

Reset de 10 días para perder peso

Tu plan de alimentación para bajar de peso sin sentir que estás a dieta. ¡Hola, resultados a largo plazo!

por Caroline Deisler

Hola, soy Caroline.



Soy nutricionista holística certificada y llevo una dieta vegana saludable desde hace casi 10 años. Comí de esta manera para preparar mi cuerpo para un embarazo saludable, durante todo el embarazo y, hasta ahora, durante 6 meses de lactancia. ¡Realmente es para todos!

Aunque TODOS mis planes de alimentación *Reset* están diseñados para que bajar de peso sea fácil y posible sin restringirte, este plan *RESET* en particular tiene como objetivo ayudarte a perder grasa corporal y alcanzar los resultados que siempre quisiste, sin sentir que te estás privando de nada.

No es una dieta drástica que te promete perder X cantidad de kilos en 10 días, porque luego terminarías recuperándolos. Este *RESET* es tan poderoso porque no tendrás esa frustrante sensación de estar a dieta. Lo mejor es que volverás a enamorarte de tu cuerpo, dormirás mejor, te sentirás en calma y con los pies en la tierra, y tendrás más energía, una piel más limpia, una digestión increíble y cero antojos.

Carolina Weisler

NUTRICIONISTA | DEFENSORA DEL FITNESS

www.shop-reset.com

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

COPYRIGHT © 2023 CAROLINE DEISLER

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

Índice

- PLAN DE ENTRENAMIENTO
- HERRAMIENTAS DE AUTOCUIDADO
- LISTA DE VERIFICACIÓN DIARIA
- LOS 5 MEJORES CONSEJOS PARA PERDER PESO
- ALIMENTOS QUE CONVIENE EVITAR
- LISTA DE COMPRAS
- RUTINA MATUTINA
- DÍA 1
- DÍA 2
- DÍA 3
- DÍA 4
- DÍA 5
- DÍA 6
- DÍA 7
- DÍA 8
- DÍA 9
- DÍA 10

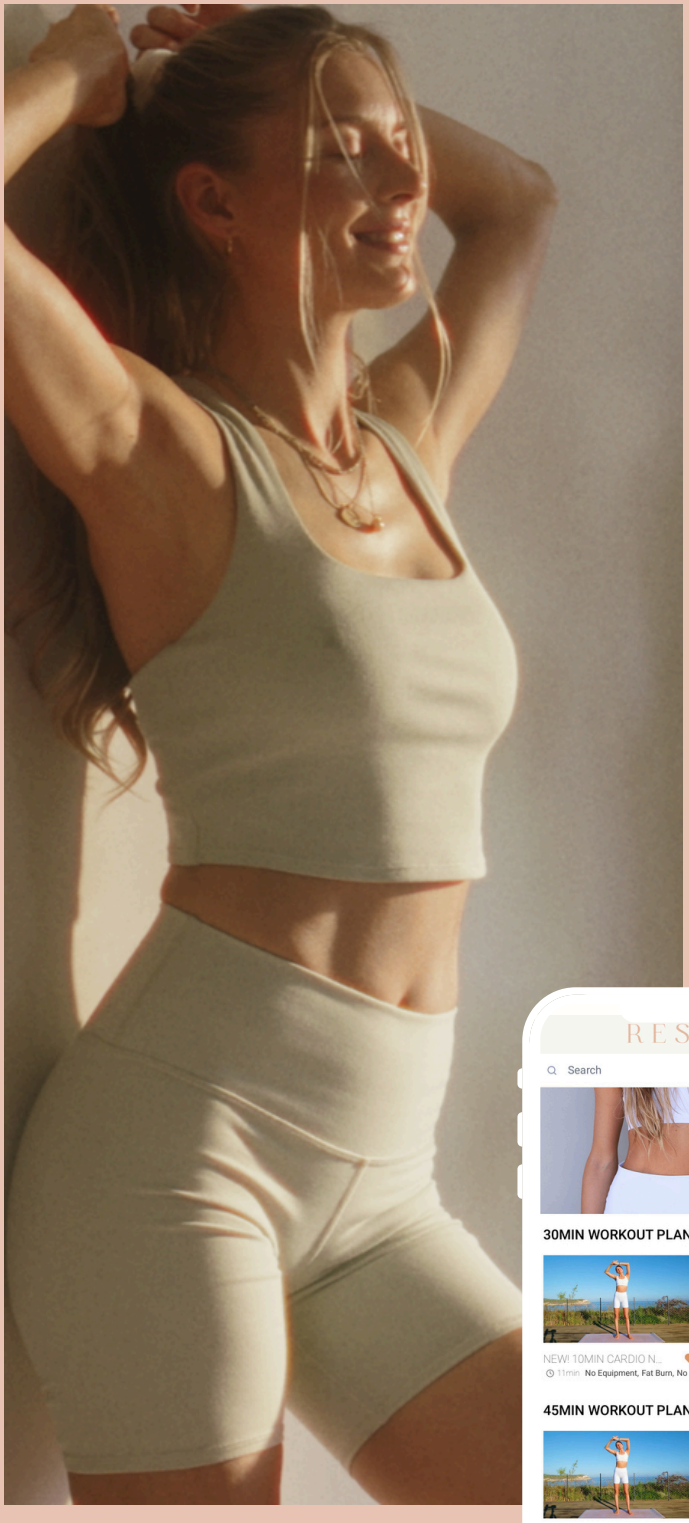


¡Un nuevo comienzo!

