

10 Días de Limpieza Exclusiva

Mi plan favorito de reinicio vegano: ¡para ayudarte a sentirte lo mejor posible!

por Caroline Deisler


¡Mis comidas favoritas sencillas y deliciosas que incorporo a mi rutina y preparo para obtener los mejores resultados y sentirme genial todos los días!
@Carolinedeisler

@Carolinedeisler

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

DERECHOS DE AUTOR © 2025 CAROLINE DEISLER

Toda la información de este plan tiene fines exclusivamente educativos e inspiradores. Consulte con un profesional de la salud si tiene alguna inquietud o desea abordar algún desafío personal.


@Carolinedeisler

TABLA DE CONTENIDO

Ritual matutino 10
Un día en un plato 12
Control de nutrientes 14
Consejos para bajar de peso 15
Consejos para la preparación de comidas 18
Mi manera favorita de comer patatas 19
Cómo hago el aderezo perfecto para ensaladas 20
Cómo hago la ensalada perfecta 21
Programa de Entrenamiento Exclusivo de 10 Días 22
Lista de verificación diaria 27
Lista de compras 28
Día 1 32
Día 2 40
Día 3 48
Día 4 55
Día 5 62
Día 6 69
Día 7 76
Día 8 84
Día 9 90
Día 10 97

@Carolinedeisler

10 DÍAS DE LIMPIEZA EXCLUSIVA

ÍNDICE DE RECETAS

@Carolinedeisler

Día 1

Agua Desintoxicante
Jugo de Apio
Mi Batido Verde Favorito
Frutas Frescas
Pudín de Chocolate de 2 Ingredientes
Dátiles Medjool
Sopa Desintoxicante Verde
Papas Saludables

Día2

Agua Desintoxicante
Jugo de Apio
Mi Batido Verde Favorito 2
Frutas Frescas
Avena Bueno
Dátiles Medjool
Wraps Nori
Papas Saludables

Día 3

Agua Desintoxicante
Jugo de Apio
Mi Batido Verde Favorito 3
Frutas Frescas
Muesli de Caro
Dátiles Medjool
Zanahorias Asadas y
Ensalada de Aguacate

Día 4

Agua Desintoxicante
Jugo de Apio
Batido de Pomelo y Col Rizada
Frutas Frescas
Avena con chocolate
Dátiles Medjool
Sopa de Patata y Brócoli

Día 5

Agua Desintoxicante
Jugo de Apio
Batido de Apio Simple
Frutas Frescas
Avena con Mango
Dátiles Medjool
Ensalada de Caro
Gajos de Batata

Día 6

Agua Desintoxicante
Jugo de Apio
Batido Verde para un
Vientre Plano
Frutas Frescas
Pudín de Chía Clásico,
Dátiles Medjool
Ensalada de Caro
Sushi de Aguacate

Día 7

Agua desintoxicante
Jugo de Apio
Batido de Piña y Menta
Frutas Frescas
Avena de Snickers
Dátiles Medjool
Sopa Glow
Papas Saludables

Día 8

Agua Desintoxicante
Jugo de Apio
Mi Batido Verde Favorito
Frutas Frescas
Pudín de Chía y Chocolate
Dátiles Medjool
Ensalada César y Batatas

Día 9

Agua Desintoxicante
Jugo de Apio
Batido de Pepino
Frutas Frescas
Cuadrados de Caramelo,
Dátiles Medjool
Ensalada Rosa de Achicoria
Papas Saludables

Día 10

Agua Desintoxicante
Jugo de Apio
Batido de Piña y Menta
Fruta Fresca
Porridge para Equilibrar las Hormonas
Dátiles Medjool
Ensalada de Pepino
Papas Saludables

10 DÍAS DE LIMPIEZA EXCLUSIVA



@Carolinedeisler

shop-reset.com

NUEVO COMIENZO

Aquí y ahora es el momento perfecto para empezar: ¡imagina lo bien que te sentirás en solo 10 días!

Cada vez que muerdo una fruta jugosa y fresca, me siento simplemente agradecida y feliz de nutrir mi cuerpo de esta manera. Creo firmemente que no hay que complicar demasiado las cosas.

Para mí, comer sano significa volver a lo básico, y eso es precisamente lo que contiene este plan de alimentación: mis platos favoritos y rutinas que sigo a diario para sentirme completamente bien. ¡Fácil de implementar, ya sea en casa o fuera de ella!

Si prefieres disfrutar de mucha fruta fresca en el almuerzo un día, ¡hazlo!
Sólo asegúrate de comer lo suficiente, ya que las frutas contienen mucha agua y son naturalmente más bajas en calorías que muchos otros alimentos.

Mis frutas favoritas son: naranjas, papaya, caquis, melones, mangos, higos y dátiles Medjool.



@Carolinedeisler

10 DÍAS DE LIMPIEZA EXCLUSIVA

@Carolinedeisler

EL RITUAL DE LA MAÑANA

Algunos conceptos básicos diarios



shop-reset.com

1

Las primeras horas después de despertar son ideales para hidratar el cuerpo. Bebe de 1 a 1,5 litros de agua. Para un extra de hidratación, añade zumo de limón recién exprimido. Si tienes un exprimidor, prepara zumo de jengibre puro y mézclalo también.

A continuación, debes beber unos 500 ml de jugo de apio fresco. Yo lo tomo entre las 7 y las 10 de la mañana. No hay un horario fijo; simplemente tómalo cuando mejor se adapte a tu rutina diaria. Lo importante es que lo consumas antes de cualquier otra cosa. Así, tu cuerpo lo absorberá de forma óptima y obtendrás los máximos beneficios.

2

3

¡Ahora es hora de poner tu cuerpo en movimiento! Sal a caminar por la mañana, disfruta del aire fresco y la luz del sol, o prueba uno de mis Morning Flows para empezar el día con calma. ¡Te sentirás mucho mejor después, tanto física como mentalmente!

Después, es hora de hacer ejercicio o puedes disfrutar primero de tu batido verde y fruta. Desde que soy mamá, me gusta picar algo antes de entrenar. Mi rutina habitual es así: agua, zumo de apio, paseo, batido verde, ejercicio, fruta, recetas de almuerzo, citas...

4

5

¡Después del entrenamiento es hora del almuerzo!

UN DÍA EN UN PLATO

Mi programa 10 días de Limpieza Exclusiva incluye tres recetas por día: un total de 30 recetas saludables y veganas basadas en mis principios nutricionales personales: veganas, sin azúcar refinada y sin gluten.

Cada receta está diseñada para una sola porción y se basa en mi consumo personal. Si necesitas más, simplemente añade la cantidad que te apetezca. Este estilo de vida se trata de comer en abundancia y nunca restringirse.

Opcionalmente, puedes practicar el ayuno intermitente bebiendo solo jugo de apio por la mañana y tomando tu batido verde con fruta después de entrenar. Sin embargo, el ayuno no es absolutamente necesario para obtener los mejores resultados; te sentirás de maravilla de cualquier manera.
Personalmente, no suelo comer nada entre las 19h y las 9h del día siguiente, pero esto ocurre de forma más intuitiva, sin que yo piense conscientemente en el ayuno.

Nuestras cenas suelen ser abundantes y ricas en verduras, mientras que los almuerzos son dulces y se centran más en recetas crudiveganas y fruta fresca. El método de más ligero a pesado funciona de maravilla para una digestión óptima, así satisfaces tu antojo de dulce durante el día, y no tendrás la tentación de comer azúcar ni postres por la noche.

¡La lista de compras!
He creado una lista de compras completa para los 10 días para que te sea lo más fácil posible. Lo único que recomiendo comprar fresco cada pocos días son las verduras de hoja verde, ya que no se conservan frescas por mucho tiempo.

Si una o dos recetas se convierten en tus favoritas, ¡no dudes en prepararlas más a menudo! A veces como lo mismo varios días seguidos; no hay problema, siempre y cuando te funcione. Lo más importante es que sea sencillo y agradable para TI.

Todas mis recetas son rápidas y fáciles, hechas con ingredientes sencillos y saludables. Para mí, comer sano tiene que ser fácil y divertido; esa es la única manera de mantenerlo a largo plazo.

Y aquí tienes otro consejo para dormir mejor: Intenta dejar pasar al menos dos horas entre la cena y la hora de acostarte. Esto le da a tu cuerpo tiempo suficiente para digerir la comida antes de irte a dormir.

CONTROL DE NUTRIENTES

@Carolinedeisler

PROTEÍNA

Obtendrás proteínas más que suficiente de batidos verdes, ensaladas, aderezos, nueces, semillas, avena; ¡incluso alimentos como el nori y el aguacate son excelentes fuentes de proteínas!



CARBOHIDRATOS

Este reinicio se centra en alimentos integrales de origen vegetal, que naturalmente tienen menos calorías que los alimentos procesados. Las frutas, los dátiles, los alimentos con almidón, las papas y el arroz son excelentes fuentes de carbohidratos: aportan mucha fibra y te mantienen saciado por más tiempo.

GRASAS SALUDABLES

Prefiero obtener mis grasas saludables de alimentos integrales en lugar de aceites porque también aporta fibra y ahorra muchas calorías extra. Los aguacates, los frutos secos y las semillas son mis fuentes favoritas de grasas saludables.

CONSEJOS PARA PERDER PESO

Si estás haciendo este reinicio para perder peso, aquí hay algunos consejos adicionales para ayudarte a obtener los mejores resultados.

