

Purifica delicatamente il tuo corpo e preparati all'inverno! Meno zucchero, più energia, digestione migliore e pelle più luminosa„.ecco cosa ti aspetta!

Reset vegano d'autunno di 10 giorni

di Caroline Deisler

Sono così felice che tu sia qui!

@Carolinedeisler



Mi chiamo Caroline, sono una nutrizionista olistica certificata e seguo una dieta vegana sana da più di 8 anni.

La mia filosofia è molto semplice: più la nostra alimentazione è naturale, meglio è. Niente zuccheri raffinati, niente oli, niente glutine, inoltre tutto è molto veloce e facile da preparare.

Mangiare sano, allenarsi e praticare la mindfulness sono impegni che devono durare tutta la vita. Sebbene non esista una SOLUZIONE RAPIDA per sentirsi al meglio, questo RESET ti aiuterà moltissimo a rimetterti sulla strada giusta e a ricordarti di quanto bene tu possa effettivamente sentirti. Questo reset dura 10 giorni, il tempo necessario per adottare abitudini più sane, migliorare la tua digestione, perdere del peso, purificare la tua pelle e sentirti finalmente in splendida forma. Ciò che fai oggi influenza come ti sentirai domani.

La cosa migliore di questo stile di vita è il benessere mentale che si ottiene, perché i risultati fisici, come apparire più in forma e più tonica, arriveranno comunque (EVVIVA!!), ma il cambiamento mentale che sperimenterai ti porterà così tanta serenità e sicurezza che ti sentirai letteralmente rinata. PROVIAMOCI!! :)

Caroline Deisler

NUTRIZIONISTA OLISTICA | APPASSIONATA DI FITNESS


@Carolinedeisler

Disclaimer

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

Indice delle ricette

CLICCA SULLA RICETTA PER ANDARE DIRETTAMENTE ALLA PAGINA

Idratazione mattutina

RICETTE BONUS

Giorno 1

Frullato verde
Banane mature e fichi secchi
Pancakes alla zucca
Zuppa di patate dolci

Giorno 2

Frullato verde
Mele croccanti e datteri Medjool
Porridge di avena alle prugne
Energy balls ai fichi
Purè di patate

Giorno 3

Frullato verde
Cachi e datteri Medjool
Torta di mele
Curry di zucca e ceci

Giorno 4

Frullato verde
Arance e fichi
Budino al cioccolato
Zuppa di patate e zucca

Giorno 5

Frullato verde
Pasto di frutta
Porridge di avena alla zucca
Pasta alla zucca

Giorno 6

Frullato verde
Pasto di frutta
La migliore crostata di prugne
Zuppa di zucca facile

Giorno 7

Frullato verde
Mele croccanti e datteri Medjool
Porridge di miglio con pere cotte al forno
Chili di zucca facile

Giorno 8

Frullato verde
Pasto di frutta
Brownies alla zucca
Curry di zucca e lenticchie

Giorno 9

Frullato verde
Papaya e mele
Crumble di mele
Zuppa di ramen
Toast con la zucca

Giorno 10

Frullato verde
Pasto di frutta
Torta di zucca
Energy balls alla zucca
Gnocchi di patate

Un nuovo inizio!

L'autunno è arrivato e il cambio di stagione è sempre il momento perfetto per RESETTARE anche il tuo corpo. Aaaaadoro la stagione autunnale e tutto ciò che essa comporta, e voglio che tu ti goda questo periodo dell'anno senza sentirti stressata o ansiosa di perdere il tuo corpo estivo. E lo capisco, tutti noi abbiamo questi pensieri ogni tanto, ma è davvero un ottimo momento per passare a cibi più caldi, nutrienti e sazianti che ti lasceranno estremamente soddisfatta e ti aiuteranno a raggiungere la tua forma migliore!! Anche in autunno, adoro i pasti a base di frutta a pranzo e mangio molti datteri Medjool per combattere la voglia di dolce. Ma ti propongo anche una ricetta per un pranzo dolce super sano e delizioso per ogni giorno del reset, usando ingredienti di stagione. Sentiti libera di ripetere una qualsiasi delle ricette se qualcuna diventa la tua preferita. EVVIVA le giornate d’autunno confortevoli, sane e deliziose... e alla versione più felice di TE!



Il rituale del mattino

@Carolinedeisler

Alcune abitudini essenziali per la vita quotidiana...



1

Quando ti svegli, le prime ore sono il momento perfetto per idratare il tuo corpo. Bevi 1-1,5 litri della nostra acqua detox. Adoro variare tra acqua al limone, acqua allo zenzero o un mix di entrambe. Fanno miracoli per la tua digestione.

2

Poi, dovresti bere circa 500 ml di estratto di sedano fresco. Se proprio non riesci a berlo perché non ne sopporti il sapore, non preoccuparti, puoi comunque seguire questo reset ed evitare l'estratto di sedano. Tuttavia, cerca di abituartici, perché è molto benefico per la salute del tuo intestino, la digestione e la pelle. Adoro lavare in anticipo il sedano e le verdure a foglia verde per i frullati verdi, cos' preparare il succo fresco di sedano al mattino richiede solamente 2 minuti! EVVIVA

3

.Dopo l'acqua e l'estratto di sedano, il tuo corpo dovrebbe evacuare naturalmente. Non farti prendere dal panico se non succede haha, ci arriverai col tempo! Ora sarebbe anche il momento perfetto per un po' di movimento, che aiuta anche a favorire la motilità intestinale. Anche solo uno dei miei allenamenti da 20 minuti ti darà ottimi risultati, sia mentali che fisici.

4

Dopo l'allenamento, è il momento del frullato verde! Se posso darti un solo consiglio, è di assicurarti di bere i tuoi frullati verdi. Sono la bomba di vitamine, minerali, proteine e fibre più potente che ci sia! Se consumi con costanza i frullati verdi, puoi letteralmente percepire e vedere i benefici già dopo pochi giorni! :))

Cosa si mangia in un giorno

Il programma DETOX AUTUNNALE di 10 giorni prevede almeno 3 ricette al giorno, per un totale di oltre 35 ricette vegane salutari. Tutte seguono i principi del mio stile di vita personale, ovvero vegano, senza zuccheri raffinati, senza oli processati e senza glutine.

Puoi praticare il digiuno intermittente bevendo solo il succo di sedano al mattino. Più tardi, abbina il frullato verde al pranzo. Tuttavia, se hai fame prima, bevi il succo di sedano e il frullato verde al mattino con della frutta fresca, come arance, banane mature, cachi, mele o datteri. Sono un'ottima fonte di energia al mattino e perfetti come primo pasto della giornata per attivare la tua digestione.

Ho creato una lunga lista della spesa per questi 10 giorni per renderti la vita il più semplice possibile. Gli unici prodotti che cercherei di acquistare freschi ogni paio di giorni sono le verdure a foglia verde per frullati e insalate, perché non durano a lungo.

Tutte le mie ricette sono VELOCI e FACILI da preparare e richiedono ingredienti semplici e non processati. Per me, i pasti devono essere facili e deliziosi, per rendere questo stile alimentare sostenibile nel lungo periodo.

Ogni ricetta è per una porzione e si basa su quanto mangerei io personalmente. Se senti di aver bisogno di più cibo, aggiungine fino a quando ti senti soddisfatta. Questo stile di vita ti permette di mangiare in abbondanza e senza restrizioni.

Le cene sono salate e ricche di verdure, mentre il pranzo è dolce e si concentra su ricette vegane crudiste e tanta frutta fresca. Iniziare la giornata mangiando cibo più leggero e concluderla con cibo più sostanzioso è OTTIMO per la tua digestione. Inoltre, soddisfare la voglia di dolce durante il giorno significa non avere alcuna voglia di zucchero alla sera...EVVIVA!

Se una o due ricette diventano le tue preferite, sentiti libera di prepararle più volte. Io alcuni giorni mangio esattamente le stesse cose del giorno prima: va benissimo e funziona benissimo per me! Ricorda che la cosa più importante è rendere questo stile di vita FACILE e piacevole per TE. :)

Infine, cerca di far trascorrere almeno due ore tra la fine della cena e l'andare a letto per dormire al meglio. In questo modo, il tuo corpo avrà abbastanza tempo per digerire correttamente prima di dormire.

Digiuno intermittente



Se non sei una persona abituata a fare colazione, di solito ceni tardi o semplicemente non ti senti molto affamata al mattino, puoi tranquillamente seguire i miei programmi alimentari reset e praticare il digiuno intermittente. Ma non consiglierei il digiuno intermittente a chi è in amenorrea, a chi è incinta, a chi sta cercando di concepire o a chi soffre di squilibri ormonali. Inoltre, poco prima del ciclo, il corpo spesso desidera più calorie, per cui non è il momento ideale per digiunare.
Amavo il digiuno intermittente prima di diventare mamma, ma la mia routine è leggermente cambiata. Ora mi viene spontaneo lasciare una finestra di 12-14 ore tra la cena e la colazione, per me funziona molto bene! L'importante è trovare un equilibrio che ti faccia stare bene, senza aggiungere ulteriore stress al tuo corpo.

In tutti i miei programmi detox di 10 giorni, si inizia la giornata idratando il corpo, che dovrebbe SEMPRE essere la prima cosa che si fa, indipendentemente dal fatto che si stia praticando o meno il digiuno intermittente.

Se ti svegli affamata o hai già fatto un allenamento mattutino, bevi comunque prima il succo di sedano e poi mangia un pasto a base di frutta, scegliendone un solo tipo. La frutta a stomaco vuoto è incredibilmente benefica per il tuo corpo, perché mette in moto il tratto digestivo. Puoi bere il frullato verde un po' più tardi e mangiare altra frutta fresca durante il giorno o preparare una delle deliziose ricette dolci per il pranzo. Questo reset si basa sulla ricerca della TUA routine, offrendoti allo stesso tempo la massima guida. Il mio obiettivo è aiutarti a capire ciò che funziona meglio per TE e ti fa sentire davvero felice.

Opzione pranzo 1 o 2?



In tutti i miei programmi "Reset" di 10 giorni includo la possibilità di mangiare frutta a pranzo perché è letteralmente il modo più semplice per mangiare sano quando si è in giro o quando si è super impegnati. La frutta fresca e matura non richiede tempo di preparazione e ti lascerà molto soddisfatta. Assicurati solo di non mangiare solo una mela, ma di mangiare 4-5 mele e datteri Medjool o altra frutta.
Punta a circa 800-1000 calorie di frutta fresca o datteri al giorno. Di solito mangio circa 3-4 arance, 3-4 cachi e qualche dattero Medjool non appena ho di nuovo fame. Questo mi mantiene felice e sazia fino a cena, quando mangio tutte le mie verdure.

