

Reset estivo di 10 giorni

Il tuo piano alimentare vegano RESET per un'estate in forma, sana e deliziosa!

di Caroline Deisler


@Carolinedeisler

DISCLAIMER

COPYRIGHT © 2024 CAROLINE DEISLER

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


@Carolinedeisler

INDICE DELLE RICETTE

Giorno 1

Frullato pancia piatta
Pitaya Bowl
Sushi vegano crudo
Insalata mediterranea
Patate

Giorno 2

Frullato di cetriolo
Porridge per l'equilibrio ormonale
Quadrotti di fudge al pistacchio
Insalata estiva
Pane senza glutine
Hummus di Caro

Giorno 3

Shot al limone
Crema al mango
Chips di platano
Insalata di patate di Caro
Patate

Giorno 4

Shot al pompelmo
Porridge al cioccolato
Barchette di cetriolo
Bowl proteica a base di platano

Giorno 5

Frullato verde
Porridge al Bounty
Gazpacho verde
Insalata di cavolo tailandese
Patate

Giorno 6

Frullato pancia piatta
Hummus alle erbe
Insalata arcobaleno
Sushi di avocado

Giorno 7

Shot al limone
Budino di chia classico
Carrot Cake Balls
Pasta all'avocado
Patatine fritte salutari

Giorno 8

Frullato di fragole
Crema al cioccolato
Palline di lampone e felicità
Insalata di broccoli
Curry di platano

Giorno 9

Frullato pancia piatta
Banana split
Palline di Mango Bliss
Insalata greca
Patate

Giorno 10

Frullato al burro di arachidi
Pad Thai crudo
Ghiaccioli al caramello
Burrito di Patate Dolci
Patatine fritte BBQ


@Carolinedeisler

Nuovo inizio!



@Caroline deisler

L'estate è arrivata e con essa il momento piu' indicato per SENTIRSI AL MEGLIO! Durante questa stagione, a natura ci regala la migliore selezione di frutta e verdura fresca, sole per le nostre anime e tutto sembra più rilassante e tranquillo, giusto?

Questo programma alimentare di 10 giorni è pensato per aiutarti a sfruttare al meglio questa stagione, guidandoti nel nutrire il tuo corpo con i migliori alimenti possibili, gustandoti ogni pasto al massimo e raggiungendo al contempo la tua forma ideale!

Potrai avere il meglio di entrambi i mondi: i frullati più deliziosi e salutari, le bowls per il pranzo, i gelati vegani e le insalate, sentendoti al meglio e con un corpo impeccabile!

Buona digestione e addio voglie!
Preparati a sentirti mentalmente lucida, positiva, ben riposata, a tuo agio con te stessa e a provare cosa significa davvero vivere l'estate dei tuoi sogni!! È un vero e proprio punto di svolta e sono COSÌ COSÌ FELICE che tu abbia scelto di essere qui con me!


@Carolinedeisler

Check list giornaliera

@Carolinedeisler

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

I 5 migliori consigli per sentirsi bene in estate

E SFRUTTARE AL MEGLIO QUESTA STAGIONE

@Carolinedeisler



BEVI MOLTA ACQUA

Mantenersi idratati è la cosa più facile da dimenticare, ma è fondamentale per la digestione e il benessere. Se ti accorgi di avere mal di testa o di sentirti costipata, probabilmente non hai bevuto abbastanza acqua.



PRENDI IL SOLE

Quanto sono belle le prime ore del mattino!! Fuori è luminoso e soleggiato, nell'aria c'è quel dolce profumo d'estate e ti sentirai una persona nuova quando la luce del sole sara' la prima cosa ad illuminarti il volto appena sveglia!



CENA PRESTO

La digestione è più efficace quando il sole è al suo massimo splendore, cioè verso mezzogiorno. Una volta tramontato il sole, non dovresti più mangiare e, anche se in estate il sole tramonta tardi, cena presto per dare al tuo corpo qualche ora per digerire prima di andare a dormire.



NIENTE FRUTTA DOPO AVER COTTO IL CIBO

L'estate offre la più deliziosa varietà di frutta e io stessa ne sono entusiasta, ma cerca di seguire la routine di questo piano alimentare e non mangiare frutta dopo aver cucinato cibo. Consumarla dopo un pasto, fa si che si depositi su cio' che hai precedentemente mangiato, non riuscendo a transitare nell'intestino, fermentando e producendo gas.



MATTINE LENTE

In un mondo in cui tutto è frenetico, ora apprezzo più che mai le mattine tranquille. Il nostro cortisolo è al massimo al mattino e avere una sveglia dolce, senza fretta di fare le cose (anche quelle salutari) è piu' rilassante per il nostro sistema nervoso.



3 RESPIRI PRIMA DI OGNI PASTO

Ascolta gli uccelli e i suoni della natura ogni volta che puoi, calma la mente e concentrati sul respiro. Il modo più semplice per praticare una respirazione più profonda è fare 3 respiri profondi prima di ogni pasto e ogni volta che ti senti stressata, agitata o impaziente.



FAI DOCCE FREDDE

Più è freddo, meglio è! Docce fredde, bagni freddi, crioterapia, qualsiasi cosa FREDDA tu abbia a disposizione è la migliore amica della tua salute. L'esposizione al freddo rassoda la pelle, accelera il metabolismo e ti dà una scarica di endorfine!



METTI LE GAMBE SUL MURO

Ora che fuori fa più caldo, le nostre gambe si gonfiano più facilmente. Soprattutto se hai camminato a lungo, appoggiare le gambe al muro per 10-30 minuti prima di andare a dormire aiuta molto a drenare i liquidi in eccesso e a prevenire la ritenzione idrica.



TRASCORRI DEL TEMPO NELLA NATURA

Fate una passeggiata mattutina, organizzate un picnic all'aperto, fate un giro in bicicletta e nuotate ogni volta che potete! Immergersi nella natura è il modo più rapido per sentirsi più radicati e connessi con il proprio sé più profondo, e di solito è possibile farlo ovunque abbastanza facilmente.



NON STRESSARTI PER NIENTE

Fai dell'estate il tuo periodo dell'anno senza stress! Ti sei mai chiesta perché ti senti sempre così bene in vacanza? Perché ti senti rilassata. Che tu abbia saltato un allenamento, saltato un pasto di questo piano e sia uscita a mangiare, non preoccuparti. Paura e stress sono piu' dannose di qualsiasi altra cosa.

@Carolinedeisler



Consigli quotidiani da seguire

con questo piano alimentare



@Carolinedeisler

COLAZIONE

FRULLATO O FRUTTA

Il bello di seguire i miei programmi alimentari è che troverai il TUO modo di fare le cose ed è quello l'obbiettivo che, in definitiva, voglio che tu raggiunga.

Sono qui per guidarti e mostrarti la strada, ma TU sai cosa funziona meglio per te e più seguirai i miei programmi alimentari, le mie ricette e i miei allenamenti, meglio capirai il tuo corpo e imparerai ad ascoltare il tuo intuito.

Personalmente adoro iniziare la giornata con la nostra acqua de-bloat, succo di sedano e un delizioso frullato verde o uno dei nostri shot per la salute dell'intestino. Questo, seguito da frutta fresca e / o una delle mie deliziose ricette per colazione o pranzo. In alternativa, alle volte, prediligo un semplice pasto a base di frutta a pranzo, come per esempio abbondante anguria idratante, melone, arance, mango, ananas, datteri... a seconda di cosa è disponibile e, soprattutto, di cosa è maturo. Mi piace fare il punto della situazione ogni giorno (di solito durante l'allenamento) e chiedermi di cosa ho BISOGNO quel giorno. Alcuni giorni il mio corpo desidera una colazione anticipata, come un porridge nutriente o un budino di semi di chia, e altri giorni mangio prima frullati e frutta.

Ogni volta che ne hai voglia, puoi gustare frutta deliziosa a pranzo in abbondanza!



@Carolinedeisler

Questa estate sara’
la TUA estate!

@Carolinedeisler



Se non mangi quando hai fame

Non ti fermerai
quando sarai sazia!



PRANZO

PUÒ SEMPRE ESSERE UN PASTO A BASE DI FRUTTA AL POSTO DELLA RICETTA

Lo stesso principio si applica ai nostri pranzi. Il modo giusto di fare le cose è come vorresti segretamente farle. Che si tratti di un delizioso pasto a base di frutta succosa o di preparare la nostra ricetta per un pranzo sano, non esiste un giusto o uno sbagliato, l'importante è ciò che ti fa sentire più sazio.

Puoi sempre sostituire qualsiasi pranzo dolce con una delle nostre ricette salate per la cena, ma ricordati le mie parole quando ti ritrovi ad avere voglia di dolce la sera e vuoi uno spuntino zuccherato, ahah.

Abbiamo tutti bisogno di dolci salutari e fare una colazione e un pranzo dolci è il modo migliore per soddisfare la voglia di dolce con tutte le salutari bontà che la natura ha da offrire.

Durante il giorno hai bisogno di più energia e la tua digestione è più efficace. Ecco perché adoro mangiare frutta, datteri e dolci salutari durante il giorno e preparare la cena con un pasto salato per nutrire il mio corpo e aumentare l'apporto di minerali prima di andare a dormire: così facendo, il mio corpo può concentrarsi sul riposo e sulla riparazione e non viene disturbato da un'inutile assunzione di zuccheri.



@Carolinedeisler

SPUNTINO

POSSONO SEMPRE ESSERE DATTERI MEDJOOL AL POSTO DI QUALSIASI DELLE RICETTE

Mi conosci ahah mangio datteri Medjool ogni singolo giorno!! Di solito ne mangio circa 15, più o meno, e li uso sia semplici che in alcune delle mie ricette dolci.