@Carolinedeisler

1. Limite la cantidad de dátiles que come.

Ya me conoces, me encantan los dátiles Medjool y creo que son el mejor snack del mundo. Siempre recomiendo comer algunos para saciar tu antojo de dulce. Sin embargo, dado que tienen un contenido bastante alto de calorías, conviene limitarse a 5-10 dátiles al día.

Muchas de las recetas de almuerzo de la OPCIÓN 2 ya contienen dátiles, lo que suele ser suficiente para mantenerte lleno y satisfecho.

Si deseas comer algo diferente, elije alimentos bajos en calorías como manzanas, peras, naranjas, duraznos o verduras crudas como zanahorias y palitos de apio.

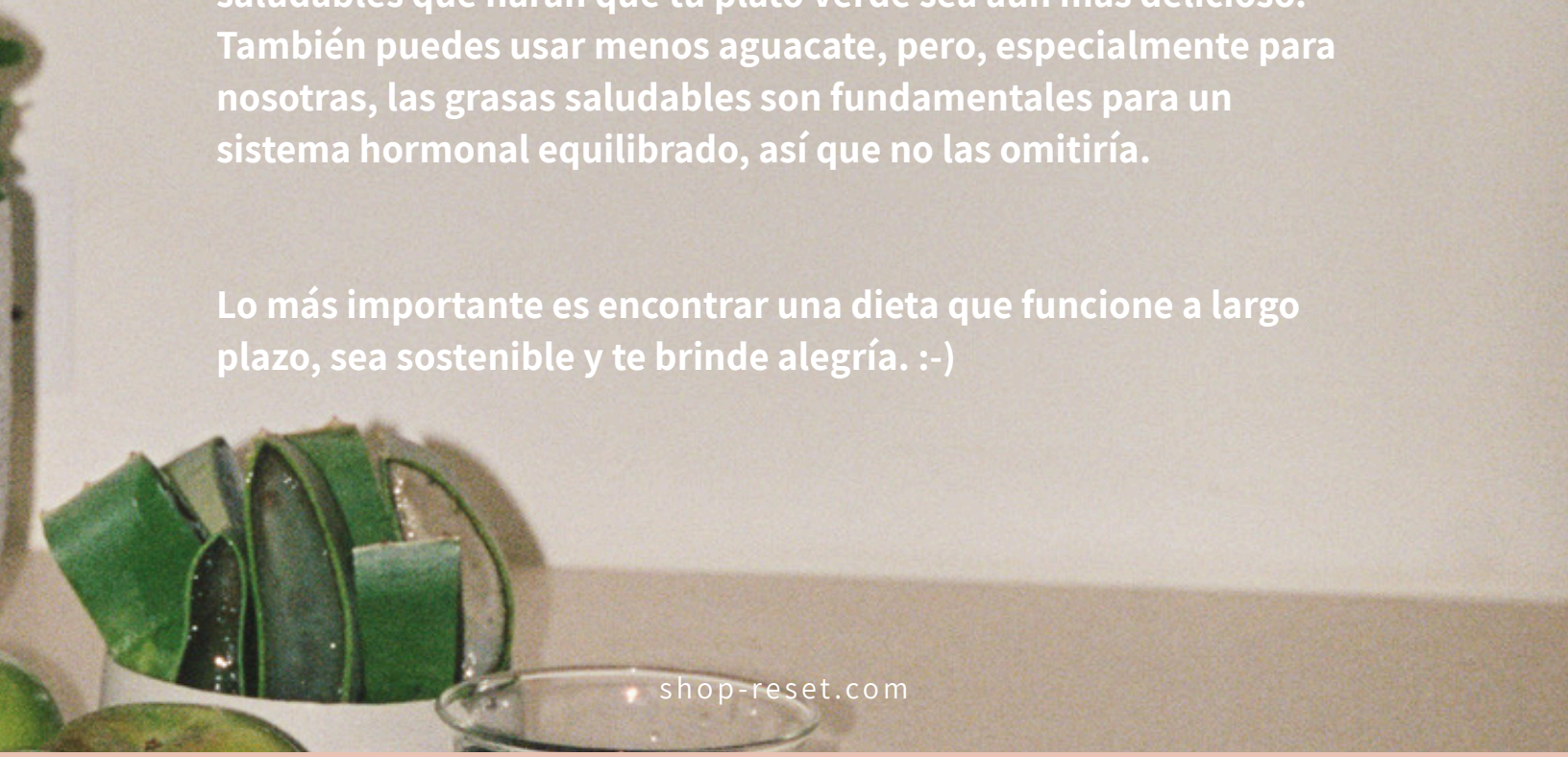
2. Elija la opción de almuerzo 1

Para bajar de peso, recomiendo la OPCIÓN DE ALMUERZO 1: la comida de fruta. Sin embargo (¡y esto es importante!): si una gran porción de melones jugosos por sí sola no te llena ni te satisface, elige la OPCIÓN DE ALMUERZO 2. Lo más importante es que te sientas bien y satisfecho.

No existe una única solución que funcione para todos, pero básicamente se trata de disfrutar de una porción grande sin consumir muchas calorías y aún así sentirse realmente lleno y satisfecho.

La mayoría de las recetas no contienen frutos secos a propósito para facilitar su digestión. Solo los aderezos para ensaladas contienen algunas semillas, una excelente fuente de grasas saludables que harán que tu plato verde sea aún más delicioso. También puedes usar menos aguacate, pero, especialmente para nosotras, las grasas saludables son fundamentales para un sistema hormonal equilibrado, así que no las omitiría.

Lo más importante es encontrar una dieta que funcione a largo plazo, sea sostenible y te brinde alegría. :-)



10 DÍAS DE LIMPIEZA EXCLUSIVA



@Carolinedeisler

resetbycaroline.com

¡Ahorra tiempo!

CONSEJOS PARA PREPARAR COMIDAS

@Carolinedeisler

Será mucho más probable que optes por comidas saludables si planificas con antelación y puedes preparar tus comidas rápidamente. Así, evitarás llegar a casa con hambre y elegir opciones poco saludables por comodidad en lugar de preparar una cena nutritiva. Pero no te preocupes: con unos sencillos consejos, ¡estarás bien preparado!



PATATAS Y BONIATOS

DE HECHO, PUEDES COMPRAR TODAS LAS PAPAS Y BATATAS QUE NECESITAS PARA LOS 10 DÍAS DE UNA VEZ Y GUARDARLAS EN UN LUGAR FRESCO Y SECO. MI MEJOR CONSEJO: COCINA LAS PAPAS O BATATAS AL VAPOR, DÉJALAS ENFRIAR Y REFRIGÉRALAS HASTA 4 O 5 DÍAS. ASÍ, PUEDES METERLAS RÁPIDAMENTE EN LA FREIDORA DE AIRE O EN EL HORNO MIENTRAS PREPARAS TU PLATO. ESOS 30 MINUTOS QUE AHORRAS CADA DÍA MARCAN UNA GRAN DIFERENCIA, Y LA PREPARACIÓN ES MUCHO MÁS RÁPIDA.



ENSALADA Y VERDURAS PARA BATIDOS

LAVAR LAS VERDURAS ES LA ÚNICA PARTE DE LA CENA QUE NO ME GUSTA MUCHO, ¡JAJA! (ADEMÁS, SIEMPRE DEJA UN DESASTRE EN LA COCINA). ME GUSTA LAVAR TODAS LAS VERDURAS QUE COMPRÉ PARA LA SEMANA DE UNA VEZ Y GUARDARLAS EN RECIPIENTES HERMÉTICOS. ASÍ, SIEMPRE LAS TENGO A MANO Y PUEDO PREPARAR MI BATIDO VERDE, ENSALADA O ADEREZO EN SOLO 5 MINUTOS.



ADEREZO PARA ENSALADAS

COMO MENCIONÉ EN EL CONSEJO ANTERIOR, PRELAVAR LAS VERDURAS VERDES ES EL PRIMER PASO PARA AHORRAR TIEMPO. TAMBIÉN ME GUSTA HACER EL DOBLE DE ADEREZO PARA ENSALADAS. LO GUARDO EN UN RECIPIENTE DE VIDRIO EN EL REFRIGERADOR Y LO TENGO LISTO PARA EL DÍA SIGUIENTE. NO LO DEJO 3 O 4 DÍAS, PERO SI POR 2 DÍAS, FUNCIONA PERFECTAMENTE. PIERDE UN POCO DE NUTRIENTES PORQUE YA SE ESTÁ OXIDANDO, PERO ME FACILITA LA VIDA, JAJA.



Mi manera favorita de comer patatas:

PAPAS NORMALES

Cocine las papas al vapor o hervidas durante 20 minutos, déjelas enfriar y luego hornéelas en la freidora de aire a 200 °C durante 20 minutos. Deje que se enfríen por completo.

Cocine al vapor o hierva las patatas durante 20 minutos, córtelas en gajos, mézclelas con hierbas italianas y hornéelas sobre papel de hornear a 200 grados centígrados durante 30 minutos.

Cocine al vapor o hierva las patatas durante 25 minutos, déjelas enfriar, pélelas y disfrútelas con una pizca de sal rosa del Himalaya o hierbas secas.

BONIATOS

Cocine al vapor o hierva las papas durante 20 minutos, déjelas enfriar, pélelas, córtelas en trozos de 2 cm de grosor y hornéelas en la freidora de aire a 200 °C durante 20 minutos. Después, déjelas enfriar por completo.