Le ricette della seconda opzione del pranzo sono deliziose ricette autunnali preparate con ingredienti di stagione, ma allo stesso tempo COSÌ SANE che puoi mangiarle a pranzo E allo stesso tempo raggiungere la tua forma migliore...EVVIVA!!! Quando ero più giovane, l'autunno era sinonimo di crostate di prugne (io e la mia famiglia avevamo 2 alberi di prugne), crostate di mele e tutto ciò che è più confortevole. E anche se era bello, non mi sentivo al meglio a causa di tutto lo zucchero che contenevano i miei cibi preferiti. Ora possiamo GUSTARE tutti questi deliziosi cibi confortanti E sentirci al meglio allo stesso tempo, il che è una vera vittoria. Soprattutto in questo periodo dell'anno, quando la maggior parte delle persone prende qualche chilo. Ti sentirai davvero soddisfatta, non ti perderai nulla e, anzi, sfrutterai al meglio la stagione autunnale. Potresti anche ripetere questo reset più volte, semplicemente provando le diverse opzioni per il pranzo. Se stai cercando di riavere il ciclo, devi sicuramente mangiare la frutta fresca e in aggiunta la ricetta per il pranzo **ogni giorno**.



Adattamenti in gravidanza



@Carolinedeisler

Congratulazioni a tutte le donne incinte che desiderano nutrire il proprio corpo e il proprio bambino con i cibi più sani. Ho seguito i miei piani alimentari mentre cercavo di concepire, durante la gravidanza e l'allattamento, e continuo a seguire la stessa dieta.

Inizio la giornata con acqua, un estratto verde e un bel piatto di frutta fresca.
È ciò di cui ho voglia quasi ogni giorno, e che funziona sempre molto bene per la mia digestione. Se il succo di sedano ti provoca nausea, puoi optare per un estratto di cetriolo e sedano oppure semplicemente evitarlo. Personalmente, durante le prime 12 settimane della mia gravidanza soffrivo spesso di nausea e non avevo molta voglia di mangiare verdure a foglia verde. I frullati verdi, però, mi hanno aiutata ad assumerle con facilità, mentre la frutta fresca mi ha sempre fatta sentire al meglio.

Durante la gravidanza non è necessario mangiare per due, ma abbiamo bisogno di più calorie, motivo per cui ho iniziato a mangiare più grassi sani. Il modo più semplice è aggiungere una delle mie ricette dolci dagli altri miei ebook di ricette alla tua giornata di reset. Preparane alcune durante il fine settimana, così hai già qualcosa di pronto in frigo per quando ne hai bisogno. Ti consiglio anche di aggiungere alle cene di questo reset delle patate al vapore, delle patate dolci o qualsiasi altra ricetta per la cena dagli altri miei ebook, se hai ancora fame.


RESET VEGANO D'AUTUNNO DI 10 GIORNI
@Carolinedeisler
www.shop-reset.com

COME PERDERE IL MASSIMO DEL PESO CON QUESTO RESET

1

Per perdere peso è necessario essere in deficit calorico, indipendentemente dal tipo di dieta che si sta seguendo. La buona notizia è che mangiare in questo modo rende molto più semplice raggiungere il deficit calorico, perché ti permette di consumare cibi ad alto volume ma a basso contenuto calorico, il che ti farà sentire sazia e soddisfatta. L'ideale è trovarsi in un leggero deficit calorico per un periodo prolungato, così da non avvertire la sensazione di privazione. Per questo, ti consiglio di ripetere questo reset un paio di volte, oppure di seguire anche gli altri miei piani alimentari reset, per ottenere i migliori risultati. È assolutamente possibile perdere peso in 10 giorni, ma per mantenerlo è fondamentale continuare a seguire abitudini sane. Il motivo principale per cui molte persone non riescono a dimagrire è che si privano eccessivamente di cibo, finendo per abbuffarsi e riprendere tutto il peso perso e spesso anche di più. Ma questo non accadrà se segui questo reset, perché darai al tuo corpo ciò di cui ha davvero bisogno, eliminando allo stesso tempo tutto il cibo spazzatura.
In questo modo, potrai raggiungere facilmente un deficit calorico, senza dover contare le calorie o pensarci troppo.

2

Ti consiglio vivamente di concentrarti maggiormente sulla frutta ricca di acqua come meloni, arance, pesche, mele, kiwi, mango, cachi e qualsiasi altro frutto di stagione! Questi frutti hanno meno calorie e un volume maggiore rispetto, ad esempio, ai datteri Medjool, perciò ti faranno sentire sazia consumandone minori quantità. Mangerei comunque i datteri come spuntino quando hai una voglia matta di dolce o a pranzo nelle giornate più fredde, quando senti il bisogno di mangiare qualcosa di confortante. Le opzioni 1 e 2 per il pranzo sono entrambe ottime per perdere peso, ma direi che la maggior parte delle persone non considera ancora la frutta un pasto completo, perciò farebbe meglio a preparare le ricette dell'opzione 2 per il pranzo. Io mi sento davvero bene mangiando 1-2 meloni, 5-6 banane e qualche dattero un po' più tardi, ma capisco perfettamente che qualcuno possa sentirsi più soddisfatto preparando un pasto. In ogni caso, quando mangi siediti sempre e cerca di essere pienamente presente durante il momento del pasto. Goditi ogni boccone, sapendo che stai facendo un favore al tuo corpo e non mangiare di fretta. Questo farà una differenza enorme. :-)



I miei allenamenti



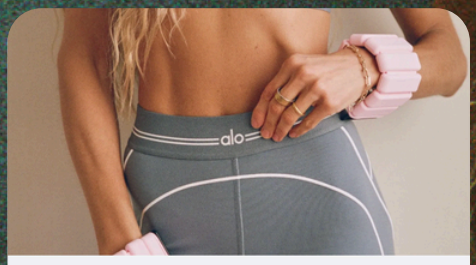
@Carolinedeisler

I miei programmi alimentari "reset" e i miei allenamenti funzionano a braccetto e sono la ricetta migliore per il successo. Ti sentirai così ben nutrita e felice che vorrai automaticamente muovere il tuo corpo. I miei allenamenti sono un mix di cardio, pilates e allenamento di forza, per ottenere muscoli lunghi, snelli e tonici senza mai sentirti stressata. Si tratta di lavorare CON il tuo corpo e non contro di esso. Dico sempre che i veri piaceri ti fanno SENTIRE BENE ed è proprio questo che il mio stile di vita significa per me! Una vera coccola quotidiana per me stessa. Puoi accedere a TUTTI i miei allenamenti, ai programmi settimanali di allenamento e alle sfide direttamente sull’APP RESET!

RESET VEGANO D'AUTUNNO DI 10 GIORNI

Sfide di allenamento perfette in abbinamento a questo reset

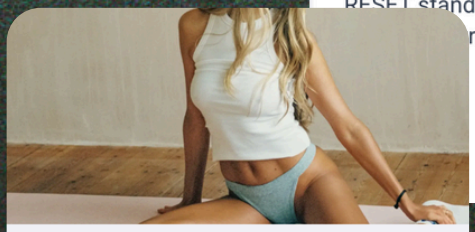
@Carolinedeisler



10 DAY SIGNATURE PROGRAM

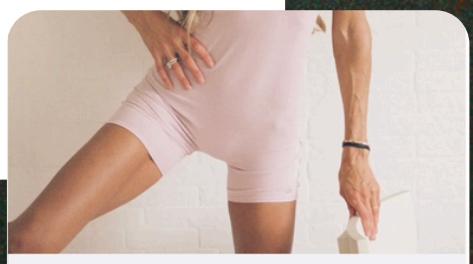
The 10-Day Workout Program you don't want to miss!! This is everything RESET stands for: get into your best ress attac...

Classes
11



10 DAY GLOW UP CHALLENGE

The ultimate 10 DAY PROGRAM working all body parts to give your body & confidence a GLOW UP!



10 DAY BEGINNER CHALLENGE

Start your workout journey right here! This is YOUR plan to ease back into working out, taking it slow but still getting the best...

Classes
15

www.resetbycaroline.com



@Carolinedeisler

Le vostre opinioni sui miei piani alimentari reset

I risultati sono arrivati...!

So che 10 giorni non sembrano molti, ma sono sufficienti per farti ottenere risultati e chissà, magari alla fine ti sentirai così bene che continuerai a mangiare allo stesso modo e farai di nuovo questo reset. Per motivarti, scattati una foto il primo giorno e scrivi come ti senti. Vediamo come è cambiato il tuo stato di benessere il decimo giorno! Sii il più dettagliata possibile, ad esempio annota sonno, digestione, umore, stress, livello di felicità, energia, forma fisica ecc.! Non vedo l'ora di scoprire i risultati che hai raggiunto! Presto aggiungeremo anche la possibilità di caricare una foto del prima e del dopo sull'app RESET, quindi tieni pronte le tue foto hehe — e tagga @carolinedeisler e @joinreset_ nelle tue storie di trasformazione!