I datteri sono stati la vera svolta quando ho scoperto questo stile di vita e sono il cibo migliore per sbarazzarsi della voglia di dolce. Sìiiii, sono ricchi di zuccheri, ma anche di fibre, contengono molti minerali e sono così nutrienti che mangiandoli farai un grande favore al tuo corpo. Sentiti libero di sostituire qualsiasi ricetta per uno spuntino con i datteri Medjool.

Se ti accorgi di non voler fare spuntini, non sentirti obbligato a farlo solo perché è incluso in questo piano. Ricorda che sei tu a gestirti. Ad alcune persone non piace fare spuntini, il che è ottimale perché permette alla digestione di avere una pausa più lunga. Tuttavia, se ti accorgi di voler mangiare troppo la sera o di avere voglia di dolci dopo cena, allora sai che è perché non hai mangiato i datteri o non hai preparato la ricetta per gli spuntini. La CHIAVE è dare al tuo corpo ciò di cui ha bisogno QUANDO ne hai bisogno, quando la tua digestione è più forte, non ore dopo quando ne hai VOGLIA.

Se non mangi quando hai fame, non ti fermerai quando sarai sazia!



@Carolinedeisler

CENA

PUÒ SEMPRE ESSERE UNA DELLE TUE RICETTE PREFERITE DA QUESTO RESET

Il mio obiettivo è rendere il mangiare sano FACILE e delizioso, il che significa anche trovare i TUOI piatti preferiti e rifarli più volte.

Nessuno prepara ricette diverse ogni giorno e nemmeno tu devi farlo! Questo reset include alcune delle mie ricette preferite in assoluto, quelle che mi fanno sentire al meglio e spero che anche tu troverai le tue!

Se un giorno vuoi sostituire la cena con il pasto di un altro giorno O con una ricetta dei nostri altri piani di ripristino, sentiti libera di farlo.

Per me l'estate è sinonimo di freschezza e bontà: tanti frullati, ottime creme e insalate, ma ci sono giorni in cui ho voglia di una cena calda come il nostro delizioso curry di platano.

Una cosa che ho imparato nel corso degli anni è che non esiste un UNICO FORMAT per tutti i giorni e, soprattutto, per noi donne che attraversiamo fasi diverse ogni mese a seconda della fase del nostro ciclo. Di conseguenza, è importante non sentirci obbligate a seguire un piano rigido e lasciare invece un po' di spazio alla flessibilità.

Ascolta il tuo corpo, che tu abbia bisogno di un'insalata fresca e nutriente o di un pasto caldo per cena.

Grassi sani

Soprattutto per noi donne, i grassi sani svolgono un ruolo importante per la salute ormonale e abbiamo bisogno di una buona varietà! L'avocado è uno dei miei preferiti in assoluto, ma lo sono anche i semi di chia, lino, sesamo, canapa e zucca per una straordinaria carica di omega 3!

Alcune ricette contengono più grassi di altre e nel corso di questi 10 giorni otterrai il rapporto perfetto di tutti i grassi. Tuttavia, non evitarli completamente perché finirai per desiderare cibi grassi e poco sani, dato che il tuo corpo avrà bisogno di ricevere GRASSI DA QUALCHE PARTE.

Una cosa che ho notato dalla mia digestione è che è meglio tenere da parte noci e semi quando si mangiano insieme ad amidi cotti, come patate e patate dolci, e aggiungerli invece all'insalata cruda o alle bowls per il pranzo.

@Caroline.deisler



@Carolinedeisler

DIGIUNO INTERMITTENTE

È SEMPRE UN'OPZIONE MA NON PER TUTTI / NON OGNI GIORNO

Tutti i miei piani di reset ti danno la possibilità di praticare il digiuno intermittente, ma non è adatto a tutti e non necessariamente ti darà i risultati migliori.

Il digiuno intermittente comporta ridurre la finestra in cui si mangia a circa 8 ore al giorno, digiunando per 16 ore.

Seguendo questo programma alimentare, puoi bere la nostra acqua detox e il succo di sedano al mattino (questo non interromperà il digiuno) e abbinare il frullato alla frutta e/o alla ricetta per pranzo.

Personalmente, adoro cenare alle 18:00 e consumare il primo pasto verso le 8/9, dato che di solito sono sveglia dalle 4. Tuttavia, se cenate più tardi o semplicemente non avete fame al mattino, questo è un ottimo momento per dare una pausa extra alla digestione.

Soprattutto per noi donne, però, a seconda della fase in cui ci troviamo nel nostro ciclo, il digiuno intermittente può essere benefico o controintuitivo. Per favore, non avere una mentalità del “tutto o niente” e affidati a come ti senti ogni giorno. :-)

Ascolta il tuo corpo e non forzarti mai a non mangiare se hai fame.



@Carolinedeisler

Il piano di allenamento

RESET ESTIVO DI 10 GIORNI - ALLENAMENTI

EVVIVA!! Abbiamo un PROGRAMMA DI ALLENAMENTO di 10 GIORNI abbinato al nostro Reset Estivo di 10 Giorni per ottenere i migliori risultati di sempre! Combinare i miei piani alimentari con i miei allenamenti è LA strada migliore per il successo.

Nutrire il tuo corpo con gli alimenti giusti ti fornisce l'energia extra di cui hai bisogno per muoverti, perché la chiave per ottenere risultati è VOLER davvero fare ciò che stai facendo.

I miei allenamenti ti insegneranno ad ascoltare il tuo corpo, a mantenere bassi i livelli di cortisolo in modo che il tuo corpo possa concentrarsi sul bruciare i grassi e a prevenire l'eccesso di cibo: questo perché sarai in sintonia con te stessa!

L'estate è letteralmente il periodo migliore per mettersi in forma! È calda e soleggiata, il sole splende presto e siamo tutti pieni di energie positive!

Troverai i nostri ALLENAMENTI ESTIVI RESET DI 10 GIORNI sulla mia PIATTAFORMA RESET insieme a tutti gli altri miei allenamenti casalinghi, sfide, programmi di allenamento settimanali, ricette, piani alimentari e molto altro!!

Cibo e fitness vanno di pari passo e non vedo l'ora di vedervi seguire al meglio questo piano alimentare e di allenamento! Unitevi a me su RESET e diventate parte della nostra fantastica community dedicata al benessere!

10 giorni RESET ESTIVO

@Carolinedeisler



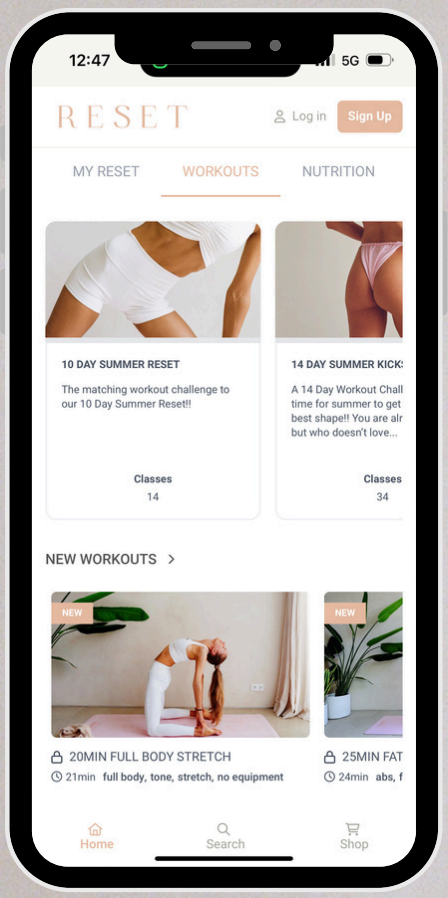
www.shop-reset.com



Giorno 1: 40 minuti di allenamento per tutto il corpo
Giorno 2: 30 minuti di cellulite e glutei + 10 minuti di braccia
Giorno 3: 30 minuti di flow mattutino
Giorno 4: 25 minuti di bruciagrassi e addominali + 20 minuti di stretching
Giorno 5: 40 minuti di glutei e addominali
Giorno 6: Pilates 40 minuti + 15 minuti di core completo
Giorno 7: 45 minuti per bruciare i grassi e per la parte superiore del corpo
Giorno 8: 30 minuti per snellire gambe e addominali + 20 minuti di bruciagrassi
Giorno 9: brucia calorie da 30 minuti + 15 minuti di glutei e braccia
Giorno 10: 45 minuti di definizione completa del corpo

@Carolinedeisler

RESET ESTIVO DI 10 GIORNI



@Carolinedeisler

www.shop-reset.com


Iniziamo!
@Carolinedeisler

Lista della spesa

@Carolinedeisler

VERDURE ED ERBE AROMATICHE
5 mazzi di basilico
2 mazzi di prezzemolo
4 mazzi di erba cipollina
2 mazzi di aneto
1 manciata di menta fresca
1 mazzetto di coriandolo
1 manciata di coriandolo
5 pomodori grandi maturi
10 pomodori di medie dimensioni
1 kg di pomodorini
350 gr di pomodori colorati
1 manciata di rucola
1 testa di insalata romana
2 manciate di spinaci freschi
1 manciata di spinacini freschi
3 manciate di cavolo riccio fresco
2 manciate di insalata verde
1 cespo di lattuga iceberg
2 teste di lattuga
1 manciata di germogli di broccoli
1 grossa testa di broccoli

4 teste di sedano
1 patata dolce viola
7 patate dolci
8 carote
29 patate di medie dimensioni
1 testa di cavolo rosso
1 barbabietola
5 zucchine
13 avocado maturi
13 cetrioli

2 peperoni rossi
1 pannocchia di mais
3 cipollotti
2 cipolle rosse
60 gr di cipolle rosse sottaceto
5 pomodori secchi
70 gr di olive nere