¡Empezar es la parte más difícil! ¿Cuántas veces dijiste "De acuerdo, empiezo mañana" o "Empiezo el lunes"? ¿O "El mes que viene", "Después de las vacaciones", etc.? ¡Les pasa a todos! Mucha gente repite esto constantemente. El cambio puede resultar incómodo porque es algo nuevo, ¡pero también es lo mejor! Volverás a emocionarte, aprenderás lo que significa cuidar tu cuerpo y te darás cuenta de LO BIEN que puedes sentirte. Siente orgullo por estar aquí y celebra cada pequeño triunfo. Eso significa irte a la cama cada día sintiendo gratitud por otro día exitoso, porque nutriste tu cuerpo con alimentos frescos, comiste en un ambiente tranquilo, tuviste pensamientos positivos, te sentiste capaz, moviste tu cuerpo y estás disfrutando del proceso. Sí, suena un poco cliché, pero esa es la clave. Te enamorarás del proceso porque una vez que consigas lo que quieres, seguirás haciéndolo y lo AMARÁS para siempre.



El plan de entrenamiento correspondiente



Para llevar tus resultados a otro nivel, he creado un **programa de entrenamiento de 10 días** a medida, diseñado específicamente para este plan *RESET*.

Día 1 - CUERPO COMPLETO, 45 MIN

Día 2 - GLÚTEOS Y ABDOMINALES, 45 MIN

Día 3 - PIERNAS DELGADAS, 30 MIN // ABDOMINALES, 10 MIN

Día 4 - QUEMA DE GRASA Y TREN SUPERIOR, 45 MIN

Día 5 - PILATES, 45 MIN

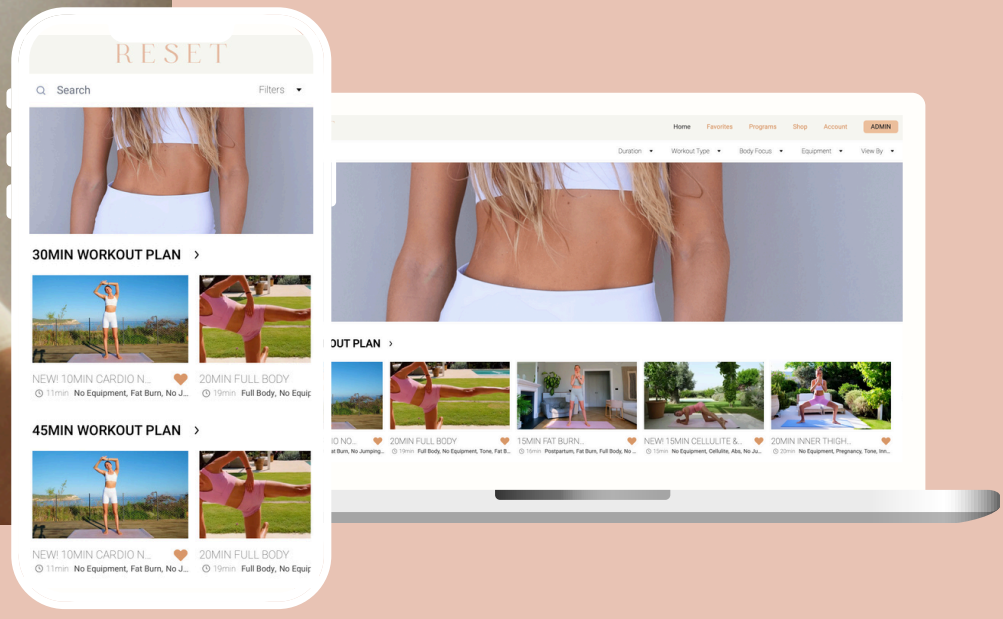
Día 6 - PIERNAS DELGADAS Y ABDOMINALES, 45 MIN

Día 7 - CELULITIS Y GLÚTEOS, 30 MIN

Día 8 - CARDIO, 15 MIN // BRAZOS Y ABDOMINALES, 30 MIN

DÍA 9 - QUEMA DE GRASA, 10 MIN // GLÚTEOS Y CARA INTERNA DE LOS MUSLOS, 20 MIN // BRAZOS, 10 MIN

Día 10 - CUERPO COMPLETO, 45 MIN



Las herramientas de AUTOCUIDADO correspondientes



He creado **videos motivacionales cortos** para ayudarte a obtener los mejores resultados.

