

Reset invernale di 10 giorni

Rafforza il tuo sistema immunitario, aumenta l'energia, rimani in forma e combatti la depressione invernale!!!

di Caroline Deisler

@Carolinedeisler

Restiamo in forma durante l'inverno



Mi chiamo Caroline, sono una nutrizionista olistica certificata e seguo un'alimentazione vegana da oltre 7 anni. Non credo nelle diete lampo e sono convinta che un'alimentazione sana e lo sport debbano far parte in modo costante del nostro stile di vita. Tuttavia, ogni tanto possiamo tutti trovare beneficio da un piccolo reset, e questo piano di 10 giorni mi aiuta con successo a rimettermi in carreggiata, a RINNOVARE il mio corpo e a ricordarmi di quanto possiamo effettivamente sentirci BENE.

La maggior parte di noi vuole mangiare sano e allenarsi per AVERE UN BELLO ASPETTO, e non c'è niente di male in questo. Tuttavia, l'aspetto mentale è altrettanto importante. Una volta che iniziamo a dare al corpo il carburante giusto, ci sentiamo automaticamente più energici, riusciamo a pensare con maggior chiarezza, prendiamo decisioni migliori e ci sentiamo più equilibrati e in sintonia con noi stessi. Dormiamo meglio, il che ci rende più resistenti allo stress e rilassati. Inizia tutto con l'alimentazione e il prendersi cura di noi stessi, ma i benefici di questo stile alimentare vanno ben oltre l'ottenere il corpo dei tuoi sogni. Tenetelo sempre a mente nel caso vi mancasse la motivazione. :)

Carolina Deisler

NUTRIZIONISTA | PROMOTRICE DEL FITNESS


@Carolinedeisler

La mia storia e come tutto è iniziato!

@Carolinedeisler



www.shop-reset.com

Tutto è iniziato quando vivevo e lavoravo come modella a New York. Avevo 19 anni, vivevo da sola e la pressione dell'industria della moda per essere estremamente magra mi stava davvero logorando. Avevo un rapporto malsano con il cibo, ero sempre a dieta, mangiavo in modo compulsivo e mi sentivo semplicemente infelice.

Ero mentalmente esausta dal pensare costantemente al cibo, al mio aspetto e al fatto che ciò che mangiavo potesse farmi ingrassare. Tutto questo ciclo di privazioni e abbuffate mi faceva sentire un completo fallimento, e l'industria in cui lavoravo mi insegnava che il mio valore dipendeva da quanto pesavo.

Ho toccato il fondo qualche anno dopo, a 23 anni, e sentivo di non poter più vivere in quell'ambiente. Sapevo che era il momento di cambiare e sono diventata completamente vegana. Dico “vegana”, ma in realtà non amo molto questa parola perché anche una dieta vegana può essere poco salutare. Ho sempre amato frutta e verdura e adesso sono il fulcro della mia alimentazione.

Molte persone temono frutta e datteri, pensando che il loro zucchero naturale faccia male o faccia ingrassare, ma poi afferrano biscotti e barrette di cioccolato, che sono pieni di zucchero raffinato. Se ti riconosci in questa descrizione, non ti biasimo. Ci sono passata anch'io e sono qui per insegnarti una via d'uscita. :-) Voglio che tu ti senta sempre sazio/a, che ti goda ogni pasto e che raggiunga la tua forma fisica migliore. In definitiva, questa è la chiave del successo a lungo termine: SENTIRSI BENE senza pensare alle calorie, alle porzioni e stare in forma tutto l’anno

Disclaimer

Tutte le informazioni contenute in questo piano hanno solo uno scopo educativo e motivazionale. Per favore, rivolgiti ad un esperto nel caso tu abbia dubbi o difficoltà personali che devono essere chiariti.

Sentiamoci bene tutto l'anno!



Hai mai avuto paura dell'inverno perché pensavi di perdere tutti i progressi fatti durante l'estate? Credimi, non sei l'unica persona ad avere questi pensieri. Ma la BUONA NOTIZIA è che PUOI APPARIRE AL MEGLIO in inverno e ti insegnerò come! Perché mangiare sano solo da marzo a novembre e poi smettere durante il resto dell'anno? Il freddo può fare davvero bene alla nostra salute e al nostro benessere, dobbiamo solo imparare a sfruttarlo a nostro favore.

La cosa più importante è mangiare pasti caldi e nutrienti, che coccolano il nostro corpo come un abbraccio e ci sazino.
Ci sono così tante deliziose verdure invernali che possiamo utilizzare e ho cercato di includere tutte le vostre preferite. :)

Nella pagina successiva condividerò con voi alcuni consigli di base che adoro seguire per rafforzare il mio sistema immunitario e sentirmi bene.

Altri consigli per restare al caldo!

Borsa dell'acqua calda

1

Sono OSSESSIONATA dalle borse dell'acqua calda. Sono così confortanti e aiutano VERAMENTE a RISCALDARTI. Le tengo sulla pancia quando lavoro, mangio o guardo un film con Peer.
Un must-have per ogni ragazza, heheh. :-)

Sauna + Docce Fredde

Faccio docce fredde da anni, anche d'inverno, e si sta davvero BENISSIMO. Non esitare. :) Non serve una doccia completa, 30 secondi sono sufficenti. Inoltre, se hai accesso a una sauna o a un bagno turco, approfittane e alterna tra sauna e docce fredde.

Candele accese

Una cosa semplicissima da fare, ma che fa un'ENORME differenza. Accendo sempre le candele quando prendo il tè del mattino, lavoro al computer o ceno. Ti scaldano il cuore solo a guardarle.

Bevi più tè

In inverno, adoro sorseggiare tè durante il giorno. Anche da studentessa, portavo sempre con me un thermos grande con qualcosa di caldo da bere. :) I miei gusti preferiti sono: tè allo zenzero e tè alla menta piperita e liquirizia.

Fai un bel bagno caldo

Se hai la fortuna di avere una vasca da bagno, fanne la tua migliore amica durante l'inverno! Io aggiungo i sali di Epsom all'acqua: favoriscono il recupero muscolare e ti aiutano anche a sudare tutte le tossine. :)

Prenditi dei calzini spessi

Usa tutti i trucchi per restare al caldo. Adoro i calzini spessi e ci vado anche a dormire. So che è un consiglio molto basilare, haha, ma assicurati di vestirti a strati. :-))



Idratazione mattutina

@Carolinedeisler

Per iniziare bene la giornata!

1

Le prime ore del risveglio sono il momento migliore per idratare il corpo. Bevi 1-1,5 litri di acqua (con succo di limone) e tè allo zenzero. Iniziare la giornata con un tè, è un molto piacevole e mi godo questo momento con consapevolezza e tranquillità.

2

Successivamente, dovresti bere circa 500 ml di succo di sedano fresco. Io lo bevo tra le 10:00 e le 13:00. Non è necessario seguire un orario preciso. Fallo semplicemente quando si adatta meglio alla tua giornata lavorativa o alla tua routine quotidiana. È importante bere il succo di sedano a stomaco vuoto, in questo modo il tuo corpo lo assorbirà meglio e ne trarrai i massimi benefici.

3

Bene, è il momento di fare un po' di movimento. Non è obbligatorio, ma un piccolo allenamento, anche solo per 20 minuti, ti aiuterà ad ottenere risultati ancora migliori, sia mentalmente che fisicamente.

4

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



Giorno su un piatto

@Carolinedeisler






Questo reset invernale di 10 giorni prevede un minimo di 3 ricette al giorno. Tutte seguono i miei principi di stile di vita personale, ovvero vegano, senza zuccheri raffinati, senza oli trasformati e senza glutine.

Puoi seguire questo piano anche con il digiuno intermittente, come piace fare a me. Bevi solo il succo di sedano al mattino e poi abbini il frullato verde a pranzo. Oppure bevi il frullato verde a colazione e pranzi quando hai di nuovo fame. Io solito digiuno dalle 20:00 di sera fino alle 12:00 del giorno successivo. Anche se il succo di sedano rompe tecnicamente il digiuno, questo è il mio metodo preferito e per me funziona alla GRANDE!

Lista della spesa! Ho creato una lunga lista della spesa per i 10 giorni per facilitarvi la pianificazione. Consiglio però di acquistare le verdure a foglia verde per i frullati il più fresche possibile, perchè non si conservano a lungo.

Tutte le mie ricette sono VELOCI e FACILI da preparare, utilizzando ingredienti semplici e integrali. Per me deve essere tutto semplice e divertente, in modo da poterlo sostenere nel tempo

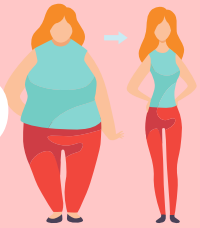
Ogni ricetta è pensata per una persona e basata sulle quantità che io stessa consumo. Se hai fame, mi raccomando, mangia finché sei sazia. Con questo stile di vita non si fanno rinuncie, e vedrai comunque ottimi risultati.

Le cene sono più salate e ricche di verdure, mentre il pranzo è sempre dolce. In questo modo non avrai voglia di dolci la sera. Personalmente ho ottenuto i migliori risultati con questa combinazione, miglior digestione, pelle più bella, più energia e meno voglia di zuccheri. Se proprio non vuoi un pranzo dolce, sentiti libero di provare una delle ricette per la cena anche per pranzo.