FRUTTA
52 datteri medjool
19 banane congelate
12 banane mature
4 platani
22 limoni
2 lime
240 gr di uva
450 gr di fragole
100 gr di fragole congelate
200 gr di frutti di bosco
250 gr di lamponi freschi
3 pompelmi
400 gr di papaya matura
500 gr di mango congelato
80 gr tazza di mango fresco maturo
500 gr di ananas congelato
200 gr di pitaya congelata

FRUTTA SECCA E SEMI
1 cucchiaio di burro di arachidi
3 cucchiai di burro di mandorle
1 cucchiaio di burro di anacardi
5 cucchiai di burro di nocciole
7 cucchiai di tahina
2 cucchiai di nocciole tostate
60 gr di noci
300 gr di anacardi
40 gr di mandorle
120 gr di pistacchi
40 gr di noci pecan tostate
60 gr di semi di zucca
90 gr di semi di chia
70 gr di semi di girasole
160 gr di semi di lino
1 cucchiaio di semi di canapa
4 cucchiai di semi di sesamo

6 fogli di alga nori
3 cucchiai di olio d'oliva
1 cucchiaio di olio di sesamo
2 cucchiai di concentrato di pomodoro
1 cucchiaino di spirulina
3 cucchiai di polvere di buccia di psillio, cipolla in polvere, aglio in polvere, sale rosa dell'Himalaya
1 cucchiaio di sciroppo d'acero
5 cucchiai di aceto di mele
750 ml di brodo vegetale
1 cucchiaio di senape di Digione
4 cucchiaini di estratto di vaniglia
15 cucchiai di polvere di carruba
1 cucchiaino di cannella

500 gr di riso cotto
200 gr di chicchi di grano saraceno secchi
1 kg di avena

300 gr di yogurt al cocco
1 barretta di cioccolato vegano
260 gr di spaghetti di farro secchi
120 ml di succo puro di Aloe Vera

400 gr di fagioli neri cotti
250 gr di fagioli rossi cotti
170 gr di fagioli cannellini cotti
450 gr di ceci cotti

Giorno 1-10

Acqua anti-gonfiore

@Carolinedeisler



Ingredienti

BEVI DURANTE IL GIORNO
60 ml succo puro di Aloe Vera, Succo di 1 limone, Succo di 1 lime
1,5 litri di acqua

OPT: succo di zenzero fresco

Indicazioni

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

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

Quest'acqua è il tuo aiuto naturale per la digestione! Adoro dare alla mia acqua una spinta in più per aiutarmi a eliminare le tossine, un modo semplice per ammorbidire i rifiuti nel colon, facilitandone l'eliminazione da parte del corpo.

Giorno 1-10

Succo di sedano



Ingredienti

1-2 teste di sedano

Indicazioni

Passa il sedano nell'estrattore e voilà, il succo di sedano è pronto!

@Carolinedeisler

Giorno 1

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Pre-Colazione



Colazione



Pranzo



spuntino



Cena



Cena

Giorno 1

Frullato PANCIA PIATTA

@Carolinedeisler



Ingredienti

BEVI TUTTO
2 limoni sbucciati
340 gr di ananas congelato
1 manciata di spinaci freschi
1 manciata di cavolo riccio fresco
1 manciata di sedano
700 ml di acqua (o acqua allo zenzero)
1 cucchiaio di semi di lino

Indicazioni

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

Il frullato verde perfetto per pulire il colon! Ricco di sostanze benefiche e con l'aggiunta di fibre dai semi di lino per riattivare tutto. EVVIVA!

Giorno 1 - Colazione



@Carolinedeisler

Ingredienti

TANTA FRUTTA FRESCA, un pasto monoporzione con un solo tipo di frutta sarebbe l'ideale! A seconda di cosa hai di stagione in questo momento:

IDEE:
Meloni Fichi freschi Papaya Mango Arance Pesche Datteri Medjool

Note

Il PRANZO PIÙ FACILE DA DIGERIRE! La frutta fresca (purché matura, molto importante) è la migliore amica del tuo intestino. Idratante, ricca di fibre, ti aiuta a rimanere in forma, ti mantiene energica e puoi mangiarla ovunque!

L'ideale sarebbe optare per un pasto mono. Questo significa mangiare un solo tipo di frutta fino a sentirsi completamente sazi. Se opti per mescolare più frutti, banane e mango vanno bene, così come arance e ananas. I meloni andrebbero sempre mangiati da soli, ma anche pesche e nettarine vanno bene! A me piace mangiare prima frutta ricca di acqua e poi qualche dattero Medjool per sentirmi completamente sazia.

Giorno 1 – Pranzo

@Carolinedeisler



PITAYA BOWL

Ingredienti

2 bustine di pitaya congelata
4 banane congelate
1 cucchiaino di estratto di vaniglia (facoltativo)
120 ml di acqua

Passi

1 Aggiungi tutti gli ingredienti in un robot da cucina o in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere una consistenza cremosa. Inizia a bassa intensità per amalgamare meglio, dato che non usiamo molta acqua cosi mantenere il composto super cremoso. Puoi anche non aggiungere acqua per ottenere una consistenza più simile a quella del gelato.

Guarnisci con la tua frutta preferita (io adoro la papaya) e BUON APPETITO!

Giorno 1 – Spuntino



@Carolinedeisler

SUSHI VEGANO CRUDO

Ingredienti

600 gr tazza di noci
3 carote tritate

3 fogli di alga nori
1 piccolo cetriolo
1 avocado
1 manciata di rucola
1/2 peperone rosso

Passi

1. Aggiungere le carote e le noci in un robot da cucina e frullare fino a ottenere una pasta cremosa.

2. Aggiungete la crema spalmabile alle vostre foglie di alga nori, guarnite con il resto degli ingredienti, come cetriolo sbucciato a julienne, avocado a fette, rucola e peperone rosso. Arrotolate e gustate! Uno spuntino delizioso!



RESET ESTIVO DI 10 GIORNI

Giorno 1 – Cena

@Carolinedeisler

INSALATA MEDITERRANEA

Ingredienti

5 pomodori grandi maturi
2 tazze di pomodorini
1/2 cipolla rossa
1 mazzetto di basilico
1 cespo di insalata romana tritata
1 avocado

Succo di 1 limone
1 cucchiaio di olio d'oliva Un pizzico di sale rosa dell'Himalaya

Passi

1. Tritate pomodori, cipolla, basilico, insalata verde e avocado e mescolate bene. Aggiungete succo di limone, olio d'oliva e un pizzico di sale e lasciate riposare il tutto in frigorifero per un'ora, in modo che tutti i sapori possano assorbirsi al meglio!

2. Questa insalata è un sogno! Così leggera, rinfrescante, deliziosa e sana. Per me è L'insalata estiva da preparare! Adoro mangiarla prima e sentirmi completamente sazia, con le patate, un po' più tardi.

Giorno 1 – Cena



@Carolinedeisler

PATATE

Ingredienti

5 patate di medie dimensioni

Passi

1. Adoro sbucciare le patate e bollirle o cuocerle a vapore per 25 minuti finché non diventano morbide E poi lasciarle raffreddare completamente. Le patate fredde sono un vero e proprio trucchetto per perdere peso, ahahah! Una volta raffreddate, l'amido si trasforma in amido resistente e non viene digerito. Ottimo per la salute dell'intestino e per la linea!

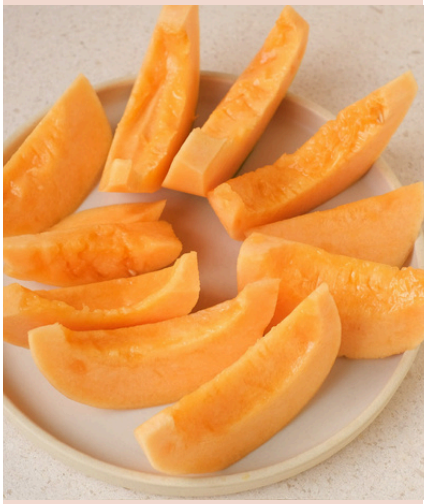
2. Un'altra opzione sarebbe quella di cuocere le patate al vapore per circa 15-20 minuti e poi metterle in friggitrice ad aria per altri 15 minuti, finché non saranno dorate e croccanti! Entrambe le opzioni sono buonissime, ma le patate cotte al vapore e raffreddate sono particolarmente sazianti.

Giorno 2

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Pre-Colazione



Colazione



Pranzo



Spuntino



Cena



Cena

Giorno 2

FRULLATO DI CETRIOLO



@Carolinedeisler

Ingredienti

170 gr di ananas congelato
2 cetrioli
Una manciata di menta fresca
1 cucchiaino di spirulina (facoltativo)
500 ml d'acqua

Indicazioni

Aggiungere tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere una crema.

Adoro questo frullato!! È così idratante e delizioso!! I cetrioli sono fantastici per la pelle perché la buccia contiene molta silice e la spirulina è una fonte proteica incredibile, inoltre l'ananas è ricco di enzimi digestivi!

Giorno 2 - Colazione



@Carolinedeisler

Ingredienti

TANTA FRUTTA FRESCA, un pasto monoporzione con un solo tipo di frutta sarebbe l'ideale! A seconda di cosa hai di stagione in questo momento:

IDEE:
Meloni Fichi freschi Papaya Mango Arance Pesche Datteri

Note

Il PRANZO PIÙ FACILE DA DIGERIRE! La frutta fresca (purché matura, molto importante) è la migliore amica del tuo intestino. Idratante, ricca di fibre, ti aiuta a rimanere in forma, ti mantiene energica e puoi mangiarla ovunque!

