

Reinicio vegano de 21 días

Mejora tu digestión, limpia tu piel, desarrolla una relación saludable con la comida y ponte en la mejor forma posible.

por Caroline Deisler

Reinicio vegano de 21 días

Mi protocolo de desintoxicación definitivo

Mejora tu digestión, limpia tu piel, desarrolla una relación saludable con la comida y ponte en la mejor forma posible.

por Caroline Deisler

REINICIO CORPORAL DE 10 DÍAS



@Carolinedeisler

Es hora de sentirte lo mejor posible

Bienvenido



¡Hola a todos! ¡El hecho de que estén aquí significa que están listos para llevar su salud al siguiente nivel! ¡Genial! Me encanta compartir mi pasión por un estilo de vida saludable con ustedes y estoy muy emocionada de COMENZAR este año con un nuevo REINICIO VEGANO de 21 DÍAS. La motivación de Año Nuevo es increíble, pero recuerden SIEMPRE: ¡CUALQUIER DÍA es el DÍA PERFECTO para empezar! Literalmente no tienen nada que perder y solo un límite por ganar, ya que cada día que cuidan bien de su cuerpo es una victoria en el camino.

Este estilo de vida no es una dieta, no lo parece, sino tu nueva filosofía de vida diaria. ¿No te resulta automáticamente menos estresante saber que no es un reto de 21 días que va a ser difícil? ¡Sí, estoy de acuerdo! Quiero que obtengas resultados duraderos y este plan FÁCIL DE SEGUIR de 21 días te ayuda a formar nuevos hábitos saludables para que puedas incorporarlos para siempre. No hay atajos para la salud y la felicidad, pero al dedicarte a ti mismo cada día durante 21 días, CAMBIARÁS TU MENTALIDAD y formarás una nueva versión de ti mismo, feliz, saludable y equilibrado.

Carolina Deisler

Nutricionista | Defensora de un estilo de vida saludable

Acerca de este reinicio

Ya sea que quieras tener una mejor relación con la comida, sentirte más equilibrado, romper tus atracones, recuperar tu periodo, ser más feliz, perder peso, aclarar tu piel, tener más energía, mejorar tu digestión o simplemente dormir mejor, ESTÁS UN PASO MÁS CERCA de alcanzar todos tus objetivos de salud.

Mi nuevo Reinicio de 21 Días refleja exactamente cómo como personalmente y cómo incluiría mis recetas dulces y saludables en un día equilibrado. Todas las recetas son veganas, sin gluten, sin azúcar y sin aceite. Consumirás unas 2000 calorías diarias. Empezamos el día con agua, un batido verde y algo de fruta. Puedes elegir una receta dulce para el almuerzo y una cena salada. Está diseñado para dos comidas al día + el batido de la mañana, pero puedes adaptarlo a tu estilo de vida para que te funcione. El almuerzo siempre incluye algo dulce, frutas frescas y recetas veganas saludables que te darán la energía que necesitas y saciarán tus antojos dulces. La cena es una comida salada rica en verduras para obtener todos esos minerales y ayudar a tu cuerpo a repararse, restaurarse y rejuvenecer durante la noche. Durante las tres semanas, si no quieres perder tiempo preparando una receta, ¡siempre puedes optar por una comida única con la fruta o los almidones que prefieras! Si comer dátiles medjool o patatas al horno le parece una opción mejor o más deseable, no dude en hacerlo.



REINICIO CORPORAL DE 10 DÍAS

Es hora de sentirte lo mejor posible

@Carolinedeisler

Descargo de responsabilidad

Toda la información proporcionada en este plan tiene fines educativos e inspiradores únicamente. Si tiene alguna inquietud o dificultad personal que deba abordarse, consulte con un profesional.

Esto es para ti si...

¡Quieres convertirte en la versión más saludable, en forma y feliz de ti mismo y alcanzar tu mejor forma física!

Quieres romper tus patrones de alimentación emocional, dejar de comer en exceso y dejar de obsesionarte con la comida.

Quieres mejorar tu digestión y reducir la inflamación, el 80% de nuestro sistema inmunológico se encuentra en nuestro intestino. Un intestino sano = una persona sana.

Quieres aclarar tu piel, deshacerte de los brotes, las ojeras y tener un brillo saludable desde adentro.

Siempre quisiste comer sano pero no sabías por dónde empezar, qué comer, cuánto comer, etc. Esto es para TI.



@Carolinedeisler

Esquema básico





Este Reinicio Vegano de 21 Días incluye 3 recetas para cada día, un total de 63 recetas veganas saludables. Todas siguen mi estilo de vida personal, es decir, veganas, sin azúcares refinados, aceites procesados ni gluten.

Tienes la opción de practicar el ayuno intermitente y combinar el batido verde con el almuerzo o comer desayuno, almuerzo y cena.

¡Listas de la compra! Al principio de cada semana, encontrarás una lista de la compra imprimible para que tu semana sea lo más fácil posible. Para ahorrar tiempo, puedes preparar todas las comidas por la mañana y listo.

Inspiración para el autocuidado diario con herramientas sencillas que puedes seguir. Es fundamental en mi estilo de vida y estoy deseando que te sumerjas en él. Cuidarte puede ser tan fácil como dar un paseo o estirarte, y marca una gran diferencia.

Un programa semanal de ejercicios. ¡Entrenar te levantará el ánimo, mejorará tu estado físico y te hará sentir de maravilla! ¡Los resultados se notarán mucho más rápido!

Todas mis recetas son rápidas y fáciles de preparar con ingredientes integrales y sencillos. Para mí, las cosas tienen que ser fáciles y divertidas para ser sostenibles.

Cada receta rinde una porción y se basa en mi consumo personal. Si entrenas mucho y sientes que necesitas más, añade la cantidad necesaria. Este estilo de vida implica comer en abundancia y nunca restringirnos.

Las cenas son más saladas y ricas en vegetales, mientras que el desayuno y el almuerzo son más dulces y se centran más en recetas crudiveganas. Comer de ligero a abundante es lo mejor para una digestión óptima, pero puedes optar por un almuerzo salado si lo deseas.

Si una o dos recetas se convierten en tus favoritas, no dudes en repetirlas. Algunos días como exactamente lo mismo que el día anterior, lo cual está perfectamente bien y me funciona de maravilla. Lo más importante es que disfrutes de la comida.

Intenta dejar pasar tres horas entre cenar y acostarte para dormir lo mejor posible. Así, tu cuerpo tendrá tiempo suficiente para digerir bien antes de irte a la cama.

¡Beneficios que esperar!

1

DIGESTIÓN MEJORADA
PIEL MÁS LIMPIA MEJOR SUEÑO

2

MÁS ENERGÍA PESO ESTABLE VITALIDAD

3

CLARIDAD MENTAL
MAYOR PODER CEREBRAL
EQUILIBRIO EMOCIONAL

¡Nunca es tarde para empezar a sentirte lo mejor posible!

Carolina Deisler

Resultados

¡La motivación es lo que te hace empezar, los resultados te mantienen en marcha! Tómate una selfie de tu cuerpo y tu piel frente al espejo el primer día. Tómate la misma foto 21 días después y compruébalo tú mismo. :) También anota cómo te sientes emocional y físicamente HOY y cómo te sientes después de los 21 días. Una vez que estés en sintonía con tu cuerpo, suceden cosas mágicas.

Antes	Después

Lista de verificación diaria

día 1 ☐	día 8 ☐	día 15 ☐
día 2 ☐	día 9 ☐	día 16 ☐
día 3 ☐	día 10 ☐	día 17 ☐
día 4 ☐	día 11 ☐	día 18 ☐
día 5 ☐	día 12 ☐	día 19 ☐
día 6 ☐	día 13 ☐	día 20 ☐
día 7 ☐	día 14 ☐	día 21 ☐

Ejemplo de programa de entrenamiento

Lunes



Jueves



Martes



Viernes



Miércoles



Sábado / Domingo



Lista de compras - semana 1

1 cabeza de brócoli
1 taza de guisantes verdes congelados
12 patatas pequeñas
1 cebolla roja
1/2 taza de leche de coco
1 manojo de cilantro
1 manojo de perejil
2 manojos de albahaca
2 manojos de eneldo
2 manojos de cebollino
1/2 manojo de menta
3 cabezas de lechuga romana crujiente (o cualquier verdura verde de su elección)
1-2 manojos de rúcula
22 tallos de apio -> 5 cabezas de apio
6 puñados de espinacas
2 achicorias rojas
13 hojas de col rizada (sin tallos)
1,5 tazas de tomates cherry
2 hinojos
2 manzanas
3 aguacates
1 pepino
1 calabacín pequeño
1 remolacha roja
11 zanahorias
3 tazas de champiñones portobello
1 cabeza de col lombarda
6 calabacines
2-3 patatas blancas (dulces)
1 mango
4 kiwis
1 taza de piña
4 peras maduras
11 plátanos maduros
3 tazas de arándanos
1 taza de uvas rojas
10 limones
2 limas
1 naranja
43 dátiles medjool

1/4 taza de semillas de chía
1,5 taza de anacardos
2 cucharaditas de canela
2 cucharaditas de vainilla
6 cucharadas de vinagre de sidra
1 taza de cucharada de semillas de calabaza
1/2 taza de semillas de girasol
3 caquis maduros
5 tazas de avena
1/2 taza de leche de almendras
7 cucharadas de mantequilla de
6 cucharadas de azúcar de coco
150 gr de fideos de arroz integral
1 taza de maní crudo
2 cucharadas de aminoácidos de coco
1 yogur de coco
2 cucharadas de taza de semillas de
1 taza de almendras
2 cebolletas
1,5 taza de anacardos
1,5 tazas de pasas doradas y jengibre
1 barra de chocolate vegana
1/4 taza de aceitunas
2 tomates secos
1-2 cucharadas de semillas de sésamo negro
1/2 taza de piñones
1-2 cucharadas de levadura nutricional
1/2 taza de nueces pecanas
2 tazas de nueces
1,5 taza de moras secas
1/2 taza de jarabe de arce
1/2 taza de coco rallado
2 cucharadas de comino molido
1 cucharada de pimentón ahumado
1 litro de caldo de verduras
3 cucharadas de nibs de cacao
2-3 cucharadas de hierbas italianas mixtas

Día 1 - Resumen

EJERCICIO

- Haz un entrenamiento de 40 minutos desde mi Instagram.
- Sal a caminar un rato largo, que podría durar entre 30 minutos y una hora.