Se una o due ricette diventano le tue preferite, sentiti libero/a di ripeterle più volte. Alcuni giorni mangio esattamente gli stessi cibi del giorno prima, ed è assolutamente ok! La cosa più importante è che sia SEMPLICE e piacevole per TE.

Cerca di lasciare passare due ore dopo cena prima di andare a dormire. Questo darà al tuo corpo il tempo di digerire e ti aiuterà a dormire meglio.

CONSIGLI PER PERDERE PESO



Se stai facendo questo reset per perdere peso, questi consigli ti aiuteranno ad ottenere i migliori risultati!

@Carolinedeisler

1. Mantieni la routine. La digestione sarà migliore se mangi da leggero a pesante (ovvero prima un succo, poi un frullato, un pranzo dolce e una cena salata).

2. Limita il consumo di datteri e frutta secca. Mi conosci, adoro i datteri Medjool e i fichi secchi e li considero lo spuntino migliore in assoluto. Consiglio comunque di mangiarne alcuni per soddisfare la voglia di dolce, ma cerca di preferire frutta con meno calorie e maggiore volume, come mele, pere, arance e cachi.

3. Nel mio programma "10 Day Body Reset", consiglio l'opzione 1 per il pranzo per perdere peso, ma per il reset invernale è più importante capire quali piatti ti fanno sentire più sazia e soddisfatta. Alcune persone si sentono sazie con un pranzo a base di banane e datteri, mentre altre hanno bisogno di qualcosa di caldo e confortante. Il segreto è non avere voglie di dolci nel corso della giornata. Non esiste un metodo unico che funzioni per tutti e se hai meno voglie dopo aver mangiato una ciotola di porridge caldo a pranzo, perderai più peso con quello che mangiando tonnellate di frutta senza sentirti sazia. La tabella degli alimenti a destra è un buon riferimento per capire quali alimenti sono ricchi di volume e poveri di calorie. Tutte le mie ricette si basano su questo principio: piatti ricchi di fibre, a bassa densità calorica, che saziano senza apportare troppe calorie. Cerca di non esagerare con i grassi, anche quelli sani. Tuttavia, soprattutto noi donne abbiamo bisogno di grassi sani per un equilibrio ormonale, quindi non eviterei completamente la frutta secca e il burro di noci. Infine, cerca di fare pause tra pranzo e cena (senza fare troppi spuntini) per dare al tuo corpo il tempo di digerire.



I miei allenamenti

@Carolinedeisler



Muovere il corpo è essenziale per sentirsi al meglio. Soprattutto in inverno, tendiamo a fare meno sport e preferiamo rilassarci sul divano. Ma credimi, ti godi il comodo divano ancora di più, se prima hai fatto un pó di esercizio. Aumentare la frequenza cardiaca, riscaldare il corpo dall'interno verso l'esterno e accelerare il metabolismo ti farà sentire mille volte meglio e non avrai più quella malinconia invernale! Per rendere le cose più facili per tutti, creo programmi di allenamento settimanali che pubblico ogni domenica su Instagram e YouTube. Consiglio vivamente di seguirli durante il reset invernale.







I risultati sono arrivati...!

10 giorni non sembrano molti, ma sono sufficienti per cominciare a vedere i primi risultati. E chissà, magari alla fine ti sentirai così bene da voler continuare con lo stesso stile di vita o da rifare il reset, scegliendo l'altra opzione per il pranzo. Scattati una foto il primo giorno e scrivi come ti senti. Vediamo come cambia il decimo giorno! Sii il più dettagliato possibile, ad esempio annota sonno, digestione, umore, livello di stress, felicità, energia, forma fisica ecc.! Non vedo l'ora di vedere le tue storie e i tuoi post! Taggami @carolinedeisler

@Carolinedeisler

Prima	Dopo

Checklist giornaliera

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

@Carolinedeisler


Andiamo!!
@Carolinedeisler

Lista della spesa

HEALTHY LIFESTYLE

@Carolinedeisler

Una manciata abbondante di zenzero fresco,
erbe aromatiche italiane,
dadi di brodo vegetale (a basso contenuto di sodio),
curcuma in polvere,
cumino in polvere,
aceto di mele,
semi di finocchio,
curry in polvere
galanga in polvere,
cannella,
semi di coriandolo.

4 manciate di insalata verde
(rucola, cicoria, scarola, indivia riccia, ecc.)
13 teste di sedano
5 mazzi di cavolo riccio o nero
3 mazzi di bietola
2 mazzi di bietola arcobaleno
4 manciate di spinaci freschi
1 mazzo di cavolo nero
2 mazzi di prezzemolo
1 cespo di lattuga romana
2 mazzi di erba cipollina o aneto

4 patate dolci grandi
2-3 avocado
3 cetrioli grandi
5 zucchine
26 patate (di medie dimensioni)
9 carote
3 teste di broccoli
2 teste di cavolfiore
2 pastinache
2 porri
1 manciata di cavoletti di Bruxelles
1 manciata di fagiolini verdi
200g di piselli verdi (congelati)
2 zucche Kabocha
1 zucca butternut
250g di funghi misti

2 gambi di finocchio
1 confezione di caldarroste fresche

380g di mirtilli congelati
1 manciata di uva biologica
11 limoni
2 lime
4 kiwi
5 pere mature
68 datteri Medjool
20 fichi secchi biologici
16 banane
15 mandarini
1 arancia
14 cachi grandi e maturi
7 mele biologiche grandi
2 melograni
8 kiwi dorati

75g di anacardi
12 noci
6 noci pecan
4 cucchiai di semi di zucca,
scaglie di cocco (facoltativo)
250ml di latte di cocco
330g di ceci cotti
120g di fave cotte
45g di quinoa secca
50g di riso selvatico secco
1 confezione di castagne cotte
70g di crauti fermentati (facoltativo)

Lista della spesa

HEALTHY LIFESTYLE

@Carolinedeisler

Una manciata abbondante di zenzero fresco,
erbe aromatiche italiane,
dadi di brodo vegetale (a basso contenuto di sodio),
curcuma in polvere,
cumino macinato,
aceto di mele,
semi di finocchio
curry in polvere,
galanga in polvere,
cannella,
estratto di vaniglia in polvere,
semi di coriandolo,
spezie per pan di zenzero.

4 manciate di insalata verde
(rucola, cicoria, scarola, indivia riccia, ecc.)
13 gambi di sedano
5 mazzi di cavolo riccio o nero
3 mazzi di bietola
2 mazzi di bietola arcobaleno
4 manciate di spinaci freschi
1 mazzo di cavolo nero
2 mazzi di prezzemolo
1 cespo di lattuga romana
2 mazzi di erba cipollina o aneto

6 patate dolci grandi
2-3 avocado
3 cetrioli grandi
2 finocchi
5 zucchine
26 patate (di medie dimensioni)
10 carote
3 teste di broccoli
2 teste di cavolfiore
2 pastinache
2 porri
1 manciata di cavoletti di Bruxelles
1 manciata di fagiolini verdi
200g di piselli verdi (congelati)
3. Zucca Kabocha
1 zucca butternut
250g di funghi misti

50 datteri Medjool
15 banane mature
1 arancia
5 pere mature
570g di mirtilli congelati
520g di mirtilli
1 manciata di uva
4 kiwi
5 mele
2 cachi maturi
7 prugne

545g di avena
2 cucchiai di cocco grattugiato
1 cucchiaio di uvetta
40g di semi di chia

12 noci
75g di anacardi
6 noci pecan
4 cucchiai di semi di zucca
1 cucchiaio di burro di mandorle
2 cucchiai di burro di arachidi
2 cucchiai di burro di nocciole
1 cucchiaio di nocciole tostate
60g di scaglie di cacao (cacao nibs)
more del gelso essiccate (facoltativo),
scaglie di cocco (facoltativo)

250ml di latte di cocco (facoltativo)
330g di ceci cotti
120g di fave cotte
45g di quinoa (secca)
50g di riso selvatico (secco)
1 confezione di castagne cotte
70g di crauti fermentati

Giorno 1-10 Idratazione mattutina

@Carolinedeisler



TÈ DETOX

Ingredienti

Un pezzetto di zenzero
Succo fresco di un limone (facoltativo)

Procedimento

1. Grattugia lo zenzero con una grattugia. Questo rende il tè molto più forte rispetto a tagliarlo a pezzi più grandi.
2. Versa l'acqua calda sullo zenzero grattugiato, aggiungi il succo di limone e gustati il tè.