L'ideale sarebbe optare per un pasto mono-frutta. Questo significa mangiare un solo tipo di frutta fino a sentirsi completamente sazi. Se si mescolano più frutti, la combinazione banane e mango va bene, così come quella arance e ananas. I meloni andrebbero sempre mangiati da soli, ma anche pesche e nettarine vanno bene combinate! Cerca sempre di evitare di mescolare frutta acquosa come arance con frutta piu' densa, come le banane, ad esempio.

Giorno 2 - Pranzo



@Carolinedeisler

PORRIDGE PER L'EQUILIBRIO ORMONALE

Ingredienti

45 gr di avena
2 cucchiai di semi di chia
1 cucchiaino di estratto di vaniglia
2 cucchiai di uvetta
1 cucchiaio di semi di canapa
1 cucchiaio di semi di lino macinati
240 ml di acqua

3 datteri medjool tritati
2 cucchiai di yogurt al cocco
2 cucchiai di pistacchi tritati
una manciata di fragole

Passi

1. Aggiungere in una ciotola l'avena, i semi di chia, la vaniglia, l'uvetta, i semi di canapa, i semi di lino e l'acqua e lasciare in ammollo per tutta la notte.

2. Aggiungete datteri tritati, yogurt al cocco, frutti di bosco, pistacchi e... ENOYYYY!

Questo porridge per l'equilibrio ormonale è delizioso, leggero ma saziante, appagante e incredibilmente nutriente! I semi di chia, lino e canapa sono una fonte straordinaria di omega 3 e sono così importanti per gli ormoni della felicità! ADORO QUESTO PIATTO!!!

RESET ESTIVO DI 10 GIORNI

Giorno 2 – Spuntino



@Carolinedeisler

FUDGE AL PISTACCHIO

Ingredienti

9 datteri medjool grandi
65 gr di pistacchi

1 barretta di cioccolato vegano

Nota

1. Aggiungi i datteri denocciolati e i pistacchi in un robot da cucina e frullate fino a ottenere una pasta appiccicosa. Formate dei quadrati con le mani leggermente bagnate e infilate ogni quadrato su un bastoncino di legno.

2. Sciogli il cioccolato. Immergi ogni quadratino nel cioccolato, guarnisci con un'altra spolverata di pistacchi tritati e metti in freezer per almeno 30 minuti. PARADISO!!

RESET ESTIVO DI 10 GIORNI

Giorno 2 – Cena

@Carolinedeisler



INSALATA ESTIVA

Ingredienti

2 manciate abbondanti di insalata verde
300 gr di pomodori tritati
1 avocado maturo
170 gr di fagioli cannellini
1 zucchina, sbucciata a julienne
75 gr di cipolle rosse sottaceto

+ 2 fette di pane GF di Caro, tostate e tagliate a quadratini

2 cucchiai di hummus di Caro

Passi

1. Lava le verdure dell'insalata, sciacqua i fagioli, taglia i pomodori, l'avocado e affetta le zucchine a julienne con un pelapatate.

2. Aggiungi tutti gli ingredienti in un'insalatiera, guarnisci con cipolle sottaceto, hummus e il nostro pane senza glutine tostato e BUON APPETITO!! Non è una delizia di ALTO LIVELLO? Potrei mangiare questa insalata TUTTI i giorni!! È così saziante, sana e perfetta per una calda serata estiva.

DI CARO *Pane senza glutine*

@Carolinedeisler





Ingredienti

225 gr di avena
70 gr di semi di girasole
65 gr di semi di zucca
70 gr di semi di lino
5 cucchiai di semi di chia
3 cucchiai di polvere di buccia di psillio
1 cucchiaino di sale
1 cucchiaio di sciroppo d'acero (facoltativo)
500 ml d'acqua

Procedimento

Preriscalda il forno a 175 gradi Celsius.
Mescola bene tutti gli ingredienti secchi.

1. Aggiungi acqua e sciroppo d'acero e lascia in ammollo per 10-20 minuti.
2. Versa il composto nella teglia foderata con carta da forno e inforna per 30 minuti. Gira delicatamente il pane, adagialo sulla teglia rivestita di carta da forno e inforna per altri 30 minuti. Lascia raffreddare e conserva per un paio di giorni.



@Carolinedeisler

HUMMUS DI CARO

Ingredienti

480 gr di ceci cotti
60 ml di acqua
Succo di 1 limone
1 pizzico di sale rosa dell'Himalaya
2 cucchiai di tahina

Passi

1. Aggiungi tutti gli ingredienti in un robot da cucina o in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere una crema.
2. Trasferisci l'hummus in una ciotola da portata e gustalo! ADORO questa salsa come condimento per verdure fresche, patate o qualsiasi altra cosa!!

Giorno 3

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Pre- Colazione



Colazione



Pranzo



Spuntino



Cena



Cena

Giorno 3 - Shot al limone



@Carolinedeisler

Ingredienti

1 limone intero (biologico)
1 dattero medjool
250 ml di acqua

Note

1. Aggiungi tutto in un piccolo frullatore e frulla fino ad ottenere un composto liscio.

Qui usiamo il limone intero, compresa la buccia, che, anche se molto amara, e' STRAORDINARIA per la digestione e l'intestino!! Assicurati di usare un limone biologico non trattato e di lavarlo bene. :) Sara' un po' più duro, ma fa bene alla salute, eheh!

Giorno 3 - Colazione



@Carolinedeisler

Ingredienti

TANTA FRUTTA FRESCA, un pasto monoporzione con un solo tipo di frutta sarebbe l'ideale! A seconda di cosa hai di stagione in questo momento:

IDEE:
Meloni Fichi freschi Papaya Mango Arance Pesche Datteri

Note

Il PRANZO PIÙ FACILE DA DIGERIRE! La frutta fresca (purché matura, molto importante) è la migliore amica del tuo intestino. Idratante e ricca di fibre, ti aiuta a rimanere in forma, ti mantiene energica e puoi mangiarla ovunque!

L'ideale sarebbe optare per un pasto mono-frutta. Questo significa mangiare un solo tipo di frutta fino a sentirsi completamente sazi. Se si mescolano più frutti, la combinazione banane e mango va bene, così come arance e ananas. I meloni andrebbero sempre mangiati da soli, mentre anche pesche e nettarine vanno bene combinate! Cerca di evitare di mescolare frutta acquosa come arance con frutta piu' densa, come le banane, ad esempio.

Giorno 3 - Pranzo



@Carolinedeisler

CREMA DI MANGO

Ingredienti

150 gr di mango congelato
240 ml di acqua

Passi

1. Aggiungi il mango congelato e l'acqua in un robot da cucina o in un frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere una crema. Mi piace comprare molti manghi, lasciarli maturare, tagliarli e congelarli da sola, perché il mango congelato comprato al supermercato di solito non è il massimo.



RESET ESTIVO DI 10 GIORNI

Giorno 3 – Spuntino

@Carolinedeisler

CHIPS DI PLATANO

Ingredienti

1 platano, sbucciato e affettato
1 cucchiaino di zucchero di cocco

Passi

1. Sbuccia e taglia il platano in pezzi spessi 2 cm.
2. Aggiungi i pezzi di platano, cosparsi da una spolverata di zucchero di cocco, nella friggitrice ad aria e cuoci per 15 minuti a 190 gradi Celsius.
3. Agita leggermente a metà cottura e, se vuoi, aggiungi un'altra spolverata di zucchero di cocco. Adoro questi piccoli bocconcini di paradiso!! Sono così facili da preparare e sono uno spuntino veloce, delizioso e sano!

Giorno 3 – Cena

@Carolinedeisler



INSALATA DI PATATE DI CARO

Ingredienti

5 patate di medie dimensioni, cotte a vapore
2 cetrioli, tagliati a fettine sottili

2 cucchiai di yogurt al cocco
1 mazzetto di erba cipollina
1 mazzetto di basilico
1/2 cipolla rossa
Succo di 1 limone

Passi

1. Sbuccia le patate, cuocile a vapore e lasciale raffreddare. L'ideale sarebbe farlo il giorno prima e tenerle pronte in frigorifero.

2. Affetta patate, cetrioli, cipolla rossa e trita le erbe aromatiche. Adoro usare un'affettatrice per verdure per tagliare i cetrioli a fettine sottilissime.

3. Aggiungi tutti gli ingredienti in una ciotola e mescola bene. Un'insalata di patate deliziosa e facile da digerire, molto più sana della versione comprata al supermercato, ricca di latticini. Se non sei completamente soddisfatta e sazia, mangia altre patate al vapore.

Giorno 3 - Cena



@Carolinedeisler

PATATE

Ingredienti

5 patate di medie dimensioni

Passi

1. Adoro sbucciare le patate e bollirle o cuocerle a vapore per 25 minuti finché non diventano morbide E poi lasciarle raffreddare completamente. Le patate fredde sono un vero e proprio trucchetto per perdere peso, ahahah! Una volta raffreddate, l'amido si trasforma in amido resistente e non viene digerito. Ottimo per la salute dell'intestino e per la linea!

2. Un'altra opzione sarebbe quella di cuocere le patate al vapore per circa 15-20 minuti e poi metterle in friggitrice ad aria per altri 15 minuti, finché non sono dorate e croccanti! Entrambe le opzioni sono buonissime, ma le patate cotte al vapore e raffreddate sono particolarmente sazianti.

Giorno 4

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Pre- Colazione



Colazione



Pranzo



Spuntino



Cena



Cena

Giorno 4 – Shot al pompelmo



@Carolinedeisler

Ingredienti

1 pompelmo intero, sbucciato
1 dattero medjool ½ tazza d'acqua Succo di 1 limone

Note

Aggiungere tutto in un piccolo frullatore e frullare fino a ottenere un composto liscio.

Adoro il pompelmo, ma a volte lo trovo duro e difficile da mangiare, ma penso sempre che dovrei mangiarne di più, ahahah! Questo shot è davvero gustoso, nonostante sia un potente antiossidante e un ottimo digestivo!!