Pela las batatas, córtalas en trozos, colócalas en una bandeja para hornear forrada con papel vegetal y hornéalas durante 40 minutos a 200 grados Celsius. Luego, déjalas enfriar por completo.

Cómo hago el aderezo perfecto para ensaladas

@Carolinedeisler

1 • BASE



Estas verduras son geniales para añadir volumen a tu aderezo sin añadir muchas calorías.

Mis favoritos son:

- Apio
- Calabacín
- Hinojo

2 • ALIMENTOS ESENCIALES



Ingredientes que le dan sabor a cualquier aderezo:

- Zumo de Limón
- Vinagre de Sidra de Manzana
- Dátiles Medjool
- Albahaca fresca, cebollino y eneldo

3 • PROTEÍNAS



¡Agregar una fuente de proteína y grasa hace que el aderezo sea agradable y cremoso!

- Semillas de Calabaza
- Semillas de Girasol
- Semillas de Sésamo
- Nueces
- Almendras
- Anacardos

Cómo preparo la ensalada perfecta

@Carolinedeisler

1

- VERDURAS

Intenta incluir la mayor variedad posible: ¡cuanto más, mejor!



Rúcula
Achicoria
Lechuga Romana
Col Rizada
Espinaca

2

- VEGETALES

Añade tus verduras favoritas y frutas no dulces, las mías son:



Pepino | Zanahorias
Tomates | Apio
Calabacín cortado en juliana y pelado
Remolacha rallada
Rábanos finamente picados

3

- GRASAS/PROTEÍNAS

Las grasas saludables combinan perfectamente con las verduras verdes, me encantan:



Aguacate | Aceitunas
Semillas de Calabaza
Semillas de Girasol
Nueces de Brasil
Nueces | Almendras

4

- FORTALEZA

Comer patatas después o con la ensalada hace que la comida sea más llenadora y saciante.



Papas al vapor, al horno o en freidora de aire
Batatas al horno
Zanahorias al horno
Calabaza al horno



10 DÍAS DE LIMPIEZA EXCLUSIVA

@Carolinedeisler

Programa de Entrenamiento Exclusivo de 10 Días

para combinar con el plan de comidas



Día 1: 40 min de escultura corporal completa
Día 2: 30 min de celulitis y glúteos | 15 min de estiramiento y tonificación
Día 3: 30 min de flow matutino
Día 4: 28 min de brazos y abdominales
Día 5: 28 min de piernas delgadas y abdominales
Día 6: 12 min de estiramiento
Día 7: 45 min de Pilates de quema lenta
Día 8: 25 min de brazos y glúteos
Día 9: 25 min de barra cuerpo completo
Día 10: 30 min de Pilates

@Carolinedeisler



El plan de entrena miento

@Carolinedeisler

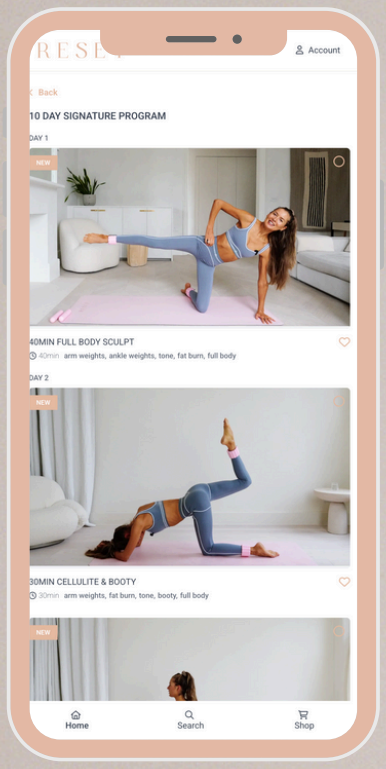
Programa de Entrenamiento Exclusivo de 10 días

Para obtener mejores resultados, recomiendo encarecidamente combinar mi PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO EXCLUSIVO DE 10 DÍAS con este plan de nutrición.

Mis entrenamientos combinan pilates, barra, cardio y entrenamiento de fuerza, pero lo que los hace realmente especiales es que son 100 % libres de estrés. Mantenemos tus niveles de cortisol bajos y trabajamos en armonía con tu cuerpo, no en su contra.

Sentirás un cambio real, no solo físico, sino también mental. Y quizás por primera vez, todo ocurrirá de forma natural, sin ningún esfuerzo extra de tu parte.

10 DÍAS DE LIMPIEZA EXCLUSIVA



@Carolinedeisler

shop-reset.com



10 DÍAS DE LIMPIEZA EXCLUSIVA

¡Los resultados están aquí...!

@Carolinedeisler

10 días pueden parecer pocos, pero son más que suficientes para ver realmente resultados. Y quién sabe, puede que acabes sintiéndote tan bien que sigas comiendo de la misma manera y simplemente repitas todo el proceso otra vez.

Para motivarte: Tómate una foto el primer día y registra cómo te sientes. ¡Veamos cómo cambias para el décimo día!

Sea lo más detallado posible: tome nota de aspectos como el sueño, la digestión, el estado de ánimo, los niveles de estrés, la felicidad, la energía, la condición física, etc.

¡Estoy deseando saber de tu progreso!

¡Envíame tus fotos y experiencias vía DM a @carolinedeisler y @joinreset_!

shop-reset.com

Lista de verificación diaria

@Carolinedeisler

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

Lista de compras

@Carolinedeisler

Verduras y Hortalizas de Hoja Verde
17 tallos de Apio
4 puñados de Col Rizada
3 puñados de Espinacas Frescas
2 hojas de Acelga
2 tazones grandes de ensalada de Hojas Verdes
7 Zanahorias
2 Pepinos Persas
3 Pepinos
4 Calabacines Pequeños
1 Calabaza Kabocha
2 Coliflores
1 puñado de Brotes de Brócoli
2 Puerros
1 Achicoria Roja
Jengibre

Edulcorantes y Adicionales
60 Dátiles Medjool
2 cucharadas de Pasas de Uva
½ barra de Chocolate Derretido

Líquidos
4 cucharadas de Vinagre de Sidra de Manzana
720 ml de Caldo de Verduras (Bajo en Sodio)
60 ml de Jugo de Aloe Vera Puro

Ingredientes Secos
240 g de Copos de Avena
320 g de Arroz Blanco Cocido
7 Hojas de Nori

Fruta
18 Limones
1 Pomelo
12 Plátanos
6 Caquis Grandes y muy Maduros
640 g de Mango
400 g de Piña
1 puñado de Fresas
160 g de Arándanos
80 g de Uvas Ecológicas
Fruta fresca para 10 comidas

Frutos Secos y Semillas
2 cucharadas de Mantequilla de Avellanas
80 g de Avellanas Tostadas
80 g de Anacardos
8 cucharadas de Semillas de Calabaza
3 cucharadas de Semillas de Sésamo
2 cucharadas de Semillas de Girasol Tostadas
2 cucharadas de Pistacho
2 cucharadas de Semillas de Cáñamo

Hierbas y Especias
1 manojo de Albahaca
2 manojos de Cebollino
2 manojos de Eneldo Fresco
4 cucharadas de Hierbas Italianas
2 cucharadas de mezcla de Condimentos Italianos
1 cucharada de Canela (opcional)
1 cucharada de Comino (opcional)
1 cucharadita de Pasta de Miso Blanco

Alternativas a la Leche
2 cucharadas de Yogur de Coco

10 DÍAS DE LIMPIEZA EXCLUSIVA

@Carolinedeisler



¡Empecemos!

shop-reset.com

Día 1-10
AGUA DESINTOXICANTE



Ingredientes

4 tazas de Agua
1 pieza de Jengibre Fresco
1 Limón, exprimido

Instrucciones

Lava el jengibre (no hace falta pelarlo si lo compras orgánico) y rállalo finamente con un rallador. Añade el jengibre al agua y, si quieres, pásalo por un colador para eliminar los trocitos. Solo lo hago para Peer porque le gusta suave. (¡Hombres! ¡Jaja!)

¡Añade el jugo de un limón y a disfrutar!

Siéntete libre de agregar rodajas de pepino, jugo puro de aloe vera o jugo de pomelo para variar. Sin embargo, la versión con jengibre natural es mi favorita. SIMPLE, FÁCIL, FUNCIONA.

Día 1-10
JUGO DE APIO



Ingredientes

1-2 cabezas de Apio

Instrucciones

¡Pase el apio por el exprimidor y listo, el jugo de apio está listo!

El apio es tan rico en electrolitos y minerales que, aunque no lo creas, ¡realmente ayuda a tu cuerpo a desarrollar más músculo, tonificarse y adelgazar! Te recomiendo encarecidamente que no te saltes el jugo de apio durante este reinicio. :)

Día 1

DESCRIPCIÓN GENERAL DE TODAS LAS COMIDAS



Antes del desayuno



Antes del desayuno



Desayuno





Almuerzo



Snack





Cena

Día 1 – Desayuno

MI BATIDO VERDE FAVORITO

@Carolinedeisler



Ingredientes

1 cabeza de Apio
1 puñado de Hojas de Col Rizada, Sin Tallo
1 chorrito de Jugo de Limón
3 Plátanos Congelados
2 tazas de Agua

Instrucciones

Añade todos los ingredientes a una licuadora y licúa hasta que esté suave. Rinde para unos 2-3 vasos de batido verde, ¡y sin duda deberías tomarlo todo! :-)



@Carolinedeisler

Día 1 – Almuerzo (opción 1)
FRUTA FRESCA

Ingredientes

¿Tienes alguna fruta fresca y madura de temporada en este momento?:-)

Melones
Naranjas
Higos frescos
Papaya
Piña
Mangos
Dátiles

Pasos

Come abundante fruta fresca, madura (!) e hidratante. Es el alimento más fácil de digerir, un dulce natural y una fuente de juventud. Y lo más importante, te sentirás tan satisfecho que no tendrás antojos de azúcar más tarde (¡sobre todo si además comes dátiles!).