SUCCO DI SEDANO

Ingredienti

1 testa di sedano

Procedimento

Utilizza una centrifuga OPPURE:

Usa un frullatore: taglia il sedano a pezzetti e aggiungilo al frullatore con 240 ml di acqua e frulla fino a ottenere una crema. Usa un sacchetto per il latte di noci e versa il sedano frullato attraverso il sacchetto, strizzandolo con le mani. Voilà, il succo di sedano è pronto. :)

Giorno 1 - Panoramica

@Carolinedeisler











OR





Giorno 1

@Carolinedeisler



Ingredienti

1 manciata di gambi di sedano
2 foglie di cavolo riccio, private del gambo
2 foglie di bietola
1 pera matura
1-2 datteri Medjool, snocciolati
Succo di 1 limone
500ml d'acqua

Procedimento

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

Note

Dopo aver bevuto il tuo frullato verde, attendi almeno 30 minuti prima di consumare la seconda parte del pranzo. Probabilmente lo faresti in modo naturale, dato che il tuo corpo si sentirà sazio dopo aver bevuto il frullato, ma volevo solo sottolinearlo perché la tua digestione sarà migliore se non lo bevi subito prima di mangiare.

Puoi anche preparare il frullato verde per colazione, se preferisci. P.S.: Cercherei di evitare il caffè durante i 10 giorni di reset.

Giorno 1 - Pranzo - opzione 1

@Carolinedeisler





Banane mature e datteri Medjool

Ingredienti

3-4 banane mature e macchiate
10 datteri Medjool

Note

Banane e datteri Medjool sono due dei migliori ALIMENTI PER IL BENESSERE in assoluto. Sono ricchi di potassio, di cui la maggior parte delle persone è carente. Quando i valori di sodio e potassio non sono in equilibrio, il corpo tende a trattenere molta acqua. Il potassio aiuta il corpo a trasportare l'acqua nelle cellule. Tuttavia, se il livello di sodio è superiore a quello del potassio, l'acqua non riesce a entrare nelle cellule, e per questo potresti apparire più "gonfia". Banane e datteri sono così soddisfacenti, sazianti e tengono davvero lontana la voglia di dolce perché contengono zuccheri naturali di ottima qualità. Sono anche ricchi di fibre (buone per la digestione), forniscono energia immediata e sono facili e veloci da mangiare. Il bello di questi deliziosi pasti a base di frutta è che puoi mangiarne in grandi quantità e allo stesso tempo raggiungere la tua forma migliore!!!

Giorno 1 - Pranzo - opzione 2



Porridge di Torta di carote

@Carolinedeisler

Ingredienti

BASE
75g di avena
250ml di acqua
1 carota grande, grattugiata
2 cucchiai di cocco grattugiato
3 datteri Medjool tritati
1 cucchiaino colmo di cannella
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere

TOPPINGS
salsa al caramello (5 datteri, 125ml di acqua)
4 metà di noce
1 piccola carota grattugiata
1 cucchiaio di cocco grattugiato

Procedimento

1. Aggiungi tutti gli ingredienti di base in una ciotola, mescola bene e mettila in frigorifero per tutta la notte o in alternativa per circa 30 minuti.

2. Per preparare la salsa al caramello, unisci i datteri e l'acqua in un frullatore e frulla fino a ottenere un composto liscio. L'aggiunta della salsa al caramello è facoltativa, se preferisci un risultato più leggero puoi anche ometterla, ma penso che dia quel tocco in più e soddisfi la mia voglia di dolce.

Aggiungi tutti gli altri ingredienti e buon appetito! :)

Giorno 1 - Cena

Zuppa di patate e broccoli

@Carolinedeisler



Ingredienti

5 patate di medie dimensioni
2 carote
1 testa di cimette di broccoli
1 porro
3 gambi di sedano
750ml di brodo vegetale, a basso contenuto di sodio
2 cucchiai di erbe aromatiche italiane
Opzionale: piselli verdi

Procedimento

1. Lava e taglia a pezzetti le patate, le carote, il porro e il sedano; personalmente sbuccio le patate e lascio le carote così come sono.
2. Metti tutte le verdure in una pentola, tranne i broccoli. Aggiungi il brodo vegetale (l'acqua andrà bene, ma il brodo vegetale darà più sapore) e porta ad ebollizione. Lascia cuocere la zuppa a fuoco medio per 30 minuti.
3. Aggiungi le cimette di broccoli negli ultimi 10 minuti poiché necessitano di una cottura più breve.
4. Metti 1/3 della zuppa al frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza cremosa. Versala nuovamente nella pentola e mescola bene. Questo passaggio fa la differenza e ti dà la consistenza più cremosa. :)

Nota di Caroline

Una ricetta semplicissima, eppure così confortante e deliziosa che potrei mangiarla a ripetizione durante l'inverno. Fa molto bene allo stomaco e si digerisce facilmente. Se hai più fame, accompagnala con della zucca kabocha arrostita. Si sposano benissimo. Basta tagliare la zucca kabocha a spicchi e cuocerla in forno su una teglia foderata con carta da forno per 40 minuti a 180 gradi.

Giorno 2 - Panoramica

@Carolinedeisler









Giorno 2

Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

1 manciata di gambi di sedano
2 manciate di spinaci freschi
2 foglie di cavolo nero
190g di mirtilli congelati
75g di uva biologica
1 dattero medjool
500ml di acqua

Procedimento

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

Note

Dopo aver bevuto il tuo frullato verde, attendi almeno 30 minuti prima di consumare la seconda parte del pranzo. Probabilmente lo faresti in modo naturale, dato che il tuo corpo si sentirà sazio dopo aver bevuto il frullato, ma volevo solo sottolinearlo perché la tua digestione sarà molto migliore se non lo bevi subito prima di mangiare.

Puoi anche preparare il frullato verde per colazione, se preferisci. P.S.: Cercherei di evitare il caffè durante i 10 giorni di reset.

Giorno 2 - Pranzo - opzione 1

@Carolinedeisler





Mandarini e datteri Medjool

Ingredienti

10-12 mandarini
10 datteri Medjool
(OPPURE quanti ne vuoi)

Note

Niente mi ricorda l'inverno e il periodo natalizio come i mandarini.Sono così succosi, dolci e deliziosi, e soprattutto COSÌ FACILI da mangiare al volo. La frutta è davvero il fast food più sano in natura e rende facilissimo mangiare bene quando siamo fuori tutto il giorno. Quando ero all'università a Londra, per pranzo andavo sempre in un piccolo negozio di frutta e verdura e compravo un sacco di mandarini, arance e datteri durante la stagione invernale. Penso che dovremmo iniziare a considerare la frutta come un pasto completo e non solo come uno spuntino ogni tanto. Perchè la frutta è, alla fine, così soddisfacente, fresca, naturale e non ulteriormente lavorata. I mandarini sono ricchi di antiossidanti che prevengono le malattie e di potassio e calcio. Io mangio i datteri Medjool per ultimi, perché mangiare prima la frutta più succosa favorisce la digestione. Puoi sostituire tutti i pasti a base di frutta con la tua frutta preferita, assicurati solo che sia matura. :-)

Giorno 2 - Pranzo - opzione 2

@Carolinedeisler

Patate dolci ripiene



Ingredienti

2 patate dolci al forno, raffreddate

Salsa al caramello (6 datteri, 125ml di acqua,
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere)
2 banane mature, tagliate a fette
2 cucchiaini di cannella
190g di mirtilli

Procedimento

1. Cuoci le patate dolci intere per 45 minuti a 180-200 gradi. Lasciale raffreddare e tagliale a metà (perfette anche da preparare il giorno prima).

2. Mixa gli ingredienti della salsa al caramello e spalmala sulle patate dolci. Completa con fette di banana, mirtilli e cannella. CHE BONTA'!!!

Il consiglio di Caroline!

Ci vogliono 2 minuti per prepararlo se hai già patate dolci al forno e salsa al caramello pronte!

Giorno 2 - Cena



Ciotola cremosa di verdure

@Carolinedeisler

Ingredienti

VERDURE
1 testa di cimette di broccoli
1 manciata di cavoletti di Bruxelles
1 manciata di fagiolini verdi
4 patate di medie dimensioni
80g di piselli verdi, surgelati

SALSA
2 patate piccole
2 carote
35g di anacardi
1 cucchiaio di curry in polvere
Succo di 1 limone
250ml di acqua
1 pezzetto di zenzero (facoltativo)

Procedimento

1. Inizia cuocendo a vapore le carote e tutte le patate per 25 minuti, poi aggiungi i broccoli, i fagiolini, i cavoletti di Bruxelles e i piselli surgelati negli ultimi 7-10 minuti.
2. Una volta fatto, metti da parte i broccoli, i cavoletti di Bruxelles, i fagiolini, i piselli e tutte le patate tranne due. In alternativa, se preferisci verdure e patate più croccanti, friggile ad aria o cuocile in forno su carta da forno per altri 15 minuti.
3. Per preparare la salsa, unisci nel frullatore le carote al vapore e 2 patate piccole, gli anacardi, il curry in polvere, il succo di limone, l'acqua e lo zenzero e frulla fino a ottenere un composto liscio.
   Oddio, questa salsa è paradisiaca! Divorerai un intero piatto di verdure solo per questa salsa. Mi viene l'acquolina in bocca mentre scrivo, ahah.
4. Versa la salsa sulle verdure e sulle patate, mescola bene e gusta. Puoi anche usare la salsa a parte per intingere le verdure. Entrambi i metodi sono ugualmente deliziosi.