Giorno 4 - Colazione



@Carolinedeisler

Ingredienti

TANTA FRUTTA FRESCA, un pasto monoporzione con un solo tipo di frutta sarebbe l'ideale! A seconda di cosa hai di stagione in questo momento:

IDEE:
Meloni Fichi freschi Papaya Mango Arance Pesche Datteri

Note

Il PRANZO PIÙ FACILE DA DIGERIRE! La frutta fresca (purché matura, molto importante) è la migliore amica del tuo intestino. Idratante, ricca di fibre, ti aiuta a rimanere in forma, ti mantiene energica e puoi mangiarla ovunque!

L'ideale sarebbe optare per un pasto mono-frutta. Questo significa mangiare un solo tipo di frutta fino a sentirsi completamente sazi. Se si mescolano più frutti, la combinazione banane e mango va bene, così come quella arance e ananas. I meloni andrebbero sempre mangiati da soli, ma anche pesche e nettarine vanno bene combinate! Cerca sempre di evitare di mescolare frutta acquosa come arance con frutta piu' densa, come le banane, ad esempio.

Giorno 4 - Pranzo



@Carolinedeisler

PORRIDGE AL CIOCCOLATO

Ingredienti

50 gr di avena
2 cucchiai di semi di chia
2 cucchiai di semi di lino macinati
360 ml d'acqua

CREMA
2 banane mature
3 datteri medjool
2 cucchiai di polvere di carruba
1 cucchiaio di burro di mandorle
80 ml d'acqua

TOPPINGS
1 banana
2 cucchiai di fave di cacao
(facoltativo)

Passi

1. Aggiungete avena, semi di chia, semi di lino appena macinati e acqua in una ciotola e lasciate in ammollo per tutta la notte. È una combinazione davvero potente, un vero toccasana per il vostro intestino!

2. Aggiungi tutti gli ingredienti della crema in un frullatore e frulla fino ad ottenere un composto liscio. Aggiungi la crema al composto di avena, guarnisci con fette di banana e, a piacere, qualche scaglia di cacao o uno dei tuoi toppings preferiti. COSÌ DELIZIOSO! Lo adoro appena tirato fuori dal frigorifero! CHE DELIZIA!

Giorno 4 – Spuntino

@Carolinedeisler



BARCHETTE DI CETRIOLI

Ingredienti

4 mini cetrioli

1 avocado, succo di 1 limone, una manciata di pomodorini, coriandolo, aneto, erba cipollina o prezzemolo freschi tritati.

Passi

1. Taglia i cetrioli a metà, elimina la parte morbida, schiaccia gli avocado, quindi aggiungi il succo di limone fresco, la polpa di cetriolo, le erbe fresche e, facoltativamente, i pomodori.

2. Riempi le tue barchette di cetriolo con il composto di avocado e BUON APPETITO! Uno spuntino delizioso, rinfrescante e sano!

Giorno 4 - Cena



@Carolinedeisler

BOWL PROTEICA CON PLATANO

Ingredienti

200 gr di riso bianco cotto (o riso integrale)
170 gr di fagioli neri, cotti
1 avocado
1 limone spremuto
1 platano grande
1 cucchiaino di zucchero di cocco
1 patata dolce viola

Passi

1. Cuocere la patata dolce intera (con la buccia) per 60 minuti a 200 °C. Lasciarla raffreddare, togliere la buccia e tagliarla a pezzi. Io arrostisco sempre 4-5 patate dolci alla volta e le tengo in frigorifero pronte per essere utilizzate.

2. Sbucciate i platani, più sono maturi meglio è (dovrebbero essere quasi neri), tagliali a pezzi di 2 cm, mettili nella friggitrice ad aria, cospargili con un cucchiaino di zucchero di cocco e cuocili per 10 minuti per lato.

3. Schiaccia l'avocado con una forchetta e aggiungi del succo di limone fresco. Sciacqua i fagioli neri in acqua fino a quando non saranno scomparse tutte le bolle d'aria, quindi prepara la tua deliziosa bowl! CHE BONTA'!

Giorno 5

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Pre- Colazione



Colazione



Pranzo



Spuntino



Cena



Cena

Giorno 5

FRULLATO VERDE

@Carolinedeisler



Ingredienti

1 testa di sedano
2-3 foglie di cavolo riccio, private del gambo
3 banane congelate
Succo di 1 limone
50 ml d'acqua

Indicazioni

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

Dopo aver bevuto questo drink, puoi letteralmente sentire IMMEDIATAMENTE la lucidità mentale che si manifesta!

Giorno 5 - Colazione



@Carolinedeisler

Ingredienti

TANTA FRUTTA FRESCA, un pasto monoporzione con un solo tipo di frutta sarebbe l'ideale! A seconda di cosa hai di stagione in questo momento:

IDEE:
Meloni Fichi freschi Papaya Mango Arance Pesche Datteri

Note

Il PRANZO PIÙ FACILE DA DIGERIRE! La frutta fresca (purché matura, molto importante) è la migliore amica del tuo intestino. Idratante, ricca di fibre, ti aiuta a rimanere in forma, ti mantiene energica e puoi mangiarla ovunque!

L'ideale sarebbe optare per un pasto mono-frutta. Questo significa mangiare un solo tipo di frutta fino a sentirsi completamente sazi. Se si mescolano più frutti, la combinazione banane e mango va bene, così come quella arance e ananas. I meloni andrebbero sempre mangiati da soli, ma anche pesche e nettarine vanno bene combinate! Cerca sempre di evitare di mescolare frutta acquosa come arance con frutta piu' densa, come le banane, ad esempio.

Giorno 5 – Pranzo

@Carolinedeisler



PORRIDGE GUSTO BOUNTY

Ingredienti

60 gr di chicchi di grano saraceno secchi
125 ml di acqua
240 ml di yogurt al cocco

CREMA AL CIOCCOLATO:
7 datteri medjool
1 banana piccola
1 cucchiaio colmo di burro di mandorle
2 cucchiai di polvere di carruba (o cacao in polvere)
120 ml di acqua

Passi

1. Cuocere il grano saraceno in acqua per 15-20 minuti, finché non diventa morbido. È ottimo cucinarlo il giorno prima o anche una volta a settimana, e conservarlo cotto in un contenitore ermetico in frigorifero.

2. Aggiungi tutti gli ingredienti della crema al cioccolato in un piccolo frullatore e frulla fino ad ottenere un composto liscio. PARADISO!!

3. Mescola il grano saraceno cotto e raffreddato con lo yogurt al cocco e versa il primo strato di porridge Bounty in un barattolo. Aggiungi la crema al cioccolato e ripetei il procedimento fino a terminare la crema al cioccolato!

Giorno 5 – Spuntino

@Carolinedeisler



GAZPACHO VERDE

Ingredienti

2 cetrioli piccoli
1 mazzetto di aneto
1 mazzetto di erba cipollina
1 mazzetto di basilico
1 avocado
1 limone spremuto
1 pizzico di sale
125 ml di acqua
2 cucchiai di olio d'oliva

Nota

1. Aggiungere tutti gli ingredienti, tranne l'olio, in un frullatore ad alta velocità e frullare fino a ottenere una crema.
2. Aggiungi l'olio gradualmente mentre frulli. Servite con altro avocado tritato e i semi tostati per un tocco finale delizioso!

Giorno 5 – Cena

@Carolinedeisler



INSALATA DI CAVOLO TAILANDESE

Ingredienti

½ testa di cavolo rosso, tritata finemente
4 gambi di sedano tritati
75 gr di uvetta ammollata
80 gr anacardi crudi o tostati a secco
2 cipollotti tritati
1 mazzetto di coriandolo tritato

VESTIRSI
2 cucchiai di aceto di mele
1 cucchiaio colmo di burro di anacardi
1 cucchiaio di olio di sesamo Un pizzico di sale Il succo di 1 limone
1 zucchina cruda, sbucciata
acqua per frullare q.b.

Passi

1. Taglia tutte le verdure e disponili nell'insalatiera.
2. Aggiungi tutti gli ingredienti per il condimento in un frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere una crema. Aggiungi le zucchine a questo step del procedimento per creare più volume mantenendo il composto più leggero rispetto, ad esempio, all'aggiunta di altro burro di noci.

Questa insalata è deliziosa, un ottimo modo per mangiare più cavolo rosso, incredibilmente nutriente e perfetto per una calda serata estiva. ADORO ADORO ADORO! Probabilmente ti sentirai super soddisfatta "solo" mangiando l'insalata, ma se senti il bisogno di qualcos'altro, opta per delle semplici patate al vapore circa un'ora dopo, in modo che il tuo corpo abbia abbastanza tempo per digerire.

Giorno 5 – Cena



@Carolinedeisler

PATATE

Ingredienti

5 patate di medie dimensioni

Passi

1. Adoro sbucciare le patate e bollirle o cuocerle a vapore per 25 minuti finché non diventano morbide, poi lasciarle raffreddare completamente. Le patate fredde sono un vero e proprio trucchetto per perdere peso, ahahah! Una volta raffreddate, l'amido si trasforma in amido resistente e non viene digerito. Ottimo per la salute dell'intestino e per la linea!

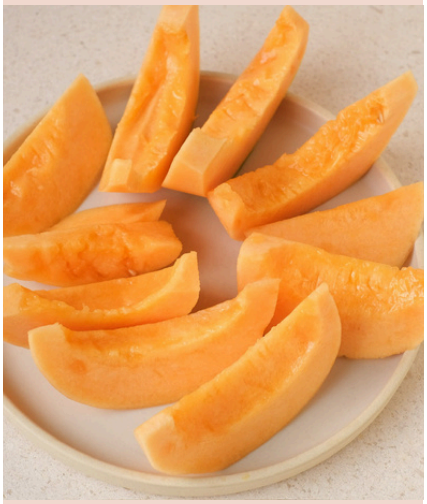
2. Un'altra opzione sarebbe quella di cuocere prima le patate al vapore per circa 15-20 minuti e poi utilizzare la friggitrice ad aria per altri 15 minuti, finché non saranno dorate e croccanti! Entrambe le opzioni sono buonissime, ma le patate cotte al vapore e raffreddate sono particolarmente sazianti.

