjool
2 cucchiai di semi di zucca
2 cucchiai di aceto di mele

Preparazione

1. Cuoci le carote a vapore per 10 minuti, poi mettile in friggitrice ad aria per 20 minuti a 200 gradi Celsius oppure in forno su una teglia rivestita con carta da forno per 30 minuti a 200 gradi Celsius. Lasciale raffreddare completamente. Puoi anche preparare le carote il giorno prima e farne una doppia porzione: sono ancora più buone una volta completamente raffreddate e si conservano facilmente in frigorifero per 3-4 giorni.
2. Metti tutti gli ingredienti del condimento in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere un composto omogeneo. Versa in una ciotola capiente tutti gli ingredienti dell'insalata, poi aggiungi il condimento e mescola bene.
3. ADORO la combinazione di carote arrostite e avocado maturo freddo. Questa insalata è davvero PARADISIACA!!!



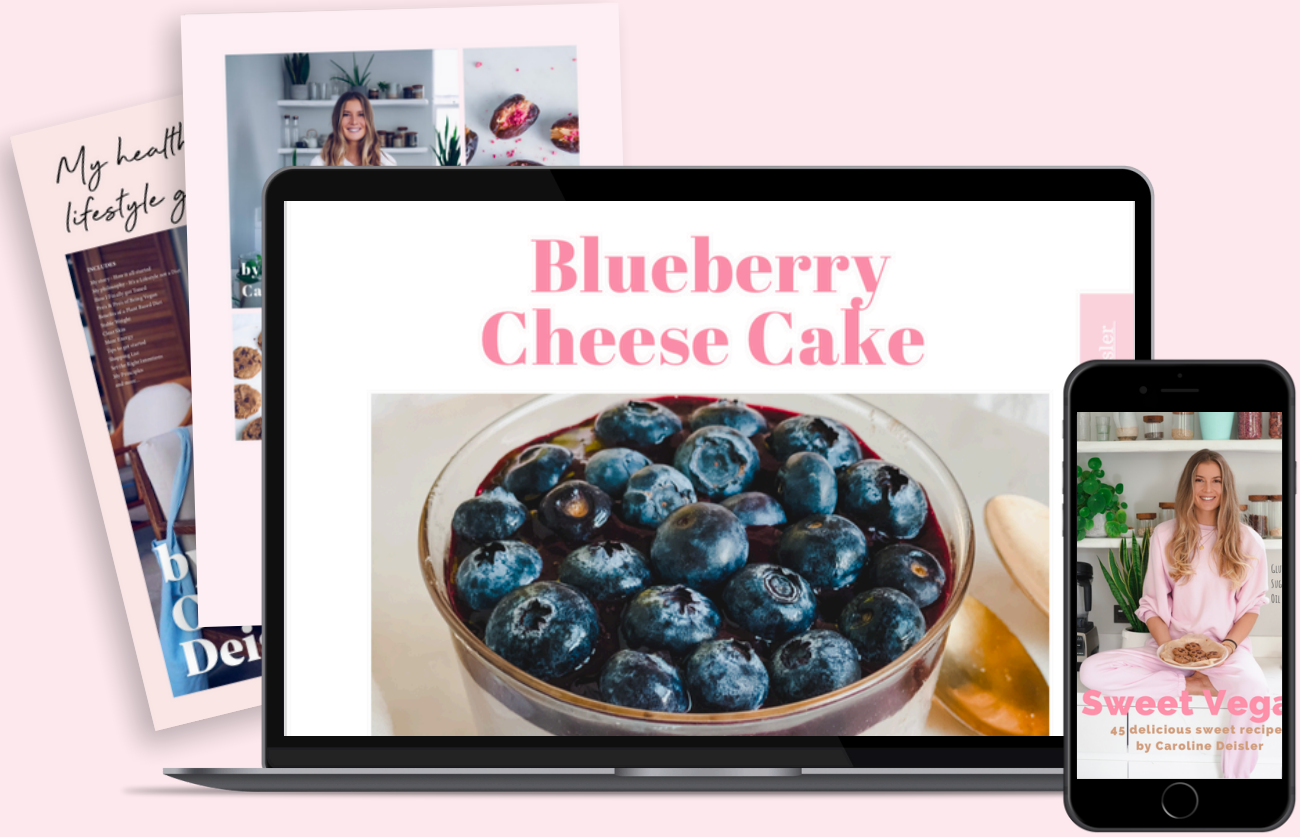


Ce l'hai fatta! Come ti senti?

Congratulazioni a tutte le mie meravigliose, equilibrate, felici e sane ragazze! Siete state bravissime e non vedo l'ora di sentire il vostro feedback! Mandatemi un messaggio su Instagram e taggatemi nelle vostre storie/post @carolinedeisler. Leggervi mi rallegra sempre la giornata!

@Carolinedeisler





OTTIENI GLI ALTRI MIEI EBOOK

CLICCA SUL LINK QUI SOTTO PER OTTENERE IL MIO LIBRO DI RICETTE VEGANE SANE, I MIEI EBOOK E LA MIA GUIDA PER UNO STILE DI VITA SANO.

SHOP-RESET.COM