3 RESPIRACIONES PROFUNDAS ANTES DE CADA COMIDA

CAMBIA TU MENTALIDAD

COMER EN EXCESO

VIDEO DE PREPARACIÓN DE BATIDO VERDE

MEDITACIÓN DE 5 MINUTOS // PIERNAS EN LA PARED

RUTINA CONTRA LA CELULITIS

PIENSA Y ACTÚA COMO SI TUVIERAS LO QUE QUIERES

Para mí, el AUTOCUIDADO lo es todo: desde elegir estar presente, comer sano y mover el cuerpo hasta cambiar la mentalidad y crear hábitos que te hagan sentir lo mejor posible todos los días.

Se trata de las pequeñas cosas que puedes hacer cada día para transformar cómo te sientes y actúas. La alimentación, el *fitness* y la mentalidad están totalmente conectados, y combinar este *Reset* con mis entrenamientos y herramientas de autocuidado llevará tus resultados a otro nivel.

¡Llegaron los resultados...!

Tómate una foto hoy (¡no lo dudes!) y no pienses en compartirla. Es solo para ti y si más tarde quieres compartirla, hazlo, pero no pienses en eso ahora. Es increíblemente poderoso verte crecer y evolucionar, y tomarte una foto inicial será tu mayor motivación más adelante porque la mirarás y SOLO TÚ sabrás cómo te sentiste ese día y lo diferente que TE SIENTES AHORA. La apariencia física es una parte, pero lo más importante es tu estado mental, que se va a transformar por completo. ¡Te espera algo realmente especial!

Antes	Después
NOTAS SOBRE • Felicidad general • Energía • Digestión • Piel • Peso • Antojos • Sueño • Estrés • Capacidad de concentración • Aptitud física • Atención plena	

Lista de verificación diaria

- [ ] día 1
- [ ] día 2
- [ ] día 3
- [ ] día 4
- [ ] día 5
- [ ] día 6
- [ ] día 7
- [ ] día 8
- [ ] día 9
- [ ] día 10



LOS 5 MEJORES CONSEJOS PARA PERDER PESO

y los principios clave
de nuestro *Reset*

LOS 5 MEJORES CONSEJOS PARA PERDER PESO

Y LOS PRINCIPIOS CLAVE DE NUESTRO *RESET*

Lo importante es trabajar CON tu cuerpo como un todo y estos son los cinco pilares para una pérdida de peso fácil, sostenible y saludable.

La **COMBINACIÓN DE ALIMENTOS** se refiere al orden en que los consumimos. Si se hace correctamente, ayuda mucho con la digestión y la inflamación.

La **DENSIDAD CALÓRICA** es importante, ya que centrarse en alimentos de mayor volumen y menor contenido calórico hará que sea más fácil comer en abundancia y aun así tener un déficit calórico al final del día.

El **EJERCICIO** es fundamental para bajar de peso, pero lo más importante es el tipo de ejercicio que haces. Te conviene mover el cuerpo para acelerar tu metabolismo, tonificar los músculos (los músculos queman grasa), sudar y quemar grasa, pero sin estresarte. Los entrenamientos de alta intensidad suelen provocar niveles altos de cortisol, hinchazón y atracones. Por eso empecé mi propia filosofía de entrenamiento y creé un programa de 10 días específicamente para complementar este *Reset*.

¡La **MENTALIDAD** lo es todo! La forma en que te hablas tiene un gran impacto en tus resultados y puede acelerarlos o impedir que los alcances. La clave está en pensar y actuar como si ya tuvieras lo que quieres. Imagina que ya alcanzaste tu peso ideal y que ya tienes los resultados físicos y mentales que has manifestado. ¿Qué harías? Seguirías adelante y ahí es cuando sabes que vas por buen camino. Las emociones también suelen ser la razón por la que las personas comen en exceso, tienen atracones, se dan por vencidas o ni siquiera empiezan a cuidarse. Te enseño a cambiar eso con herramientas sencillas y cotidianas.

El **SUEÑO** es el medicamento gratuito que te ofrece la naturaleza y que debes valorar. Dormir contribuye a todas las funciones del cuerpo y está directamente relacionado con tus emociones y niveles de estrés. Nuestro objetivo es minimizar el estrés siempre que sea posible, y acostarse temprano es el primer paso.



COMBINACIÓN DE ALIMENTOS

Combinar alimentos suena más difícil de lo que es y una vez que descubras el truco, te resultará muy fácil seguir comiendo así. Con este *Reset* de 10 días aprenderás la mejor rutina. ¡Sí! El principio clave de la combinación de alimentos es comer de lo más liviano a lo más pesado.

Los alimentos como las frutas frescas tienen un alto contenido de agua y se digieren mucho más rápido que los alimentos cocidos como las papas. Comer de lo más liviano a lo más pesado significa comer primero los alimentos que se digieren más rápido para que puedan pasar fácilmente por el colon sin encontrar obstáculos en el camino. Por ejemplo, si cenaste mi sopa de papa y brócoli y comiste una manzana de postre, lo más probable es que sientas hinchazón al poco tiempo y le eches la culpa al brócoli.