Me encanta una comida mono fruta (=comer UN tipo de fruta) o mezclar máximo 2 o 3 diferentes juntas.



@Carolinedeisler

Día 1 - Almuerzo (Opción 2)

PUDÍN DE CHOCOLATE DE 2 INGREDIENTES

Ingredientes

6 Caquis Grandes Súper Maduros
2 cucharadas de Cacao en Polvo

Pasos

1. Lave con cuidado los caquis; deben estar muy suaves y delicados al tacto. A diferencia de los kakis, que son más firmes, como las manzanas.

2. Quita el tallo del caqui, agrégalos a la licuadora junto con el cacao en polvo y licúa hasta obtener una mezcla suave. ¡Listo, tu delicioso pudín!



@Carolinedeisler

Día 1 - Almuerzo (Opción 3)

BOLAS DE PROTEÍNA DE AVENA Y AVELLANAS

Ingredientes

9 Dátiles Medjool Pequeños
1 cucharada de Mantequilla de Avellanas
1/2 taza de Avena
1/2 taza de Avellanas Tostadas
1 cucharada de Agua

Pasos

1. Añade los dátiles medjool sin hueso y la mantequilla de avellanas a un procesador de alimentos y pulsa hasta obtener una pasta pegajosa.
2. Pasar a un bol y mezclar con la avena, las avellanas tostadas y el agua.
3. Forma 9 bolitas y disfrútalas al instante o guárdalas en el refrigerador hasta por 7 días. El snack perfecto antes o después del entrenamiento.



Día 1 – Merienda

DÁTILES MEDJOOL

Ingredientes

10 Dátiles Medjool

Pasos

1. Los dátiles Medjool son el tentempié más fácil y saciante cuando necesitas un poco de energía por la tarde. Para mí, no hay día sin dátiles y suelo comer unos 15 si son para el almuerzo o entre 5 y 10 si son más bien un complemento para mi comida de fruta o receta.



@Carolinedeisler

Día 1 – Cena

SOPA DETOX VERDE

Ingredientes

4 Patatas Medianas
1 Cabeza de Coliflor
3 Tallos de Apio
2 Calabacines
1 Puerro
2 cucharadas de Hierbas Italianas
5 tazas de Agua
1 puñado de Espinacas Frescas

COBERTURA (OPCIONAL)

Champiñones Salteados
1 cucharada de Yogur de Coco
1 puñado de Hierbas Frescas

Pasos

1. Pele y corte las patatas en rodajas, corte el apio, el puerro y los calabacines en rodajas y agréguelos a una olla junto con el coliflor, las hierbas italianas secas y 5 tazas de agua.
2. Poner a hervir, reducir el fuego y dejar cocinar a fuego lento durante 20 minutos.
3. Añade todas las verduras cocidas, 1.5 tazas del agua de cocción y las espinacas frescas a una licuadora y licúa hasta obtener una mezcla suave. Me gusta guardar el agua de cocción restante para tomarla a sorbos, ¡es tan nutritiva!
4. Disfrute de la sopa así sola o agréguele algunos ingredientes como champiñones salteados, una cucharada de yogur de coco frío y hierbas frescas.



@Carolinedeisler

Día 1 - Cena

PAPAS SALUDABLES

Ingredientes

5 Papas Medianas

Pasos

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

2. La siguiente opción sería cocinar las papas al vapor durante unos 15-20 minutos y luego a la freidora de aire durante otros 15 minutos hasta que estén doradas y crujientes. Ambas opciones son deliciosas, pero las papas al vapor y enfriadas son especialmente saciantes.

Día 2

DESCRIPCIÓN GENERAL DE TODAS LAS COMIDAS



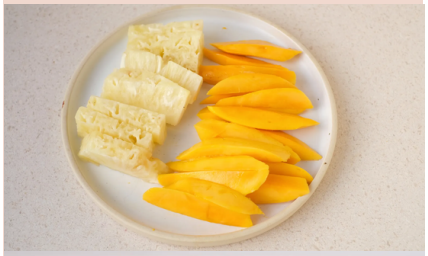
Antes del desayuno



Antes del desayuno



Desayuno





Almuerzo



Snack





Cena

Día 2 - Desayuno

MI BATIDO VERDE FAVORITO 2



Ingredientes

1 Cabeza de Apio
1 puñado de Espinacas Frescas
2 hojas de Acelga Suiza
1 chorrito de Jugo de Limón fresco
2 tazas de Agua
3 Plátanos Congelados

Instrucciones

Añade todos los ingredientes a la licuadora y licúa hasta que quede una mezcla homogénea. ¡Bébetelo todo, jejeje! ¡Qué rico!



@Carolinedeisler

Día 2 – Almuerzo (Opción 1)

FRUTA FRESCA

Ingredientes

¿Tienes alguna fruta fresca y madura de temporada en este momento?:-)

Melones
Naranjas
Higos frescos
Papaya
Piña
Mangos
Dátiles

Pasos

Come abundante fruta fresca, madura (!) e hidratante. Es el alimento más fácil de digerir, un dulce natural y una fuente de juventud. Y lo más importante, te sentirás tan satisfecho que no tendrás antojos de azúcar más tarde (¡sobre todo si además comes dátiles!).

Me encanta una comida mono fruta (=comer UN tipo de fruta) o mezclar máximo 2 o 3 diferentes juntas.



@Carolinedeisler

Día 2 - Almuerzo (Opción 3)

AVENA BUENO

Ingredientes

1/2 taza de Avena
1 1/2 tazas de Agua
1 cucharadita de Extracto de Vainilla

CAPA DE CHOCOLATE

5 Dátiles Medjool
1/2 taza de Agua
1 cucharada de Cacao Crudo en Polvo
1 cucharada de Mantequilla de Avellanas

CAPA DE CARAMELO

5 Dátiles Medjool
1/2 taza de Agua

COBERTURA

1/4 taza de Avellanas Tostadas, Picadas

Pasos

1. Añade la avena, el agua y la vainilla a una olla y deja que hierva a fuego medio durante 5-6 minutos. Prefiero usar 1 1/2 tazas de agua en lugar de 1 como suele hacerse; les da más volumen y la hace más cremosa. Guarda la avena en el congelador durante 10 minutos para que se enfríe por completo.

2. Añade 10 dátiles sin hueso, 1 taza de agua y 1 cucharada colmada de mantequilla de avellanas a la licuadora y licua hasta obtener una mezcla homogénea. Retira la capa de caramelo y añade cacao en polvo a la licuadora para la capa de chocolate.

3. Consigue un frasco y prepara tu deliciosa Avena Bueno en capas: avena cremosa, caramelo, avena, una capa de chocolate y avellanas tostadas y picadas por encima. ¡ESTO ES INCREÍBLE!



Día 2 – Merienda

DÁTILES MEDJOOL

Ingredientes

10 Dátiles Medjool

Pasos

1. Los dátiles Medjool son el tentempié más fácil y saciante cuando necesitas un poco de energía por la tarde. Para mí, no hay día sin dátiles y suelo comer unos 15 si son para el almuerzo o entre 5 y 10 si son más bien un complemento para mi comida de fruta o receta.



@Carolinedeisler

Día 2 - Cena

ROLLOS DE NORI

Ingredientes

1 Tazón Grande de Ensalada Verde
2-3 Pepinos Persas, en rodajas
1 Aguacate
2 Batatas (opcional)
Hojas de Nori

ADEREZO de CARO

1 Calabacín Crudo Pequeño
2 Tallos de Apio
1 Manojo de Albahaca
1 Manojo de Cebollinos
1 Limón, Jugo
1 cucharada de Vinagre de Sidra de Manzana
2 cucharadas de Semillas de Calabaza
1/2 taza de Agua
1 Dátil Medjool (opcional)

Pasos

1. Precalienta el horno a 200 °C (390 °F). Hornea las batatas durante 50 minutos. También es recomendable hacerlo con antelación.

2. Añade todos los ingredientes del aderezo a la licuadora y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Vierte el aderezo sobre las verduras y mezcla bien.

3. Consigue tus láminas de nori, añade verduras, boniatos asados, aguacate y enrolla todo. ¡Que lo disfrutes! Me encanta con boniatos asados o comiendo la ensalada envuelta en láminas de nori y después papas normales.



@Carolinedeisler

Día 2 - Cena

PAPAS SALUDABLES

Ingredientes

5 Papas Medianas

Pasos

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

2. La siguiente opción sería cocinar las papas al vapor durante unos 15-20 minutos y luego en la freidora de aire durante otros 15 minutos hasta que estén doradas y crujientes. Ambas opciones son deliciosas, pero las papas al vapor y enfriadas son especialmente saciantes.