CUIDADOS PERSONALES

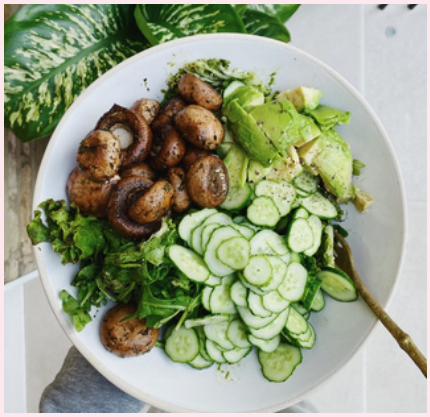
- Estirar durante 10-15 minutos.
- Tome una ducha helada durante 90 segundos.
- Acuéstate temprano y dale un descanso a tu cuerpo.

ALIMENTO

- El menú de hoy incluye un batido verde, pudín de semillas de chía y una deliciosa ensalada abundante. Si se te antoja un refrigerio, prueba dátiles medjool o fruta fresca.







Día 1

SMOOTHIE VERDE PARA EL DÍA



Ingredientes

1 manojo de albahaca fresca
1 cabeza de lechuga jugo de un limón
1 naranja
2 dátiles medjool
2 tallos de apio
2 tazas de agua

Pasos

Coloque todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede suave.

Día 1

ALMUERZO - Gachas de mijo calientes



Ingredientes

1/4 taza de semillas de chía
1/2 taza de agua

4 dátiles medjool
1/2 taza de anacardos
1 plátano maduro
1 cucharadita de canela
1 cucharadita de vainilla
1/2 taza de agua

COBERTURAS bayas nibs de cacao

Pasos

1. Remojar las semillas de chía en 1/2 taza de agua durante 30 minutos (o la noche anterior)
2. Coloque los dátiles, los anacardos, el plátano, la vainilla, el agua y la canela en una licuadora de alta velocidad y licue hasta obtener una mezcla cremosa.
3. Añade la crema de caramelo de anacardo a las semillas de chía y mezcla bien.
4. Cúbrelo con frutos rojos y trocitos de cacao o cualquier otro aderezo de tu elección. ¡Que lo disfrutes!
5. Ten un plato de fruta fresca en caso de que todavía tengas hambre.

Día 1

Cena - Tazón de bondad verde



Ingredientes

1-2 manojos de rúcula
1 cabeza de lechuga romana crujiente (o cualquier verdura verde de su elección)
1-2 tazas de champiñones portobello
2-3 cucharadas de hierbas italianas mixtas
1 aguacate
1/2 pepino, cortado en rodajas finas

ADEREZO :
1 manojo de eneldo
1 manojo de cebollinos
1 calabacín pequeño jugo de 1 limón
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
1 dátil medjool
3 cucharadas de semillas de calabaza

Pasos

1. Lave las hojas de ensalada y resérvelas.
2. Lave los champiñones, agréguelos a una sartén antiadherente y saltéelos a fuego medio con algunas hierbas italianas durante 10-15 minutos.
3. Mientras tanto, prepare el aderezo añadiendo todos los ingredientes a una licuadora de alta velocidad y licuando hasta que quede suave.
4. Mezcla el aderezo cremoso de semillas de calabaza con las verduras. Agrega pepino en rodajas, aguacate, champiñones salteados y cúbrelo con jugo de limón fresco, sal y pimienta. ¡Que lo disfrutes! :)

Día 2 - Resumen

EJERCICIO

- Haz un entrenamiento de 40 minutos desde mi Instagram.
- Sal a caminar un rato largo, que podría durar entre 30 minutos y una hora.

CUIDADOS PERSONALES

- Tome algunas respiraciones profundas.
- Beber 3 litros de agua.
- Escucha tu podcast favorito.

ALIMENTO

- Batido verde, pudín de caqui y mi ensalada favorita. Como refrigerio, puedo tomar dátiles medjool o frutas.







Día 2

SMOOTHIE VERDE PARA EL DÍA



Ingredientes

3 hojas de col rizada (sin tallos)
1/2 hinojo
2 tallos de apio jugo de 2 limas
2 tazas de agua
2 plátanos congelados

Pasos

Coloque todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede suave.

Día 2

ALMUERZO - Pudín de caqui



Ingredientes

BASE
3 dátiles medjool
1/2 taza de moras

PUDÍN
3 caquis maduros
1 plátano maduro
1/2 cucharadita de extracto de vainilla

COBERTURAS
coco deshidratado plátano en rodajas opcional: nibs de cacao, moras

Pasos

1. Comience agregando los dátiles y las moras en una licuadora o procesador de alimentos de alta velocidad y presione hasta obtener una consistencia pegajosa.
2. Añade la mezcla a un frasco de vidrio y forma una capa base fina de 1-2 cm de espesor.
3. Limpia la licuadora y añade los caquis, el plátano y la vainilla. Licúa hasta obtener una mezcla cremosa y vierte la mezcla en el frasco de vidrio.
4. Colóquelo en el frigorífico durante 30-60 minutos para que el pudín quede un poco más firme.
5. Añade tus ingredientes favoritos y disfruta :) Esta receta rinde 2 frascos, ya que eso es lo que yo comería en el almuerzo.

Día 2

Cena - Ensalada Glow



Ingredientes

1 remolacha roja, finamente picada
2 zanahorias peladas en juliana
3 tallos de apio, cortados en cubitos
1/2 hinojo, cortado muy fino
1 manzana crujiente, picada
6 mitades de nueces
1 achicoria roja
3 cucharadas de pasas doradas

Aderezo de semillas de girasol
1/4 taza de semillas de girasol, remojadas durante 30 minutos
1 dátil medjool Jugo de 1 limón
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
1/2 taza de agua

Pasos

1. Mezcle todos los ingredientes de la ensalada y mezcle bien.
2. Coloque todos los ingredientes del aderezo en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede cremoso.
3. ¡Vierte el aderezo en la ensaladera y disfruta!
4. Siéntete libre de añadir cualquier verdura verde o cruda. ¡Los arándanos quedarían genial!

Día 3 - Resumen

EJERCICIO

- Haz entre 30 y 45 minutos de ejercicio cardiovascular, como correr o hacer spinning.
- Sal a caminar un rato largo, que podría durar entre 30 minutos y una hora.

CUIDADOS PERSONALES

- Tome un baño caliente con sal de Epsom (si tiene bañera).
- Masajea tus piernas para mejorar la circulación.
- Coloque las piernas en posición vertical contra la pared durante 15 minutos antes de ir a dormir.

ALIMENTO

- Batido verde, panqueques fitness, rollitos de papel de arroz.





Día 3

SMOOTHIE VERDE PARA EL DÍA



Ingredientes

4 kiwis pelados
1 plátano congelado
3 tallos de apio
2 puñados de espinacas jugo de un limón

Pasos

Coloque todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede suave.

Día 3

ALMUERZO - Panqueques Fitness



Ingredientes

1 taza de avena
1/2 taza de leche de almendras
1 cucharada de mantequilla de maní suave
1 cucharada de azúcar de coco
1/2 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
2 plátanos maduros, machacados

COBERTURAS:
salsa de caramelo (o jarabe de arce) arándanos rodajas de plátano canela

Instrucciones

1. Añade la avena a una licuadora de alta velocidad y licúa hasta obtener harina de avena. Transfiere la mezcla a un tazón, añade el azúcar de coco, el extracto de vainilla y el plátano machacado. Mezcla bien.
2. Agregue lentamente la leche de almendras y la mantequilla de maní.
3. En una sartén antiadherente, agrega una cucharada grande de la mezcla para panqueques y cocina ambos lados durante un par de minutos.
4. Sírvelo enseguida o disfrútalo frío. Añade tus ingredientes favoritos. Me encantan los arándanos, las rodajas de plátano, la canela y más salsa de caramelo, ¡por qué no! :)

Día 3

Cena - Rollitos de papel de arroz



Ingredientes

4 hojas de papel de arroz
4 zanahorias grandes, peladas en juliana
1/2 cabeza de col lombarda
1 pepino grande
150 gr de fideos de arroz integral
1/2 aguacate
1/2 mango tostado (sin sal) y maní aparte

ADEREZO DE CACAHUETE ASIÁTICO
1/2 taza de cacahuetes
1 cucharada de aminoácidos de coco
1 dátil medjool jugo de 1 limón
1 taza de agua

Pasos

1. Comience cocinando los fideos de arroz integral y resérvelos.
2. Picar todas las verduras.
3. Tome un rollo de papel de arroz a la vez. Sumérjalo en agua tibia durante unos segundos y colóquelo sobre un plato.
4. Añade todas las diferentes verduras, el aguacate, el mango, los fideos de arroz y enrolla todo junto.
5. Añade todos los ingredientes del aderezo en una licuadora de alta velocidad y mezcla hasta que quede cremoso.
6. Corta los rollitos por la mitad, mójalos en la salsa, añade un poco de maní tostado encima y ¡disfruta! :)

Día 4 - Resumen

EJERCICIO

- Haz un entrenamiento de 45 minutos desde mi Instagram.
- Sal a caminar un rato largo, que podría durar entre 30 minutos y una hora.

CUIDADOS PERSONALES

- ¡Es un buen día para tener un buen día! La mentalidad lo es todo. :)
- Estirar durante 10-15 minutos.
- Cepíllate las piernas en seco durante 10 minutos, es bueno para aumentar la circulación.

ALIMENTO

- Batido verde, muesli de Caro, ensalada de col lombarda.





Día 4

SMOOTHIE VERDE PARA EL DÍA



Ingredientes

1 taza de piña
1 pera madura
4 hojas de col rizada negra, sin tallos
1/2 manojo de menta
2 tazas de agua

Pasos

Coloque todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede suave.

Día 4

ALMUERZO - Muesli de Caro



Ingredientes

Mezcla de muesli:
1/2 taza de avena
2 cucharadas de semillas de lino
2 cucharadas de semillas de girasol
2 cucharadas de semillas de calabaza
2 cucharadas de pasas doradas
2 cucharadas de anacardos
2 cucharadas de almendras

Tazón de muesli de Caro:
1 manzana cortada en cubitos
1 pera cortada en cubitos
3 dátiles, sin hueso y cortados en cubitos
1/2 taza de arándanos
1 cucharadita de canela
1 yogur de coco
4 cucharadas grandes de mezcla de muesli

Pasos

1. Mezcle todos los ingredientes del muesli y guarde la mezcla en un frasco de vidrio durante el tiempo que desee.

2. Mezcla todas las frutas en un bol, añade la canela, 6 cucharadas de muesli, el yogur de coco y mezcla bien. ¡Listo para disfrutar!