Prima	Dopo

Checklist giornaliera

@Carolinedeisler

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

RESET VEGANO D’AUTUNNO DI 10 GIORNI



@Caroline.deisler

www.shop-reset.com



@Carolinedeisler

Lista della spesa

@Carolinedeisler

SUCCO DI SEDANO
10 teste di sedano

FRULLATO VERDE
9 gambi di sedano
5 manciate di foglie di spinaci
2 foglie di cavolo nero
8 foglie di bietola
4 foglie di bietola arcobaleno
3 mazzi di prezzemolo
1 testa di finocchio
11 foglie di cavolo riccio
1 cetriolo
5 banane congelate
160g di frutti di bosco congelati
600g di mango fresco o congelato
200g di fragole congelate
6 datteri Medjool
240g di ananas congelato o fresco
3 pezzi di zenzero
8 limoni

Farina di grano saraceno
75g di fiocchi di avena
curry in polvere
curcuma in polvere
peperoncino in polvere
cumino
Coconut Aminos
anacardi
30g di noci pecan
8 noci brasiliane
Castagne cotte
2 cucchiai di cocco disidratato
Estratto di vaniglia in polvere
14 patate dolci
19 patate di medie dimensioni
4 gambi di sedano
12 carote
2 porri
2 zucche varietà Delica
4 zucche varietà Butternut
10 funghi shiitake secchi
14 funghi champignon
5 cipolle
2 cipolle rosse
3 spicchi d'aglio
2 piccoli pezzi di zenzero
200g di ceci
160g di pomodori
160g di pomodori a cubetti
60g di mais in scatola
80g di fagioli rossi in scatola
2 peperoni rossi
2 teste di broccoli
1 avocado
160g di piselli surgelati
1/2 zucchina
2 teste di lattuga romana baby
Erba cipollina
Prezzemolo
2 manciate di rucola
Coriandolo fresco
4 gambi di sedano
1 manciata di basilico fresco
200g di riso integrale (crudo)
150 g di penne (di riso integrale, ceci o grano saraceno)
Spaghetti di grano saraceno per ramen
170g di quinoa
4 dadi per brodo vegetale
100g di lenticchie gialle secche
semi di zucca
sale dell'Himalaya
erbe aromatiche
240ml di latte di cocco
concentrato di pomodoro
30g di semi di melograno
7 fichi freschi
Coconut Aminos o tamari
Semi di sesamo nero

ACQUA
Cetriolo a fette
Gel di aloe vera puro al 100%
Zenzero fresco grattugiato
Lime
Menta

Opzione pranzo 1

10 banane
20 fichi secchi
30 fichi freschi
14 mele
40 datteri medjool
8 cachi
8 arance
10 kiwi dorati

OPPURE qualsiasi altro frutto maturo che hai a disposizione :)

Lista della spesa

@Carolinedeisler

SUCCO DI SEDANO
10 teste di sedano

FRULLATO VERDE
9 gambi di sedano
5 manciate di foglie di spinaci
2 foglie di cavolo nero
8 foglie di bietola
4 foglie di bietola arcobaleno
3 mazzi di prezzemolo
1 testa di finocchio
11 foglie di cavolo riccio
1 cetriolo
5 banane congelate
160g di frutti di bosco congelati
600g di mango fresco o congelato
200g di fragole congelate
6 datteri Medjool
240g di ananas congelato o fresco
3 pezzi di zenzero
8 limoni

Farina di grano saraceno
75g di fiocchi di avena
curry in polvere
curcuma in polvere
peperoncino in polvere
cumino
Coconut Aminos
anacardi
30g di noci pecan
8 noci brasiliane
Castagne cotte
2 cucchiai di cocco disidratato
Estratto di vaniglia in polvere
14 patate dolci
19 patate di medie dimensioni
4 gambi di sedano
12 carote
2 porri
2 zucche varietà Delica
4 zucche varietà Butternut
10 funghi shiitake secchi
14 funghi champignon
5 cipolle
2 cipolle rosse
3 spicchi d'aglio
2 piccoli pezzi di zenzero
200g di ceci
160g di pomodori
160g di pomodori a cubetti
60g di mais in scatola
80g di fagioli rossi in scatola
2 peperoni rossi
2 teste di broccoli
1 avocado
160g di piselli surgelati
1/2 zucchina
2 teste di lattuga romana baby
Erba cipollina
Prezzemolo
2 manciate di rucola
Coriandolo fresco
4 gambi di sedano
1 manciata di basilico fresco
200g di riso integrale (crudo)
150 g di penne (di riso integrale, ceci o grano saraceno)
Spaghetti di grano saraceno per ramen
170g di quinoa
4 dadi per brodo vegetale
100g di lenticchie gialle secche
semi di zucca
sale dell'Himalaya
erbe aromatiche
240ml di latte di cocco
concentrato di pomodoro
30g di semi di melograno
7 fichi freschi
Coconut Aminos o tamari
Semi di sesamo nero

ACQUA
Cetriolo a fette
Gel di aloe vera puro al 100%
Zenzero fresco grattugiato
Lime
Menta

Opzione pranzo 2

2 zucche varietà Delica
1 patata dolce grande
130g di farina d'avena
Farina di grano saraceno
Cacao in polvere
Mix di spezie per torta di zucca
Semi di chia
80g di miglio
100g di avena
Uvetta
Cannella
Pistacchi
30g di noci pecan
Vaniglia
Sciroppo d'acero
Lievito in polvere
Zucchero di cocco
Estratto di vaniglia in polvere
80g di gocce di cioccolato fondente
Mandorle macinate
Semi di lino tritati
Burro di mandorle
Burro di arachidi
Burro di anacardi
54 datteri Medjool
6 banane
13 prugne
5 mele
8 albicocche
2 pere
1 manciata di prugne Mirabelle
2 limoni

Giorno 1-10: idratazione mattutina



Acqua detox

CONSIGLIO: Prepara l'acqua con alcune fette di limone la sera prima. In questo modo sarà già pronta il mattino successivo e potrai berla senza nemmeno pensarci. Inoltre, il limone avrà il tempo di rilasciare tutto il suo aroma e i suoi benefici nell'acqua. Altri ingredienti che puoi aggiungere per arricchire la tua acqua mattutina:

- Cetriolo a fette
- Gel di aloe vera puro al 100%
- Zenzero fresco grattugiato
- Lime
- Menta



Succo di sedano

Ingredienti

1 testa di sedano

Passaggi

Estrattore o centrifuga: inserisci una testa di sedano nell'estrattore o nella centrifuga.
Frullatore: frulla il sedano insieme a 240 ml di acqua, fino a ottenere un composto cremoso. Versa il tutto in un sacchetto apposito per fare il latte vegetale e strizza bene con le mani per estrarre il succo. Voilà, il tuo succo di sedano è pronto! :)

Giorno 1 Panoramica

@Carolinedeisler









O





SPUNTINO



Giorno 1

FRULLATO VERDE

@Carolinedeisler



Ingredienti

1 manciata di gambi di sedano
2 manciate di foglie di spinaci
2 foglie di bietola
1 banana congelata
Una manciata di ananas congelato o fresco
500ml di acqua

Preparazione

Metti tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere un composto liscio. Io uso un frullatore Vitamix, ma anche un Nutribullet funziona bene!

Note

Questa porzione equivale a circa due bicchieri grandi di frullato verde ed è quella che bevo io di solito. L'ideale sarebbe consumare il frullato subito, ma sentiti libera di prepararlo la sera prima e conservarlo in frigo per il mattino seguente, così potrai portarlo con te al lavoro e risparmiare tempo. Questo piccolo gesto ti semplificherà la vita. :)
In alternativa, puoi lavare e porzionare in anticipo tutte le verdure, e conservarle già pronte in frigo. Al mattino ti basteranno solo 2 minuti per preparare il tuo frullato verde!

Dopo aver bevuto il frullato verde, attendi circa 30 minuti prima di mangiare la frutta o la ricetta per il pranzo. La tua digestione sarà migliore se non bevi il frullato subito prima o subito dopo il pasto.

Giorno 1 - Pranzo - opzione 1

@Carolinedeisler





BANANE MATURE E FICHI SECCHI

Ingredienti

3-4 banane mature e macchiate
10 fichi secchi

Note

Le banane sono uno dei migliori alimenti per rimanere in forma. Sono un'ottima fonte di potassio. Quello che la maggior parte delle persone non sa è che il corpo trattiene acqua quando si è carenti di potassio. Ecco perché le persone diventano super snelle e toniche mangiando frutta matura. Il potassio aiuta il corpo a trasportare l'acqua nelle cellule. Mentre, quando il livello di sodio è superiore a quello del potassio, l'acqua non può entrare nelle cellule e quindi si appare più "gonfi".

Banane e fichi secchi sono DAVVERO soddisfacenti, sazianti e tengono lontana la voglia di dolce perché contengono zucchero naturale di ottima qualità. Sono anche ricchi di fibre (che significa buona digestione), forniscono energia velocemente e sono facili da mangiare al volo. Il bello di questi pasti deliziosi a base di frutta è che puoi mangiare un pasto molto voluminoso e al tempo stesso raggiungere la tua forma migliore di sempre!

Assicurati di mangiare prima le banane mature, poi lascia un po' di tempo al tuo corpo per digerirle e infine mangia i fichi secchi OPPURE mangia più banane ed evita i fichi secchi se non riesci a trovarne di buoni. Scegli preferibilmente fichi secchi biologici, perché sono privi di zolfo.



@Carolinedeisler

Giorno 1 - Pranzo - opzione 2

PANCAKES ALLA ZUCCA

Ingredienti

90g di farina d'avena (avena tritata)
1/2 cucchiaino di spezie per torta di zucca o cannella
1 cucchiaino di lievito in polvere
120g di purea di zucca (zucca al vapore)
2 datteri Medjool
120ml di acqua (o latte di mandorle)
1 banana, tagliata a fette
1 cucchiaio di zucchero di cocco

TOPPINGS
6 datteri Medjool
240ml di acqua
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
1 cucchiaino di cannella

Preparazione

1. Aggiungi la farina d'avena, le spezie e il lievito in una ciotola e mescola bene.

2. In un frullatore, aggiungi la purea di zucca, i datteri Medjool e l'acqua (o il latte di mandorle) e frulla fino a ottenere un composto liscio.

3. Versa la crema ottenuta nel composto di farina e amalgama bene. Forma i pancakes nella padella e adagia sopra qualche fetta di banana. Cospargi con un po' di zucchero di cocco: è il tocco finale che rende questi pancakes davvero deliziosi. Cuoci per circa 3 minuti per lato.

4. Completa i tuoi golosi pancakes con la mia salsa al caramello preferita: ti basta mettere datteri, acqua e vaniglia nel frullatore e frullare fino a ottenere una crema. BUON APPETITO!!

Giorno 1 - Cena

ZUPPA DI PATATE DOLCI

@Carolinedeisler



Ingredienti

2 patate dolci piccole
4-5 patate di medie dimensioni
4 gambi di sedano
1 porro
1 litro di acqua (facoltativo)
1/2 dado per brodo vegetale (facoltativo)
2-3 carote (facoltative)

Indicazioni

1. Sbuccia le patate dolci, le patate e le carote, e tagliale a cubetti.
2. Porta l'acqua a ebollizione, nel frattempo taglia a pezzetti i gambi di sedano e il porro.
3. Aggiungi tutti gli ingredienti nella pentola e lascia sobbollire a fuoco medio per 30 minuti.
4. Trasferisci metà del composto in un frullatore e frulla fino a ottenere una crema. Versa la crema ottenuta nella pentola e BUON APPETITO! Io adoro cospargere questa zuppa con qualche erba aromatica.



Giorno 2 Panoramica

@Carolinedeisler









O



O





SPUNTINO



Giorno 2

FRULLATO VERDE

@Carolinedeisler



Ingredienti

1 manciata di gambi di sedano
1 manciata di spinaci
2 foglie di bietola arcobaleno
160g di frutti di bosco congelati
2 datteri Medjool
500ml di acqua

Preparazione

Metti tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere un composto liscio. Io uso un frullatore Vitamix, ma anche un Nutribullet funziona bene!