Giorno 6

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Pre-Colazione



Colazione



Pranzo



Spuntino



Cena



Cena

Giorno 6

Frullato anti gonfiore

@Carolinedeisler



Ingredienti

350 gr di papaya matura, tritata e congelata
700 ml di acqua
60 ml di succo di limone o lime
Alcuni cubetti di ghiaccio se si utilizza papaya fresca non congelata.

Indicazioni

Frullate il tutto fino a ottenere un composto LISCIO!

La papaya è la migliore amica della tua digestione, FIDATI di me hehe!! Se vivi in un clima in cui non hai accesso a papaya matura (come a Londra), la cosa migliore è trovare piccoli fruttivendoli, comprare un sacco di papaya acerba e lasciarla maturare a casa! Io ho sempre 4-6 papaya a casa e le lascio maturare fino a una settimana. Adoro questo frullato freddo e fa MIRACOLI per la mia digestione!

Giorno 6 - Colazione



@Carolinedeisler

Ingredienti

TANTA FRUTTA FRESCA, un pasto monoporzione con un solo tipo di frutta sarebbe l'ideale! A seconda di cosa hai di stagione in questo momento:

IDEE:
Meloni Fichi freschi Papaya Mango Arance Pesche Datteri

Note

Il PRANZO PIÙ FACILE DA DIGERIRE! La frutta fresca (purché matura, molto importante) è la migliore amica del tuo intestino. Idratante, ricca di fibre, ti aiuta a rimanere in forma, ti mantiene energica e puoi mangiarla ovunque!

L'ideale sarebbe optare per un pasto mono-frutta. Questo significa mangiare un solo tipo di frutta fino a sentirsi completamente sazi. Se si mescolano più frutti, la combinazione banane e mango va bene, così come quella arance e ananas. I meloni andrebbero sempre mangiati da soli, ma anche pesche e nettarine vanno bene combinate! Cerca sempre di evitare di mescolare frutta acquosa come arance con frutta piu' densa, come le banane, ad esempio.

Giorno 6 – Pranzo

@Carolinedeisler



FRUTTI DI BOSCO PROTEICI

Ingredienti

120 ml di chicchi di grano saraceno, ammollati
250 ml di acqua
1 banana grande e matura
2 cucchiai di polvere di carruba
1 cucchiaio di burro di nocciole

250 gr di fragole (o altri frutti di bosco)

Passi

1. Metti il grano saraceno in ammollo in acqua per tutta la notte o, se usi grano saraceno germogliato, 30 minuti sono sufficienti. Il grano saraceno e' una fonte proteica completa e straordinaria, con un basso contenuto di grassi.

2. Sciacqua il grano saraceno e mettilo in un piccolo frullatore insieme a tutti gli altri ingredienti.

   Versaci sopra i frutti di bosco freschi e BUON APPETITO!



HUMMUS ALLE ERBE

Ingredienti

1 piccola zucchina cruda
1 mazzetto di erba cipollina
1 mazzetto di basilico o aneto Succo di 1 limone
Un pizzico di sale
1 tazza di ceci cotti
2 cucchiai di tahina
60 ml tazza d'acqua

Passi

Aggiungi tutti gli ingredienti in un mixer da cucina e frullare fino a ottenere una crema.

Adoro questa ricetta perché è molto più leggera e meno calorica dell'hummus normale e le erbe aromatiche contenute apportano molti nutrienti in più!!
Adoro accompagnare questo hummus con dei mini cetrioli croccanti come spuntino!

Giorno 6 – Cena



@Carolinedeisler

INSALATA ARCOBALENO

Ingredienti

1 zucchina
2 carote
1/2 cetriolo grande
1 barbabietola
1/2 piccolo cavolo rosso, tritato
2 teste di lattuga romana Una manciata di prezzemolo (facoltativo)

VESTIRSI:
Gambi di zucchine avanzati Gambi di carote avanzati
1 cucchiaio di senape di Digione
1 cucchiaio di tahina
1 dattero medjool
1 cucchiaio di aceto di mele Succo di 1 limone
120 ml di acqua

Passi

1. Sbuccia le zucchine, le carote e il cetriolo con un pelapatate. Metti da parte i gambi delle zucchine e delle carote per il condimento. Niente sprechi alimentari, EVVIVA!

2. Grattugia la barbabietola e il cavolo rosso. Trita la lattuga e il prezzemolo e aggiungili in una ciotola con tutti gli altri ingredienti.

3. Prepara il condimento mettendo tutti gli ingredienti in un frullatore e frullando fino a ottenere un composto cremoso. È così delizioso!! Adoro questo condimento e la nota di senape che contiene!! Versa il condimento nell'insalata, mescola bene e BUON APPETITO!! Il perfetto pranzo rinfrescante, un'insalata da picnic o una cena con delle patate arrosto a parte!

Giorno 6 - Cena



@Carolinedeisler

AVOCADO SUSHI

Ingredienti

300 gr di riso bianco o integrale cotto
2 avocado
3 cucchiai di semi di sesamo
3 fogli di alga nori

Passi

1. Inizia cuocendo il riso secondo le istruzioni sulla confezione, se non lo hai gia a disposizione precotto in frigorifero (cosa che vi consiglio vivamente). Questo metodo funziona molto meglio con il riso raffreddato, appena tolto dal frigorifero.

2. Taglia l'avocado a fette, prendi le foglie di alga nori, aggiungi riso, avocado e semi di sesamo, arrotola il tutto e BUON APPETITO!

Giorno 7

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Pre-Colazione



Colazione



Pranzo



spuntino



Cena



Cena opzione 2

Giorno 7 – Shot al limone



@Carolinedeisler

Ingredienti

2 cucchiai di succo di aloe vera
1 limone intero con la buccia
80 gr di ananas

Note

Aggiungi tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere un composto omogeneo. Per preparare i nostri shot, è meglio usare un frullatore piccolo come il Nutribullet!

Yummm, ADORO questo shot ed è un concentrato di salute intestinale. L'ananas è naturalmente ricchissimo di enzimi digestivi, più il limone e l'aloe vera che danno una spinta in più. È più efficace bevuto prima dei pasti!

Giorno 7 - Colazione



@Carolinedeisler

Ingredienti

TANTA FRUTTA FRESCA, un pasto monoporzione con un solo tipo di frutta sarebbe l'ideale! A seconda di cosa hai di stagione in questo momento:

IDEE:
Meloni Fichi freschi Papaya Mango Arance Pesche Datteri

Note

Il PRANZO PIÙ FACILE DA DIGERIRE! La frutta fresca (purché matura, molto importante) è la migliore amica del tuo intestino. Idratante, ricca di fibre, ti aiuta a rimanere in forma, ti mantiene energica e puoi mangiarla ovunque!

L'ideale sarebbe optare per un pasto mono-frutta. Questo significa mangiare un solo tipo di frutta fino a sentirsi completamente sazi. Se si mescolano più frutti, la combinazione banane e mango va bene, così come quella arance e ananas. I meloni andrebbero sempre mangiati da soli, ma anche pesche e nettarine vanno bene combinate! Cerca sempre di evitare di mescolare frutta acquosa come arance con frutta piu' densa, come le banane, ad esempio.

Giorno 7 – Pranzo



@Carolinedeisler

BUDINO DI CHIA CLASSICO

Ingredienti

40 gr di semi di chia
240 ml di acqua

CREMA
3 datteri medjool
2 banane mature
30 gr di anacardi
1 cucchiaino di cannella
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
120 ml di acqua

CONDIMENTI
300 gr di frutti di bosco
150 gr di papaya tritata

Passi

1. Lascia i semi di chia in ammollo in acqua per tutta la notte.
2. Aggiungi datteri, banane, anacardi, cannella, vaniglia e acqua in un frullatore e frulla fino ad ottenere un composto liscio.
3. Aggiungete la crema al composto di semi di chia, mescola bene, trasferisci in un barattolo, aggiungi frutti di bosco e papaya e BUON APPETITO!! A me piace anche aggiungere prima uno strato di crema di semi di chia, poi uno strato di frutti di bosco e finire con un altro strato di crema di semi di chia, frutti di bosco e papaya. In questo modo avrai più frutti di bosco e papaya a ogni morso. Un pranzo veloce, facile e delizioso, perfetto da portare al lavoro!

Giorno 7 - Spuntino



@Carolinedeisler

CARROT CAKE BALLS

Ingredienti

6 datteri medjool
2 carote grattugiate
45 gr di cocco disidratato

Passi

1. Aggiungi i datteri in un frullatore da cucina e frullare fino a ottenere una consistenza pastosa.
2. Aggiungi le carote grattugiate e il cocco e frullare nuovamente.
3. Forma delle palline con le mani leggermente bagnate e le tue deliziose palline di torta di carote sono pronte! Sono le preferite di tutti a casa mia!