Giorno 3 - Panoramica

@Carolinedeisler











0





Giorno 3

Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

4 foglie di bietola arcobaleno
2 foglie di cavolo riccio, private del gambo
1 arancia sbucciata
1 banana congelata Un pezzetto di zenzero
500ml di acqua

Procedimento

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

Note

Dopo aver bevuto il tuo frullato verde, attendi almeno 30 minuti prima di consumare la seconda parte del pranzo. Probabilmente lo faresti in modo naturale, dato che il tuo corpo si sentirà sazio dopo aver bevuto il frullato, ma volevo solo sottolinearlo perché la tua digestione sarà molto migliore se non lo bevi subito prima di mangiare.

Puoi anche preparare il frullato verde per colazione, se preferisci. P.S.: Cercherei di evitare il caffè durante i 10 giorni di reset.

Giorno 3 - Pranzo - opzione 1

@Carolinedeisler





Cachi e datteri Medjool

Ingredienti

6 cachi grandi, maturi e morbidi
5-6 datteri Medjool o quanti te ne servono per sentirti sazio/a

Note

Oddio, non sono incredibilmente DELIZIOSI i cachi?! Mi emoziono tantissimo quando vedo i primi cachi della stagione e li adoro tanto quanto i datteri Medjool. I cachi sono la versione morbida dei persimon. Sono così morbidi e delicati che si sciolgono letteralmente in bocca, BUONISSIMI. Puoi mangiarli così come sono, oppure, se lo trovi un pò complicato per via della loro consistenza morbida, puoi preparare con loro il mio budino alla vaniglia che è delizioso!!
Di solito mangio 6 grandi cachi maturi e succosi per pranzo (semplici o come budino) e poi anche qualche dattero Medjool per sentirmi completamente sazia.

Giorno 3 - Pranzo - opzione 2

@Carolinedeisler

Porridge di banana al forno



Ingredienti

75g di avena
250ml di acqua
3 datteri Medjool tritati
1-2 cucchiai di cannella
1 cucchiaio di burro di mandorle

TOPPINGS
1 banana cotta
190g di mirtilli
Una spolverata di cannella

Procedimento

1. Metti l'avena e l'acqua in una pentola e lascia cuocere a fuoco medio per 5-7 minuti. Mentre cuoce, aggiungi i datteri, la cannella e il burro di mandorle.
2. Nel frattempo, sbuccia e taglia a metà la banana, mettila in una padella antiaderente e falla cuocere su entrambi i lati per qualche minuto.
3. Versa l'avena in una ciotola, aggiungi la banana, i mirtilli e altra cannella.:-)

Giorno 3 - Cena

Zuppa di quinoa e zucca

@Carolinedeisler



Ingredienti

1/2 zucca kabocha
2 carote
2 patate grandi o una patata dolce
45g di quinoa secca
2 foglie di cavolo nero, private del gambo
1 cucchiaino di curcuma in polvere
1 pezzetto di zenzero grattugiato
1 cucchiaio di cumino macinato
1litro di brodo vegetale o di acqua



Procedimento

1. Lava, sbuccia e taglia a pezzetti la zucca kabocha. Taglia a pezzetti carote e patate e metti tutto in una pentola. Puoi mangiare anche la buccia della zucca kabocha, ma la zuppa avrà un colore più gradevole senza.
2. Aggiungi il brodo vegetale o l'acqua (personalmente, per comodità, spesso uso solo l'acqua) e le spezie.
3. Lascia cuocere a fuoco medio per circa 35 minuti.
4. Aggiungi la quinoa negli ultimi 20 minuti.
5. Prendi 1/3 della zuppa e frullala fino a ottenere una consistenza liscia, versala di nuovo in pentola, aggiungi il cavolo nero tritato e lascia cuocere per altri 5 minuti. BUON APPETITO!
6. Se hai ancora fame, prepara dell'altra zucca kabocha arrostita da servire a parte.

Giorno 4 - Panoramica

@Carolinedeisler











0





Giorno 4

Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

3 foglie di cavolo riccio, private del gambo
1/2 finocchio
1 manciata di spinaci
2 gambi di sedano
Succo di 2 lime
4 kiwi
1 dattero medjool
500ml di acqua

Procedimento

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

Note

Dopo aver bevuto il tuo frullato verde, attendi almeno 30 minuti prima di consumare la seconda parte del pranzo. Probabilmente lo faresti in modo naturale, dato che il tuo corpo si sentirà sazio dopo aver bevuto il frullato, ma volevo solo sottolinearlo perché la tua digestione sarà molto migliore se non lo bevi subito prima di mangiare.

Puoi anche preparare il frullato verde per colazione, se preferisci. P.S.: Cercherei di evitare il caffè durante i 10 giorni di reset.

Giorno 4 - Pranzo - opzione 1

@Carolinedeisler



Mele croccanti e datteri Medjool

Ingredienti

3 mele biologiche croccanti e succose
10 datteri Medjool (o quanti ne vuoi)

Note

Le mele sono spesso così sottovalutate! :-) Sono così croccanti, succose e deliziose. Ottime per la digestione, il fegato e la salute del cervello, facili da mangiare al volo, economiche e con un'ampia varietà tra cui scegliere. So che ci vuole un po' di tempo per abituarsi a mangiare frutta come pasto, ma i benefici che ne ricaverai parlano da soli. Ti senti energico senza bisogno di quel riposino dopo pranzo perché la frutta matura è facile da digerire se mangiata da sola a stomaco vuoto. Inoltre, puoi mangiarne grandi quantità, il che ha un effetto stimolante sul cervello.





Giorno 4 - Pranzo - opzione 2



Banane al caramello

@Carolinedeisler

Ingredienti

5 banane mature
9 datteri Medjool denocciolati
250ml di acqua
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere

Facoltativo: aggiungere 1 cucchiaio di burro di arachidi alla salsa al caramello

Procedimento

1. Unisci nel frullatore i datteri snocciolati, l'acqua e la vaniglia in polvere e frulla fino a ottenere un composto liscio.
2. Taglia le banane, mettile in una ciotola, versaci sopra la salsa al caramello e BUON APPETITO!!

È un pranzo perfetto anche da portare al lavoro. Metti la salsa al caramello in un contenitore e lascia le banane intere, così da poterle intingere nel caramello!

Giorno 4 - Cena



ZUPPA DI CAVOLFIORE

@Carolinedeisler

Ingredienti

1 testa di cimette di cavolfiore
2 pastinache
3 patate di medie dimensioni
1 porro
1 piccolo pezzo di zenzero grattugiato
1 cucchiaio di erbe aromatiche italiane
130g di piselli verdi scongelati

Procedimento

1. Sbuccia, taglia a pezzetti e cuoci a vapore patate, pastinache, cavolfiore e porro per 25 minuti, finché non saranno morbide. Puoi aggiungere il cavolfiore e il porro anche più tardi.
2. Aggiungi tutte le verdure al vapore, tranne una patata, nel frullatore insieme allo zenzero grattugiato e alle erbe aromatiche italiane e frulla fino a ottenere un composto liscio.
3. Trasferisci la zuppa nella ciotola, aggiungi i piselli e la patata avanzata tagliata e mescola bene.
4. Completare con erba cipollina fresca o aneto, pepe nero e sale (facoltativo).

Giorno 5 - Panoramica

@Carolinedeisler











Giorno 5

Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

1 mazzetto di prezzemolo
1 cespo di lattuga romana
1 mela
2 datteri Medjool
500ml di acqua
Succo di 1 limone
1 pezzetto di zenzero

Procedimento

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

Note

Dopo aver bevuto il tuo frullato verde, attendi almeno 30 minuti prima di consumare la seconda parte del pranzo. Probabilmente lo faresti in modo naturale, dato che il tuo corpo si sentirà sazio dopo aver bevuto il frullato, ma volevo solo sottolinearlo perché la tua digestione sarà molto migliore se non lo bevi subito prima di mangiare.

Puoi anche preparare il frullato verde per colazione, se preferisci. P.S.: Cercherei di evitare il caffè durante i 10 giorni di reset.

Giorno 5 - Pranzo - opzione 1

@Carolinedeisler





Banane mature e fichi secchi

Ingredienti

3-4 banane mature e macchiate
10 fichi secchi biologici (senza solfati)

Note

Vi ho già parlato dal primo giorno del reset dei benefici delle banane e probabilmente ormai ne siete entusiasti anche voi, ahah. I fichi secchi sono la mia frutta secca preferita, insieme ai datteri Medjool (che tra l'altro non sono secchi). Proprio come le banane e i datteri, i fichi secchi sono un'ottima fonte di potassio, calcio, ferro e fibre. Assicuratevi di acquistarli biologici, perché quelli convenzionali sono solitamente trattati con zolfo. Trovo che i fichi secchi siano MOLTO soddisfacenti, sazianti e siano il frutto invernale PERFETTO, perché aiutano il tuo corpo a produrre calore e quindi ti riscaldano letteralmente dall'interno. Non dimentichiamoci inoltre di quanto siano comodi da mangiare al volo, da portare con sé al lavoro, a scuola o in viaggio. Gli do un 10/10 per gusto, consistenza, salute e praticità. EVVIVA!!