Note

Questa porzione equivale a circa due bicchieri grandi di frullato verde ed è quella che bevo io di solito. L'ideale sarebbe consumare il frullato subito, ma sentiti libera di prepararlo la sera prima e conservarlo in frigo per il mattino seguente, così potrai portarlo con te al lavoro e risparmiare tempo. Questo piccolo gesto ti semplificherà la vita. :)
In alternativa, puoi lavare e porzionare in anticipo tutte le verdure, e conservarle già pronte in frigo. Al mattino ti basteranno solo 2 minuti per preparare il tuo frullato verde!

Dopo aver bevuto il frullato verde, attendi circa 30 minuti prima di mangiare la frutta o la ricetta per il pranzo. La tua digestione sarà migliore se non bevi il frullato subito prima o subito dopo il pasto.

Giorno 2 - Pranzo - opzione 1





MELE CROCCANTI E DATTERI MEDJOOL

Ingredienti

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

Note

Mi piacciono tutti i tipi di mele e attraverso fasi in cui adoro mangiare quelle più dolci, come le Fuji e le Gala, ma ho anche periodi in cui preferisco quelle verdi, più aspre. Compro sempre mele biologiche perché quelle convenzionali sono trattate con la cera e sembrano semplicemente perfette, se capisci cosa intendo haha. Niente batte il gusto succoso e croccante della mela, inoltre questo frutto è un vero superfood per il cervello e l'apparato digerente. Le mele sono ottime anche per perdere peso, perché aiutano a ridurre l'appetito in modo naturale.

ADORO abbinare le mele ai datteri Medjool (mangia prima le mele, poi i datteri per una digestione ottimale).
Le mele sono ottime tutto l'anno, perfette da mangiare al volo e da portare al lavoro. Ogni volta che trovo dei buoni datteri Bon Bon, me li concedo e li mangio al posto dei soliti datteri Medjool. Sono un po' cari, ma ti consiglio di provarli perché sono morbidissimi e hanno un sapore paradisiaco. Assicurati di non mangiarne solo 2-3, hehe, devi essere completamente sazia e soddisfatta! :-)



@Carolinedeisler

Giorno 2 - Pranzo - opzione 2

PORRIDGE DI AVENA ALLE PRUGNE

Ingredienti

6-7 prugne
1 cucchiaino di cannella
1 cucchiaino di zucchero di cocco
1 cucchiaio di semi di chia

40g di fiocchi di avena
360ml di acqua
1-2 cucchiai di uvetta
1 cucchiaino di cannella
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere

3 datteri Medjool
120ml di acqua

OPZIONALE: 1-2 mele grattugiate

Preparazione

1. Taglia le prugne a metà e privale del nocciolo. Aggiungi le prugne, la cannella e lo zucchero di cocco in una pentola e lascia sobbollire a fuoco medio per 10 minuti. Aggiungi 1-2 cucchiai d'acqua se necessario. Aggiungi 1 cucchiaio di semi di chia verso la fine e metti da parte il composto ottenuto.

2. Nel frattempo, versa i fiocchi di avena e l'acqua in un pentolino e lascia sobbollire per circa 5 minuti. Aggiungi l'uvetta, la vaniglia e la cannella e lascia sobbollire per un altro paio di minuti, fino a ottenere un composto cremoso.

3. Mi piace rendere questo porridge un po' più dolce con la mia deliziosa salsa al caramello. Prepararla è molto semplice: aggiungi 3 datteri Medjool denocciolati e 120ml di acqua in un frullatore e frulla fino a ottenere una crema.

4. Unisci il tutto e GUSTA questo porridge paradisiaco, caldo e nutriente! Adoro aggiungere anche 1-2 mele grattugiate per dare un tocco croccante e succoso.



@Carolinedeisler

Giorno 2 - Pranzo - opzione 3

ENERGY BALLS AI FICHI

Ingredienti

130g di fichi maturi
40 g di fiocchi di avena
40 g di cocco rapè
5 datteri Medjool denocciolati
1 cucchiaino di estratto vaniglia in polvere
35 g di mandorle tostate

Preparazione

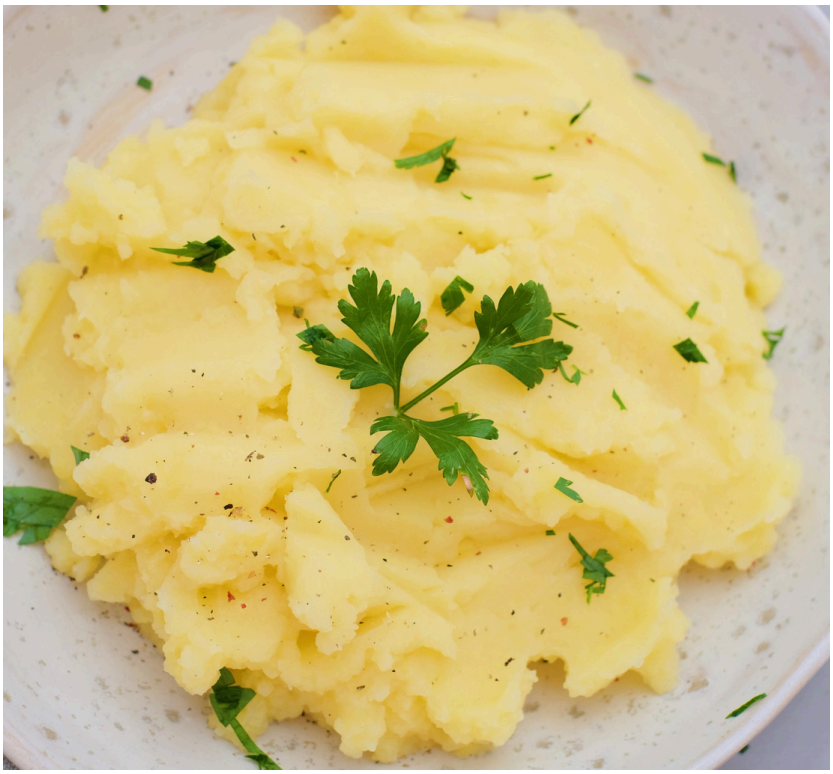
1. Aggiungi tutti gli ingredienti in un robot da cucina e frulla fino a ottenere un composto omogeneo.

2. Forma delle palline con le mani leggermente bagnate, rotolale nel cocco e gustale! Che bontà!

Giorno 2 - Cena

@Carolinedeisler





PURÈ DI PATATE

Ingredienti

5-6 patate di medie dimensioni
1 cucchiaino di sale rosa dell'Himalaya
2 carote tagliate a listarelle
250ml di acqua di cottura delle patate
erba cipollina o prezzemolo
Pepe nero

SUGO "GRAVY"
500ml di brodo vegetale
4 funghi shiitake secchi
1/2 cipolla, tritata
1 cucchiaio di Coconut Aminos
2 cucchiai di farina di grano saraceno
1 cucchiaino di erbe aromatiche
Sale e pepe a piacere

35g di anacardi, ammollati

Preparazione

1. Sbuccia le patate, mettile in una pentola con acqua bollente salata e cuocile a fuoco medio per 25 minuti. Aggiungi le carote gli ultimi 10 minuti. In questo modo avrai bisogno di una sola pentola! Importante: conserva 250ml di acqua di cottura per dopo!
2. Metti a bagno i funghi shiitake secchi nel brodo vegetale per 10 minuti.
3. Nel frattempo, fai rosolare la cipolla tritata in una padella per 5-6 minuti, poi aggiungi Coconut Aminos, la farina di grano saraceno, le erbe aromatiche, il sale, il pepe, i funghi ammollati e il brodo vegetale e lascia sobbollire per circa 20 minuti.
4. Aggiungi la salsa in un frullatore insieme a 35g di anacardi e frulla fino a ottenere una consistenza cremosa.
5. Una volta cotte le patate, mettile in una ciotola con l'acqua di cottura e schiacciale con uno schiacciapatate o una forchetta (non frullarle).
6. Completa il purè di patate e le carote con la salsa gravy e l'erba cipollina fresca o il prezzemolo e gusta questo piatto subito! DAVVERO DAVVERO DAVVERO DELIZIOSO!!!!

Giorno 3 Panoramica

@Carolinedeisler









O





SPUNTINO



Giorno 3

FRULLATO VERDE

@Carolinedeisler



Ingredienti

1 mazzetto di prezzemolo
2 foglie di cavolo riccio, private del gambo
200g di mango, fresco o congelato
500ml di acqua
Un pezzetto di zenzero

Preparazione

Metti tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere una consistenza liscia. Io uso un frullatore Vitamix, ma anche un Nutribullet funziona bene!

Note

Questa porzione equivale a circa due bicchieri grandi di frullato verde ed è quella che bevo io di solito. L'ideale sarebbe consumare il frullato subito, ma sentiti libera di prepararlo la sera prima e conservarlo in frigo per il mattino seguente, così potrai portarlo con te al lavoro e risparmiare tempo. Questo piccolo gesto ti semplificherà la vita. :)
In alternativa, puoi lavare e porzionare in anticipo tutte le verdure, e conservarle già pronte in frigo. Al mattino ti basteranno solo 2 minuti per preparare il tuo frullato verde!

Dopo aver bevuto il frullato verde, attendi circa 30 minuti prima di mangiare la frutta o la ricetta per il pranzo. La tua digestione sarà migliore se non bevi il frullato subito prima o subito dopo il pasto.

Giorno 3 - Pranzo - opzione 1





CACHI E DATTERI MEDJOOL

Ingredienti

4-5 cachi
10 datteri medjool

Note

ADORO I CACHI!! Sono davvero dolci, morbidi e deliziosi, un vero e proprio abbraccio per la pancia. Approfittane quando sono di stagione e gustali ogni volta che puoi. Adoro anche frullare i cachi con un po' di estratto di vaniglia: si ottiene un budino alla vaniglia delizioso, è davvero paradisiaco!

I datteri Medjool sono perfetti da consumare un po' più tardi per sentirsi pienamente sazi e soddisfatti. Mangiare datteri regolarmente aiuta davvero molto a non avere voglia di dolce a fine giornata.