Día 4

Cena - Ensalada de col lombarda



Ingredientes

ENSALADA
1/2 cabeza de repollo morado
2 cebolletas
1/2 taza de anacardos
1 taza de pasas
1 manojo de cilantro o perejil

VENDAJE
1 cucharada de vinagre de manzana
jugo de 1 limón
1 calabacín crudo pequeño
1 cucharada de aminoácidos de coco
1/2 taza de anacardos

Pasos

1. Comience picando el repollo, el cilantro y las cebolletas. Páselo a un bol y añada los anacardos y las pasas.
2. Coloque los ingredientes de la salsa en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede suave y cremoso.
3. ¡Agrega el aderezo a la ensalada y a disfrutar! Me encanta esta receta de ensalada súper fácil y deliciosa porque es muy saciante y saludable a la vez.

Día 5 - Resumen

EJERCICIO

- Haz entre 30 y 45 minutos de ejercicio cardiovascular, como correr o hacer spinning.
- Sal a caminar un rato largo, que podría durar entre 30 minutos y una hora.

CUIDADOS PERSONALES

- Tome una ducha helada durante 90 segundos, es bueno para la claridad mental.
- Añade limón fresco y pepino al agua.
- Masajea tu rostro durante unos minutos para liberar tensiones.

ALIMENTO

- Batido verde, Smoothie bowl, fideos de calabacín.





Día 5

SMOOTHIE VERDE PARA EL DÍA



Ingredientes

1 manojo de perejil
2 tallos de apio
4 hojas de col rizada, sin tallos
2 peras maduras
1 taza de uvas rojas
2 tazas de agua, un trozo pequeño de jengibre

Pasos

Coloque todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede suave.

Día 5

ALMUERZO - Bocados de Snickers



Ingredientes

7-9 dátiles medjool
2-3 cucharadas de mantequilla de maní
1/3 taza de maní tostado
1 barra de chocolate vegana

Pasos

1. Comience deshuesando los dátiles medjool y agregue una cucharadita de mantequilla de maní.
2. Coloque unos cacahuetes tostados dentro. Derretir la barra de chocolate, sumergir las dátiles en el chocolate, espolvorear unos cuantos maníes picados más encima y colocar en el congelador durante 30 minutos antes de comer.

Día 5

Cena - Zoodles Alfredo



Ingredientes

3 calabacines grandes
1/4 taza de aceitunas
2 tomates secos
1/2 taza de tomates cherry
1/2 aguacate
1-2 cucharadas de semillas de sésamo negro

SALSA ALFREDO
1/2 taza de piñones o anacardos jugo de 1 limón
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
1-2 cucharadas de levadura nutricional
1 dátil medjool Una pizca de sal rosa del Himalaya
1 calabacín crudo pequeño

Pasos

1. Comience haciendo sus fideos de calabacín con un espiralizador.
2. Para la salsa, agregue todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede cremoso.
3. Mezcle bien la salsa y los zoodles y agregue aceitunas, tomates secados al sol, tomates cherry, aguacate, semillas de sésamo y pimienta negra encima.

Día 6 - Resumen

EJERCICIO

- Día de descanso, a menos que tengas ganas de entrenar. Haz lo que te haga sentir bien. :)
- Aún así, recomiendo dar un largo paseo para tomar un poco de aire fresco.

CUIDADOS PERSONALES

- Masajea tu cabello con aceite de coco y déjalo actuar durante la noche.
- Cepille sus piernas en seco durante 10 minutos.
- Escribe cinco cosas por las que estás agradecido.

ALIMENTO

- Batido verde, bowl de granola, bowl de ensalada con batatas al horno, zanahorias y aguacate.





Día 6

SMOOTHIE VERDE PARA EL DÍA



Ingredientes

3 dátiles medjool
1 plátano congelado
2 tazas de agua
3 tallos de apio
1/2 hinojo
2 puñados de espinacas jugo de un limón

Pasos

Coloque todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede suave.

Día 6

ALMUERZO - Tazón de granola



Ingredientes

2 tazas de avena
1/2 taza de almendras
1/2 taza de nueces pecanas
1/2 taza de nueces
6 dátiles medjool, sin hueso y picados
1 taza de moras secas
1 cucharada de canela
1 cucharadita de vainilla
2-3 cucharadas de azúcar de coco
1/2 taza de jarabe de arce
3 cucharadas de mantequilla de maní suave (o mantequilla de almendras)



Instrucciones

1. Precalentar el horno a 180 grados centígrados y forrar una bandeja para hornear con papel pergamino.
2. En un bol, mezcle todos los ingredientes secos, agregue los dátiles picados, la mantequilla de maní y el jarabe de arce y combine bien.
3. Transfiera la mezcla de granola a la bandeja para hornear y hornee durante 10 minutos. Luego, revuelva para que todos los lados queden crujientes y hornee durante 3-5 minutos más hasta que esté dorada. Deje enfriar la bandeja durante 20 minutos.
4. Añade la granola que quieras a un tazón con frutos rojos frescos, rodajas de plátano y leche de almendras. ¡Qué rico! Guarda el resto de la granola en un recipiente hermético para un pequeño refrigerio.

Día 6

Cena - ENSALADA



Ingredientes

cualquier verdura verde de tu elección
1 taza de champiñones
1 taza de tomates cherry
1/2 aguacate
2-3 zanahorias
2-3 patatas blancas (dulces)

ADEREZO DE SEMILLAS DE CALABAZA
1/2 taza de semillas de calabaza
1 manojo de eneldo
1 manojo de cebollino Jugo de 1 limón
1-2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
1 dátil medjool
1 taza de agua
1 calabacín pequeño Un puñado de apio

Pasos

1. Empieza pelando y cortando las batatas y hornéalas sobre papel vegetal durante 45 minutos a 200 grados Celsius. Después, déjalas enfriar por completo.
2. Cocine al vapor las zanahorias durante 10 minutos y agréguelas a la bandeja para hornear durante los 30 minutos restantes.
3. Saltee los champiñones y los tomates cherry en una sartén antiadherente con algunas hierbas italianas durante 10-15 minutos y reserve.
4. Prepare el aderezo agregando todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y licuando hasta que quede suave.
5. Mézclalo todo bien junto, añade un poco de aguacate fresco y jugo de limón y tu cena estará lista :) Para una digestión óptima, siempre como primero la ensalada y luego las batatas.

Día 7 - Resumen

EJERCICIO

- ENTRENAMIENTO DE CUERPO COMPLETO DE 40 minutos de mi Instagram.
- Caminata de 30 a 60 minutos para tomar un poco de aire fresco.

CUIDADOS PERSONALES

- Exfoliante corporal (haz el tuyo propio con azúcar de coco y aceite de coco)
- Dale un pequeño masaje a tu rostro para liberar tensiones.
- Añade limón fresco y menta al agua.

ALIMENTO

- Batido verde, tarta de queso con arándanos y sopa de patata reconfortante





Día 7

SMOOTHIE VERDE PARA EL DÍA



Ingredientes

2 plátanos congelados
2 puñados de espinacas
2 tallos de apio
1 manojo de albahaca jugo de 1 limón trozo pequeño de jengibre
2 tazas de agua

Pasos

Coloque todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede suave.

Día 7

ALMUERZO - Tarta de queso con arándanos



Ingredientes

CORTEZA DE GALLETA
1 taza de nueces
6 dátiles medjool
1/2 taza de coco rallado

CAPA DE TARTA DE QUESO
1 taza de anacardos, remojados y enjuagados
1/2 taza de leche de coco
1 taza de arándanos
3 dátiles medjool

CAPA DE MERMELADA
1 taza de arándanos
2 cucharadas de azúcar de coco más arándanos para cubrir

Instrucciones

1. Añade todos los ingredientes para la base de galletas a una licuadora o procesador de alimentos y procesa hasta obtener una consistencia cremosa y desmenuzable. Agrega la mezcla a los frascos para la base.

2. Para preparar la crema de arándanos, añade todos los ingredientes a una licuadora de alta velocidad y licúa hasta obtener una crema cremosa. Agrega la mezcla sobre la base de galleta. Guarda el frasco en el refrigerador mientras preparas la mermelada de arándanos.

3. Para preparar la mermelada de arándanos, añade los arándanos y el azúcar de coco a una olla y deja que hierva a fuego lento durante 15 minutos a temperatura baja/media. Agrega un poco de agua si es necesario. También puedes usar plátanos congelados. Deja que la mermelada se enfríe y añade una capa gruesa al frasco. Cubre con más arándanos y guarda en el refrigerador. Al día siguiente está aún mejor. ¡Qué rico!

Día 7

Cena - Sopa de papa reconfortante



Ingredientes

12 patatas pequeñas, picadas
1/2 cebolla roja, finamente picada
1 cebolla de verdeo picada
3 zanahorias grandes, picadas
3 tallos de apio picados
1 cabeza de floretes de brócoli
1 taza de guisantes verdes (yo los uso congelados)
1 puñado de hojas de col rizada
2 cucharadas de comino molido
1 cucharada de pimentón
1 litro de caldo de verduras Sal, pimienta al gusto Perejil fresco para decorar

Pasos

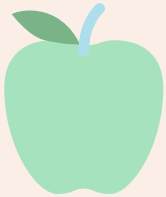
1. Comenzamos sofriendo la cebolla y el apio en un poquito de caldo de verduras.

2. Una vez que las cebollas estén tiernas, agregue el resto de los ingredientes excepto los guisantes y la col rizada. Cocine a fuego medio durante 50 minutos. Agregue los guisantes y la col rizada unos 10 minutos antes del final.

3. Vierta 1/3 de la mezcla en una licuadora de alta velocidad y licúe hasta obtener una crema. Esto espesa mucho la sopa y le da la cremosidad perfecta. Añada perejil fresco, sal y pimienta.