Giorno 7 – Cena



@Carolinedeisler

Pasta al sugo di avocado

Ingredienti

130 g di spaghetti di farro secchi

200 gr di pomodorini
1-2 cucchiai di erbe aromatiche italiane

SALSA
1 mazzetto di basilico fresco
1 avocado
60 gr di anacardi ammollati
Una manciata di spinacini freschi
Succo di 1 limone
120 ml di acqua (per la pasta)
1 spicchio d'aglio (facoltativo)
Sale e pepe

Passi

1. Cuocere la pasta seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
2. Mentre cuoce, fai rosolare 200 gr pomodorini per 10 minuti (oppure cuocili al forno o lasciali semplicemente crudi).
3. Frulla tutti gli ingredienti della salsa in un frullatore ad alta velocità fino ad ottenere una crema e aggiungi gli spaghetti.
4. Completa con i pomodorini arrostiti e il basilico fresco e BUON APPETITO!! :-) Uno dei miei piatti preferiti.

Giorno 7 – Cena – opzione 2

@Carolinedeisler



PATATINE FRITTE SANE

Ingredienti

3 patate dolci grandi
1 cucchiaino di cannella (facoltativo)

SALSA ALLO YOGURT
1/2 CETRIOLO GRANDE, TRITATO FINEMENTE
1 MAZZETTO DI ERBA CIPOLLINA
1 MAZZETTO DI ANETO SUCCO DI 1 LIMONE
2-3 CUCCHIAI DI YOGURT AL COCCO, OPZIONE: 1/2 CIPOLLA ROSSA TRITATA

Passi

1. Preriscalda il forno a 180 gradi e taglia le patate dolci a spicchi. Disponile su una teglia foderata con carta da forno e cuocile per 50 minuti. Se vuoi, aggiungi una spolverata di cannella, per renderle ancora più dolci e deliziose!

2. Mescolate tutti gli ingredienti per la salsa allo yogurt in una ciotola e conservala in frigorifero finché le patate dolci non saranno pronte. Adoro anche mettere queste patatine salutari nel congelatore per 10 minuti dopo la cottura, in modo che si raffreddino.

Giorno 8

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Pre-Colazione



Colazione



Pranzo



spuntino



Cena



Cena opzione 2

Giorno 8

FRULLATO ALLA FRAGOLA

@Carolinedeisler



Ingredienti

2 banane congelate
una manciata di fragole congelate
2 datteri medjool
1 cucchiaino di estratto di vaniglia
500 ml d'acqua

Passi

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

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

Giorno 8 - Colazione



@Carolinedeisler

Ingredienti

TANTA FRUTTA FRESCA, un pasto monoporzione con un solo tipo di frutta sarebbe l'ideale! A seconda di cosa hai di stagione in questo momento:

IDEE:
Meloni Fichi freschi Papaya Mango Arance Pesche Datteri

Note

Il PRANZO PIÙ FACILE DA DIGERIRE! La frutta fresca (purché matura, molto importante) è la migliore amica del tuo intestino. Idratante, ricca di fibre, ti aiuta a rimanere in forma, ti mantiene energica e puoi mangiarla ovunque!

L'ideale sarebbe optare per un pasto mono-frutta. Questo significa mangiare un solo tipo di frutta fino a sentirsi completamente sazi. Se si mescolano più frutti, la combinazione banane e mango va bene, così come quella arance e ananas. I meloni andrebbero sempre mangiati da soli, ma anche pesche e nettarine vanno bene combinate! Cerca sempre di evitare di mescolare frutta acquosa come arance con frutta piu' densa, come le banane, ad esempio.

Giorno 8 – Pranzo

@Carolinedeisler



Crema al cioccolato

Ingredienti

4 banane congelate
1 cucchiaio di burro di nocciole (facoltativo)
2 cucchiai di polvere di carruba (o cacao in polvere)
120 ml di acqua

TOPPINGS (opzionale)
2 cucchiai di nocciole tostate, tritate
2 cucchiai di fave di cacao

Passi

1. Aggiungi tutti gli ingredienti in un robot da cucina o in un frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere una crema. Meno acqua usi, più il risultato sarà cremoso.

2. Gustalo così com'è oppure aggiungi i tuoi ingredienti preferiti, come nocciole tostate, fave di cacao o qualsiasi altro frutto di tuo gradimento.

Giorno 8 – Spuntino

@Carolinedeisler



PALLINE AL LAMPONE

Ingredienti

5 datteri medjool denocciolati

150 gr di lamponi freschi
60 gr di cocco disidratato
60 gr di avena
60 gr di lamponi liofilizzati
1 cucchiaino di estratto di vaniglia

Nota

1. Aggiungi i datteri in un robot da cucina e frulla fino ad ottenere una pasta di datteri.
2. Aggiungi i lamponi, il cocco disidratato, l'avena, i lamponi liofilizzati e la vaniglia e frulla nuovamente fino ad ottenere un composto omogeneo.
3. Forma delle palline con le mani, rotolale nel cocco e gustale!!!

Giorno 8 - Cena



@Carolinedeisler

INSALATA DI BROCCOLI

Ingredienti

1 grossa corona di broccoli (solo cimette), tritata finemente
360 gr di uva, tagliata a metà
30 gr di mandorle (facoltativamente: tostate a secco)
40 gr di mirtilli rossi secchi o uvetta S
ucco di 1/2 limone

CONDIMENTO
60 gr di anacardi crudi, ammollati
60 ml d'acqua
1 dattero medjool
1 cucchiaio di aceto di mele
1/2 cucchiaino di sale

Passi

1. Lascia in ammollo gli anacardi per 10 minuti. Questo li renderà più facili da frullare. Aggiungi tutti gli ingredienti per il condimento in un frullatore e frulla fino a ottenere un composto liscio.

2. Trita molto finemente le cime dei broccoli (puoi usare anche un robot da cucina per questo passaggio) e taglia a metà l'uva rossa.

3. Aggiungi tutti gli ingredienti nella ciotola, versa il condimento e mescola bene. Gusta la tua insalata fresca e sana! Non preoccuparti se i broccoli crudi non sono facili da digerire. Dato che non li mescoliamo a nessun cibo cotto e li tritiamo molto finemente, la tua digestione sarà perfetta, ma se hai voglia di una cena cucinata, hai un'altra opzione nella pagina successiva.

Giorno 8 – Cena – opzione 2



@Carolinedeisler

CURRY DI PLATANO

Ingredienti

6 pomodori di medie dimensioni, tritati
1 manciata di pomodorini
4 patate di medie dimensioni, sbucciate e tritate
1/4 di cucchiaino di cipolla in polvere (facoltativo)
1/4 cucchiaino di aglio in polvere (facoltativo)
1/2 cucchiaio di curry in polvere
1 pezzetto di zenzero grattugiato
700 ml di brodo vegetale (o acqua)
2 platani maturi
240 gr di fagioli cannellini (o ceci)
1 manciata di spinaci freschi

Passi

1. Aggiungere i pomodori, le patate, le spezie e il brodo vegetale in una pentola e lascia sobbollire a fuoco medio per 20 minuti.

2. Sbuccia e affetta i platani (dovrebbero essere quasi neri all'esterno! Aggiungili alla pentola insieme ai fagioli e lascia cuocere per altri 10 minuti.

3. Aggiungi 1/3 del composto in un frullatore e frulla fino ad ottenere una consistenza liscia. Questo renderà il curry super cremoso, pur mantenendolo più leggero e facile da digerire!

4. Aggiungi gli spinaci freschi, mescola bene e gusta il piatto al naturale o con riso bianco per un comfort assoluto.

Giorno 9

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Pre-Colazione



Colazione



Pranzo



spuntino



Cena



Cena

Giorno 9

Frullato anti- gonfiore

@Carolinedeisler



Ingredienti

2 banane congelate
2-3 cm di zenzero
1 limone intero, senza buccia
2 pompelmi interi, senza buccia
240 ml di acqua

Indicazioni

Aggiungi tutti gli ingredienti in un frullatore e frulla fino a ottenere un composto liscio!!

Usa il limone e il pompelmo interi (senza buccia): l'intero frutto è un ottimo aiuto naturale per la digestione, invece di usare solo il succo. Cosi facendo, assumerai tutte le fibre e il sapore amaro è indice di un ottimo supporto per la salute dell'intestino!

Giorno 9 - Colazione



@Carolinedeisler

Ingredienti

TANTA FRUTTA FRESCA, un pasto monoporzione con un solo tipo di frutta sarebbe l'ideale! A seconda di cosa hai di stagione in questo momento:

IDEE:
Meloni Fichi freschi Papaya Mango Arance Pesche Datteri

Note

Il PRANZO PIÙ FACILE DA DIGERIRE! La frutta fresca (purché matura, molto importante) è la migliore amica del tuo intestino. Idratante, ricca di fibre, ti aiuta a rimanere in forma, ti mantiene energica e puoi mangiarla ovunque!

L'ideale sarebbe optare per un pasto mono-frutta. Questo significa mangiare un solo tipo di frutta fino a sentirsi completamente sazi. Se si mescolano più frutti, la combinazione banane e mango va bene, così come quella arance e ananas. I meloni andrebbero sempre mangiati da soli, ma anche pesche e nettarine vanno bene combinate! Cerca sempre di evitare di mescolare frutta acquosa come arance con frutta piu' densa, come le banane, ad esempio.

Giorno 9 – Pranzo



@Carolinedeisler

BANANA SPLIT

Ingredienti

3 banane grandi e mature
1 cucchiaino di zucchero di cocco

CARAMELLO DI DATTERI:
3 grandi datteri Medjool
60 ml tazza di acqua
1 cucchiaino di estratto di vaniglia

GELATO:
2 banane grandi e mature, congelate
60 ml tazza d'acqua

CONDIMENTO (facoltativo):
2 cucchiai di noci pecan tostate e tritate

Passi

1. Sbuccia le banane, tagliale a metà e mettile in una padella antiaderente. Cospargila con una spolverata di zucchero di cocco e cucinala per qualche minuto per lato.
2. Prepara il caramello di datteri frullando tutti gli ingredienti.
3. Poi, prepara il gelato alla vaniglia frullando le banane congelate con un po' d'acqua fino ad ottenere un composto cremoso. Un robot da cucina è perfetto, perché ti servirà meno acqua.
4. Aggiungi le banane cotte in una ciotola, guarnisci con il gelato alla vaniglia, la salsa al caramello e una spolverata di pezzetti di noci pecan tostate per un tocco croccante in più. PARADISO!