Día 3

DESCRIPCIÓN GENERAL DE TODAS LAS COMIDAS



Antes del desayuno



Antes del desayuno



Desayuno



Almuerzo



Snack



Cena

Día 3 - Desayuno

MI BATIDO VERDE FAVORITO 3



Ingredientes

3 hojas de Col Rizada Fresca
1 Cabeza de Apio
1 chorrito de Jugo de Limón Fresco
2 tazas de Agua
2 tazas de Mango Congelado

Instrucciones

Añade todos los ingredientes a una licuadora de alta velocidad y licúa hasta que quede una mezcla suave. ¡Me encanta tener todas las verduras prelavadas en el refrigerador para prepararlas en solo 2 minutos! ¡Que lo disfrutes! A Hailey también le encantan :))



@Carolinedeisler

Día 3 - Almuerzo (Opción 1)

FRUTA FRESCA

Ingredientes

¿Tienes alguna fruta fresca y madura de temporada en este momento?:-)

Melones
Naranjas
Higos frescos
Papaya
Piña
Mangos
Dátiles

Pasos

Come abundante fruta fresca, madura (!) e hidratante. Es el alimento más fácil de digerir, un dulce natural y una fuente de juventud. Y lo más importante, te sentirás tan satisfecho que no tendrás antojos de azúcar más tarde (¡sobre todo si además comes dátiles!).

Me encanta una comida mono fruta (=comer UN tipo de fruta) o mezclar máximo 2 o 3 diferentes juntas.



@Carolinedeisler

Día 3 - Almuerzo (Opción 2)

MUESLI DE CARO

Ingredientes

1/2 taza de Avena
2 cucharadas de Semillas de Lino recién molidas
1 taza de Agua
2 Manzanas Ralladas
1 Manzana Picada
2 cucharadas de Pasas
1 cucharada de Almendras Picadas
1 taza de Arándanos
1/2 taza de Uvas Orgánicas, cortadas por la mitad
Opcional: Dátiles Medjool

Pasos

1. Añade avena, semillas de lino molidas y agua a un recipiente y déjalas en remojo durante 30 minutos. Es perfecto para prepararlo la noche anterior.

2. Añade manzana rallada, pasas, almendras, arándanos, manzana picada y uvas. Opcionalmente, añade dátiles para que quede aún más sustancioso.



@Carolinedeisler

Día 3 - Merienda

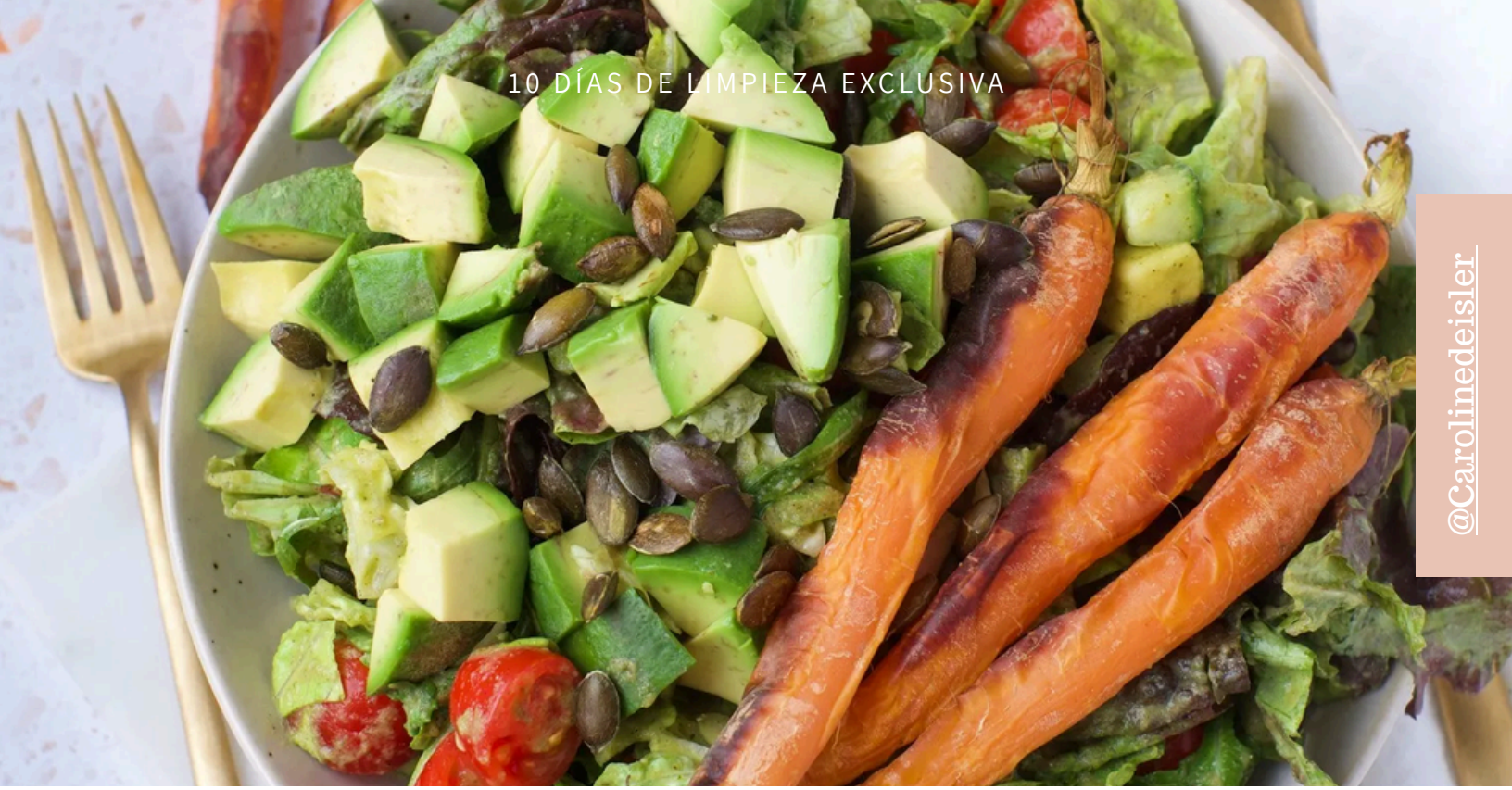
DÁTILES MEDJOOL

Ingredientes

10 Dátiles Medjool

Pasos

1. Los dátiles Medjool son el tentempié más fácil y saciante cuando necesitas un poco de energía por la tarde. Para mí, no hay día sin dátiles y suelo comer unos 15 si son para el almuerzo o entre 5 y 10 si son más bien un complemento para mi comida de fruta o receta.



@Carolinedeisler

Día 3 - Cena

ENSALADA DE ZANAHORIA ASADA Y AGUACATE

Ingredientes

ENSALADA

1 Tazón Grande de Ensalada Verde (Cuanto Más Amargas, Mejor)
1/2 Pepino
1 Aguacate
1 puñado de Brotes de Brócoli
5 Zanahorias
1 cucharada de Semillas de Girasol Tostadas

ADEREZO de CARO

1 Manojo de Eneldo Fresco y Cebollino
1 Limón, Exprimido
2 cucharadas de Vinagre de Sidra de Manzana
1/4 taza de Agua
1 Calabacín Pequeño (Crudo)
2 cucharadas de Semillas de Calabaza

Pasos

1. Precalienta el horno a 200 grados Celsius. Mientras tanto, cocina las zanahorias al vapor o hierve durante 5-7 minutos (también puedes hacer este paso el mismo día que preparas la comida).
2. Coloque las zanahorias sobre papel vegetal y hornee durante 30 minutos. Déjelas enfriar completamente.
3. Coloque todos los ingredientes del aderezo en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede cremoso.
4. Arma tu ensalada y disfrutaaaa :)

Día 4

DESCRIPCIÓN GENERAL DE TODAS LAS COMIDAS



Antes del desayuno



Antes del desayuno



Desayuno



Almuerzo



Snack



Cena

Día 4 - Desayuno

BATIDO DE POMELO Y COL RIZADA

@Carolinedeisler



Ingredientes

2 puñados de Col Rizada Congelada O
1 Manojo de Acelga Arcoíris
1 Plátano Congelado
1 Pomelo Entero, Pelado
1 Limón Entero, Pelado
1 Puñado de Apio
3 tazas de Agua
1 cucharadita de Espirulina

Instrucciones

¡Agrega todos los ingredientes a una licuadora de alta velocidad y mezcla hasta que quede suave!



@Carolinedeisler

Día 4 – Almuerzo (Opción 1)

FRUTA FRESCA

Ingredientes

¿Tienes alguna fruta fresca y madura de temporada en este momento?:-)

Melones
Naranjas
Higos frescos
Papaya
Piña
Mangos
Dátiles

Pasos

Come abundante fruta fresca, madura (!) e hidratante. Es el alimento más fácil de digerir, un dulce natural y una fuente de juventud. Y lo más importante, te sentirás tan satisfecho que no tendrás antojos de azúcar más tarde (¡sobre todo si además comes dátiles!).

Me encanta una comida mono fruta (=comer UN tipo de fruta) o mezclar máximo 2 o 3 diferentes juntas.



@Carolinedeisler

Día 4 - Almuerzo (Opción 2)

AVENA CON CHOCOLATE

Ingredientes

1/2 taza de Avena
2 cucharadas de Semillas de Chía
2 cucharadas de Semillas de Lino Molidas
1 1/2 tazas de Agua

CREMA

2 Plátanos Maduros
3 Dátiles Medjool
2 cucharadas de Cacao o Algarroba en Polvo
1 cucharada de Mantequilla de Almendras
1/3 taza de Agua

COBERTURAS

1 Plátano
2 cucharadas de Trocitos de Cacao (opcional)

Pasos

1. Añade avena, semillas de chía, semillas de lino recién molidas y agua a un recipiente y déjalo remojar toda la noche. ¡Es una combinación increíble para el intestino!