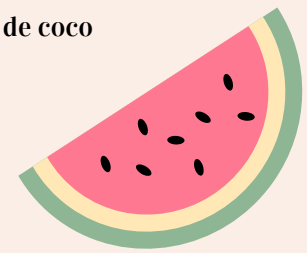
Lista de compras - semana 2

8 tazas de hongos (me gustan los hongos campeones, shiitake y enoki)
1 cebolla de verdeo
Corazones de lechuga romana de 3 cabezas
1 manojo de cebollinos
5 manojos de perejil
2 hojas de acelga
1 cabeza de lechuga iceberg
1 manojo de eneldo
1 hinojo
2 hojas de acelga
4 manojos de rúcula fresca un puñado de espinacas
3 manojos de eneldo
3 manojos de cebollino
16 tallos de apio
2 hojas de col rizada
1/4 cabeza de coliflor
1 taza de guisantes verdes congelados
5 papas medianas
62 dátiles medjool
1 puñado de rúcula
2 corazones de achicoria
3 cebollas rojas
2 cebollas verdes
1 pimiento rojo
1 taza de brotes de brócoli
1 taza de frambuesas, arándanos o fresas congeladas un puñado de judías verdes
4 aguacates
3 manzanas
2 pepinos
7 limones
19 plátanos maduros
2 naranjas
1 taza de piña
4 tazas de arándanos
1/2 taza de frambuesas
2 tazas de mango congelado
4 tazas de tomates cherry
7 zanahorias
5 calabacines



1 taza de avena
1/2 taza de almendras
5 tazas de anacardos
2 tazas de nueces
1,5 tazas de almendras
1/2 taza de almendras blancas
1/2 taza de coco rallado
2 tazas de yogur de coco
1 lata de frijoles negros enlatados
1 taza de arroz salvaje
1 taza de maíz dulce fresco o enlatado
1 barra de chocolate vegano (blanco)
5 cucharadas de cacao en polvo
1,5 tazas de nibs de cacao
5 cucharaditas de extracto de vainilla
3 tazas de leche de almendras
1 taza de mantequilla de maní suave
1 taza de moras secas
150 gr de pasta sin gluten (yo uso de guisantes verdes, trigo sarraceno o arroz integral)
1 cucharadita de cada uno: eneldo seco, albahaca, cebollino, perejil
2 gotas de aceite de trufa (opcional)
7 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
1 cucharada de aminoácidos de coco
1/2 taza de semillas de sésamo
3 tazas de semillas de calabaza y girasol
1 taza de pasas sultanas
1/2 lata de garbanzos
1 cucharadita de tahini
1/2 cucharadita de canela
1 paquete de fideos de algas (340 gr)
2 cucharadas de semillas de sésamo
1 cucharada de aminoácidos de coco





Día 8 - Resumen

EJERCICIO

- ENTRENAMIENTO DE CUERPO COMPLETO DE 40 MIN de mi Instagram.
- Caminata de 30 a 60 minutos para tomar un poco de aire fresco.

CUIDADOS PERSONALES

- Estirar durante 10-15 minutos.
- Tome una ducha helada durante 90 segundos.
- Masajea tus piernas durante 10-15 minutos.

ALIMENTO

- Batido de chocolate, smoothie bowl, pasta con champiñones





Día 8

SMOOTHIE PARA EL DÍA



Ingredientes

2 plátanos congelados
3 cucharadas de cacao en polvo
1/2 cucharadita de extracto de vainilla
3 dátiles medjool
1 taza de leche de almendras
1 cucharada de mantequilla de maní

Pasos

Coloque todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede suave.

Día 8

ALMUERZO - Smoothie de mango y dátiles



Ingredientes

2 tazas de mango congelado
1 plátano congelado
3 dátiles medjool
1 cucharadita de extracto de vainilla
1/2 taza de agua

COBERTURAS
nibs de cacao, moras secas, dátiles medjool picados

Pasos

Coloca todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y licúa hasta obtener una mezcla suave y cremosa. Agrega tus ingredientes favoritos y ¡a disfrutar!

Día 8

Cena - Pasta cremosa con champiñones



Ingredientes

150 gr de pasta sin gluten. Yo uso fussili de guisantes verdes o de trigo sarraceno.

4 tazas de hongos (yo usé shiitake, champiñones y hongos enoki)
1/2 cebolla roja picada, hierbas italianas mixtas (albahaca, perejil, orégano, eneldo)
2 gotas de aceite de trufa (opcional)

SALSA
1 taza de anacardos
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
1 cucharada de coco aminos jugo de 1 limón sal rosa del Himalaya pimienta negra
1/2 taza de agua (máximo 1 taza)

COBERTURAS
semillas de sésamo rúcula fresca

Instrucciones

Comience cocinando la pasta según las instrucciones.

Lava y pica los champiñones, sofríe la cebolla y los champiñones a fuego medio durante 10 minutos. Añade hierbas y un poco de agua si es necesario. Justo antes de terminar, añade 2 gotas de aceite de trufa (el mío tiene un sabor muy fuerte, por eso solo 2 gotas).

En una licuadora de alta velocidad, agregue todos los ingredientes de la salsa y mezcle hasta que quede cremoso.

Mezcla los champiñones con la pasta cocida. Incorpora la salsa cremosa. Cubre con rúcula fresca y semillas de sésamo.

Día 9 - Resumen

EJERCICIO

- ENTRENAMIENTO DE CUERPO COMPLETO DE 40 MIN de mi Instagram.
- Caminata de 30 a 60 minutos para tomar un poco de aire fresco.

CUIDADOS PERSONALES

- Escuche una meditación guiada durante 20-30 minutos.
- Tome una ducha helada durante 90 segundos.
- Prepare un té de jengibre fresco y bébalo durante el día.

ALIMENTO

- Batido verde, tazón de felicidad, ensalada energizante





Día 9

SMOOTHIE VERDE PARA EL DÍA



Ingredientes

3 plátanos congelados
3 tallos de apio
2 tazas de agua
2 hojas de col rizada (sin tallos)

Pasos

Coloque todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede suave.

Día 9

ALMUERZO - Tazón de felicidad



Ingredientes

BASE
3 plátanos congelados
1 taza de arándanos
1/2 cucharadita de vainilla
1 taza de agua

COBERTURAS
arándanos moras, nibs de cacao picados

Pasos

Coloca todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y licúa hasta obtener una mezcla suave y cremosa. Agrega tus ingredientes favoritos y ¡a disfrutar!

Día 9

Cena - Ensalada Energética



Ingredientes

1 aguacate, en rodajas
1/4 cabeza de coliflor, finamente rebanada
1 cucharadita de pasas sultanas
1 cucharadita de semillas de calabaza tostadas
1 cucharadita de semillas de girasol tostadas
1 puñado de rúcula
4 champiñones
1/2 lata de garbanzos tostados secos
1 cucharada de hierbas italianas mixtas
1 zanahoria
1 calabacín

SALSA CREMOSA DE ANACARDOS:
1/2 TAZA DE ANACARDOS REMOJADOS
JUGO DE UN LIMÓN
1 CUCHARADITA DE TAHINI

Pasos

1. Pica todas las verduras. Me encanta cortar la coliflor en rodajas muy finas y pelar el calabacín y la zanahoria con un pelador de patatas para obtener tiras finas. Una vez hecho esto, pásalos a un bol con las pasas, la rúcula y el aguacate.

2. Asa los champiñones (déjalos enteros y luego córtalos en cuartos) con garbanzos y hierbas italianas en una sartén antiadherente durante unos 10 minutos. Añade las semillas de calabaza y girasol después de 5 minutos.

3. Para preparar el aderezo, coloque todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y licue hasta obtener una mezcla cremosa.

Día 10 - Resumen

EJERCICIO

- Haz entre 30 y 45 minutos de ejercicio cardiovascular, como correr o hacer spinning.

CUIDADOS PERSONALES

- Estirar durante 10-15 minutos
- Masajea tu rostro para liberar tensión.
- Pon las piernas en la pared durante 20-30 minutos.

ALIMENTO

- Batido verde, avena sin cereales, ensalada de fideos de algas. Si aún tienes hambre, come dátiles medjool o fruta fresca como refrigerio.





Día 10

SMOOTHIE VERDE PARA EL DÍA



Ingredientes

2 manojos de perejil
1 manzana
2 dátiles medjool
1/2 pepino
3 tallos de apio

Pasos

Coloque todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede suave.

Día 10

ALMUERZO - Avena sin cereales



Ingredientes

2 plátanos maduros
1 manzana
1/2 cucharadita de canela
1 puñado de pasas
5-6 almendras trituradas
1/2 taza de frambuesas
1 puñado de arándanos

Pasos

Coloque los plátanos, la manzana y la canela en un procesador de alimentos o licuadora y presione hasta obtener una masa grumosa y ligeramente cremosa.
Transfiera la mezcla a un tazón y cubra con pasas, canela, bayas frescas o cualquier otra fruta de su elección.

Día 10

Cena: Ensalada de fideos con algas



Ingredientes

1 paquete de fideos de algas (340 gr)
3 zanahorias
2 calabacines pequeños
2 cebollas verdes
1 pimiento rojo
2 cucharadas de semillas de sésamo

SALSA
jugo de 1 limón
1 cucharada de aminoácidos de coco
2 dátiles medjool
1/2 naranja
1 zanahoria
1 taza de almendras
1 tallo de apio
2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana

Pasos

1. Remoje los fideos de algas durante 10 minutos en agua a temperatura ambiente y añada una pizca de sal. Esto los dejará perfectamente suaves.

2. Con un pelador en juliana, corta las zanahorias y el calabacín en tiras finas. Corta también el pimiento morrón en tiras finas. Corta las cebolletas en rodajas finas.

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

4. Mezcla los fideos de algas, las verduras cortadas y la salsa. Espolvorea semillas de sésamo por encima y ¡a disfrutar! :)

Día 11 - Resumen

EJERCICIO

- ENTRENAMIENTO DE CUERPO COMPLETO DE 45 min desde mi Instagram
- Sal a caminar entre 30 y 60 minutos para tomar un poco de aire fresco.

CUIDADOS PERSONALES

- Estirar durante 10-15 minutos.
- Tome una ducha helada durante 90 segundos.
- Acuéstate temprano y dale un descanso a tu cuerpo.

ALIMENTO

- Batido verde, dátiles con masa de galletas cruda y ensalada de burrito





Día 11

SMOOTHIE VERDE PARA EL DÍA



Ingredientes

3 plátanos congelados
1 taza de arándanos congelados
1 taza de leche de almendras frescas
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
2 tallos de apio

Pasos

Coloque todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede suave.

Día 11

ALMUERZO - Dátiles con masa de galletas



Ingredientes

10-12 dátiles Medjool

MASA DE GALLETAS
2 cucharadas de mantequilla de maní
1/2 taza de salsa de caramelo (mezcle 7 dátiles medjool, 1/2 cucharadita de extracto de vainilla en polvo y 1/2 taza de agua)
1 manzana pelada y rallada
1,5 tazas de anacardos molidos
1/2 taza de nueces picadas
1/2 taza de almendras tostadas secas, picadas (tostarlas es opcional, pero agrega ese toque crujiente adicional)
1/2 taza de nibs de cacao

COBERTURAS
mantequilla de maní extra y algunos trozos de chocolate vegano picado

Instrucciones

1. Comience pelando y rallando la manzana, esto le dará un toque crujiente agradable y hará que la receta sea más liviana.
2. En un bol, añade la manzana rallada, la mantequilla de cacahuete, la salsa de caramelo de dátiles y la harina de anacardo. Mezcla bien hasta obtener una consistencia cremosa y espesa.
3. Agregue nueces y almendras picadas (las tuesto en una sartén antiadherente a fuego medio durante 5 minutos), nibs de cacao (o chispas de chocolate) y revuelvo bien.
4. Quita el hueso de los dátiles medjool, rellena cada uno con una cucharadita colmada o más de masa de galleta cruda, rocía un poco más de mantequilla de maní y chocolate por encima y listo, LISTO PARA DISFRUTAR.