Comer de lo más liviano a lo más pesado es la clave para una buena digestión.

COMBINACIÓN DE ALIMENTOS

Sin embargo, en realidad, era la manzana. No me malinterpreten, comer manzanas es muy saludable, pero no como postre. Las manzanas se digieren en 30-40 minutos, mientras que las papas y el brócoli tardan al menos una hora en descomponerse por completo. Lo que ocurre es que la manzana intenta pasar por el colon, pero se queda atascada porque las papas y el brócoli son los primeros en la fila. Entonces, la manzana empieza a fermentar y a producir gases. Como resultado, sentirás inflamación e incomodidad y tendrás gases con mal olor.

Para perder peso, debes hacer lo contrario y AYUDAR a tu cuerpo tanto como puedas a digerir los alimentos de la forma más eficiente y ELIMINAR toxinas y desechos viejos de tu colon.

Aquí es donde la fibra tiene un papel fundamental y por eso todas nuestras comidas para bajar de peso en este *Reset* son ricas en fibra. Las bacterias beneficiosas del intestino (también conocidas como probióticos) se alimentan de la fibra y ayudan al cuerpo a absorber todos los beneficios de los alimentos que consumimos. Cuanta más fibra, más sano será el intestino, mejor será la digestión y te sentirás más vital.

La salud intestinal y la digestión son la base de la salud, ya que el 80% del sistema inmunitario se encuentra en el colon. **Esto significa que cuanto mejor sea la digestión, más fácil será perder peso.**

Si tus platos son sencillos, tu vida seguirá el mismo camino.



TIEMPOS DE DIGESTIÓN

Sandía: 20 minutos
Naranjas: 30 minutos
Manzanas, peras: 40 minutos
Tomates, pepinos, apio, verduras de hoja verde: 40 minutos
Zanahorias al vapor, coliflor, brócoli: 50 minutos
Papas y batatas al vapor: 1 hora
Arroz integral, avena, mijo: 1,5 horas
Guisantes, frijoles: 1,5-2 horas

ORDEN SIMPLE

- Jugo / Batido
- Frutas
- Ensaladas
- Sopas
- Papas



DENSIDAD CALÓRICA

Hablemos de la densidad calórica. Esta es la única vez que mencionaré las calorías y es solo para que te hagas una idea de por qué nos centramos en ciertos alimentos más que en otros para que este *Reset* no parezca una "dieta".

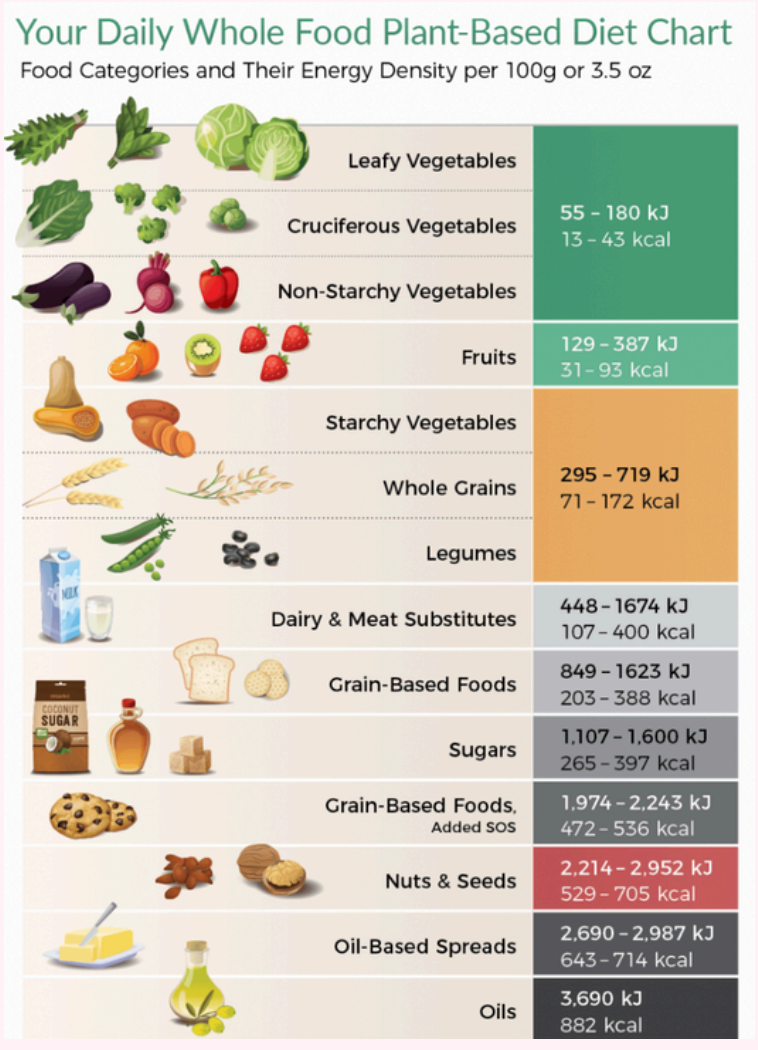
Para bajar de peso, debes estar en déficit calórico independientemente de lo que comas, pero la clave es no sentirlo. Por eso nos enfocamos en alimentos con mayor volumen y menos calorías, para que puedas comer mucho y aun así estar en déficit al final del día.