Giorno 5 - Pranzo - opzione 2

@Carolinedeisler

Ciotola di zucca dolce



Ingredienti

BASE
300g di zucca kabocha al forno o qualsiasi altra zucca
5 datteri Medjool (o 2 banane)
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
1 cucchiaino di cannella
375ml di acqua (aggiungerne altra se necessario)

TOPPINGS
190g di mirtilli congelati
80g di mirtilli freschi
1 cucchiaio di cannella

Procedimento

1. Sbuccia e taglia la zucca kabocha. Disponila su una teglia foderata con carta da forno e inforna per 45 minuti a 200 gradi. Lasciala raffreddare completamente. (Perfetta da preparare il giorno prima)
2. Per prima cosa, aggiungi i mirtilli congelati in una pentola e lasciali cuocere a fuoco medio per 5-10 minuti, finché non ottieni una consistenza simile a quella di una marmellata calda.
3. Metti tutti gli ingredienti di base in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere una crema.
4. Aggiungi la marmellata di mirtilli, i mirtilli freschi e la cannella e BUON APPETITO!! CHE DELIZIA!

Giorno 5 - Pranzo - opzione 3



@Carolinedeisler

Fette di mela caramellate

Ingredienti

2-3 mele biologiche
10 datteri Medjool denocciolati
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
250ml di acqua

TOPPINGS
2 cucchiai di more del gelso essiccate
2 cucchiai di scaglie di cacao (cacao nibs)

Procedimento

1. Inizia preparando la salsa al caramello: unisci i datteri Medjool, l'acqua e la vaniglia in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere una crema. Puoi anche prepararla la sera prima e averla pronta per il lavoro la mattina dopo.

2. Taglia le mele a fettine sottili, spalma la salsa al caramello sopra (oppure puoi immergerle nel caramello se vuoi mangiarle al volo) e cospargi con more del gelso essiccate tritate e scaglie di cacao.
Per ottenere delle more ancora più croccanti, conservale nel congelatore.
È un pranzo così facile, appagante e SUPER DELIZIOSO! E per qualche motivo mi fa anche sentire così coccolata e natalizia.
.

Giorno 5 - Cena



@Carolinedeisler

Bocconcini di patate dolci

Ingredienti

2 patate dolci
1-2 avocado
1 cetriolo grande
2 cucchiai di erbe aromatiche italiane

Procedimento

1. Cuoci le patate dolci al vapore (25 minuti) o al forno (45 minuti a 200 °C) e lasciale raffreddare completamente. Per questa ricetta, mi piace preparare le patate dolci la sera prima e tenerle pronte in frigorifero.

2. Lava e taglia il cetriolo a fette spesse 2 cm e disponile sul piatto. Taglia anche le patate dolci a fette spesse 2 cm e aggiungile sopra. Sbuccia e taglia l'avocado, aggiungilo sopra i bocconcini di patate dolci e cospargi con le erbe aromatiche italiane e pepe.

3. Gustali così come sono, o se hai più fame, accompagnali con la mia l'insalata invernale (pagina successiva). Adoro quanto sia semplice ma allo stesso tempo deliziosa e nutriente. L'avocado maturo su una morbida patata dolce si sposa alla perfezione. UN'ACCOPPIATA PERFETTA!

.

Giorno 5 - Cena

Insalata semplice

@Carolinedeisler



Ingredienti

L'insalata che preferisci:
Cicoria rossa, scarola, frisée, lattuga romana
1 carota tritata
4-5 noci
2 cucchiai di erbe aromatiche italiane

IL CONDIMENTO PIÙ SANO
1/2 finocchio
1 zucchina piccola cruda
1 mazzetto di erba cipollina o aneto
2 cucchiai di semi di zucca
1 cucchiaio di aceto di mele
1 dattero medjool, snocciolato
Succo di 1 limone
125ml di acqua

Procedimento

1. Lava tutte le verdure a foglia per la tua insalata. Io lavo tutte le mie verdure 1 o 2 volte alla settimana e le conservo in un contenitore ermetico in frigorifero. Più verdure amare mangiate, meglio è! Sono ottime per migliorare la produzione di acido gastrico, che a sua volta aiuta la digestione.
2. Metti tutti gli ingredienti del condimento in un frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza liscia. Adoro i condimenti e, dato che sono COSÌ SANI, più ce ne sono, meglio è, ahah, ma sentiti libero/a di conservare metà del condimento in frigo per il giorno dopo e di aggiungerne un po' anche sui bocconcini di patate dolci.
3. Massaggia il condimento sulle verdure. Guarnisci l'insalata con carote grattugiate, noci, erbe aromatiche italiane e buon appetito!

Giorno 6 - Panoramica

@Carolinedeisler











0



0





Giorno 6

Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

3 foglie di cavolo riccio, private del gambo
1 manciata di spinaci
1 manciata di sedano
2 banane mature (fresche o congelate)
500ml di acqua

Procedimento

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

Note

Dopo aver bevuto il tuo frullato verde, attendi almeno 30 minuti prima di consumare la seconda parte del pranzo. Probabilmente lo faresti in modo naturale, dato che il tuo corpo si sentirà sazio dopo aver bevuto il frullato, ma volevo solo sottolinearlo perché la tua digestione sarà molto migliore se non lo bevi subito prima di mangiare.

Puoi anche preparare il frullato verde per colazione, se preferisci. P.S.: Cercherei di evitare il caffè durante i 10 giorni di reset.

Giorno 6 - Pranzo - opzione 1

@Carolinedeisler





Datteri Medjool e caldarroste

Ingredienti

5-10 datteri Medjool
300 gr di caldarroste
(OPPURE quante ne vuoi)

Note

Questo pasto non è tanto colorato, ahah, ma a volte ho più voglia di frutta succosa e altre mi bastano i datteri Medjool. Ascolta il tuo corpo e mangia quello di cui hai più voglia. Il tuo corpo ha già attraversato cinque giorni di disintossicazione e scoprirai che le tue voglie cambiano il modo in cui mangi. Sono curiosa di leggere anche il tuo feedback!! Taggami nelle tue storie di Instagram :))

Adoro le caldarroste in inverno. Mi regalano un senso di calore e accoglienza. La consistenza e il sapore di nocciola sono MOLTO appaganti e adoro anche il fatto che si possano acquistare già pronte in quelle piccole bancarelle. Il sapore è ancora migliore se le lasciate raffreddare. Sconsiglio di mangiare frutta succosa subito prima delle caldarroste perché saranno meno facili da digerire. Ecco perché di solito mangio solo qualche dattero prima per assicurarmi di non avere voglia di dolci più tardi nel corso della giornata.

Giorno 6 - Pranzo - opzione 2



@Carolinedeisler

Avena al caramello

Ingredienti

75g di avena
250ml di acqua
1 cucchiaio di burro di arachidi
3 datteri Medjool tritati
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere

TOPPINGS
1 cucchiaino di cannella
Facoltativo:
Banane a fette, scaglie di cacao

Procedimento

1. Metti l'avena e l'acqua in una pentola e fai cuocere a fuoco medio per circa 5-7 minuti, finché il composto non diventa morbido e liscio.
2. Mentre l'avena cuoce, aggiungi la vaniglia, il burro di arachidi e i datteri e mescola bene.
3. Trasferisci tutto in una ciotola, aggiungi cannella e banana a fette + scaglie di cacao se preferisci un risultato un po' più sostanzioso. :-) COSÌ SEMPLICE, COSÌ BUONO!!

Giorno 6 - Pranzo - opzione 3



@Carolinedeisler

Budino alla vaniglia

Ingredienti

6 cachi grandi maturi
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere

Toppings opzionali:
Scaglie di cacao (cacao nibs)
more del gelso essiccate,
mirtilli

Procedimento

Metti i cachi e la vaniglia in un frullatore e frulla fino a ottenere un composto liscio. Una ricetta semplicissima ma super deliziosa, che ha il sapore del più cremoso e celestiale budino alla vaniglia.

Giorno 6 - Cena



@Carolinedeisler

Curry di zucca

Ingredienti

1/2 zucca delica o zucca kabocha, sbucciata e tagliata a cubetti
4 patate di medie dimensioni
1/2 testa di cimette di cavolfiore
1-2 cucchiai di semi di finocchio
1 cucchiaio di semi di coriandolo
1 pezzetto piccolo di zenzero grattugiato
2-3 cucchiai colmi di curry in polvere
1 cucchiaio di polvere di galanga
1 litro di brodo vegetale

TOPPINGS
1 cucchiaio di anacardi o arachidi tostati
1 cucchiaio di scaglie di cocco tostate
Coriandolo fresco (facoltativo)

Procedimento

1. Inizia sbucciando e tagliando a pezzetti la zucca e le patate.
2. Metti le patate, la zucca, le spezie e il brodo vegetale in una pentola e fai cuocere per 30 minuti.
3. Nel frattempo, cuoci il cavolfiore al forno su carta da forno a 180 gradi per 30-40 minuti.
4. Frulla 1/3 del composto di curry e aggiungilo nuovamente nella pentola: sarà cremosissimo e molto soddisfacente.
5. Aggiungi il cavolfiore arrostito, mescola bene e guarnisci con coriandolo fresco, anacardi tostati e scaglie di cocco tostate.