Día 11

Cena - Ensalada de burrito



Ingredientes

1 taza de frijoles negros cocidos
1 taza de arroz salvaje, cocido
1 taza de maíz dulce
1 aguacate
1 taza de tomates cherry
1/2 cebolla roja
1 cabeza de lechuga iceberg
1/2 pepino picado

ADEREZO DE YOGUR
1 -2 TAZAS DE YOGUR DE COCO
1 MANOJO DE CEBOLLINOS
1 MANOJO DE PEREJIL
1 MANOJO DE ENELDO
1/2 CEBOLLA ROJA PICADA

Pasos

Comience cocinando el arroz según las instrucciones del paquete. Normalmente precocino el arroz y lo guardo en el refrigerador.
Para preparar la salsa de yogur, corta todas las hierbas y el pepino y mézclalos bien. Está riquísima cuando está un poco fría.
Mezcla bien el arroz con los demás ingredientes de la ensalada. Agrega la salsa verde, el dip de pepino y ¡a disfrutar! Me encanta servir lechuga iceberg aparte para hacer barquitos de ensalada. Le da un toque crujiente extra.

Día 12 - Resumen

EJERCICIO

- ENTRENAMIENTO DE CUERPO COMPLETO DE 45 min desde mi Instagram
- Sal a caminar entre 30 y 60 minutos para tomar un poco de aire fresco.

CUIDADOS PERSONALES

- 10 minutos de respiración concentrada
- Escribe 3 cosas por las que estás agradecido hoy
- Beber 3 litros de agua

ALIMENTO

- Batido verde, pastel de zanahoria saludable, tazón fitness





Día 12

SMOOTHIE VERDE PARA EL DÍA



Ingredientes

1 manojo de perejil
2 hojas de acelga
2 tallos de apio jugo de 2 limones
1 taza de piña
1 naranja
2 tazas de agua

Pasos

Coloque todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede suave.

Día 12

ALMUERZO - Pastel de zanahoria saludable



Ingredientes

2 tazas de zanahorias ralladas, aproximadamente 2-3 zanahorias grandes
1/2 taza de coco rallado
1/2 taza de nueces
1/2 taza de almendras
7 dátiles medjool sin hueso
1 cucharadita de canela
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo

FORMACIÓN DE HIELO
1 taza de anacardos, remojados y enjuagados
2 cucharadas de jarabe de arce
1/2 taza de leche de almendras

Pasos

1. Añade nueces, almendras, dátiles, canela y vainilla a tu licuadora o procesador de alimentos y pulsa hasta obtener una consistencia pegajosa (no mezcles demasiado).

2. Transfiera la mezcla a un tazón, agregue las zanahorias ralladas y el coco rallado y mezcle bien.

3. Transfiere la mezcla a tu molde para hornear (forrado con papel vegetal) y presiona con las manos hasta formar una base de 2-3 cm de grosor. Mételo en el congelador mientras preparas el glaseado.

4. Añade todos los ingredientes del glaseado a tu licuadora de alta velocidad y licua durante un minuto hasta que esté cremoso. Agrega el glaseado sobre el pastel de zanahoria y vuelve a congelarlo durante 30 minutos. Si el glaseado se endureció demasiado en el congelador, déjalo ablandar un par de minutos antes de consumirlo. Esta receta es para 2 personas. Puedes guardarla en el congelador durante un par de semanas.

Día 12

Cena - Fitness Bowl



Ingredientes

2 puñados de rúcula
1 puñado de nueces
2 cucharadas de semillas de calabaza y girasol tostadas
1/2 aguacate picado
1 taza de judías verdes al vapor
1 taza de tomates cherry
1/2 cebolla roja picada
1 taza de brotes de brócoli
1/2 pepino picado

ADEREZO CREMOSO DE ENELDO
1/2 taza de semillas de girasol
1 manojo de eneldo
1 manojo de cebollinos
jugo de 1 limón
1-2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
1 dátil medjool
1 taza de agua
1 calabacín pequeño
puñado de apio

Pasos

1. Prepare el aderezo agregando todos los ingredientes a una licuadora de alta velocidad y licuando hasta que quede cremoso.
2. Crea una rica ensalada mezclando todos los ingredientes, agrega un poco de jugo de limón fresco, pimienta negra y ¡DISFRUTA!

Día 13 - Resumen

EJERCICIO

- ENTRENAMIENTO DE CUERPO COMPLETO DE 45 min desde mi Instagram
- Sal a caminar entre 30 y 60 minutos para tomar un poco de aire fresco.

CUIDADOS PERSONALES

- Tome una ducha helada durante 90 segundos.
- Masajea tu rostro durante 10 min.
- Utilice el gua sha y el rodillo de jade.

ALIMENTO

- Batido verde, pastel de zanahoria saludable, tazón fitness





Día 13

Batido de fresa



Ingredientes

1 taza de frambuesas, arándanos o fresas congeladas
1/2 taza de anacardos
2 dátiles medjool
1 plátano
1/2 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
1 taza de agua o leche de almendras

Pasos

Coloque todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede suave.

Día 13

ALMUERZO - ¡¡¡BARRITAS OMG!!!



Ingredientes

BASE
4 cucharadas de salsa de caramelo
1 taza de harina de avena
1/2 cucharadita de extracto de vainilla en polvo

FUDGE DE CARAMELO
1/2 taza de mantequilla de maní suave (6 cucharadas)
1,5 tazas de salsa de caramelo (19 dátiles medjool, 1,5 cucharadita de extracto de vainilla en polvo + 1,5 tazas de agua) una pizca de sal (opcional)

CUBIERTA
barra de chocolate blanco vegano (80gr, yo uso el chocolate vegano ichoc) almendras blancas picadas

Instrucciones

1. Prepare una buena cantidad de salsa de caramelo para la base y el fudge de caramelo. Añada 23 dátiles medjool, 2 tazas de agua y 2 cucharaditas de extracto de vainilla en polvo a la licuadora y licúe hasta obtener una mezcla cremosa. Reserve la salsa de caramelo.

2. En un tazón, mezcla todos los ingredientes de la base, transfiérelos a un molde para hornear y presiona hasta obtener una capa de 1 cm de grosor. Guarda en el congelador mientras preparas el fudge de caramelo.

3. Para el fudge de caramelo, añade 1/2 taza de mantequilla de cacahuete suave al resto de la salsa de caramelo, añade una pizca de sal y vierte sobre la capa base. La capa intermedia tiene aproximadamente el doble de grosor que la base. Vuelve a congelar durante 30 minutos.

4. Derrite el chocolate vegano y rocíalo sobre tus barras, agrega algunas almendras blancas picadas, vuelve a colocar en el congelador durante 15 minutos y ¡DISFRUTA!

Como unas 3 barritas como comida completa. Puedes guardar el resto en el congelador para picar.

Día 13

Cena - Ensalada de papa magra



Ingredientes

2 corazones de lechuga romana bebé
1 puñado de rúcula
2 corazones de achicoria
1 aguacate
8 champiñones
1 cucharadita de cada uno: eneldo seco, albahaca, cebollino, perejil
1 taza de guisantes verdes descongelados
1 taza de tomates cherry un puñado de semillas de calabaza y girasol tostadas
5 papas medianas

VENDAJE
1/2 taza de semillas de calabaza
1 manojo de eneldo
1 manojo de cebollino Jugo de 1 limón
1-2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
1 dátil medjool
1 taza de agua
1 calabacín pequeño un puñado de apio

Pasos

1. Comienza cocinando las patatas al vapor o hirviéndolas durante 30 minutos. Una vez hechas, déjalas enfriar otros 10 minutos.
2. Mientras tanto, saltee los champiñones en una sartén antiadherente con todas las hierbas durante unos 10 minutos. Déjelos enfriar también.
3. Añade todos los ingredientes del aderezo en una licuadora de alta velocidad y mezcla hasta que quede cremoso.
4. Mézclalo con verduras, tomates cherry, guisantes, champiñones, aguacate, patatas al vapor y semillas de calabaza y girasol asadas. ¡Qué rico!

Día 14 - Resumen

EJERCICIO

- Día de descanso
- Sal a caminar entre 30 y 60 minutos para tomar un poco de aire fresco.

CUIDADOS PERSONALES

- Estirar durante 10-15 minutos
- Escuche una meditación guiada durante 20-30 minutos.
- Escribe de 3 a 5 beneficios que hayas visto en las últimas 2 semanas.

ALIMENTO

- Batido verde, tiramisú crudo, ensalada tibia de champiñones





Día 14 - Resumen

EJERCICIO

- Día de descanso
- Sal a caminar entre 30 y 60 minutos para tomar un poco de aire fresco.

CUIDADOS PERSONALES

- Estirar durante 10-15 minutos
- Escuchar una meditación guiada durante 20-30 minutos.
- Escribir de 3 a 5 beneficios que hayas visto en las últimas 2 semanas.

ALIMENTO

- Batido verde, tiramisú crudivegano, ensalada tibia de hongos





Día 14

BATIDO VERDE DEL DÍA



Ingredientes

2 plátanos/bananas congeladas
1/2 hinojo
2 hojas de acelga
1 manojo de perejil
1 puñado de espinacas
2 tazas de agua

Pasos

Coloque todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede suave.

Día 14

ALMUERZO - TIRAMISÚ CRUDIVEGANO



Ingredientes

PUDÍN
2 plátanos/bananas maduras
1/2 taza de anacardos/ castañas de cajú
4 dátiles medjool
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
1/4 taza de agua

COBERTURAS
plátano en rodajas, cacao en polvo

Instrucciones

1. ¡Esta receta es facilísima y DELICIOSA! Agrega todos los ingredientes del pudín a una licuadora de alta velocidad y licúa hasta obtener una mezcla cremosa. Transfiere la mezcla cremosa a un frasco de vidrio y refrigéralo durante 1 hora.