@Carolinedeisler

Giorno 3 - Pranzo - opzione 2

TORTA DI MELE

Ingredienti

45g di farina di avena (fiocchi di avena tritati)
2 cucchiai di mandorle tritate
1 cucchiaio di semi di lino macinati
3 cucchiai di acqua
1 cucchiaio colmo di burro di mandorle

CARAMELLO
12 datteri Medjool
240ml di acqua
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere

1 cucchiaino di cannella
2-3 mele sbucciate e tagliate a fette

Preparazione

1. Frulla i semi di lino e lasciali in ammollo in 3 cucchiai di acqua per 10 minuti.
2. Per preparare la salsa al caramello, metti nel frullatore i datteri denocciolati, l'acqua e la vaniglia e frulla fino a ottenere un composto liscio.
3. Per preparare la base, aggiungi in una ciotola la farina d'avena, le mandorle tritate, il composto di semi di lino, 2 cucchiai di salsa al caramello e 1 cucchiaio colmo di burro di mandorle e mescola bene. Copri l'impasto ottenuto con un canovaccio e lascialo rassodare in frigorifero per 30 minuti, poi stendilo.
4. Preriscalda il forno a 180 gradi Celsius.
5. Sbuccia le mele e poi tagliale a spicchi, aggiungi 4-5 cucchiai di salsa al caramello e 1 cucchiaino di cannella e mescola bene. Trasferisci in una padella e lascia sobbollire a fuoco medio per 25-30 minuti. Ora è il momento perfetto per fare uno dei miei allenamenti veloci o per preparare la cena! :-)))
6. Aggiungi le mele nello stampo da forno, copri con altri 2-3 cucchiai di salsa al caramello e infine con l'impasto steso. Io ho steso l'impasto sulla carta da forno, per evitare che si attaccasse alla superficie.
7. Cuoci la torta in forno per 20 minuti, lasciala raffreddare e poi GUSTALA! Un pranzo autunnale delizioso!

Giorno 3 - Cena

CURRY DI ZUCCA E CECI

@Carolinedeisler



Ingredienti

1/2 cipolla rossa (facoltativa)
1 carota tagliata a pezzi
140g di pomodori tagliati a pezzi
1/2 zucca delica
50g di riso integrale crudo
1 cucchiaio di curry in polvere
1/2 cucchiaino di zenzero macinato
Un pizzico di sale
Pepe nero
1/2 cucchiaino di curcuma in polvere
700ml di brodo vegetale
1/2 lattina di latte di cocco o 30g di anacardi
1 cucchiaio di concentrato di pomodoro (facoltativo)
70g di ceci cotti



Indicazioni

1. Taglia la cipolla a pezzetti e lasciala appassire con un po' d'acqua a fuoco medio.
2. Aggiungi la carota, i pomodori, la zucca sbucciata e tagliata a pezzetti, il riso integrale, le spezie e il brodo vegetale. Lascia sobbollire per 25 minuti.
3. Frulla metà del composto con 1/2 lattina di latte di cocco o 30g di anacardi (se vuoi, aggiungi anche il concentrato di pomodoro), versalo nuovamente nella pentola e mescola.
4. Aggiungi i ceci cotti e sciacquati, spolvera con pepe nero e, se vuoi, aggiungi anche degli spinaci freschi per un tocco di colore in più! Un piatto unico delizioso, caldo e confortante, perfetto per l'autunno...una vera coccola! BUON APPETITO!

Giorno 4 Panoramica

@Carolinedeisler









O





SPUNTINO



Giorno 4

FRULLATO VERDE

@Carolinedeisler



Ingredienti

3 foglie di bietola
1/2 testa di finocchio
2 gambi di sedano
succo di 2 lime
500ml di acqua
2 banane congelate

Preparazione

Metti tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere una consistenza liscia. Io uso un frullatore Vitamix, ma anche un Nutribullet funziona bene!

Note

Questa porzione equivale a circa due bicchieri grandi di frullato verde ed è quella che bevo io di solito. L'ideale sarebbe consumare il frullato subito, ma sentiti libera di prepararlo la sera prima e conservarlo in frigo per il mattino seguente, così potrai portarlo con te al lavoro e risparmiare tempo. Questo piccolo gesto ti semplificherà la vita. :)
In alternativa, puoi lavare e porzionare in anticipo tutte le verdure, e conservarle già pronte in frigo. Al mattino ti basteranno solo 2 minuti per preparare il tuo frullato verde!

Dopo aver bevuto il frullato verde, attendi circa 30 minuti prima di mangiare la frutta o la ricetta per il pranzo. La tua digestione sarà migliore se non bevi il frullato subito prima o subito dopo il pasto.

Giorno 4 - Pranzo - opzione 1

@Carolinedeisler





ARANCE E FICHI FRESCHI

Ingredienti

5-7 arance
10 fichi freschi

Note

Ogni volta che sono di corsa o non ho tempo di preparare nulla, adoro mangiare un pasto dolce a base di frutta. Credo davvero che questo dimostri quanto possa essere semplice e delizioso mangiare sano. Non c'è bisogno di complicare troppo le cose per seguire una dieta sana ed equilibrata. Puoi assumere le verdure dall'estratto di sedano e dal frullato verde e gli zuccheri naturali dalla frutta dolce. Semplice, veloce e, soprattutto, sostenibile. Perché chi ha davvero il tempo di preparare sempre tutti i pasti?



@Carolinedeisler



Giorno 4 - Pranzo - opzione 2

BUDINO AL CIOCCOLATO

Ingredienti

4-6 cachi maturi (devono essere molto morbidi, tanto da sfaldarsi quasi da soli)

2 cucchiai di polvere di carruba

Passi

1. Aggiungi i cachi e la polvere di carruba in un frullatore e frulla fino a ottenere una crema.

2. Questo è il budino al cioccolato più delizioso e sano di sempre!! Lo preparo tutti i giorni durante la stagione dei cachi! TROPPOOO BUONO!

   VERSIONE ALLA VANIGLIA: Ometti la polvere di carruba e aggiungi invece 1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere.



@Carolinedeisler

Giorno 4 - Cena

ZUPPA DI PATATE E ZUCCA

Ingredienti

1 zucca butternut, sbucciata e tagliata a pezzi
4 patate, sbucciate e tagliate a pezzi
2 carote tagliate a pezzi
1 porro affettato
4 gambi di sedano tagliati a pezzi
1 litro d'acqua
1/2 dado per brodo vegetale (facoltativo)
2 cucchiai di erbe aromatiche

Indicazioni

1. Per preparare questa deliziosa zuppa di patate e zucca, versa tutti gli ingredienti in una pentola capiente e lascia sobbollire per 25 minuti.

2. Frulla metà della zuppa e, se la preferisci più densa e cremosa, togli 2 tazze di acqua di cottura prima di frullarne metà. DAVVERO SEMPLICE, MA COSÌ BUONA!!!

Giorno 5 Panoramica

@Carolinedeisler









O





SPUNTINO



Giorno 5

FRULLATO VERDE

@Carolinedeisler



Ingredienti

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

Preparazione

Metti tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere una consistenza liscia. Io uso un frullatore Vitamix, ma anche un Nutribullet funziona bene!

Note

Questa porzione equivale a circa due bicchieri grandi di frullato verde ed è quella che bevo io di solito. L'ideale sarebbe consumare il frullato subito, ma sentiti libera di prepararlo la sera prima e conservarlo in frigo per il mattino seguente, così potrai portarlo con te al lavoro e risparmiare tempo. Questo piccolo gesto ti semplificherà la vita. :)
In alternativa, puoi lavare e porzionare in anticipo tutte le verdure, e conservarle già pronte in frigo. Al mattino ti basteranno solo 2 minuti per preparare il tuo frullato verde!

Dopo aver bevuto il frullato verde, attendi circa 30 minuti prima di mangiare la frutta o la ricetta per il pranzo. La tua digestione sarà migliore se non bevi il frullato subito prima o subito dopo il pasto.

Giorno 5 - Pranzo - opzione 1





PASTO DI FRUTTA

Ingredienti

2-3 mele
10 fichi secchi

Note

Sono sicura che tu stia andando alla grande con i pasti a base di frutta! Mi raccomando non preoccuparti dello zucchero contenuto nella frutta. È uno zucchero naturale di cui il tuo corpo ha BISOGNO. Assumi già molte verdure a foglia verde con l'estratto di sedano, i frullati verdi e le ricette della cena. Sentiti libera di sostituire sempre qualsiasi pasto a base di frutta con la tua frutta preferita. Assicurati solo che la frutta sia matura e biologica. Io adoro mangiare molte mele, pere e fichi secchi o datteri Medjool in questo periodo, perché sono molto facili da trovare ovunque. Assicurati solo di mangiarne a sufficienza! Il tuo pranzo a base di frutta dovrebbe contenere circa 800-1000 calorie.

I fichi secchi o i datteri Medjool sono perfetti da consumare un po' più tardi della frutta fresca, così da arrivare a cena pienamente sazi e appagati



@Carolinedeisler

Giorno 5 - Pranzo - opzione 2

PORRIDGE DI AVENA ALLA ZUCCA

Ingredienti

40g di avena
240ml di acqua
100g di zucca
3 datteri Medjool a pezzetti
1 cucchiaino di spezie per torta di zucca (o cannella)
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia
1/4 cucchiaino di sale (facoltativo)

TOPPINGS
30g di noci pecan tostate
1-2 banane a fette
sciroppo d'acero o la mia salsa al caramello di datteri (preparata frullando 3 datteri e 80ml di acqua)

Indicazioni

1. Aggiungi tutti gli ingredienti per il porridge in una pentola e lascia sobbollire a fuoco basso per 7-10 minuti.

2. Guarnisci con noci pecan tostate, banane, la mia salsa al caramello di datteri o sciroppo d'acero! ADORO questa ricetta! Estremamente facile, veloce e buonissima!



@Carolinedeisler

Giorno 5 - Cena

PASTA ALLA ZUCCA

Ingredienti

150 g di penne senza glutine (io adoro usare penne di riso integrale, di ceci o di grano saraceno)
1/2 cipolla rossa o gialla (facoltativa)
1 spicchio d'aglio (facoltativo)
1/2 zucca butternut, sbucciata e tagliata a cubetti
40g di anacardi, ammollati
120ml di acqua di cottura della zucca
Un pizzico di sale rosa dell'Himalaya
Pepe nero

CONDIMENTI
Basilico fresco
1-2 noci brasiliane grattugiate (opzionali)

Preparazione

1. Cuoci la zucca butternut nel brodo vegetale (o in acqua) per 20 minuti.
2. Aggiungi la pasta gli ultimi 10 minuti o finché non è pronta. Una volta cotta, metti da parte la pasta e aggiungi la zucca butternut in un frullatore.
3. Se scegli di utilizzare cipolla e aglio, falli rosolare entrambi in padella con un po' di acqua di cottura della zucca fino a quando non diventano morbidi.
4. Aggiungi la zucca butternut, gli anacardi, il sale, il pepe e 120ml di acqua di cottura della zucca butternut in un frullatore e frulla fino a ottenere un composto liscio.
5. Completa con basilico fresco e noci brasiliane grattugiate, che aggiungono al piatto un sapore simile a quello del formaggio. UNA PASTA SUPER CREMOSA E DELIZIOSA!