Centrarse en esos alimentos hace que sea mucho más fácil tener un déficit calórico.

El siguiente factor más importante a la hora de preparar nuestras comidas es no centrarnos SOLO en alimentos bajos en calorías porque, si lo haces, nunca sentirás saciedad.

Se trata de encontrar el PUNTO JUSTO y comer la cantidad adecuada de frutas, verduras, papas y grasas saludables. Pero no tienes que preocuparte: por eso creé este *Reset* de 10 días para bajar de peso, para que puedas relajarte y seguir el plan.





Lo mejor de este *Reset* es que aprenderás de forma natural qué te funciona y qué no, ¡y podrás seguir comiendo así para siempre! De eso se trata: de encontrar un estilo de vida que te traiga tanta felicidad, equilibrio y satisfacción que no necesites tomarte un descanso.

Lo mismo aplica a tu vida: la idea es crear una vida de la que no necesites descansar. Si no ves la hora de que llegue el fin de semana, no estás haciendo lo que amas. Sé que suena un poco duro, ¡pero es muy cierto! No te conformes con menos y busca lo que realmente te llena. Así también sentirás menos necesidad de comer en exceso y, de repente, perder peso será FÁCIL.

.

La tabla de la izquierda explica la densidad calórica de los alimentos. Nos centramos en los alimentos más importantes y evitamos el trigo, los aceites y los frutos secos.







Cómo armar tus comidas

Ahora que hablamos de la densidad calórica, veamos cómo organizar nuestras comidas para bajar de peso a largo plazo. Puedes aplicar estos consejos mucho después del *Reset* y verás lo fácil que es llevar una dieta nutritiva y satisfactoria mientras te pones en forma.



FRUTAS FRESCAS

El alimento más fácil de digerir y el dulce de la naturaleza.

Me encantan las frutas frescas y es bueno comerlas en abundancia para saciar tu antojo de dulce. Necesitamos ese azúcar saludable, pero algunas frutas te ayudarán a perder peso más que otras. Volviendo al tema de la densidad calórica, nos centraremos en frutas con alto contenido de agua como melones, papayas, kiwis, naranjas, bayas, manzanas, etc., y en frutas con menos contenido como dátiles o higos secos.

En algunos casos, los dátiles pueden provocar pérdida de peso porque evitan los antojos de dulces, pero muchas personas pueden comer 20 dátiles y no sentirse satisfechas.

Como quiero que todos obtengan los mejores resultados, dejaremos los dátiles para cuando hayas perdido peso y puedas volver a comerlos para mantenerte.

Para perder peso es necesario estar en déficit calórico al final del día y las frutas con agua te ayudarán a lograrlo más rápido.



Platos dulces

y qué funciona mejor

Los ***smoothie bowls*** son geniales para mantener tu peso o para incorporar calorías saludables cuando haces mucha actividad física y, en algunos casos, también ayudan a bajar de peso. Sin embargo, en general, es mejor comer frutas enteras en lugar de licuarlas. Comer frutas te dará más saciedad que "beberlas".

La única excepción que hago es con los batidos verdes, porque su objetivo principal es incorporar verduras que reponen tus reservas minerales, mejoran tu piel, previenen los antojos y reducen la retención de líquidos (debido a su alto contenido de potasio). Así que añadiría bananas o mangos congelados a los batidos verdes sin preocupación.

¡La **avena** puede ser un excelente alimento para bajar de peso! Asegúrate de cocinarla en agua en lugar de usar avena cruda. La avena cocida es menos calórica y más sustanciosa que la cruda, y te da saciedad por más tiempo.

Nuevamente, la avena no es para todos: algunas personas se sienten más livianas y tienen mejor digestión si comen frutas frescas en la mañana o en el almuerzo, pero si la avena te satisface más, ¡mis recetas de avena para bajar de peso son para ti!



OPCIONES SALADAS

Las verduras y hortalizas deben ser la mitad de tu dieta

Ensaladas, boles de verduras, sopas y papas, papas, papas. ¡Este *Reset* se centra más en almuerzos y cenas saladas y funciona de maravilla! La clave está en disponer de una deliciosa combinación de verduras bajas en calorías y sin almidón, verduras de hoja verde, papas, arroz, legumbres y una salsa nutritiva para que todo quede exquisito.

Estas comidas son MUY simples, rápidas de preparar y no son necesariamente "recetas nuevas", pero este *Reset* se trata de SACIEDAD y PÉRDIDA DE PESO.