2. Cúbrelo con mucho cacao en polvo y plátano en rodajas. ¡Me encanta esta receta!

Día 14

CENA - ENSALADA TIBIA DE HONGOS



Ingredientes

3 tazas de hongos (me gustan los champiñones, shiitake y enoki)
1 taza de tomates picados
1 taza de apio picado
1 cebolla de verdeo picada
1 taza de rúcula (o lechuga romana)

SALSA
1 taza grande de anacardos
Jugo de 1 limón
Pizca de sal y pimienta negra
1/2 manojo de eneldo
1/2 manojo de cebollino/ ciboulette
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
1/2 taza de agua

Pasos

1. Saltee los hongos en una sartén antiadherente hasta que estén blandos, reserve.

2. En una licuadora de alta velocidad, agregue todos los ingredientes de la salsa y mezcle hasta que quede cremoso.

3. Añade 3/4 de la salsa a la sartén de champiñones y remueve bien. En el bol, mezcla la mezcla de champiñones con el resto de los ingredientes de la ensalada. Añade el resto de la salsa de anacardos y ¡listo! ¡Tu ensalada de hongos, fácil y cremosa, está lista!
Espolvorea semillas de sésamo negro por encima para darle un toque de color.

Lista de compras - semana 3

2 peras maduras
1 taza de uvas rojas
6 manzanas
6 plátanos/bananas maduras
8 limones
1 naranja
63 dátiles medjool
4 tazas de mango congelado
2 tazas de piña congelada
1 taza de frambuesas congeladas
3,5 tazas de arándanos
1 taza de pasas
1 taza de uvas
4 aguacates
3 pepinos
8 cabezas de diferentes verduras de hojas para ensalada
6 hojas de acelga
3 hojas de col rizada
2 hinojos
12 tallos de apio
1 cebolla roja
1 taza de brotes de brócoli
1 taza de champiñones
4 manojos de perejil
2 puñados de rúcula
4 puñados de espinacas
2 corazones de achicoria/endivia
1 taza de guisantes verdes/arvejas congeladas
2 mini pepinos
5 calabacines/zucchinis
6 zanahorias
4 tazas de tomates cherry
3 pimientos/morrones rojos
1 taza de aceitunas
6-7 patatas pequeñas/medianas
1/2 calabaza
1/2 lata de garbanzos
6 tomates secos
Un trozo pequeño de jengibre
4 hojas de nori

1/3 taza de semillas de sésamo
1 taza de moras secas/deshidratadas
1 cucharada de pimentón ahumado
1 cucharada de hierbas italianas secas
1 cucharada de levadura nutricional
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
1 cucharada de pasta de tomate
200 gr de pasta sin gluten (trigo sarraceno o arroz integral)
2 cucharadas de nueces pecanas
2 cucharadas de azúcar de coco
2 cucharaditas de canela
2 cucharadas de nibs de cacao
2 cucharadas de jarabe de arce
3 cucharadas de cáscara de psyllium
4,5 tazas de avena
1/4 taza de semillas de cáñamo
2 tazas de semillas de girasol
3/4 taza de semillas de calabaza
2 tazas de almendras
1 taza de nueces
1/2 taza de semillas de lino
1/2 taza de quinoa
2 cucharadas de semillas de lino molidas
2 tazas de anacardos/castañas de cajú
4 cucharaditas de extracto de vainilla en polvo
2 cucharadas de mantequilla de avellanas
1 taza de avellanas tostadas enteras
2 barras de chocolate veganas
2 tazas de leche de almendras
4 cucharadas de mantequilla de cacahuate/maní crujiente
2 cucharadas de mantequilla de cacahuate/maní suave
1/2 taza de cacahuate/maní tostado sin sal
1 barra de chocolate vegana (80gr)
3 cucharadas de cacao en polvo
1 taza de cucharadas de mantequilla de almendras

Día 15 - Resumen

EJERCICIO

- ENTRENAMIENTO DE CUERPO COMPLETO DE 45 min de mi Instagram
- Sal a caminar entre 30 y 60 minutos para tomar un poco de aire fresco.

CUIDADOS PERSONALES

- Tomar una ducha helada durante 90 segundos.
- Masajear tus piernas
- Escribir 3 objetivos que tengas para la última semana de este desafío.

ALIMENTO

- Batido verde, Barritas Kinder Bueno, sushi crudivegano







Día 15

BATIDO VERDE DEL DÍA



Ingredientes

2 tazas de mango congelado
3 dátiles medjool
3 hojas de acelga
1/2 hinojo
2 tallos de apio
Un trozo pequeño de jengibre
1 taza de agua

Pasos

Coloque todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede suave.

Día 15

Almuerzo - Barritas Kinder Bueno



Ingredientes

BASE
1/2 taza de avena
1/2 taza de anacardos/castañas de cajú
1/4 taza de salsa de caramelo
2 cucharadas de mantequilla de avellanas

CAPA INTERMEDIA
12 dátiles medjool sin hueso
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
1 taza de agua
2 cucharadas de mantequilla de avellanas
1/2 taza de avellanas tostadas enteras

CAPA SUPERIOR
1 barra de chocolate con leche vegana (yo uso el chocolate Ichoc)
1/2 taza de avellanas tostadas, picadas

Instrucciones

1. Empieza preparando la salsa de caramelo para la base y la capa intermedia. Agrega 16 dátiles medjool, 1,5 cucharaditas de vainilla y un poco más de 1 taza de agua a una licuadora de alta velocidad y bate hasta obtener una mezcla cremosa. Reserva la salsa de caramelo.

2. Para preparar la base, añade la avena y los anacardos a la licuadora de alta velocidad y tritura hasta obtener una masa homogénea. Transfiere la mezcla a un bol, añade 1/4 de taza de salsa de caramelo y 2 cucharadas de mantequilla de avellanas, y mezcla bien. Vierte la mezcla en una bandeja para hornear o moldes de silicona para barras, formando una capa base de 1 cm de grosor. Coloca la bandeja en el congelador durante 30 minutos.

3. Para preparar la capa intermedia, añade 2 cucharadas de mantequilla de avellanas a la salsa de caramelo que preparaste anteriormente y mezcla bien. Vierte la crema de avellanas sobre la capa base (aproximadamente el doble de espesa) y añade las avellanas tostadas por encima. Presiona las avellanas contra el caramelo. Vuelve a meter la bandeja en el congelador durante una hora.

4. Derrite el chocolate y vierte sobre la crema de avellanas. Espolvorea las avellanas picadas por encima y vuelve a congelar durante 15 minutos. Puedes guardarlas en el congelador un par de semanas. Yo como unas 3 barritas por comida.

Día 15

Cena - Sushi Crudivegano



Ingredientes

ROLLO 1

2 hojas de nori
1/2 aguacate
1-2 zanahorias grandes, peladas en juliana
1 pimiento rojo
Cualquier verdura de hojas verdes para ensalada
1 tomate, finamente rebanado
1 pepino, finamente rebanado

ROLLO 2
2 hojas de nori
1/2 aguacate
Pepino pelado con un pelador de papas
Brotes de brócoli
Champiñones salteados
Hojas verdes para ensalada

Pasos

1. Comience machacando el aguacate y agréguelo a la hoja de nori.
2. Corta todas las verduras y añádelas encima del aguacate.
3. Enrolle todo junto (presionando firmemente para asegurarse de que el rollo permanezca en su lugar)
4. Corta los rolls largos en pizas más pequeñas y el sushi está listo. Rápido, fácil y nutritivo.
5. Personalmente lo como sin ninguna salsa, sin embargo, puedes comerlo con salsa de soja o hacer tu propia salsa de maní mezclando 1-2 cucharadas de mantequilla de maní suave con un poco de jugo de limón fresco y 1 cucharada de aminoácidos de coco.

Día 16 - Resumen

EJERCICIO

- ENTRENAMIENTO DE CUERPO COMPLETO DE 45 min de mi Instagram
- Sal a caminar entre 30 y 60 minutos para tomar un poco de aire fresco.

CUIDADOS PERSONALES

- Estirar durante 10-15 minutos.
- Tomar una ducha helada durante 90 segundos.
- Ponerte tu mascarilla favorita

ALIMENTO

- Batido verde, Snickers crudiveganos, zoodles de tomate, aceitunas y aguacate





Día 16

BATIDO VERDE DEL EL DÍA



Ingredientes

2 manzanas
5 dátiles medjool
1 cucharadita de vainilla
1 cucharadita de canela
1 taza de leche de almendras frescas

Pasos

Coloque todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede suave.

Día 16

Almuerzo - Snickers Crudiveganos



Ingredientes

BASE
1/2 taza de avena
1/2 taza de anacardos/castañas de cajú
1/4 taza de salsa de caramelo
2 cucharadas de mantequilla de cacahuate crujiente

CAPA DE CARAMELO
12 dátiles medjool
2 cucharadas de mantequilla de cacahuate suave
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
1 taza de agua
1/2 taza de maní tostado sin sal

COBERTURA
barra de chocolate vegana (80gr)

Pasos

1. Empieza preparando la salsa de caramelo. Coloca los dátiles, el agua y la vainilla en una licuadora de alta velocidad y tritura hasta obtener una mezcla cremosa. Reserva la salsa de caramelo.
2. Añade la avena y los anacardos a la licuadora de alta velocidad y licúa hasta obtener una masa homogénea. Agrega 1/4 de taza de salsa de caramelo, 2 cucharadas de mantequilla de cacahuate crujiente y mezcla bien. Transfiere la mezcla de la base a la bandeja de horno o a los moldes de silicona para barritas y forma una base de 1 a 2 cm de grosor. Coloca la bandeja en el congelador durante 30 minutos.
3. Para la capa de caramelo, añade 2 cucharadas de mantequilla de cacahuate suave a la salsa de caramelo que preparaste antes y mezcla bien. Agrega una capa gruesa de la mezcla de caramelo a tus Snickers, espolvorea cacahuates tostados por encima y vuelve a congelarlos durante una hora. Yo compro cacahuetes crudos y los tuesto en una sartén antiadherente durante un par de minutos.
4. Para la capa superior, derrite una barra de chocolate vegano con leche (añade un chorrito de leche de almendras si el chocolate se siente demasiado seco al derretirse) y viértelo sobre la capa de caramelo y cacahuate. Vuelve a congelar durante 20-30 minutos y ¡a disfrutar! :-)

Día 16

Cena - Zoodles de tomate, aceitunas y aguacate



Ingredientes

3 calabacines/zucchinis grandes
1/2 taza de tomates cherry
1 aguacate
1/2 taza de aceitunas
3 tomates secos

SALSA
3 tomates secos
1/2 taza de agua
1/2 pimiento rojo
Jugo de 1 limón
1/2 taza de tomates cherry
1/4 de naranja

Pasos

1. Comenzamos espiralizando los calabacines y picando los tomates cherry, los tomates secos y el aguacate.
2. Añade todos los ingredientes del aderezo a una licuadora de alta velocidad y mezcla hasta que quede cremoso.
3. Mezcla la salsa con los zoodles, añade los tomates, las aceitunas, el aguacate y los tomates secos y listo, la cena está lista :)

Día 17 - Resumen

EJERCICIO

- ENTRENAMIENTO DE CUERPO COMPLETO DE 45 min de mi Instagram
- Sal a caminar entre 30 y 60 minutos para tomar un poco de aire fresco.