Giorno 6 Panoramica

@Carolinedeisler









O





SPUNTINO



Giorno 6

FRULLATO VERDE

@Carolinedeisler



Ingredienti

3 foglie di cavolo riccio, private del gambo
2 gambi di sedano
200g di mango fresco o congelato
500ml di acqua
Un pezzetto di zenzero

Preparazione

Metti tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere una consistenza liscia. Io uso un frullatore Vitamix, ma anche un Nutribullet funziona bene!

Note

Questa porzione equivale a circa due bicchieri grandi di frullato verde ed è quella che bevo io di solito. L'ideale sarebbe consumare il frullato subito, ma sentiti libera di prepararlo la sera prima e conservarlo in frigo per il mattino seguente, così potrai portarlo con te al lavoro e risparmiare tempo. Questo piccolo gesto ti semplificherà la vita. :)
In alternativa, puoi lavare e porzionare in anticipo tutte le verdure, e conservarle già pronte in frigo. Al mattino ti basteranno solo 2 minuti per preparare il tuo frullato verde!

Dopo aver bevuto il frullato verde, attendi circa 30 minuti prima di mangiare la frutta o la ricetta per il pranzo. La tua digestione sarà migliore se non bevi il frullato subito prima o subito dopo il pasto.

Giorno 6 - Pranzo - opzione 1



PASTO DI FRUTTA

Ingredienti

15 fichi freschi
3-4 cachi maturi O arance

Note

I fichi freschi sono ricchi di nutrienti e relativamente poveri di calorie, il che li rende un'ottima aggiunta alla tua dieta sana.



In alternativa, puoi tranquillamente preparare un pasto a base di qualsiasi altro frutto a tua scelta, come mango, cachi, banane mature o arance. Adottare abitudini semplici e sostenibili è la chiave per mantenerle a lungo. Spesso le persone tendono a complicare troppo le cose. :)



@Carolinedeisler

Giorno 6 - Pranzo - opzione 2

LA MIGLIORE TORTA DI PRUGNE

Ingredienti

70g farina di grano saraceno
2 cucchiai di mandorle macinate
1 cucchiaio di semi di lino macinati (ammollati in 3 cucchiai di acqua)
2 cucchiai di zucchero di cocco
1 cucchiaio colmo di burro di mandorle
4 cucchiai di acqua

CARAMELLO
3 grandi datteri Medjool
60ml di acqua
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere

TOPPINGS
6 prugne
1 cucchiaio di zucchero di cocco

Indicazioni

1. Preriscalda il forno a 180 gradi Celsius.
2. Mescola bene tutti gli ingredienti dell'impasto. Versa l'impasto nello stampo. Io ho usato stampini in silicone per barrette.
3. Ora prepara la salsa al caramello, frullando i datteri, l'acqua e la vaniglia, poi versala sull'impasto.
4. Taglia le prugne a metà, aggiungile sopra lo strato di caramello e cospargile con un po' di zucchero di cocco. Questo le rende ancora più buone!
5. Cuoci in forno per 30 minuti e poi lascia raffreddare. Questo dolce è DAVVERO SQUISITO!!! Sembra letteralmente troppo buono per essere sano!! LO ADORO!



@Carolinedeisler

Giorno 6 - Cena

ZUPPA DI ZUCCA FACILE

Ingredienti

720ml di acqua
1/2 dado per brodo vegetale (facoltativo)
1 zucca butternut o 1/2 zucca delica, sbucciata e tagliata a pezzi
2 carote tagliate a pezzi
1 patata dolce grande tagliata a pezzi

Preparazione

1. Aggiungi tutti gli ingredienti in una pentola e lascia sobbollire per 25 minuti, finché le patate e la zucca non saranno morbide.

2. Frulla tutto fino a ottenere una crema e BUON APPETITO! Guarnisci con semi di zucca tostati e pepe nero.

Giorno 7 Panoramica

@Carolinedeisler









O





SPUNTINO



Giorno 7

FRULLATO VERDE

@Carolinedeisler



Ingredienti

3 foglie di bietola
1 mazzetto di prezzemolo
160g di ananas fresco o congelato
1 banana congelata
Un pezzetto di zenzero
Il succo di un limone
500ml di acqua

Preparazione

Metti tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere una consistenza liscia. Io uso un frullatore Vitamix, ma anche un Nutribullet funziona bene!

Note

Questa porzione equivale a circa due bicchieri grandi di frullato verde ed è quella che bevo io di solito. L'ideale sarebbe consumare il frullato subito, ma sentiti libera di prepararlo la sera prima e conservarlo in frigo per il mattino seguente, così potrai portarlo con te al lavoro e risparmiare tempo. Questo piccolo gesto ti semplificherà la vita. :)
In alternativa, puoi lavare e porzionare in anticipo tutte le verdure, e conservarle già pronte in frigo. Al mattino ti basteranno solo 2 minuti per preparare il tuo frullato verde!

Dopo aver bevuto il frullato verde, attendi circa 30 minuti prima di mangiare la frutta o la ricetta per il pranzo. La tua digestione sarà migliore se non bevi il frullato subito prima o subito dopo il pasto.

Giorno 7 - Pranzo - opzione 1





MELE CROCCANTI E DATTERI MEDJOOL

Ingredienti

3-4 mele biologiche
10 datteri medjool

Note

Mi piacciono tutti i tipi di mele e attraverso fasi in cui adoro mangiare quelle più dolci, come le Fuji e le Gala, ma ho anche periodi in cui preferisco quelle verdi, più aspre.

ADORO abbinare le mele ai datteri Medjool (mangia prima le mele, poi i datteri per una digestione ottimale). Le mele sono ottime tutto l'anno, perfette da mangiare al volo e da portare al lavoro. Ogni volta che trovo dei buoni datteri Bon Bon, me li concedo e li mangio al posto dei soliti datteri Medjool. Sono un po' cari, ma ti consiglio di provarli perché sono morbidissimi e hanno un sapore paradisiaco.



@Carolinedeisler

Giorno 7 - Pranzo - opzione 2

PORRIDGE DI MIGLIO CON PERE COTTE AL FORNO

Ingredienti

2 pere
Una manciata di prugne Mirabelle
1 cucchiaio di zucchero di cocco
1/2 cucchiaino di cannella

PORRIDGE
90g di miglio ammollato
240ml di acqua
3 datteri Medjool tagliati a pezzi
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere

TOPPING (facoltativo)
Semi di lino appena macinati

Indicazioni

1. Taglia le pere a fette e le prugne Mirabelle a metà per rimuovere il nocciolo. Aggiungi la frutta tagliata in una padella con zucchero di cocco e cannella e lascia sobbollire per circa 15 minuti, finché non sarà morbida e dorata. Gira le pere a metà cottura e aggiungi un po' d'acqua se necessario.

2. Per il porridge, metti tutti gli ingredienti in una pentola e lascia sobbollire a fuoco medio per 10 minuti, mentre le pere diventano belle dorate. Se hai dimenticato di mettere il miglio in ammollo, usa i fiocchi di miglio. Non richiedono ammollo e permettono di preparare un porridge dalla consistenza simile a quello a base di fiocchi d'avena.

3. Versa il porridge in una ciotola, aggiungi la frutta cotta e sentiti libera di arricchirlo con altri ingredienti come semi di lino appena macinati o mirtilli. Un pranzo delizioso, cremoso, caldo e avvolgente, perfetto per la stagione autunnale.



@Carolinedeisler

Giorno 7 - Cena

CHILI DI ZUCCA FACILE

Ingredienti

1 cipolla rossa piccola, tritata
2 peperoni rossi piccoli, tagliati a dadini
6-7 funghi champignon, tagliati a pezzi
Un pizzico di sale rosa e pepe nero
2 cucchiai di peperoncino in polvere
1 cucchiaino di cumino
1/2 cucchiaino di cannella in polvere

160g di pomodori a cubetti (o in scatola)
60g di mais in scatola
80g di fagioli rossi in scatola
120g di purea di zucca
240g di brodo vegetale o acqua
2 cucchiai di concentrato di pomodoro

Coriandolo o prezzemolo fresco
1 avocado, tagliato a fette
2 teste di lattuga romana baby

Indicazioni

1. Trita le cipolle, poi falle appassire in padella con un po' d'acqua mentre tagli i peperoni e i funghi. Puoi anche tritare tutto in un robot da cucina per risparmiare tempo.
2. Aggiungi i peperoni, i funghi e tutte le spezie alla padella e lascia rosolare per altri 10 minuti. Aggiungi acqua se necessario.
3. Aggiungi i pomodori, il mais, i fagioli rossi, la purea di zucca, il brodo vegetale e il concentrato di pomodoro e lascia sobbollire per altri 10 minuti. Se lo preferisci più cremoso, frulla 1/3 del composto. In entrambi i modi il risultato è davvero ottimo!
4. Adoro servire questo chili di zucca all'interno di barchette di foglie di lattuga romana croccanti, a cui aggiungo anche avocado a fette e una spolverata di prezzemolo fresco o coriandolo! Un modo divertente e delizioso per mangiare più verdure, e anche molto bello da vedere!



Giorno 8 Panoramica

@Carolinedeisler









O





SPUNTINO



Giorno 8

FRULLATO VERDE

@Carolinedeisler



Ingredienti

160g di fragole congelate
1 dattero medjool
3 gambi di sedano
3 foglie di cavolo nero o cime di rapa
Succo di 1 limone
500ml di acqua

Preparazione

Metti tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere una consistenza liscia. Io uso un frullatore Vitamix, ma anche un Nutribullet funziona bene!

Note

Questa porzione equivale a circa due bicchieri grandi di frullato verde ed è quella che bevo io di solito. L'ideale sarebbe consumare il frullato subito, ma sentiti libera di prepararlo la sera prima e conservarlo in frigo per il mattino seguente, così potrai portarlo con te al lavoro e risparmiare tempo. Questo piccolo gesto ti semplificherà la vita. :)
In alternativa, puoi lavare e porzionare in anticipo tutte le verdure, e conservarle già pronte in frigo. Al mattino ti basteranno solo 2 minuti per preparare il tuo frullato verde!