2. Añade todos los ingredientes de la crema a una licuadora y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Incorpora la crema a la mezcla de avena, decora con rodajas de plátano y, opcionalmente, con trocitos de cacao o cualquier ingrediente que te guste.



@Carolinedeisler

Día 4 - Merienda

DÁTILES MEDJOOL

Ingredientes

10 Dátiles Medjool

Pasos

1. Los dátiles Medjool son el tentempié más fácil y saciante cuando necesitas un poco de energía por la tarde. Para mí, no hay día sin dátiles y suelo comer unos 15 si son para el almuerzo o entre 5 y 10 si son más bien un complemento para mi comida de fruta o receta.



@Carolinedeisler

Día 4 – Cena

SOPA DE PAPA Y BRÓCOLI

Ingredientes

5 Papas Medianas
2 Zanahorias
1 Cabeza de Brócoli
1 Puerro
3 Tallos de Apio
3 tazas de Caldo de Verduras Bajo en Sodio
2 cucharadas de Condimento Italiano
Opcional: Guisantes Verdes

Pasos

1. Lavar y picar las patatas, la zanahoria, el puerro y el apio, yo personalmente pelo las patatas y dejo las zanahorias tal cual.

2. En una olla, añade todas las verduras excepto el brócoli. Agrega caldo de verduras (el agua también sirve, pero el caldo de verduras le da más sabor) y llévalo a ebullición. Deja que la sopa hierva a fuego medio durante 30 minutos.

3. Agregue el de brócoli durante los últimos 10 minutos, ya que necesitan menos tiempo de cocción.

4. Añade 1/3 de la sopa a la licuadora y licúa hasta obtener una crema. Viértela de nuevo en la olla y revuelve bien. Este paso marca la diferencia y te dará la consistencia más cremosa. :)

Día 5

DESCRIPCIÓN GENERAL DE TODAS LAS COMIDAS



Antes del desayuno



Antes del desayuno



Desayuno



Almuerzo



Bocadillo



Cena

Día 5 - Desayuno

BATIDO DE APIO SIMPLE

@Carolinedeisler



Ingredientes

1 Cabeza de Apio
1 Limón Pelado
1 cucharadita de Espirulina
2 Plátanos Congelados
2 tazas de Agua

Instrucciones

¡Agrega todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcla hasta que quede suave!



@Carolinedeisler

Día 5 – Almuerzo (Opción 1)

FRUTA FRESCA

Ingredientes

¿Tienes alguna fruta fresca y madura de temporada en este momento?:-)

Melones
Naranjas
Higos frescos
Papaya
Piña
Mangos
Dátiles

Pasos

Come abundante fruta fresca, madura (!) e hidratante. Es el alimento más fácil de digerir, un dulce natural y una fuente de juventud. Y lo más importante, te sentirás tan satisfecho que no tendrás antojos de azúcar más tarde (¡sobre todo si además comes dátiles!).

Me encanta una comida mono fruta (=comer UN tipo de fruta) o mezclar máximo 2 o 3 diferentes juntas.



@Carolinedeisler

Día 5 - Almuerzo (Opción 2)

AVENA CON MANGO

Ingredientes

BASE

1/2 taza de Avena
2 cucharadas de Semillas de Chía
1 cucharadita de Extracto de Vainilla en Polvo
1/3 taza de Coco Rallado
1 taza de Agua

COBERTURA

1 taza de Mango Fresco
3 Bolitas de Mango
1 Coco Rallado

CREMA

1 taza de Mango Maduro
1 Plátano Maduro

Pasos

1. Añade la avena, las semillas de chía, la vainilla, el coco y el agua a un recipiente y déjalo remojar durante la noche o durante algunas horas hasta que quede cremoso.

2. Licúa el mango y el plátano hasta que quede suave y agrega la crema al tazón de avena.

3. Cúbrelo con mango fresco y la clave para hacer que esta receta sea más deliciosa es agregar nuestras deliciosas Bolitas de Mango.



@Carolinedeisler

BOLITAS DE MANGO

Ingredientes

1/2 taza de Mango Fresco Maduro
1/2 taza de Avena
1/4 taza de Coco Rallado
1 Dátil Medjool Grande
1/2 Limón, Jugo

COBERTURA

1 Coco Rallado

Pasos

1. Agregue el mango maduro, la avena, los dátiles, el coco y el jugo de limón a un procesador de alimentos y mezcle hasta que estén bien combinados.

2. Forma bolitas con las manos, rebózalas en más coco rallado y tus deliciosas bolitas de mango estarán listas.



@Carolinedeisler

Día 5 - Merienda

DÁTILES MEDJOOL

Ingredientes

10 Dátiles Medjool

Pasos

1. Los dátiles Medjool son el tentempié más fácil y saciante cuando necesitas un poco de energía por la tarde. Para mí, no hay día sin dátiles y suelo comer unos 15 si son para el almuerzo o entre 5 y 10 si son más bien un complemento para mi comida de fruta o receta.



@Carolinedeisler

Día 5 - Cena

ENSALADA CARO

Ingredientes

ENSALADA

4 puñados de Verduras Amargas
2 tazas de Tomates Cherry
1/2 Pepino Grande
1 Aguacate
1 Hoja de Nori (opcional)
2 Batatas al Horno

ENSALADA

1 puñado de Apio
1 Calabacín Pequeño
1 Manojo de Eneldo
1 Manojo de Cebollinos O
1 Manojo de Albahaca
1 Limón, Jugo
1 cucharada de Vinagre de Sidra de Manzana
1/4 taza de Agua
2 cucharadas de Semillas de Calabaza

Pasos

1. Abre los boniatos, córtalos en trozos de 2 cm de grosor y hornéalos durante 50-60 minutos a 180 °C (360 °F). Después, déjalos enfriar. Suelo hornearlos la noche anterior, cuando preparo la cena, y los tengo listos en el refrigerador. Me encanta usar boniatos morados o blancos, y si no los encuentro, cocino papas normales al vapor.

2. Licúa todos los ingredientes del aderezo hasta obtener una mezcla cremosa y prepara tu ensalada. Sencillo, delicioso y muy saciador.



@Carolinedeisler

Día 5 - Cena

GAJOS DE BATATA

Ingredientes

2 Batatas
1 cucharada de Comino (opcional)
1 cucharada de Canela (opcional)

Pasos

1. Cocine al vapor las batatas enteras durante 20 minutos. Es ideal para prepararlas el día anterior y tenerlas listas en el refrigerador.

2. Precaliente su horno o freidora de aire a 200 grados centígrados.

3. Añade una pizca de canela y comino molido si te gustan sazonados y ponlos en la freidora de aire durante 20 minutos o hornéalos durante unos 40 minutos en una bandeja forrada con papel vegetal. ¡Déjalos enfriar y a disfrutar! ¡Perfectos para acompañar cualquier cena!

Día 6

DESCRIPCIÓN GENERAL DE TODAS LAS COMIDAS



Antes del desayuno



Antes del desayuno



Desayuno





Almuerzo



Snack





Cena

Día 6 - Desayuno

BATIDO VERDE PARA VIENTRE PLANO

@Carolinedeisler



Ingredientes

2 Limones Pelados
2 tazas de Piña Congelada
1 Puñado de Espinacas Frescas
1 Puñado de Col Rizada Fresca
1 Puñado de Apio
3 tazas de Agua (o Agua de Jengibre)
1 cucharada de Semillas de Lino

Instrucciones

Añade todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcla hasta que quede suave.



@Carolinedeisler

Día 6 – Almuerzo (Opción 1)

FRUTA FRESCA

Ingredientes

¿Tienes alguna fruta fresca y madura de temporada en este momento?:-)

Melones
Naranjas
Higos frescos
Papaya
Piña
Mangos
Dátiles

Pasos

Come abundante fruta fresca, madura (!) e hidratante. Es el alimento más fácil de digerir, un dulce natural y una fuente de juventud. Y lo más importante, te sentirás tan satisfecho que no tendrás antojos de azúcar más tarde (¡sobre todo si además comes dátiles!).

Me encanta una comida mono fruta (=comer UN tipo de fruta) o mezclar máximo 2 o 3 diferentes juntas.



@Carolinedeisler

Día 6 - Almuerzo (Opción 2)

PUDÍN DE CHÍA CLÁSICO

Ingredientes

1/4 taza de Semillas de Chía
1 taza de Agua

CREMA

3 Dátiles Medjool
2 Plátanos Maduros
1/4 taza de Anacardos
1 cucharadita de Canela
1/2 cucharadita de Extracto de Vainilla en Polvo
1/2 taza de Agua

COBERTURA

2 tazas de Frutos Rojos
1 taza de Papaya Picada

Pasos

1. Remoje las semillas de chía en agua durante 15 minutos o durante la noche.

2. Añade las dátiles, los plátanos, los anacardos, la canela, la vainilla y el agua a una licuadora y mezcla hasta que quede suave.

3. Añade crema a la pasta de semillas de chía, mezcla bien, vierte la mezcla en un frasco, añade frutos rojos y papaya, ¡y a disfrutar! También me gusta añadir primero una capa de la mezcla cremosa de semillas de chía, luego una capa de frutos rojos y terminar con otra capa de crema de semillas de chía, frutos rojos y papaya. Así tendrás más frutos rojos y papaya en cada bocado.