RESET ESTIVO DI 10 GIORNI

Giorno 9 – Spuntino



@Carolinedeisler

PALLINE DI MANGO BLISS

Ingredienti

120 ml di mango fresco maturo
45 gr di avena
20 gr di cocco disidratato
1 grande dattero medjool
Succo di 1/2 limone

TOPPING Altro cocco disidratato

Passi

1. Aggiungi il mango maturo, l'avena, i datteri, il cocco e il succo di limone in un robot da cucina e frulla fino ad ottenere un composto omogeneo.

2. Forma delle palline con le mani, rotolale nel cocco grattugiato e le tue deliziose palline al mango saranno pronte.

Giorno 9 – Cena

@Carolinedeisler



INSALATA GRECA

Ingredienti

1 cespo di lattuga iceberg, tritata
70 gr di olive nere, tagliate a metà
300 gr di pomodori tritati
1/2 cetriolo grande, tritato
1/2 cipolla rossa, tritata
1 mazzetto di prezzemolo tritato finemente Opzionale: 1 avocado tritato

CONDIMENTO
½ cetriolo grande
1 avocado
1 cucchiaino di sale rosa dell'Himalaya
Succo di 1 limone

Passi

1. Trita tutti gli ingredienti per una deliziosa e sana insalata greca.
2. Per il condimento, frulla il cetriolo, l'avocado, il succo di 1 limone e un pizzico di sale.
3. Mescola tutto insieme e mettilo in una ciotola. Un condimento così cremoso e leggero, ma allo stesso tempo così rinfrescante, che mi ha resa dipendente da questa insalata!!

Giorno 9 - Cena



@Carolinedeisler

PATATE

Ingredienti

5 patate di medie dimensioni

Passi

1. Adoro sbucciare le patate e bollirle o cuocerle a vapore per 25 minuti finché non diventano morbide, per poi lasciarle raffreddare completamente. Le patate fredde sono un vero e proprio trucchetto per perdere peso, ahahah! Una volta raffreddate, l'amido si trasforma in amido resistente e non viene digerito. Ottimo per la salute dell'intestino e per la linea!

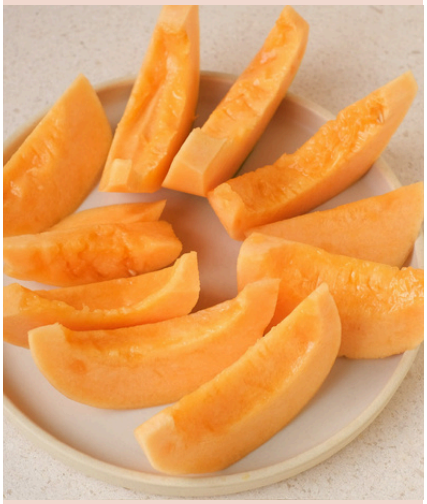
2. Un'altra opzione sarebbe quella di cuocere prima le patate al vapore per circa 15-20 minuti e poi metterle in friggitrice ad aria per altri 15 minuti, finché non sono dorate e croccanti! Entrambe le opzioni sono ottime, ma le patate cotte al vapore e raffreddate sono particolarmente sazianti.

Giorno 10

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Pre-Colazione



Colazione



Pranzo



Spuntino



Cena



Cena opzione 2

Giorno 10

FRAPPE AL BURRO DI ARACHIDI

@Carolinedeisler



Ingredienti

2 banane congelate
1 cucchiaio di burro di arachidi
240 ml di acqua
una manciata di cubetti di ghiaccio
opzione:
2 datteri medjool

Indicazioni

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

Giorno 10 - Colazione



@Carolinedeisler

Ingredienti

TANTA FRUTTA FRESCA, un pasto monoporzione con un solo tipo di frutta sarebbe l'ideale! A seconda di cosa hai di stagione in questo momento:

IDEE:
Meloni Fichi freschi Papaya Mango Arance Pesche Datteri

Note

Il PRANZO PIÙ FACILE DA DIGERIRE! La frutta fresca (purché matura, molto importante) è la migliore amica del tuo intestino. Idratante, ricca di fibre, ti aiuta a rimanere in forma, ti mantiene energica e puoi mangiarla ovunque!

L'ideale sarebbe optare per un pasto mono-frutta. Questo significa mangiare un solo tipo di frutta fino a sentirsi completamente sazi. Se si mescolano più frutti, la combinazione banane e mango va bene, così come quella arance e ananas. I meloni andrebbero sempre mangiati da soli, ma anche pesche e nettarine vanno bene combinate! Cerca sempre di evitare di mescolare frutta acquosa come arance con frutta piu' densa, come le banane, ad esempio.

Giorno 10 – Pranzo



@Carolinedeisler

PAD THAI CRUDO

Ingredienti

3 carote
2 zucchine
1 peperone rosso
1 cipollotto
1 manciata di anacardi tostati
Opzionale: spaghetti di alghe

CONDIMENTO ALLE ARACHIDI
1 cucchiaio di tahina
1 cucchiaio di burro di arachidi
Succo di 1/2 limone
1 dattero medjool
1 zucchina piccola
30 ml di acqua

Passi

1. Inizia tagliando tutte le verdure. Io adoro usare un pelapatate a julienne per ottenere delle striscioline. Vale sicuramente la pena averne uno in cucina!

2. Tosta gli anacardi a secco per qualche minuto in una padella antiaderente e mettili da parte.

3. Aggiungi tutti gli ingredienti per il condimento in un frullatore e frulla fino ad ottenere un composto liscio.

4. Mescola bene le verdure, il condimento e gli anacardi e buon appetito!

Giorno 10 – Spuntino



@Carolinedeisler

GHIACCIOLI AL CARAMELLO

Ingredienti

GHIACCIOLI AL CARAMELLO
2 banane mature
3 datteri medjool
1 cucchiaio colmo di burro di nocciole
60 ml di tazza d'acqua

CREMA AL CIOCCOLATO
2 cucchiai di burro di nocciole
1 cucchiaio di polvere di carruba

Passi

1. Aggiungi tutti gli ingredienti in un piccolo frullatore e frullare fino a ottenere un composto liscio.
2. Trasferisci il composto negli stampi per gelato in silicone e congelali per una notte o almeno per 3 ore.
3. Gustali così o intingili nella nostra deliziosa crema al cioccolato mescolando burro di nocciole e polvere di carruba. YUM YUM YUM, ormai li do sempre ad Hailey e li adora!! Li adoro anch'io, eheheh!

Giorno 10 – Cena



@Carolinedeisler

BURRITO DI PATATE DOLCI

Ingredienti

3 patate dolci grandi
1 peperone rosso
4 pomodori maturi
240 gr di fagioli neri, cotti
2 avocado maturi
1 jalapeno (facoltativo)
1 lime, spremuto
1 manciata di coriandolo
1 pannocchia di mais, cotta

Passi

1. Se non hai gia' le patate dolci pronte, preriscalda il forno a 200 gradi e cuocinale per 50 minuti, lasciandole poi raffreddare. Per chi le prepara in anticipo, adoro mangiarle fredde e non riscaldarle più. Sono ottime anche per perdere peso, poiché l'amido contenuto nelle patate e nelle patate dolci si trasforma in amido resistente una volta raffreddate.

2. Taglia tutte le verdure a pezzetti. Se ti piace il piccante, aggiungi anche dei peperoncini jalapeño o del peperoncino in fiocchi. Aggiungi il composto alle patate dolci e BUON APPETITO!

Giorno 10 – Cena – opzione 2

@Carolinedeisler



PATATINE FRITTE BBQ

Ingredienti

5 patate grandi, cotte a vapore

KETCHUP PER BARBECUE:
1 patata dolce grande, cotta al forno e sbucciata
1 dattero medjool
1 cucchiaio di tahina
5 pomodori secchi, ammollati
70 gr di concentrato di pomodoro
15 ml di aceto di mele
60 ml di tazza di acqua

Passi

1. Se non hai preparato le patate e le hai cotte al vapore in anticipo: tagliale a spicchi e mettile in friggitrice ad aria per 15 minuti oppure cuocile in forno a 200°C per 20-30 minuti, quindi lasciale raffreddare e metti a bagno i pomodori secchi.
2. Aggiungi tutti gli ingredienti del ketchup in un robot da cucina e frulla fino ad ottenere una crema. Probabilmente avrai già notato quanto sia veloce cuocere al forno e al vapore un po' di patate in anticipo, così da poter preparare questi piatti in 10-15 minuti al massimo. GNAM!


Ce l'hai fatta!
Come ti senti?
@Carolinedeisler



Grazie

DI FAR PARTE DELLA NOSTRA COMUNITÀ

Puoi essere così orgogliosa di te stessa per aver nutrito il tuo corpo in questo modo! Spero che ti sia sembrato davvero un reset e che tu sia motivata a continuare a mangiare e muoverti in questo modo! Sei una grande fonte d'ispirazione per me e per tutti quelli che ti circondano! Non vedo l'ora di leggere il tuo feedback! Ti mando tanto amore!

xx Carolina

I MIEI ALTRI RESET

Acquista il mio libro di ricette!

Clicca sul link qui sotto per ottenere il mio VEGAN RESET
LIBRO DI CUCINA CON COPERTINA RIGIDA con oltre 100 RICETTE



SPEDIZIONE IN TUTTO IL MONDO

@Carolinedeisler



Acquista i miei altri e-book

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

SHOP-RESET.COM