CUIDADOS PERSONALES

- Escuchar tu podcast favorito mientras caminas hoy.
- Tomar una ducha helada durante 90 segundos.
- Colocar las piernas en la pared durante 30 minutos antes de ir a dormir.

ALIMENTO

- Batido verde, bolitas de proteína, ensalada antioxidante





Día 17

BATIDO VERDE DEL DÍA



Ingredientes

2 tazas de mango congelado
2 puñados de espinacas
Un trozo pequeño de jengibre
Jugo de 1 limón
1 taza de agua o leche de almendras
2 tallos de apio

Pasos

Coloque todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede suave.

Día 17

Almuerzo - Bolitas de Proteína







Ingredientes

Rinde para 10 bolitas

BASE
9 dátiles medjool grandes
1/2 taza de nueces picadas
3 cucharadas de cacao en polvo
3 cucharadas de mantequilla de almendras
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo

RELLENO
1 cucharadita de mantequilla de almendras para cada bola

CUBIERTA
1/2 taza de almendras tostadas y picadas

Instrucciones

1. Añade dátiles, nueces, cacao en polvo, mantequilla de almendras y vainilla a tu procesador de alimentos o licuadora y pulsa hasta obtener una consistencia de masa pegajosa (no es necesario mezclar demasiado).
2. Forma medias bolitas con las manos, añade una cucharadita de mantequilla de almendras en el centro y coloca la otra media bolita encima. Luego, rebózalas en las almendras tostadas y picadas para que queden crujientes por fuera. Repite este paso con las 10 bolitas.
3. Son súper ricas servidas al momento pero también puedes guardarlas en el refrigerador por un par de días.

Día 17

Cena - Ensalada antioxidante



Ingredientes

Muchas hojas verdes diferentes
1/2 taza de arándanos
1 manzana
2 cucharadas de semillas de calabaza y girasol
1 taza de tomates cherry
1/2 pepino
3 tallos de apio

VENDAJE
1/2 taza de semillas de girasol
1 cucharada de vinagre de manzana
Jugo de 1 limón
2 dátiles medjool
1 calabacín/zucchini pequeño
1/2 taza de agua

Pasos

1. Coloque todos los ingredientes del aderezo en una licuadora de alta velocidad y licúe hasta obtener una mezcla homogénea. Mezcle las verduras con el aderezo.

2. Pica la manzana, los tomates cherry, el apio, el pepino y el aguacate y añádelos todos a la ensalada junto con los arándanos y las semillas de calabaza.

Día 18 - Resumen

EJERCICIO

- ENTRENAMIENTO DE CUERPO COMPLETO DE 45 min de mi Instagram
- Sal a caminar entre 30 y 60 minutos para tomar un poco de aire fresco.

CUIDADOS PERSONALES

- Exfoliante corporal (haz el tuyo propio con azúcar de coco y aceite de coco)
- Darle un pequeño masaje a tu rostro para liberar tensiones.
- Añadir limón fresco y menta al agua.

ALIMENTO

- Batido verde, tazón tibio de quinoa y frambuesa, tazón grande de ensalada y papas al horno





Día 18

BATIDO VERDE DEL EL DÍA



Ingredientes

2 tazas de piña congelada
1 plátano/banana madura
1 manojo de perejil
3 hojas de acelga
Un trocito pequeño de jengibre
1 taza de agua

Pasos

Coloque todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede suave.

Día 18

ALMUERZO - Tazón de quinoa y frambuesas



Ingredientes

1/2 taza de quinoa
1 taza de agua
1 taza de frambuesas congeladas
3 dátiles medjool picados
1/2 taza de pasas de uva
1 manzana cortada en juliana
1 taza de uvas

Pasos

Añade la quinoa y el agua a una olla y déjala cocinar a fuego medio durante 15 minutos.

Añade las frambuesas y los dátiles congelados hacia el final y déjalo hervir a fuego lento durante unos minutos más.

Añade 3/4 de la manzana y las pasas mientras la mezcla aún esté tibia.

Sirva en un tazón y cubra con el resto de la manzana, las pasas y las uvas. Esta receta rinde para dos tazones pequeños, que yo consumiría como una comida completa.

Día 18

Cena: Ensalada grande + patatas al horno



Ingredientes

2-3 puñados de verduras para ensalada
1 taza de tomates cherry
1/4 cebolla roja
2 zanahorias grandes, peladas en juliana
1/2 taza de aceitunas
1 aguacate
6-7 patatas pequeñas/medianas

ADEREZO
1/2 taza de nueces
2 zanahorias
1 taza de agua
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
1 cucharada de aminoácidos de coco
1 dátil medjool

Pasos

1. Cocine las papas al vapor durante 20 minutos, luego córtelas por la mitad y hornéelas durante 40 minutos a 200 grados centígrados. Añada hierbas secas italianas para un toque extra de condimento.
2. Mientras se hornean las papas, agregue todos los ingredientes del aderezo en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede cremoso.
3. Mezcle las verduras con el aderezo, agregue todos los demás ingredientes y disfrute :)
4. Siempre como primero la ensalada y luego las patatas para una mejor digestión.

Día 19 - Resumen

EJERCICIO

- ENTRENAMIENTO DE CUERPO COMPLETO DE 45 min de mi Instagram
- Sal a caminar entre 30 y 60 minutos para tomar un poco de aire fresco.

CUIDADOS PERSONALES

- Masajear tu cabello con aceite de coco y déjalo actuar durante la noche.
- Cepillar sus piernas en seco durante 10 minutos.
- Escribir cinco cosas por las que estás agradecido.

ALIMENTO

- Batido verde, Muesli Bircher, tazón Bienestar





Día 19

BATIDO VERDE DEL DÍA



Ingredientes

3 hojas de col rizada (sin tallos)
1 manojo de perejil
1/2 hinojo
Jugo de 1 limón
2 peras maduras
2 tazas de agua

Pasos

Coloque todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede suave.

Día 19

Almuerzo - Muesli Bircher



Ingredientes

5 cucharadas de avena
1 taza de leche de almendras
1 manzana rallada
10 almendras picadas
2 cucharadas de pasas de uva
1 dátil medjool picado
2 cucharadas de semillas de lino molidas
1 cucharada de jarabe de arce y arándanos

Instrucciones

1. Comience remojando la avena en 1/2 taza de leche de almendras durante al menos 30 minutos (idealmente durante la noche).
2. Agregue la otra 1/2 taza de leche de almendras, la manzana rallada, las almendras, las semillas de lino, los arándanos, las pasas y el jarabe de arce.

Día 19

Cena - Tazón Bienestar



Ingredientes

2 puñados de rúcula
2 corazones de achicoria/endivia
1 taza de guisantes verdes/arvejas descongeladas
2 mini pepinos picados
1 taza de tomates cherry
1/2 calabaza cortada en gajos

ADEREZO DE HUMMUS
1/2 lata de garbanzos, enjuagados y escurridos
Jugo de 1 limón
Pizca de sal rosa del Himalaya
1/3 taza de semillas de sésamo
1 calabacín/zucchini pequeño
1/2 taza de agua para mezclar

Pasos

1. Comenzamos horneando la calabaza sobre papel antiadherente durante 30 minutos a 200 grados centígrados.
2. Mientras la calabaza está en el horno, prepara el aderezo. Coloca todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y licúa hasta obtener una mezcla cremosa.
3. Mezcle el aderezo con las verduras y agregue todos los ingredientes de la ensalada: tomates picados, pepinos y guisantes verdes.
4. Deja enfriar la calabaza durante 10 minutos y disfrútala con esta deliciosa ensalada.

Día 20 - Resumen

EJERCICIO

- ENTRENAMIENTO DE CUERPO COMPLETO DE 45 min de mi Instagram
- Sal a caminar entre 30 y 60 minutos para tomar un poco de aire fresco.

CUIDADOS PERSONALES

- Tomar un baño caliente con sal de Epsom (si tiene bañera).
- Masajear tus piernas para mejorar la circulación.
- Colocar las piernas en posición vertical contra la pared durante 15 minutos antes de ir a dormir.

ALIMENTO

- Batido verde, cuadrados de banoffee, pasta con pimiento rojo





Día 20

BATIDO VERDE DEL DÍA



Ingredientes

Jugo de 2 limones
3 tallos de apio
1 taza de uvas rojas
2 manojos de perejil

Pasos

Coloque todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede suave.

Día 20

Almuerzo - Cuadrados de Banoffee



Ingredientes

BASE
1 taza de harina de avena (mezcle la avena para obtener harina de avena)
1 taza de salsa de caramelo (mezcle 12 dátiles, 1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo + 1 taza de agua)
1 taza de moras secas/deshidratadas, finamente picadas

RELLENO
4 plátanos/bananas grandes maduras, machacadas
2 cucharadas de mantequilla de cacahuate/maní crujiente o suave

CUBIERTA
1 barra de chocolate vegano (chocolate con leche o negro)

Pasos

1. Mezcle bien todos los ingredientes base.
2. Transfiere la masa cruda a la bandeja de horno (forrada con papel antiadherente) para formar una base de 1 cm de grosor. Coloca la bandeja en el congelador durante 30 minutos.
3. Para la crema banoffee, mezcla el puré de plátano con la mantequilla de cacahuate hasta que quede suave. ¡Esta mezcla sola es riquísima, jaja! También puedes usar una licuadora, pero no la licúes demasiado.
4. Añade una capa grande de banoffee de 2-3 cm a la base y vuelve a colocar la bandeja en el congelador durante 30 minutos.
5. Derrite la barra de chocolate (me encanta la marca ichoc) y viértela sobre los cuadrados de banoffee. Congélalo durante 15 minutos más. ¡Añade una cucharada de salsa de caramelo por encima antes de servir para darle un toque especial!
6. En mi experiencia. unos 3 cuadrados rinden como una comida completa. Puedes guardar el resto en el congelador durante un par de semanas. Los dejo descongelar de 5 a 10 minutos antes de comerlos; me encanta cuando la crema banoffee está a punto de derretirse.