Día 6 – Merienda

DÁTILES MEDJOOL

Ingredientes

10 Dátiles Medjool

Pasos

1. Los dátiles Medjool son el tentempié más fácil y saciante cuando necesitas un poco de energía por la tarde. Para mí, no hay día sin dátiles y suelo comer unos 15 si son para el almuerzo o entre 5 y 10 si son más bien un complemento para mi comida de fruta o receta.



Día 6 - Cena

ENSALADA CARO

Ingredientes

1 Muchas Verduras de Hoja Verde
1 Aguacate
1 Pepino
1 Muchos Tomates Cherry
6 Papas al Vapor O
3 Batatas al Horno (opcional como acompañamiento)

ADEREZO CARO

1 Calabacín Pequeño
1 puñado de Apio
1 Limón, Jugo
3 cucharadas de Semillas de Calabaza
1 Manojo de Cebollinos O
1 Manojo de Eneldo
1/2 taza de Agua
1 cucharada de Vinagre de Sidra de Manzana

Pasos

1. Si vas a comer el CARO con patatas, cocínalas al vapor o al horno y déjalas reposar hasta que se enfríen.

2. Añade todos los ingredientes del aderezo a la licuadora y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Mezcla el aderezo con las verduras de hoja verde, añade el resto de los ingredientes y ¡a disfrutar!



@Carolinedeisler

Día 6 - Cena

SUSHI DE AGUACATE

Ingredientes

2 tazas de Arroz Blanco Cocido
2 Aguacates
3 cucharadas de Semillas de Sésamo
Hojas de Nori

Pasos

1. Empieza cocinando el arroz según las instrucciones del paquete, si aún no lo tienes precocido en el refrigerador (te lo recomiendo encarecidamente). Esto funciona mucho mejor con arroz frío, recién sacado del refrigerador.

2. Corta el aguacate en rodajas, coge las hojas de nori, añade arroz, aguacate y semillas de sésamo, enróllalo todo y ¡DISFRUTA!

Día 7

DESCRIPCIÓN GENERAL DE TODAS LAS COMIDAS



Antes del desayuno



Antes del desayuno



Desayuno



Almuerzo



Snack



Cena

Día 7 - Desayuno

BATIDO DE PIÑA Y MENTA

@Carolinedeisler



Ingredientes

165 g de Piña Congelada
1 puñado de Menta Fresca
60 ml de Jugo puro de Aloe Vera
1 Limón Pelado
1 puñado de Apio
1 puñado de Col rizada Fresca O Congelada
473 ml de Agua

Instrucciones

Añade todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcla hasta que quede suave.



@Carolinedeisler

Día 7 - Almuerzo (Opción 1)

FRUTA FRESCA

Ingredientes

¿Tienes alguna fruta fresca y madura de temporada en este momento?:-)

Melones
Naranjas
Higos frescos
Papaya
Piña
Mangos
Dátiles

Pasos

Come abundante fruta fresca, madura (!) e hidratante. Es el alimento más fácil de digerir, un dulce natural y una fuente de juventud. Y lo más importante, te sentirás tan satisfecho que no tendrás antojos de azúcar más tarde (¡sobre todo si además comes dátiles!).

Me encanta una comida mono fruta (=comer UN tipo de fruta) o mezclar máximo 2 o 3 diferentes juntas.



@Carolinedeisler

Día 7 - Almuerzo (Opción 3)

AVENA DE SNICKERS

Ingredientes

1/2 taza de Avena
1 1/2 tazas de Agua
1 cucharadita de Extracto de Vainilla

CAPA DE CHOCOLATE

5 Dátiles Medjool
1/2 taza de Agua
1 cucharada de Cacao en Polvo
1 cucharada de Mantequilla de Maní

CAPA DE CARAMELO

5 Dátiles Medjool
1/2 taza de Agua

COBERTURA

1/4 taza de Cacahuetes Tostados Picados

Pasos

1. Añade la avena, el agua y la vainilla a una olla y deja que hierva a fuego medio durante 5-6 minutos. Guarda la avena en el congelador durante 10 minutos para que se enfríe.

2. Añade 10 dátiles sin hueso, 1 taza de agua y 1 cucharada colmada de mantequilla de cacahuete a la licuadora y tritura hasta obtener una mezcla homogénea. Retira la capa de caramelo y añade cacao en polvo a la licuadora para la capa de chocolate.

3. Consigue un frasco y coloca capas de tu deliciosa Avena de Snickers : avena cremosa, caramelo, avena, capa de chocolate y cubre con maní tostado picado.



Día 7 – Merienda

DÁTILES MEDJOOL

Ingredientes

10 Dátiles Medjool

Pasos

1. Los dátiles Medjool son el tentempié más fácil y saciante cuando necesitas un poco de energía por la tarde. Para mí, no hay día sin dátiles y suelo comer unos 15 si son para el almuerzo o entre 5 y 10 si son más bien un complemento para mi comida de fruta o receta.



@Carolinedeisler

Día 7 - Cena

SOPA GLOW

Ingredientes

1 Cabeza Entera de Coliflor
1/2 Calabaza Kabocha
2 Batatas Pequeñas
3 Tallos de Apio
2 Zanahorias Pequeñas
1 Puerro
2 cucharadas de Hierbas Italianas
5 tazas de Agua

Pasos

1. Pele y corte la calabaza kabocha y las papas en rodajas. Pique el apio, el puerro y las zanahorias y agréguelos a una olla junto con el coliflor, 5 tazas de agua y las hierbas italianas.
2. Poner a hervir, reducir el fuego y dejar cocinar a fuego lento durante 20 minutos.
3. Saque aproximadamente 1 taza del agua de cocción de la sopa, luego mezcle la mitad de la sopa para que quede más cremosa.



@Carolinedeisler

Día 7 - Cena

PAPAS SALUDABLES

Ingredientes

5 Papas Medianas

Pasos

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

2. La siguiente opción sería cocinar las papas al vapor durante unos 15-20 minutos y luego en la freidora de aire durante otros 15 minutos hasta que estén doradas y crujientes. Ambas opciones son deliciosas, pero las papas al vapor y enfriadas son especialmente saciantes.

Día 8

DESCRIPCIÓN GENERAL DE TODAS LAS COMIDAS



Antes del desayuno



Antes del desayuno



Desayuno



Almuerzo



Snack



Cena

Día 8 - Desayuno

MI BATIDO VERDE FAVORITO

@Carolinedeisler



Ingredientes

1 Cabeza de Apio
1 puñado de Hojas de Col Rizada, Sin Tallo
1 chorrito de Jugo de Limón
3 Plátanos Congelados
2 tazas de Agua

Instrucciones

Añade todos los ingredientes a una licuadora y licúa hasta que esté suave. Rinde para unos 2-3 vasos de batido verde, ¡y sin duda deberías tomarlo todo! :-)



@Carolinedeisler

Día 8 – Almuerzo (Opción 1)

FRUTA FRESCA

Ingredientes

¿Tienes alguna fruta fresca y madura de temporada en este momento?:-)

Melones
Naranjas
Higos frescos
Papaya
Piña
Mangos
Dátiles

Pasos

Come abundante fruta fresca, madura (!) e hidratante. Es el alimento más fácil de digerir, un dulce natural y una fuente de juventud. Y lo más importante, te sentirás tan satisfecho que no tendrás antojos de azúcar más tarde (¡sobre todo si además comes dátiles!).

Me encanta una comida mono fruta (=comer UN tipo de fruta) o mezclar máximo 2 o 3 diferentes juntas.



@Carolinedeisler

Día 8 - Almuerzo (Opción 2)

PUDÍN DE CHÍA Y CHOCOLATE

Ingredientes

1/4 taza de Semillas de Chía
1 taza de Agua

CREMA DE CHOCOLATE

2 Plátanos Maduros
4 Dátiles Medjool sin hueso
1 cucharada de Mantequilla de Almendras O
1 cucharada de Mantequilla de Avellanas
1/2 taza de Agua
2 cucharadas de Cacao o Algarroba en Polvo

Pasos

1. Añade semillas de chía y agua a un recipiente y déjalo remojar durante la noche o al menos durante 30 minutos (¡mientras haces tu entrenamiento matutino, yay!)

2. Añade todos los ingredientes de la crema de chocolate a un bol y licúa hasta que quede una mezcla homogénea. Combina la crema con la mezcla de semillas de chía y añade tus ingredientes favoritos. Me encantan las rodajas de plátano, las avellanas tostadas picadas y un toque de cacao en polvo por encima. ¡Que lo disfrutes!



@Carolinedeisler

Día 8 - Merienda

DÁTILES MEDJOOL

Ingredientes

10 Dátiles Medjool

Pasos

1. Los dátiles Medjool son el tentempié más fácil y saciante cuando necesitas un poco de energía por la tarde. Para mí, no hay día sin dátiles y suelo comer unos 15 si son para el almuerzo o entre 5 y 10 si son más bien un complemento para mi comida de fruta o receta.