Una regla general es comer suficientes verduras de hoja verde y vegetales para llenarte, pero también comer muchas papas, batatas, arroz, frijoles y aguacates para sentir saciedad.

Si solo comes verduras, terminarás teniendo atracones al cabo de uno o dos días.



EJERCICIO

Y nivel de cortisol bajo

¡Hablemos de EJERCICIO! Para bajar de peso, lo importante es mantener el cortisol bajo. El cortisol, la hormona del estrés, pone al cuerpo en un estado de alerta, que impide digerir los alimentos y quemar grasa.

Cuando estás bajo estrés (cualquier tipo de estrés: por hacer ejercicio, discutir, andar con prisas o ayunar durante demasiado tiempo), tu cuerpo retiene el peso del agua, se ve más hinchado y terminas teniendo muchísima hambre.

Por eso las clases de entrenamiento muy intensas, caóticas y estresantes no te ayudarán a perder peso y, de hecho, a menudo te dejarán con muchísima hambre durante el resto del día.

Una vez que empecé a hacer mis entrenamientos en casa, por fin vi los resultados que tanto anhelaba desde hacía años, porque por primera vez trabajaba CON mi cuerpo, no CONTRA él. Mis entrenamientos son la combinación perfecta de cardio y pilates: tonifican tu cuerpo para que se vea esbelto y estilizado, no voluminoso. ¡Únete a mi plataforma RESET ahora!

.



MENTALIDAD

Cambiar la mentalidad de trabajar en tu contra a trabajar CON tu cuerpo requiere un poco de atención adicional, sobre todo si te hablas a ti mismo de forma negativa desde hace varios años y quieres romper ese patrón.

Aquí encontrarás herramientas sencillas para formar una relación saludable con tu voz interior.

1. **Háblate como si hablaras con tu mejor amigo.** Es una manera muy fácil de cambiar la mentalidad de ir en contra de ti mismo a verte desde afuera y desear lo mejor para ti. Tus palabras se vuelven más suaves, menos críticas, más comprensivas y, sin duda, dirás algo positivo. Practica esto cada vez que te sorprendas hablando negativamente en tu mente.



¡Una mente feliz te dará una vida positiva!



2. **Empieza un diario de gratitud y anota tres cosas que agradeces**. Me encanta hacerlo por la noche, ya que me da esa sensación de tranquilidad, que es mágica justo antes de dormir. Literalmente, te despiertas con pensamientos más positivos. Anota todo lo que te venga a la mente y haz una lista tan larga como quieras. Cuantas más cosas incluyas, mejor, pero tres son un buen punto de partida.

3. **Deja de comparar tu proceso** con el de otras personas. ¡El problema de comparar es que solo puedes perder! Cuando estás por encima de alguien, automáticamente estarás por detrás de otra persona. Al compararte, te distraes de trabajar en tu propio proceso, pierdes tiempo intentando ser como otros y no aprovechas tu potencial para ser tu mejor versión. En relación con la pérdida de peso: deja de cuestionarte por qué otra persona está bajando de peso haciendo algo que a ti no te funcionó. Necesitas encontrar TU propia manera y confiar en tu instinto: vas por buen camino.

3. **Deja de quejarte** y de autocompadecerte. Al quejarnos, perdemos el control, y una vez que dejamos de quejarnos y empezamos a cambiar, recuperamos el control.

4. **Deja de criticarte** y de criticar a los demás, y recuerda que cuando alguien te critica, dice mucho más de ellos que de ti. Lo que sea que te critiquen tiene que ver con algo que les está pasando a ellos y muy poco que ver contigo. Intenta pasar de criticar a observar sin opinar. Cada cambio de mentalidad, de negativo a positivo, suma muchos más pensamientos positivos al día y, en última instancia, cambiará tu mentalidad a una mejor.

5. Empieza a establecer **intenciones diarias**. Pueden ser una cada mañana o varias. Manifiesta la persona que quieres ser ese día. Por ejemplo: "Hoy voy a ser paciente conmigo", "Hoy voy a ser amable", "Amo mi cuerpo", "Les deseo lo mejor a todos", etc.

Alimentación emocional

Hablemos más sobre la alimentación emocional, ya que muchas personas la padecen y yo misma pasé por eso. ¡La buena noticia es que la comida no es el problema! Solo estás usando la comida como mecanismo de afrontamiento para las emociones que atraviesas y tratando de sentirte mejor a través del acto de comer.

A veces sientes tristeza, irritación, estrés, molestia, enojo, confusión o soledad, y crees que la comida te va a reconfortar, pero la realidad es que necesitas comer muchísimo hasta que tu mente se nubla y sientes una especie de adormecimiento. Entonces, después solo piensas en el atracón que acabas de tener y te olvidas del “problema real” que fue lo que te llevó a comer en un primer lugar.