Dopo aver bevuto il frullato verde, attendi circa 30 minuti prima di mangiare la frutta o la ricetta per il pranzo. La tua digestione sarà migliore se non bevi il frullato subito prima o subito dopo il pasto.

Giorno 8 - Pranzo - opzione 1





PASTO DI FRUTTA

Ingredienti

10 kiwi gold
3-4 mele biologiche

Note

I kiwi gold sono i miei preferiti al momento, e ne mangio circa 10 al giorno. Se stai pensando "Caspita, sono troppo costosi"...beh, lo sono, ma considera quanto bene starai facendo al tuo corpo. :-)

Compro sempre mele biologiche perché quelle convenzionali sono trattate con la cera e sembrano semplicemente perfette, se capisci cosa intendo haha. Niente batte il gusto succoso e croccante della mela, inoltre questo frutto è un vero superfood per il cervello e l'apparato digerente. Le mele sono ottime anche per perdere peso, perché perché aiutano a ridurre l'appetito in modo naturale.



@Carolinedeisler

Giorno 8 - Pranzo - opzione 2

BROWNIES ALLA ZUCCA

Ingredienti

50 g di mandorle tritate
30 g di farina di grano saraceno
2 cucchiai colmi di cacao in polvere
60 g di purea di zucca
salsa al caramello (6 datteri, vaniglia, 120 ml di acqua)
1 cucchiaio colmo di burro di anacardi

RIPIENO
6 datteri Medjool
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
120 ml di acqua

Indicazioni

1. Preriscalda il forno a 180 gradi Celsius.

2. Per prima cosa prepara la salsa al caramello, sia per l'impasto che per il ripieno. Aggiungi 12 datteri Medjool denocciolati, 240 ml di acqua e 1 cucchiaino di estratto di vaniglia nel frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza liscia e cremosa.

3. Unisci tutti gli ingredienti dell'impasto e mescola bene fino a ottenere una consistenza cremosa, non troppo asciutta.

4. Versa metà del composto in una teglia da forno o in uno stampo in silicone per barrette, poi aggiungi la salsa al caramello rimanente e infine ricopri con il restante impasto dei brownies. Cuoci in forno per 30 minuti, lascia raffreddare e spolvera con un po' di cacao in polvere. Questi brownies sono ancora più deliziosi il giorno dopo, quindi sono perfetti nel caso ti venga voglia di preparare un po' di pasti in anticipo.



@Carolinedeisler

Giorno 8 - Cena

CURRY DI ZUCCA E LENTICCHIE

Ingredienti

1/2 cipolla, tritata
Un pezzetto di zenzero grattugiato
240ml di brodo vegetale
1 zucca butternut, sbucciata e tagliata a pezzi
1 cucchiaino di curcuma in polvere
1 cucchiaino di curry in polvere
120ml di latte di cocco
40g di lenticchie gialle secche
80g di piselli surgelati

CONDIMENTI
Coriandolo o prezzemolo fresco Pepe nero

Patate al vapore (opzionali)

Indicazioni

1. Rosola la cipolla e lo zenzero in un po' d'acqua e nel frattempo sbuccia la zucca butternut, togli i semi e tagliala a cubetti.

2. Aggiungi la zucca butternut, il brodo vegetale, la curcuma, il curry in polvere, il latte di cocco e le lenticchie e lascia sobbollire per 20 minuti. Verso la fine aggiungi i piselli surgelati.

3. Condisci con prezzemolo fresco e pepe nero e, se desideri un pasto più sostanzioso, accompagna il curry con patate al vapore o riso. Il comfort food ideale per una fredda serata d'autunno. :)

Giorno 9 Panoramica

@Carolinedeisler









O





SPUNTINO



O



Giorno 9

FRULLATO VERDE

@Carolinedeisler



Ingredienti

1/2 finocchio
2 manciate di spinaci
Succo di 2 limoni
160g di mango fresco o congelato
500 ml di acqua

Preparazione

Metti tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere una consistenza liscia. Io uso un frullatore Vitamix, ma anche un Nutribullet funziona bene!

Note

Questa porzione equivale a circa due bicchieri grandi di frullato verde ed è quella che bevo io di solito. L'ideale sarebbe consumare il frullato subito, ma sentiti libera di prepararlo la sera prima e conservarlo in frigo per il mattino seguente, così potrai portarlo con te al lavoro e risparmiare tempo. Questo piccolo gesto ti semplificherà la vita. :)
In alternativa, puoi lavare e porzionare in anticipo tutte le verdure, e conservarle già pronte in frigo. Al mattino ti basteranno solo 2 minuti per preparare il tuo frullato verde!

Dopo aver bevuto il frullato verde, attendi circa 30 minuti prima di mangiare la frutta o la ricetta per il pranzo. La tua digestione sarà migliore se non bevi il frullato subito prima o subito dopo il pasto.

Giorno 9 - Pranzo - opzione 1





PAPAYA E MELE

Ingredienti

1 papaya grande
4-5 mele o cachi

Date un po' più tardi

Note

Sono sicura che tu stia andando alla grande con i pasti a base di frutta! Mi raccomando non preoccuparti dello zucchero contenuto nella frutta. È uno zucchero naturale di cui il tuo corpo ha BISOGNO.

La papaya è ricca di enzimi, povera di calorie ed è STRAORDINARIA per la digestione! Mi senti parlare spesso di digestione: il motivo è che, per sentirti al meglio e raggiungere la tua forma fisica migliore, devi aiutare il tuo corpo a eliminare le tossine in modo naturale. Questo avviene attraverso evacuazioni regolari, respirazione profonda e sudorazione.



@Carolinedeisler

Giorno 9 - Pranzo - opzione 2

CRUMBLE DI MELE

Ingredienti

RIPIENO
3 mele, private del torsolo, sbucciate e tagliate in quarti
1 cucchiaino di cannella
Succo di 1 limone

SALSA AL CARAMELLO
5 datteri medjool
120ml di acqua
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere

CRUMBLE
40g di avena
30g di noci pecan a pezzetti
2 cucchiai di cocco disidratato
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
1 cucchiaio di sciroppo d'acero (o 1-2 cucchiai di acqua)

CREMA (facoltativa)
1 banana
30g di anacardi
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere

Indicazioni

1. Preriscalda il forno a 180 gradi Celsius.
2. Mescola le mele con la cannella e il succo di limone. Prepara la salsa al caramello frullando datteri, acqua e vaniglia e aggiungila al composto di mele.
3. Trasferisci il composto sulla tua teglia e prepara il crumble mescolando tutti gli ingredienti. Aggiungi il crumble sopra il composto di mele e cuoci per 50 minuti, o finché non sarà dorato. Nell'attesa puoi preparare la cena per stasera o fare uno dei miei allenamenti. :)
4. Adoro accompagnare questo delizioso crumble di mele con la mia crema alla banana. Frulla banana, anacardi e vaniglia fino a ottenere un composto liscio e versalo sul tuo crumble caldo. PARADISIACO!!!



Giorno 9 - Cena - opzione 1

ZUPPA DI RAMEN

Ingredienti

2 spicchi d'aglio
Un pezzetto di zenzero grattugiato
1/4 di cipolla gialla
360ml di brodo vegetale
1 cucchiaino di Coconut Aminos o tamari
3 funghi Shiitake reidratati
1 testa di cimette di broccoli
2 carote tagliate a striscioline
100g spaghetti di riso integrale o di grano saraceno per ramen

CONDIMENTI
Cipollotto
Semi di sesamo nero

Indicazioni

1. Metti i funghi shiitake secchi a bagno in acqua per 15 minuti fino a quando non saranno reidratati (è perfetto anche prepararli il giorno prima).
2. Taglia la cipolla a fettine, grattugia lo zenzero e falli rosolare in un po' d'acqua per 5-10 minuti.
3. Aggiungi il brodo vegetale, Coconut Aminos o tamari e i funghi ammollati e tagliati a pezzetti (inclusa l'acqua di ammollo). Lascia cuocere per 45 minuti a fuoco medio-basso.
4. Dopo circa 25 minuti, aggiungi carote, broccoli e altre verdure a piacere. Anche il pak choi si sposa benissimo con questa zuppa.
5. Cuoci la pasta secondo le istruzioni. Di solito basta metterla in acqua tiepida per 5 minuti. Aggiungila alla zuppa e buon appetito! La zuppa autunnale più GUSTOSA e CONFORTANTE!!!



@Carolinedeisler

Giorno 9 - Cena - opzione 2

TOAST DI ZUCCA

Ingredienti

1 zucca delicata
2 cipolle gialle, tagliate finemente
2 cucchiai di olio d'oliva spolverata di sale rosa
3 cucchiai di aceto di mele
3 cucchiai di sciroppo d'acero

5 fette di pane a lievitazione naturale

2 cucchiai di yogurt di cocco (per ogni fetta)
una manciata di menta fresca tritata

Indicazioni

1. Preriscalda il forno a 200 gradi Celsius. Taglia la zucca delica a spicchi di 2 cm di spessore e cuocila su una teglia rivestita di carta da forno per 45 minuti, finché non sarà morbida e dorata. Una volta cotta, togli la buccia.

2. Mentre la zucca è in forno, affetta le cipolle e mettile in una padella antiaderente con 2 cucchiai di olio d'oliva e un pizzico di sale rosa dell'Himalaya; lascia sobbollire a fuoco medio per circa 15 minuti, finché non saranno morbide.

3. Aggiungi l'aceto di mele e lo sciroppo d'acero, abbassa la fiamma e lascia sobbollire per altri 15 minuti, finché le cipolle non diventano morbide e creano un composto cremoso.

4. Aggiungi la zucca delicata al composto di cipolle e nel frattempo tosta il pane a lievitazione naturale.

5. Spalma 2 cucchiai di yogurt di cocco su ogni fetta di pane tostato, aggiungi uno strato generoso di zucca e completa con una manciata di menta fresca. Sono in PARADISOOO! Questo è il mio toast preferito di ABC KITCHEN a New York, lo preparo spessissimo da più di un decennio!

Giorno 10 Panoramica

@Carolinedeisler









O



O





SPUNTINO



Giorno 10

FRULLATO VERDE

@Carolinedeisler



Ingredienti

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

Preparazione

Metti tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere una consistenza liscia. Io uso un frullatore Vitamix, ma anche un Nutribullet funziona bene!