@Carolinedeisler

Día 8 - Cena

ENSALADA CÉSAR Y BONIATO

Ingredientes

ENSALADA

4 Cabezas Pequeñas de Lechuga Romana
1/2 Cabeza de Lechuga Arrepollada
2 cucharadas de Semillas de Girasol y Calabaza Tostadas Secas
1 cucharada de Semillas de Cáñamo
1 Aguacate Maduro

ADEREZO

1 Calabacín Pequeño
1/4 taza de Anacardos
1 cucharada de Vinagre de Sidra de Manzana
1 Limón, Jugo
1 cucharadita de Pasta de Miso Blanca
1/4 taza de Agua
3 Batatas (Blancas, Naranjas o Moradas)
7 Láminas de Nori para Hacer Wraps de Ensalada

Pasos

1. Precaliente el horno a 200°C / 390°F y hornee las batatas sobre papel de hornear durante 50 minutos, déjelas enfriar por completo (¡también es perfecto para preparar comidas un domingo!)
2. Comience lavando las hojas de ensalada. A mí me gusta hacer esto con anticipación porque llegar a casa con hambre y tener que lavar las hojas no es divertido, jaja.
3. Tostar las semillas de calabaza y de girasol en una sartén antiadherente durante unos minutos hasta que estén doradas y crujientes.
4. Añade todos los ingredientes del aderezo a una licuadora de alta velocidad y licua hasta obtener una mezcla cremosa. Si no encuentras miso, puedes omitirlo; ¡el aderezo quedará delicioso!
5. ¡Mezcla el aderezo con tus verduras, agrega aguacate, semillas tostadas, semillas de cáñamo crudas (excelentes para obtener proteínas) y DISFRUTA!

Día 9

DESCRIPCIÓN GENERAL DE TODAS LAS COMIDAS



Antes del desayuno



Antes del desayuno



Desayuno





Almuerzo



Snack





Cena

Día 9 - Desayuno

BATIDO DE PEPINO

@Carolinedeisler



Ingredientes

1 taza de Piña Congelada
2 Pepinos
1 puñado de Menta Fresca
1 cucharadita de Espirulina (opcional)
2 tazas de Agua

Instrucciones

Añade todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcla hasta que quede cremoso.



@Carolinedeisler

Día 9 - Almuerzo (Opción 1)

FRUTA FRESCA

Ingredientes

¿Tienes alguna fruta fresca y madura de temporada en este momento?:-)

Melones
Naranjas
Higos frescos
Papaya
Piña
Mangos
Dátiles

Pasos

Come abundante fruta fresca, madura (!) e hidratante. Es el alimento más fácil de digerir, un dulce natural y una fuente de juventud. Y lo más importante, te sentirás tan satisfecho que no tendrás antojos de azúcar más tarde (¡sobre todo si además comes dátiles!).

Me encanta una comida mono fruta (=comer UN tipo de fruta) o mezclar máximo 2 o 3 diferentes juntas.



Día 9 - Almuerzo (Opción 2)

CUADRADOS DE CARAMELO

Ingredientes

7 Dátiles Medjool Grandes O
9 Dátiles Medjool Pequeños
1 cucharada Colmada de Mantequilla de Almendras
1/2 Barra de Chocolate Derretida

Pasos

1. Añade las dátiles a un procesador de alimentos y pulsa hasta obtener una pasta de dátiles pegajosa.
2. Añade la mantequilla de almendras y pulsa nuevamente hasta que esté bien combinado.
3. Forma cuadrados con las manos ligeramente humedecidas y derrite el chocolate.
4. Sumerge cada cuadrado en el chocolate y colócalos en el congelador durante 10-20 minutos hasta que el chocolate esté firme.



@Carolinedeisler

Día 9 – Merienda

DÁTILES MEDJOOL

Ingredientes

10 Dátiles Medjool

Pasos

1. Los dátiles Medjool son el tentempié más fácil y saciante cuando necesitas un poco de energía por la tarde. Para mí, no hay día sin dátiles y suelo comer unos 15 si son para el almuerzo o entre 5 y 10 si son más bien un complemento para mi comida de fruta o receta.



@Carolinedeisler

Día 9 – Cena

ENSALADA DE ACHICORIA ROSA

Ingredientes

1 Mucha Achicoria rosa
1/2 Calabaza Kabocha Asada
1 Aguacate

ADEREZO

1 puñado de Apio
1/4 taza de Agua
2 cucharadas de Semillas de Calabaza

Pasos

1. Corte la calabaza kabocha en gajos y ásela durante 45 minutos a 190 °C (370 °F). Después, déjela enfriar. ¡Perfecta para prepararla la noche anterior!

2. Para preparar el aderezo, licúe el apio, el agua y las semillas de calabaza hasta obtener una mezcla cremosa. ¡Si lo desea, puede añadir jugo de limón fresco!

3. Coloca la achicoria rosa y el aguacate en un bol, añade la calabaza asada y mezcla con el aderezo. ¡Súper cremoso!



@Carolinedeisler

Día 9 - Cena

PAPAS SALUDABLES

Ingredientes

5 Papas Medianas

Pasos

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

2. La siguiente opción sería cocinar las papas al vapor durante unos 15-20 minutos y luego en la freidora de aire durante otros 15 minutos hasta que estén doradas y crujientes. Ambas opciones son deliciosas, pero las papas al vapor y enfriadas son especialmente saciantes.

Día 10

DESCRIPCIÓN GENERAL DE TODAS LAS COMIDAS



Antes del desayuno



Antes del desayuno



Desayuno



Almuerzo



Bocadillo



Cena

Día 10 - Desayuno

BATIDO DE PIÑA Y MENTA



Ingredientes

165 g de Piña Congelada
1 puñado de Menta Fresca
60 ml de Jugo Puro de Aloe Vera
1 Limón Pelado
1 puñado de Apio
1 puñado de Col Rizada Fresca O Congelada
473 ml de Agua

Instrucciones

Añade todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcla hasta que quede suave.



@Carolinedeisler

Día 10 – Almuerzo (Opción 1)

FRUTA FRESCA

Ingredientes

¿Tienes alguna fruta fresca y madura de temporada en este momento?:-)

Melones
Naranjas
Higos frescos
Papaya
Piña
Mangos
Dátiles

Pasos

Come abundante fruta fresca, madura (!) e hidratante. Es el alimento más fácil de digerir, un dulce natural y una fuente de juventud. Y lo más importante, te sentirás tan satisfecho que no tendrás antojos de azúcar más tarde (¡sobre todo si además comes dátiles!).

Me encanta una comida mono fruta (=comer UN tipo de fruta) o mezclar máximo 2 o 3 diferentes juntas.



Día 10 - Almuerzo (Opción 2)

COPOS DE AVENA PARA EQUILIBRAR LAS HORMONAS

Ingredientes

1/2 taza de Avena
2 cucharadas de Semillas de Chía
1 cucharadita de Extracto de Vainilla
2 cucharadas de Pasas de Uva
1 cucharada de Semillas de Cáñamo
1 cucharada de Semillas de Lino Molidas
1 taza de Agua
3 Dátiles Medjool Picados
2 cucharadas de Yogur de Coco
2 cucharadas de Pistachos Picados
1 puñado de Fresas

Pasos

1. Añade la avena, las semillas de chía, la vainilla, las pasas, las semillas de cáñamo, las semillas de lino y el agua a un recipiente y déjalo en remojo durante la noche.
2. Añade dátiles picados, yogur de coco, fresas, pistachos y ¡DISFRUTA!



Día 10 – Merienda

DÁTILES MEDJOOL

Ingredientes

10 Dátiles Medjool

Pasos

1. Los dátiles Medjool son el tentempié más fácil y saciante cuando necesitas un poco de energía por la tarde. Para mí, no hay día sin dátiles y suelo comer unos 15 si son para el almuerzo o entre 5 y 10 si son más bien un complemento para mi comida de fruta o receta.



@Carolinedeisler

Día 10 - Cena

ENSALADA DE PEPINO

Ingredientes

2 Pepinos Orgánicos Grandes
1 Manojo de Eneldo
1 Manojo de Cebollinos
3 cucharadas de Yogur de Coco
1 Limón, Jugo
6 Papas Medianas, Cocidas al Vapor y Enfriadas

Pasos

1. Corte los pepinos con un cortador de verduras para obtener rodajas muy finas.

2. Añade hierbas frescas a un procesador de alimentos y tritura hasta que estén finamente picadas o pícalas tú mismo con un cuchillo. Mézclalo todo y añade el yogur de coco. Espolvorea con sal rosa del Himalaya y pimienta, ¡y a disfrutar! Una de mis ensaladas favoritas: es ligera, refrescante, deliciosa y combina a la perfección con patatas al vapor.



@Carolinedeisler

Día 10 - Cena

PAPAS SALUDABLES

Ingredientes

5 Papas Medianas

Pasos

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

2. La siguiente opción sería cocinar las papas al vapor durante unos 15-20 minutos y luego en la freidora de aire durante otros 15 minutos hasta que estén doradas y crujientes. Ambas opciones son deliciosas, pero las papas al vapor y enfriadas son especialmente saciantes.

10 DÍAS DE LIMPIEZA EXCLUSIVA

¡Lo lograste! ¿Cómo te sientes?

@Carolinedeisler



shop-reset.com



Gracias

POR SER PARTE DE NUESTRA COMUNIDAD

Espero que este reinicio te haya resultado fácil, haya estado delicioso y te haya mostrado lo sencillas y satisfactorias que pueden ser las comidas, ¡para que te motives a seguir adelante! Es un estilo de vida, no una dieta, y te dará resultados duraderos en lugar de ser una solución rápida. ¡No puedo esperar a leer tus comentarios! ¡Envíame un mensaje directo, por favor! Te mando mucho cariño.

xx Carolina

MIS OTROS REINICIOS



Consigue mis otros libros electrónicos

Haz clic en el enlace de abajo para obtener mis otros planes veganos de reinicio y libros de recetas saludables. ¡La manera perfecta de seguir y sentirte de maravilla!

SHOP-RESET.COM