Para salir de ese círculo vicioso, tienes que **analizar la raíz del problema**: ¿qué te hizo sentir así y cómo puedes cambiarlo? La comida siempre será solo una "solución" temporal y te hará sentir peor. Porque no solo tienes el problema inicial, sino que también te sientes un fracaso porque en el fondo sabes que usaste la comida para bloquear lo que realmente te molesta. Algunas personas tienen atracones, otras beben y otras ven películas sin parar. Incluso hay personas adictas a mirar las noticias solo para no tener que lidiar con sus propios problemas.

Para afrontar lo que a uno realmente le pasa se necesita fortaleza mental y estás a punto de conseguirla, y sentirás un orgullo increíble cuando lo hagas.

La próxima vez que enfrentes una lucha, haz un repaso interior, respira profundamente, pon tu mano sobre tu corazón y pregúntate: ¿realmente tengo hambre o en realidad tengo algo que resolver ahora mismo?

Esta es otra razón por la que creo que mis entrenamientos son tan poderosos y pueden transformar tu vida. No solo te hacen sentir bien físicamente, sino que también te fortalecen mentalmente. Mis entrenamientos son tu momento para ti en medio de tu ajetreada rutina, donde puedes conectar contigo, sin la distracción de la música. Solo estarás tú trabajando CON tu cuerpo, dejándote guiar para sentirte lo mejor posible y escuchando tu voz interior, para obtener los mejores resultados, pero sin juzgarte. Por eso mis entrenamientos son tan efectivos. No solo tonificarás tu cuerpo, sino que también mantendrás tu nivel de cortisol bajo y disfrutarás cada minuto. ¡Te harás sonreír y eso lo vale todo!



DORMIR

Tu superpoder para perder peso

Dormir bien es el factor más importante de todos. Puedes comer sano todo el día, entrenar a diario y hacer todo lo correcto, pero si no duermes bien, te será difícil bajar de peso.

Tu digestión estará alterada, sentirás estrés, tus niveles de cortisol aumentarán, tu cuerpo no quemará grasa tan eficientemente, te hincharás fácilmente y te resultará mucho más difícil comer estos alimentos ya que tu cuerpo anhelará TODOS los alimentos con alto contenido calórico para compensar la falta de sueño.

El sueño regula tus hormonas, tu digestión y tu bienestar mental, por nombrar algunos, y debería ser tu prioridad número uno. Te despertarás con un aire más fresco, más energía y menos antojos de estimulantes, y verás que tu día también será mucho más productivo.

Las horas previas a la medianoche son especialmente importantes porque es cuando el cuerpo libera la hormona del crecimiento humano.

Yo me acuesto entre las 9 y las 10 de la noche y trato de no dormirme después de esa hora. No siempre lo consigo, pero hago todo lo posible, sobre todo ahora que soy mamá, por empezar nuestra rutina nocturna alrededor de las 5 o 6 de la tarde, salir a caminar, cenar temprano y guardar el teléfono después de las 8 de la noche para estar lista para relajarme y quedarme dormida.

PAPAS



el alimento más saciante del planeta



¡Papas! ¿Por dónde empiezo? El alimento para ponerse en forma más subestimado. ¿Sabías que las papas tienen casi las mismas calorías que las manzanas? Y nunca pensarías que las manzanas no son un alimento para bajar de peso, ¿verdad?

Todo se reduce a cómo las preparamos. Las papas pueden ser muy saludables si las haces al vapor, las hierves, las horneas o las cocinas en freidora de aire sin aceite, o bastante calóricas si las fríes, las horneas con aceite o las preparas en purés con lácteos.



La versión más satisfactoria son las papas al vapor ya frías; son las más saciantes, incluso más que las papas cocidas en freidora de aire o al horno. Puede que te lleve un tiempo acostumbrarte, ¡pero créeme que funcionará!

Siempre intento comprar papas orgánicas, ya que tienen un sabor mucho más intenso. Cuanto más amarillas, mejor. Otro truco para que las papas favorezcan aún más la pérdida de peso es comerlas frías, ya que esto convierte naturalmente el almidón en almidón resistente.

Espero que sientas alivio al leer que vas a comer todas esas deliciosas papas que has estado evitando por tanto tiempo.

No es la papa lo que engorda. Es la salsa, el queso, etc. Las papas hervidas y frías son uno de los mejores alimentos para bajar de peso.


@Carolinedeisler

Alimentos que conviene evitar

PARA PERDER PESO RÁPIDO



ACEITES

Aunque los aceites orgánicos prensados en frío, como el de oliva, tienen algunos beneficios para la salud, no sirven para bajar de peso, ya que están compuestos al 100% de grasa concentrada. Dos cucharadas de aceite de oliva, que no es mucho, aportan 250 calorías.



FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

Los frutos secos y las semillas son muy saludables (no me malinterpreten), pero hacen que sea difícil tener un déficit calórico y la mayoría de las personas optan por frutos secos con menos densidad de nutrientes, como anacardos, en lugar de almendras o nueces la mayor parte del tiempo.