Giorno 7 - Panoramica

@Carolinedeisler











Giorno 7

Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

3 foglie di bietola
2 foglie di cavolo nero, private del gambo
2 pere mature
1 pezzetto di zenzero
succo di un limone
500ml di acqua

Procedimento

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

Note

Dopo aver bevuto il tuo frullato verde, attendi almeno 30 minuti prima di consumare la seconda parte del pranzo. Probabilmente lo faresti in modo naturale, dato che il tuo corpo si sentirà sazio dopo aver bevuto il frullato, ma volevo solo sottolinearlo perché la tua digestione sarà molto migliore se non lo bevi subito prima di mangiare.

Puoi anche preparare il frullato verde per colazione, se preferisci. P.S.: Cercherei di evitare il caffè durante i 10 giorni di reset.

Giorno 7 - Pranzo - opzione 1

@Carolinedeisler





Cachi e Mandarini

Ingredienti

6 cachi maturi grandi
5-6 mandarini o datteri Medjool (oppure quanti te ne servono per sentirti sazio/a)

Note

Spero di avervi fatto innamorare dei cachi, ahah!! Incredibilmente DELIZIOSI, vero? I cachi sono la versione morbida dei persimon. Sono così morbidi e delicati che si sciolgono letteralmente in bocca, davvero BUONI. Puoi mangiarli così come sono, oppure, se lo trovi un pò complicato per via della loro consistenza morbida, preparare il mio budino alla vaniglia che è buonissimo!! Io normalmente mangio 6 cachi grandi e succosi per pranzo (semplici o in versione budino). Sono sazianti, ma di solito mi viene un po' di fame subito dopo e adoro mangiare dei datteri Medjool per finire il pranzo. Se non amate i datteri quanto me o state facendo questo reset principalmente per perdere peso, è meglio optare per frutta con maggiore contenuto d'acqua invece di mangiarne troppi. Mandarini, mele o pere sono tutte ricche di volume e un'ottima opzione ipocalorica.

Giorno 7 - Pranzo - opzione 2



@Carolinedeisler

Porridge di torta di mele

Ingredienti

75g di avena
250ml di acqua
1-2 mele grattugiate
3 datteri Medjool tritati
2 cucchiaini di cannella
1 cucchiaino di vaniglia

TOPPINGS
1 mela tagliata finemente
1 cucchiaio di uvetta
4 metà di noce

Procedimento

1. Metti l'avena e l'acqua in una pentola e fai cuocere per 5-7 minuti.

2. Mentre il porridge cuoce, aggiungi cannella, vaniglia, datteri tritati e metà dei pezzetti di mela. Continua a cuocere fino a ottenere una consistenza cremosa e appiccicosa.

3. Trasferisci il porridge di torta di mele caldo in una ciotola, aggiungi il resto della mela, l'uvetta e le metà di noci e BUON APPETITO!!

.

Giorno 7 - Cena - opzione 1



@Carolinedeisler

Masala di ceci e zucca

Ingredienti

1 zucca butternut di medie dimensioni
1 cucchiaino colmo di cannella
Rosmarino fresco (facoltativo)
1 cucchiaio di semi di cumino
1 cucchiaio di semi di coriandolo
1 cucchiaio di zenzero grattugiato
1 cucchiaino di curcuma in polvere
250ml di latte di cocco
170g di ceci cotti

TOPPINGS
Erbe fresche (erba cipollina o coriandolo)
1 cucchiaio di anacardi tostati

Facoltativo come contorno:
5-6 patate piccole

NOTA
Puoi sostituire il latte di cocco con il brodo vegetale se vuoi renderlo più leggero

Procedimento

1. Preriscalda il forno a 180 gradi. Sbuccia e taglia la zucca butternut a pezzi grossi e disponili su una teglia foderata con carta da forno. Cospargi la superficie con cannella e rosmarino e inforna per 40 minuti a 180 gradi.
2. Se preferisci le patate a parte, disponile su un'altra teglia e cuocile contemporaneamente e lasciale raffreddare.
3. Nel frattempo, metti i semi di cumino e coriandolo, lo zenzero e la curcuma in una pentola con 60 ml di acqua e fai cuocere a fuoco lento per 5-10 minuti. Unisci il latte di cocco e i ceci e lasciate cuocere per altri 5-10 minuti a fuoco lento.
4. Aggiungi la zucca butternut cotta al forno e 60ml di acqua in un frullatore e frulla fino a ottenere un composto liscio.
5. Versa il composto cremoso di zucca nella pentola dei ceci al cocco e mescola bene.
6. Completa il tutto con erbe fresche, pepe nero e qualche anacardo tritato e BUON APPETITO!!





RESET INVERNALE DI 10 GIORNI

Giorno 7 - Cena - opzione 2

@Carolinedeisler

Insalata invernale

Ingredienti

INSALATA
2 manciate di cavolo nero, privato dei gambi
1 manciata di insalata frisée o qualsiasi altra insalata verde a tua scelta
1 manciata di sedano tritato
1 manciata di germogli di broccoli (facoltativo, ma ottimo per le proteine)
6 noci pecan, tritate
175g di semi di melograno

CONDIMENTO INVERNALE
1 zucchina piccola cruda
1 cucchiaio di tahina
Succo di un limone
1 dattero medjool
1 cucchiaio di aceto di mele
60ml di acqua per frullare

1/2 zucca kabocha

Procedimento

1. Preriscalda il forno a 180 gradi. Taglia la zucca kabocha a spicchi grossi e disponili su una teglia foderata con carta da forno. Cuoci in forno per 40 minuti e fai raffreddare.

2. Lava e taglia a pezzetti gli ingredienti dell'insalata e mescolali insieme in una ciotola.

3. Aggiungi tutti gli ingredienti per il condimento nel frullatore e frulla fino a ottenere una crema. ADORO questo condimento!!

4. Versa il condimento sulla tua insalata invernale e BUON APPETITO! Adoro mangiare l'insalata prima e la zucca una volta che si è raffreddata, ma sentitevi liberi di aggiungerla all'insalata. Anche i semi di melograno e la zucca insieme sono un'ottima combinazione!

.



Giorno 8 - Panoramica

@Carolinedeisler











0





Giorno 8

Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

1 manciata di sedano
2 manciate di spinaci freschi
2 foglie di bietola
1 caco maturo
1 banana
Succo di 1 limone
500ml di acqua

Procedimento

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

Note

Dopo aver bevuto il tuo frullato verde, attendi almeno 30 minuti prima di consumare la seconda parte del pranzo. Probabilmente lo faresti in modo naturale, dato che il tuo corpo si sentirà sazio dopo aver bevuto il frullato, ma volevo solo sottolinearlo perché la tua digestione sarà molto migliore se non lo bevi subito prima di mangiare.

Puoi anche preparare il frullato verde per colazione, se preferisci. P.S.: Cercherei di evitare il caffè durante i 10 giorni di reset.

Giorno 8 - Pranzo - opzione 1

@Carolinedeisler





Mele croccanti e datteri Medjool

Ingredienti

3 mele biologiche croccanti e succose
10 datteri Medjool (o quanti ne vuoi)

Note

Adoro tutti i tipi di mele e passo attraverso fasi nelle quali mangio quelle più dolci, come le Fuji e le Gala, ma ho anche fasi nelle quali adoro quelle verdi, più aspre. Compro sempre mele biologiche perché le altre sono trattate con la cera e di conseguenza sembrano perfette, se capisci cosa intendo, ahah. Niente batte quel sapore succoso e croccante di mela, e sono un vero superfood per il cervello e l'apparato digerente. Sono anche ottime per perdere peso, perché agiscono come un soppressore naturale dell'appetito.

ADORO abbinarle ai datteri Medjool (mangiate prima le mele, poi i datteri per una digestione ottimale). Anche d'inverno, mi piace conservare i datteri in frigorifero oppure, qualche volta mi concedo un piccolo sfizio e compro i datteri Bon Bon (sono un po' cari), li conservo in freezer, il che li rende, a mio parere, addirittura 10 volte migliori.
I datteri Bon Bon non sono affatto "migliori" dei normali datteri Medjool biologici, sono solo una varietà diversa. :-)

RESET INVERNALE DI 10 GIORNI

Giorno 8 - Pranzo - opzione 2



@Carolinedeisler

Porridge di pan di zenzero

Ingredienti

75g di avena
250ml di acqua
1 cucchiaino di vaniglia
2 cucchiai di spezie per pan di zenzero
3 datteri Medjool tritati
1 mela grattugiata
1 cucchiaio di burro di nocciole

TOPPINGS
1 cucchiaio di nocciole tostate
1 cucchiaio di more del gelso essiccate

Procedimento

1. Metti l'avena e l'acqua in una pentola e fai cuocere per 5-7 minuti.
2. Durante la cottura, aggiungi la vaniglia, la mela grattugiata, le spezie per pan di zenzero, i datteri tritati, il burro di nocciole e lascia cuocere finché il tutto diventa cremoso.
3. Guarnisci con nocciole tostate e more del gelso essiccate tritate (per un tocco di croccantezza, conserva le more di gelso nel congelatore).