Día 20

Cena: Pasta cremosa con pimientos rojos



Ingredientes

SALSA
1 pimiento/morrón rojo
1 taza de anacardos/castañas de cajú
1 taza de agua
1 cucharada de levadura nutricional
Jugo de 1 limón
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
1 cucharada de pimentón ahumado
1 cucharada de hierbas italianas
1 cucharada de pasta de tomate,
Sal rosa del Himalaya
Pimienta

PASTA ¡Me gusta usar pasta sin gluten! Es mucho más fácil de digerir y tiene un sabor increíble. Para esta receta usé unos 200 g de pasta seca de trigo sarraceno.

Pasos

1. Comience salteando los tomates cherry con hierbas italianas a fuego medio en una sartén antiadherente. Agregue la pasta de tomate y déjela hervir a fuego lento durante un par de minutos.

2. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete.

3. En una licuadora, añade los anacardos, el pimiento rojo, el agua, la levadura nutricional, el limón y el pimentón ahumado, y licúa hasta obtener una mezcla cremosa. Luego, añade la salsa a la cacerola, mezcla bien y deja que hierva a fuego lento.

4. Una vez que la pasta esté lista, agrega la salsa, espolvorea un poco de sal, pimienta negra y albahaca fresca por encima y listo, la pasta está lista. :-)

Día 21 - Resumen

EJERCICIO

- ENTRENAMIENTO DE CUERPO COMPLETO DE 45 min de mi Instagram
- Sal a caminar entre 30 y 60 minutos para tomar un poco de aire fresco.

CUIDADOS PERSONALES

- Hacer algunas respiraciones profundas.
- Beber 3 litros de agua.
- Escuchar tu podcast favorito.

ALIMENTO

- Batido verde, avena con nueces caramelizadas, tostada de aguacate





Día 21

BATIDO VERDE DEL DÍA



Ingredientes

2 puñados de espinacas
1/2 hinojo
Trozo pequeño de jengibre
1 taza de arándanos congelados
1 plátano/banana congelada
1 taza de agua

Pasos

Coloque todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede suave.

Día 21

Almuerzo - Avena Con Nueces Caramelizadas



Ingredientes

1 taza de avena
2 tazas de agua
2 cucharadas de nueces pecanas
2 cucharadas de almendras
2 cucharadas de azúcar de coco
1 cucharadita de canela
1/ taza de arándanos
1 manzana cortada en juliana
2 cucharadas de nibs de cacao
1 cucharada de jarabe de arce
3 dátiles medjool
1 cucharada de mantequilla de cacahuate o de almendras

Instrucciones

1. Comienza cocinando la avena. Agrega agua y avena a una olla pequeña y cocina a fuego medio durante un par de minutos hasta que esté cremosa.

2. Mientras tanto, agregue las almendras, las nueces y el azúcar de coco a una sartén antiadherente y tueste durante un par de minutos hasta que estén doradas. Puedes agregar un chorrito de agua para que se forme el caramelo.

3. Transfiere la avena a un tazón, agrega la manzana cortada, los arándanos, las nueces pecanas y almendras tostadas, la canela, los nibs de cacao, los dátiles y la mantequilla de cacahuete. Agrega una cucharadita de jarabe de arce y tu deliciosa y reconfortante avena estará lista.

4. Me encanta porque es reconfortante, está llena de grasas saludables, proteínas y carbohidratos, ¡y me mantiene saciada por mucho tiempo! ¡Qué rico! :-)

Día 21

Cena - Tostada de aguacate sin gluten



Ingredientes

3 cucharadas de cáscara de psyllium
2 cucharadas de pasta de dátiles (mezcle 3 dátiles medjool y 3 cucharadas de agua)
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
1 cucharadita de sal rosa del Himalaya
1,5 tazas de avena
1/4 taza de semillas de cáñamo
1 taza de semillas de girasol
3/4 taza de semillas de calabaza
1/2 taza de almendras
1/4 taza de nueces trituradas
1/2 taza de semillas de lino molidas
400 ml de agua

Pasos

1. Comience agregando todos los ingredientes secos en un tazón.
2. Añade la pasta de dátiles y el agua y mézclalos bien.
3. Refrigera la masa durante la noche (o al menos 3 o 4 horas) para que se endurezca. Así, las semillas también tendrán tiempo de remojarse, lo que facilita la digestión del pan.
4. Coloque la masa en un molde para hornear forrado con papel antiadherente y hornee durante 60 minutos a 180 grados centígrados.
5. Muy importante, dejar enfriar completamente el pan (al menos 30 minutos) antes de desmoldarlo.
6. Para preparar la tostada de aguacate, añade aguacate fresco, maduro y machacado, jugo de limón y un poco de pimienta fresca. Yo como unas 6 rebanadas de pan con aguacate para una comida completa.



La motivación te ayuda a empezar. ¡Los hábitos te mantienen en marcha! ¡Bien hecho, chicas! :-)

– Caroline Deisler

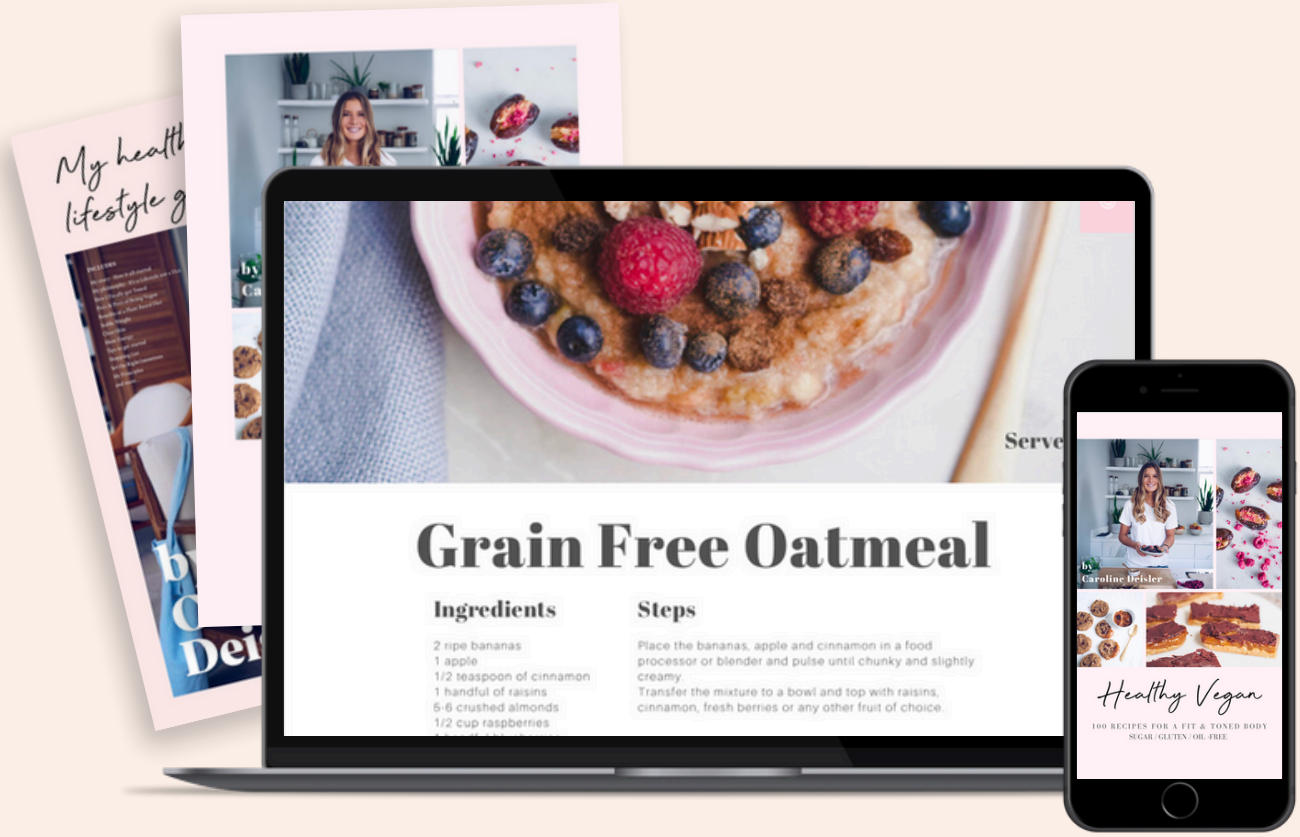
¿Qué sigue?

¡Muchas gracias por seguir mi plan de alimentación de 21 días! Espero que hayas disfrutado al máximo de tus comidas y te sientas con más energía y equilibrio. Usa lo que has aprendido en las últimas 3 semanas e intenta incluirlo lo máximo posible en tu dieta diaria de ahora en adelante.



Reflexión posterior al desafío

¡Has llegado al final de los 21 días de REINICIO VEGANO! ¿Cómo te sientes? Usa el espacio de abajo para compartir tus opiniones y comentarios. :-) ¡Qué ganas de saber qué opinas!



CONSIGUE MIS OTROS LIBROS ELECTRÓNICOS

HAGA CLIC EN EL ENLACE A CONTINUACIÓN PARA OBTENER MI LIBRO DE COCINA CON MÁS DE 100 RECETAS VEGANAS Y MI GUÍA DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE.

SHOP-RESET.COM

www.shop-reset.com

Reseñas

¡Leer todos sus comentarios me alegra el día! ¡Gracias de corazón!

★★★★★

Your fitness pancakes were incredible!!! This was the first recipe I tried from the ebook and I'm so excited to make snickers tomorrow with your live!! ❤️❤️

★★★★★

The snickers are DELICIOUS!! Ate them all and my kids loved them too!! Finally some healthy snacks for them that actually taste AMAZING!! 😂🙏🍀



★★★★★

I just ate your blueberry cheesecake for lunch & made some mini's for my family later today, IT TASTES SO INCREDIBLY GOOD, and full of healthy fats which will keep me satisfied for quite a while, thank you Caroline!! ❤️

★★★★★

Hey, habe gerade deine veganen Snickers gemacht! Tausend Dank für das Rezept, die sind sooooo wahnsinnig lecker! 💓🤤



★★★★★

I just want to tell you that I have been eating all your sweets from the ebook and I LOVE them! I have been eating lots and haven't gained any weight. I feel so much better too because they are healthy! Thank YOU 🙏



❤️

★★★★★

Just made the Chocolate Chip Cookies from your new eBook! They are soooooo yummy and take so little time to make! 🥰 my boyfriend loves them too 🤤



★★★★★

I had no idea something so healthy could be so good this is even better than regular carrot and probably any other cake / dessert I've ever had

Thank you for making these recipes so easy to follow with normal affordable guilt free ingredients ❤️



★★★★★

The vegan snickers are sooo delicious!!😍😍 totally love them! + my mom says it's the best thing she has eaten in a while..including cheesecake.
(100% non vegan approved)😋💗💗