Note

Questa porzione equivale a circa due bicchieri grandi di frullato verde ed è quella che bevo io di solito. L'ideale sarebbe consumare il frullato subito, ma sentiti libera di prepararlo la sera prima e conservarlo in frigo per il mattino seguente, così potrai portarlo con te al lavoro e risparmiare tempo. Questo piccolo gesto ti semplificherà la vita. :)
In alternativa, puoi lavare e porzionare in anticipo tutte le verdure, e conservarle già pronte in frigo. Al mattino ti basteranno solo 2 minuti per preparare il tuo frullato verde!
Dopo aver bevuto il frullato verde, attendi circa 30 minuti prima di mangiare la frutta o la ricetta per il pranzo. La tua digestione sarà migliore se non bevi il frullato subito prima o subito dopo il pasto.

Giorno 10 - Pranzo - opzione 1





PASTO DI FRUTTA

Ingredienti

3 banane mature
10 datteri medjool

Note

Le banane sono uno dei migliori alimenti per rimanere in forma. Sono un'ottima fonte di potassio. Quello che la maggior parte delle persone non sa è che il corpo trattiene acqua quando si è carenti di potassio. Ecco perché le persone diventano super snelle e toniche mangiando frutta matura. Il potassio aiuta il corpo a trasportare l'acqua nelle cellule. Mentre, quando il livello di sodio è superiore a quello del potassio, l'acqua non può entrare nelle cellule e quindi si appare più "gonfi".

Le banane e i datteri Medjool sono DAVVERO soddisfacenti, sazianti e tengono lontana la voglia di dolce perché contengono zucchero naturale di ottima qualità. Sono anche ricchi di fibre (che significa buona digestione), forniscono energia velocemente e sono facili da mangiare al volo. Il bello di questi pasti deliziosi a base di frutta è che puoi mangiare un pasto molto voluminoso e al tempo stesso raggiungere la tua forma migliore di sempre!

Assicurati di mangiare prima le banane mature, poi lascia un po' di tempo al tuo corpo per digerirle e poi mangia i datteri Medjool OPPURE mangia più banane ed evita i datteri.



@Carolinedeisler

Giorno 10 - Pranzo - opzione 2

TORTA DI ZUCCA

Ingredienti

BASE
120g di mandorle tritate
1,5 cucchiai di sciroppo d'acero
1 cucchiaio di acqua

RIPIENO
120g di purea di zucca
230g di patate dolci cotte al forno e schiacciate (circa 1 patata dolce grande)

CARAMELLO
5 datteri medjool
120ml di acqua
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
1 cucchiaino di spezie per torta di zucca

Indicazioni

1. Preriscalda il forno a 190 gradi Celsius.
2. Aggiungi mandorle tritate, sciroppo d'acero e acqua in un frullatore e frulla fino a ottenere una pasta di marzapane. Stendi il marzapane in degli stampi in silicone per barrette o in una teglia da forno e metti da parte.
3. Aggiungi tutti gli ingredienti del ripieno in un frullatore e frulla fino a ottenere un composto liscio. Versa il composto sulla base di marzapane.
4. Poi prepara la salsa al caramello frullando datteri, acqua, vaniglia e spezie per torta di zucca. Spalma la salsa al caramello sopra lo strato di ripieno di zucca.
5. Cuoci in forno per circa 30 minuti e lascia raffreddare in frigorifero per un po'. Questa torta è ottima anche da preparare la sera prima, perché è ancora piuttosto morbida dopo la cottura. Sembra già deliziosa, vero? Aspetta di assaggiarla!!!

Giorno 10 - Pranzo - opzione 3

ENERGY BALLS ALLA ZUCCA

@Carolinedeisler



Ingredienti

240g di purea di zucca (cotta al forno)
6 datteri medjool
40g di avena
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
1 cucchiaio di semi di zucca
30g di noci pecan
1 barretta di cioccolato vegano

Preparazione

Aggiungi tutti gli ingredienti in un robot da cucina e frulla fino a ottenere un composto omogeneo. Con le mani leggermente bagnate, forma delle palline, poi lasciale in frigo mentre fai sciogliere il cioccolato.
Ricopri o immergi ogni pallina nel cioccolato e lascia asciugare in frigorifero per 30 minuti. BUON APPETITO! Non sono forse le palline più deliziose del mondo?!



@Carolinedeisler

Giorno 10 - Cena

gnocchi di patate

Ingredienti

3-4 patate da forno grandi, cotte al vapore e sbucciate
50g di farina di grano saraceno
Un pizzico di sale rosa dell'Himalaya

1 testa di cimette di broccoli
6-7 funghi champignon

SALSA GRAVY
500ml di brodo vegetale
3 funghi shiitake secchi
1/2 cipolla, tritata
1 cucchiaio di Coconut Aminos (o tamari)
1 cucchiaio di erbe aromatiche
Un pizzico di sale e pepe
50g di castagne cotte (o anacardi)
2 cucchiai di farina di grano saraceno

Indicazioni

1. Sbuccia le patate e cuocile a vapore per 25 minuti. Ti consiglio di prepararle la sera prima, in modo da poterle lasciare raffreddare in frigorifero per tutta la notte. Schiaccia le patate con una forchetta o con uno schiacciapatate, aggiungi la farina di grano saraceno e il sale e forma delle palline.
2. Per preparare il sugo, metti in ammollo i funghi shiitake nel brodo vegetale per 10 minuti.
3. Rosola la cipolla in un po' d'acqua finché non si ammorbidisce, aggiungi Coconut Aminos (o tamari), le erbe aromatiche, i funghi ammollati e il brodo vegetale e lascia sobbollire per altri 25 minuti. Una volta cotto, aggiungi le castagne e la farina di grano saraceno e frulla fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.
4. Per cuocere i knoedel scalda dell'acqua in una pentola (non deve essere bollente) e lascia cuocere i knoedel finché non vengono a galla. Scolali delicatamente, mettili nel piatto, condiscili con la salsa gravy, cospargili con un po' di erba cipollina fresca e BUON APPETITO!!!
5. Adoro accompagnare questo piatto con broccoli e funghi, che di solito aggiungo direttamente alla salsa gravy mentre cuoce, basta toglierli prima di frullarla, OPPURE puoi cuocerli separatamente a vapore. BUON APPETITO! :-)

Ce l'hai fatta! Come ti senti?

EVVIVA!!! Hai nutrito il tuo corpo al massimo per 10 giorni!! Spero sia stato facile e che tu ti senta benissimo!! Sei stata fantastica e non vedo l'ora di sentire il tuo feedback! Mandami un messaggio su Instagram e taggami nelle tue storie/post @carolinedeisler. Mi rallegrano sempre la giornata!





@Carolinedeisler

RICETTE BONUS

L'autunno è una delle mie stagioni preferite! Ecco qualche ricetta in più che devi assolutamente provare! I biscotti alla zucca sono suuuper deliziosi (perfetti da preparare al posto di qualsiasi altra ricetta per il pranzo), mentre i toast ai fichi sono ottimi anche per cena. Inoltre, adoro anche preparare marmellate salutari in autunno e conservarle in frigo durante l'inverno. È così bello avere queste marmellate più salutari a portata di mano! L'aggiunta perfetta ai porridge o alle mie ricette di pane tostato senza glutine.

@Carolinedeisler





@Carolinedeisler

BISCOTTI ALLA ZUCCA

Ingredienti

180g di fiocchi avena
3 cucchiai di semi di lino macinati
100g di noci tritate
500g di zucca al forno
4 cucchiai di salsa al caramello (frulla 3 datteri e 60 ml di tazza acqua)
1 cucchiaino di cannella
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
2 cucchiai di acqua

3 cucchiai di uvetta sultanina

Indicazioni

1. Prepara la salsa al caramello frullando i datteri con l'acqua. Se vuoi, puoi anche prepararne di più, così da averne un po' anche come salsa per accompagnare i biscotti!

2. Quindi, aggiungi tutti gli altri ingredienti, tranne l'uvetta, nel frullatore ad alta velocità e frulla grossolanamente fino a ottenere un composto granuloso.

3. Aggiungi l'uvetta al composto e forma i biscotti con le mani bagnate.

4. Cuoci su carta da forno per 20-25 minuti a 180 gradi. Lasciare raffreddare e immergi in altra salsa al caramello! BUONISSIMI!



@Carolinedeisler

TOAST DI RICOTTA E FICHI

Ingredienti

300g di cavolfiore, tagliato a pezzi
1 cucchiaino di timo fresco
30g di pinoli crudi, ammollati
2 cucchiai di olio d'oliva
1 cucchiaino di scorza di limone
1 cucchiaio di succo di limone
1/2 cucchiaino di lievito alimentare
1/2 cucchiaino di sale marino

4 fette del mio pane tostato senza glutine
4 fichi freschi

Indicazioni

1. Cuoci a vapore il cavolfiore per 15 minuti (perfetto da preparare in anticipo)
2. Aggiungilo al robot da cucina con il resto degli ingredienti e frulla fino a ottenere un composto liscio.
3. Lascia raffreddare il composto ottenuto in frigo.
4. Poi spalmalo sopra al pane tostato e infine guarnisci con fichi freschi e aceto balsamico. Buon appetito!



@Carolinedeisler

MARMELLATA / COMPOSTA DI FICHI

Ingredienti

1 banana schiacciata
1 cucchiaio di zucchero di cocco
2 tazze di fichi (circa 15-18 fichi)
60ml - 120ml di acqua
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
1 cucchiaino di cannella

Indicazioni

1. Lava e taglia i fichi a pezzi.
2. Metti la banana in una padella o in una pentola, schiacciala con una forchetta, aggiungi 1 cucchiaio di zucchero di cocco e lasciala caramellare per 2-3 minuti.
3. Aggiungi l'acqua, i fichi, lo zucchero di cocco, la vaniglia e la cannella e lascia sobbollire per 15 minuti a fuoco medio-basso.
4. Per ottenere un composto cremosa, usa uno schiacciapatate oppure trasferiscilo in un robot da cucina e frullalo grossolanamente fino a ottenere una consistenza liscia.
5. Trasferisci la marmellata in un barattolo di vetro e conservala in frigorifero. Questa marmellata è deliziosa, sana e cremosa, senza zucchero raffinato, perfetta da avere a portata di mano durante la stagione fredda!



SCOPRI GLI ALTRI MIEI EBOOK

CLICCA SUL LINK QUI SOTTO PER OTTENERE GLI ALTRI PIANI ALIMENTARI RESET, EBOOK DI RICETTE E GUIDE SULLO STILE DI VITA

SHOP-RESET.COM