Giorno 8 - Cena



@Carolinedeisler

Zuppa di verdure deliziosa

Ingredienti

2 carote grandi
2 zucchine
120g di fave o fagioli cannellini
4 patate di medie dimensioni
2 cucchiai di erbe aromatiche italiane
625ml di brodo vegetale
2 foglie di cavolo riccio, private del gambo e tritate:

Procedimento

1. Taglia a cubetti piccoli carote, zucchine e patate.
2. Unisci tutti gli ingredienti, tranne il cavolo nero, in una pentola e fai cuocere a fuoco medio per 30 minuti. Se utilizzi fave precotte, aggiungile alla fine.
3. Frulla 1/3 del composto e versalo di nuovo nella pentola. Questo lo rende cremosissimo.
4. Aggiungi il cavolo nero e lascia cuocere a fuoco lento per altri 10 minuti. BUON APPETITO!!

-

Giorno 9 - Panoramica

@Carolinedeisler











0





0



Giorno 9

Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

1/2 cetriolo
1/2 finocchio
2 foglie di cavolo nero
1/2 mazzetto di prezzemolo
2 pere mature o 2 banane congelate
Succo di 2 limoni
500ml di acqua

Procedimento

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

Note

Dopo aver bevuto il tuo frullato verde, attendi almeno 30 minuti prima di consumare la seconda parte del pranzo. Probabilmente lo faresti in modo naturale, dato che il tuo corpo si sentirà sazio dopo aver bevuto il frullato, ma volevo solo sottolinearlo perché la tua digestione sarà molto migliore se non lo bevi subito prima di mangiare.

Puoi anche preparare il frullato verde per colazione, se preferisci. P.S.: Cercherei di evitare il caffè durante i 10 giorni di reset.

Giorno 9 - Pranzo - opzione 1

@Carolinedeisler





Banane mature e fichi secchi

Ingredienti

3-4 banane mature e macchiate
10 fichi secchi

Note

Banane e fichi secchi sono veri e propri ALIMENTI FITNESS. Ricchi di potassio, magnesio, calcio, vitamina B6 e fibre, che aiutano a controllare il peso e a sentirsi sazi. Le fibre agiscono come una spugna e trasportano tutti i rifiuti fuori dal colon, così da avere un apparato digerente pulito e ben funzionante. È un argomento piuttosto impopolare di cui parlare, ma avere una DIGESTIONE funzinante è la CHIAVE per SENTIRSI AL MEGLIO. Resterai sorpreso/a da quante persone trattengono chili di rifiuti nel colon perché sono costantemente stitiche. Se questo è il tuo caso, il tuo corpo avrà bisogno di un po' di tempo per adattarsi a questi pasti a base di frutta e potresti pensare di sentirti gonfio/a i primi giorni, ma quando seguirai il giusto ordine di questo reset (acqua, tè, succo di sedano, frullato verde, pasti di frutta...) la tua digestione migliorerà dopo pochi giorni e raggiungerai letteralmente la tua forma migliore di sempre!!!

Giorno 9 - Pranzo - opzione 2



@Carolinedeisler

Palline energetiche alla zucca

Ingredienti

1/4 di zucca kabocha al forno (circa 60g)
3 datteri Medjool tritati
75g di avena
1 cucchiaino di cannella
1 cucchiaino di vaniglia
1 cucchiaio di burro di nocciole (burro di arachidi facoltativo)
4 noci tritate

Procedimento

1. Adoro usare la zucca kabocha per questa ricetta, ed è anche facilissima da preparare. Sbuccia la zucca e cuocila su carta da forno per 40 minuti a 180 gradi. Lasciala raffreddare completamente. Funziona benissimo anche se la zucca cotta è stata in frigorifero per 30 minuti o più, ma non preoccuparti se non hai tempo per farlo.

2. In una ciotola, unisci la zucca cotta al forno, datteri, avena, cannella, vaniglia, noci a pezzetti e burro di nocciole o qualsiasi altro burro di noci di tua scelta. Con una forchetta, schiaccia il tutto e forma delle palline. Adoro la consistenza cremosa dei datteri e della zucca, unita alla croccantezza delle nocciole. Queste deliziose palline sono perfette anche da portare al lavoro.

Biscotti alla zucca

Stessa ricetta di prima, ma in forma di biscotto

@Carolinedeisler



Ingredienti

1/4 di zucca kabocha al forno (circa 60g)
3 datteri Medjool tritati
75g di avena
1 cucchiaino di cannella
1 cucchiaino di vaniglia
1 cucchiaio di burro di nocciole (burro di arachidi facoltativo)
4 noci tritate

Procedimento

1. Adoro usare la zucca kabocha per questa ricetta, ed è anche facilissima da preparare. Sbuccia la zucca e cuocila in forno su carta da forno per 40 minuti a 180 gradi, poi lasciala raffreddare completamente.
2. In una ciotola, unisci la zucca cotta al forno, i datteri, l'avena, la cannella, la vaniglia, le noci a pezzetti e il burro di nocciole o qualsiasi altro burro di noci di tua scelta. Con una forchetta, schiaccia il tutto, forma delle palline e premile al centro per dare la forma di un biscotto.
3. Disponi i biscotti su una teglia foderata con carta da forno e cuocili in forno preriscaldato a 180 gradi per 12-15 minuti. Lasciali raffreddare e BUON APPETITO!.

Giorno 9 - Pranzo - opzione 3



@Carolinedeisler

Budino al cioccolato e chia

Ingredienti

6 datteri Medjool denocciolati
2 banane mature
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
2 cucchiai di cacao in polvere
125ml di acqua

40g di semi di chia
125ml di acqua

Toppings Opzionali:
Bacche, banana, cacao nibs

Procedimento

1. Inizia mettendo i semi di chia in ammollo nell'acqua. Ci vorranno circa 15 minuti per otterrete una consistenza gelatinosa.
   Puoi anche lasciarlo in ammollo per tutta la notte.
2. In un frullatore, unisci datteri, banane, vaniglia, cacao in polvere, acqua e frulla fino a ottenere un composto liscio.
3. Versa la crema al cioccolato sul composto di semi di chia, mescolate bene e aggiungi tutti i tuoi Toppings preferiti.

   A me piace molto con le fave di cacao e le banane tagliate a pezzetti.

Giorno 9 - Cena



@Carolinedeisler

Zuppa di funghi e castagne

Ingredienti

250g di funghi misti
2 cucchiai di erbe aromatiche italiane
60ml di acqua

35g di anacardi
Succo di 1 limone
1 cucchiaio di aceto di mele

50g di riso selvatico
3 patate di medie dimensioni

375ml di brodo vegetale (o acqua)
2 foglie di cavolo riccio, private del gambo
1/2 testa di cimette di broccoli
200g di castagne cotte

Procedimento

1. Inizia tagliando i funghi. Io preferisco usare un mix di funghi portobello, shiitake e porcini. Metti i funghi in una padella con le erbe aromatiche italiane, 60 ml di acqua e fai cuocere a fuoco medio per 15 minuti, finché non saranno morbidi.

2. Nel frattempo: sbuccia e taglia le patate, metti gli anacardi in ammollo nell'acqua e trita il cavolo nero.

3. In una pentola a parte, cuoci le patate, il riso selvatico, nel brodo vegetale a fuoco medio per 25 minuti. Aggiungi i broccoli e il cavolo nero negli ultimi 10 minuti.

4. Quando i funghi sono morbidi, versane metà in un frullatore insieme agli anacardi ammorbiditi nell'acqua e sciacquati, il succo di limone, l'aceto di mele e 1/4 delle castagne cotte e frulla fino a ottenere una consistenza liscia.

5. Versa la crema di funghi e anacardi nella pentola con riso e patate, aggiungi il resto dei funghi, le castagne e mescola bene. DELIZIOSA!!!

Giorno 10 - Panoramica

@Carolinedeisler











Giorno 10

Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

3 foglie di cavolo riccio, private del gambo
2 foglie di bietola arcobaleno
Succo di 1 limone
190g di mirtilli congelati
1 caco
500ml di acqua

Procedimento

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

Note

Dopo aver bevuto il tuo frullato verde, attendi almeno 30 minuti prima di consumare la seconda parte del pranzo. Probabilmente lo faresti in modo naturale, dato che il tuo corpo si sentirà sazio dopo aver bevuto il frullato, ma volevo solo sottolinearlo perché la tua digestione sarà molto migliore se non lo bevi subito prima di mangiare.

Puoi anche preparare il frullato verde per colazione, se preferisci. P.S.: Cercherei di evitare il caffè durante i 10 giorni di reset.

Giorno 10 - Pranzo - opzione 1





Kiwi dorati e datteri Medjool

Ingredienti

8 kiwi dorati
10 datteri Medjool (o quanti ne vuoi)

Note

Wow, sei già al decimo giorno!! Stai davvero facendo faville!! Sono così curiosa di sapere come ti trovi con i pranzi a base di frutta e se la tua voglia di dolce è cambiata? Taggami nelle tue storie e mandami un messaggio privato. :)

Sono completamente ossessionata dai kiwi dorati! Da piccola, ne mangiavamo uno a colazione, ma era inpensabile mangiarne 6-8 di fila. A volte la gente mi guarda ancora in modo strano, ahah, ma è solo perché non sanno fare di meglio.
I kiwi sono una vera bomba di energia. Sono pieni di vitamine che combattono i radicali liberi, così non ti ammali! Possono essere un po' costosi, ma sono un investimento migliore di croissant e pasticcini! Risparmierai anche soldi in futuro, perché avrai un inverno senza raffreddori. Devo dire qualcosa sui datteri Medjool? Semplicemente PARADISIACI!!

Giorno 10 - Pranzo - opzione 2



@Carolinedeisler

Composta di prugne riscaldante

Ingredienti

7 prugne, denocciolate
60ml di acqua

75g di avena
250ml di acqua
3 datteri Medjool tritati
1 cucchiaino di vaniglia in polvere
1 cucchiaio di cannella

TOPPINGS
More del gelso essiccate, tritate (conservale nel congelatore per un tocco più croccante).
1 cucchiaino di cannella
Mele, prugne, fichi, datteri (facoltativo)

Procedimento

1. Metti le prugne denocciolate e l'acqua in una pentola e fai cuocere per circa 5-10 minuti.
2. Aggiungi l'avena, l'acqua, i datteri tritati, la vaniglia e la cannella e fai cuocere fino a ottenere una consistenza cremosa.
3. Trasferisci la composta in una ciotola, aggiungi i topping e buon appetito! Le prugne cotte sono così confortanti e lenitive per lo stomaco. ADORO questa ricetta.

RESET INVERNALE DI 10 GIORNI

Giorno 10 - Pranzo - opzione 3



@Carolinedeisler

Avena al cioccolato

Ingredienti

75g di avena
250ml di acqua
3 datteri Medjool tritati
1 banana matura, tritata
2 cucchiai di cacao in polvere
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere

TOPPINGS
3 banane mature, tritate
Cacao in polvere

Procedimento

1. Metti l'avena e l'acqua in una pentola e fai cuocere per 5-7 minuti fino a ottenere una crema.
2. Mentre l'avena cuoce, aggiungi i datteri, la banana, il cacao in polvere e la vaniglia e mescola bene.
3. Trasferisci i fiocchi d'avena cremosi al cioccolato in una ciotola, guarnisci con fette di banana e cacao in polvere e BUON APPETITO! Sembra un dessert per pranzo!

Giorno 10 - Cena

PATATE DOLCI RIPIENE

@Carolinedeisler



Ingredienti

2 grandi patate dolci
170g di ceci cotti
175g di semi di melograno
1 avocado
1/2 cetriolo

Procedimento

1. Inizia cuocendo le patate dolci. Questa ricetta è PERFETTA anche da preparare in anticipo, ed è finita in 5 minuti! Disponi le patate dolci intere su una teglia foderata con carta da forno e cuoci in forno per 45 minuti a 180 gradi. Lasciale raffreddare completamente, saranno ancora più buone.
2. Nel frattempo, arrostisci i ceci cotti per 20 minuti nella friggitrice ad aria o anche nel forno insieme alle patate dolci.
3. Taglia l'avocado e il cetriolo a fette.
4. Taglia le patate dolci a metà, farciscile con tutti gli ingredienti e le vostre deliziose PATATE DOLCI RICCHE E DELIZIOSE sono pronte! L'abbinamento di melograno, ceci croccanti, avocado cremoso e patate dolci al forno è FAVOLOSO, con il cetriolo che aggiunge un tocco di freschezza.
5. Sentiti libero/a di aggiungere un pò di condimento avanzato dalla ricetta dell'insalata che trovate nella pagina successiva. :)

Giorno 10 - Cena

Insalata digestiva semplice

@Carolinedeisler



Ingredienti

L' insalata che preferisci:
Cicoria rossa, scarola, frisée, lattuga romana
1/2 cetriolo grande o 5-6 cetriolini piccoli
70g di crauti fermentati
2 cucchiai di erbe aromatiche italiane

CONDIMENTO PER LA DIGESTIONE
1/2 finocchio
1 zucchina piccola
1 mazzo di erba cipollina
2 cucchiai di semi di zucca
1 cucchiaio di aceto di mele
1 dattero medjool Succo di 1 limone
125ml di acqua

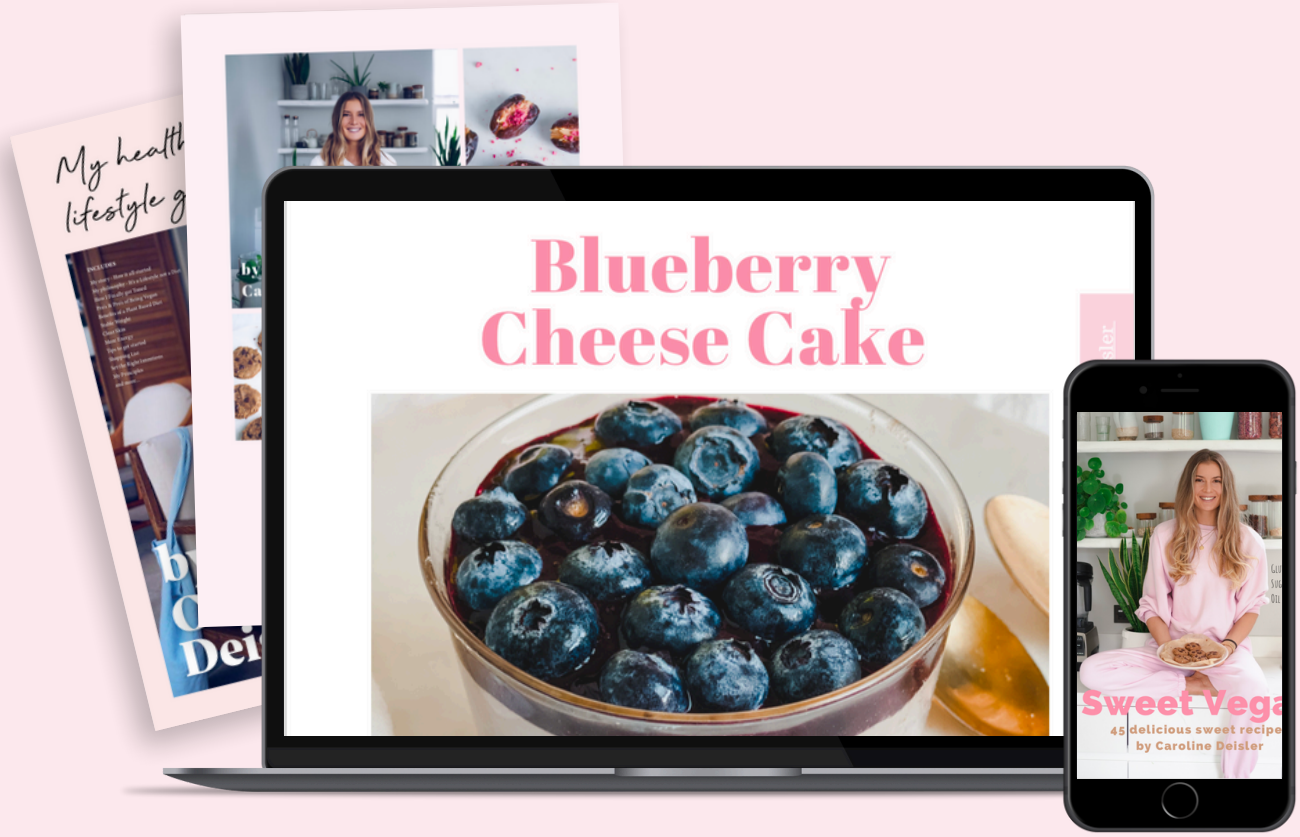
Procedimento

1. Lava la tua insalata. Più verdure amare mangiate, meglio è! Le verdure amare sono ottime per migliorare la tua digestione.
2. Metti tutti gli ingredienti del condimento in un frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza liscia. Adoro i condimenti e, dato che sono COSÌ SANI, più ce ne sono, meglio è, ahah, ma sentiti libero/a di conservare metà del condimento in frigo per il giorno dopo e aggiungerne un po' sulle patate dolci.
3. Massaggia il condimento sulle verdure. Guarnisci l'insalata con cetrioli tritati, crauti e qualche erba aromatica italiana.
4. I crauti che compro sono in un barattolo di vetro, sono biologici e contengono solo due ingredienti: crauti fermentati e sale. Li risciacquo bene con acqua fresca per ridurre un po' il sale. Gli alimenti fermentati sono un'ottima fonte di prebiotici, i batteri buoni per l'intestino, ottimi anche per migliorare la digestione.
5. Assicurati di mangiare prima l'insalata e poi finire con le patate dolci. Mangiare da leggero a pesante e da crudo a cotto, favorisce la tua digestione. BUON APPETITO!! ADORO questa semplice insalatiera!

Ce l'hai fatta! Come ti senti?

Congratulazioni a tutti i miei partecipanti felici, equilibrati e in salute! Avete fatto un lavoro fantastico e sono così emozionata di sentire il vostro feedback! Mandatemi un messaggio su Instagram e taggatemi nelle vostre storie/post @carolinedeisler. Mi rallegra sempre la giornata! xx Caroline





OTTIENI I MIEI ALTRI EBOOK

CLICCA SUL LINK QUI SOTTO PER PIÙ RICETTE E CONSIGLI! TI AUGURO TANTA FELICITÀ CON I MIEI ALTRI EBOOK!

SHOP-RESET.COM