FRUTAS DESHIDRATADAS

Las frutas deshidratadas son mucho más calóricas que las frescas y sacian menos. Elige frutas con agua, que son menos calóricas y sacian más. Lo mismo ocurre con los dátiles Medjool.



AGUACATES, ACEITUNAS, LECHE DE COCO

Aunque me encantan los aguacates y las grasas saludables, son bastante ricos en calorías y perderás peso más rápido si no te excedes con ellos. Seguiremos comiendo aguacates a diario, pero no demasiados.



LIMITA ESTOS ALIMENTOS

La pauta más sencilla y más importante para recordar es que nos conviene obtener la mayor parte de nuestras calorías de FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS.

Para bajar de peso, consume productos frescos. Evita aceites, frutos secos, semillas y frutas deshidratadas, y limita el consumo de alimentos como el aguacate.

Todos estos alimentos siguen siendo muy saludables y excelentes para mantenerte, pero no son los más útiles para bajar de peso. Puedes comer un bol de anacardos y unos aguacates y fácilmente alcanzar las 1500 calorías, pero no sentirás demasiada saciedad. Si agregas unas cucharadas de aceite de oliva a tus aderezos, tendrás fácilmente 500 calorías. Si comes pasta normal o pan blanco, tu cuerpo querrá más y más, porque esos alimentos contienen calorías vacías, lo que significa que no obtienes los nutrientes que tu cuerpo realmente necesita.



Seguirás queriendo más hasta que tu cuerpo obtenga lo que NECESITA.

La clave es centrarse en alimentos ricos en nutrientes. Cuanto más nutritivo sea un alimento, más saciedad te dará.

Por eso los batidos verdes pueden ser realmente transformadores. Tu cuerpo obtiene todos los nutrientes esenciales y, automáticamente, no tendrás la necesidad de comer en exceso más tarde, porque ya sentirás saciedad.

Aceites, pan, pastas, trigo... son todos alimentos densos en calorías y en su mayoría calorías vacías, lo que significa que después seguirás teniendo hambre y no sentirás tanta saciedad como con alimentos integrales y frescos.





Aun así, las mujeres deberíamos comer *algunas* semillas y aguacates, ya que el cuerpo femenino necesita grasas saludables para un ciclo reproductivo sano. Sin embargo, no conviene excedernos, sino centrarnos principalmente en los productos frescos que tenemos a disposición.

Los dátiles Medjool pertenecen al grupo de las frutas deshidratadas (aunque nunca se han deshidratado) y, a pesar de lo saludables que son, los dejaremos para cuando queramos mantenernos en forma y sentirnos lo mejor posible.

Apostar a las frutas frescas como melones, naranjas, papayas, bayas, kiwis, manzanas, etc. hará que sea mucho más fácil comer en abundancia y no preocuparse por las calorías.

Evita las calorías vacías, como la pasta normal y el pan blanco (y básicamente cualquier cosa que venga en paquete).

Lista de compras

FRUTAS
8 papayas
34 bananas congeladas
2 bananas maduras
38 limones
7 melones Rocío de miel
350 g de mango congelado
4 sandías

VEGETALES
21 zanahorias
3 pimientos morrones
9 aguacates maduros
2 kg de tomates
10 tomates enteros jugosos
23 calabacines
2 puerros
3 cabezas de hinojo
4 manojos de espárragos
55 papas medianas
7 batatas
15 pepinos
5 rábanos
190 g de arroz cocido
380 g de frijoles negros
2 calabazas
1/2 calabaza Kabocha
2 berenjenas
960 g de garbanzos cocidos
4 cabezas de brócoli
320 g de guisantes verdes
1 cabeza de coliflor

VERDURAS
Un montón de verduras para ensalada (cuanto más amargas sean las verduras, como la rúcula y la achicoria morada, mejor)
1 cabeza de lechuga Iceberg
26 cabezas de apio
4 manojos de perejil
7 manojos de eneldo
4 manojos de cebollino
3 manojos de albahaca
2 hojas de acelga
34 hojas de col rizada

7 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
2 cucharadas de hierbas italianas
5 cucharadas de comino molido
4 cucharadas de semillas de cilantro
8 cucharadas de tahini
Sal rosa
Pimienta negra
1 l de caldo de verduras
1–2 cucharadas de levadura nutricional
2 cucharadas de mostaza de Dijon

120 g de anacardos
17 cucharadas de semillas de calabaza
70 g de aceitunas negras

100 g de lentejas rojas
3 cucharadas de yogur de coco
Alga Nori en láminas para preparar ensaladas

DÍA 1-10
RUTINA MATUTINA

Tener una rutina matutina que favorezca la digestión no solo te hace sentir BIEN, sino que también ayuda a tu cuerpo a eliminar toxinas que, de lo contrario, permanecerían en el colon durante mucho más tiempo. Empezamos cada día con nuestra agua desintoxicante y nuestro jugo de apio, que son excelentes para un intestino sano e intacto.



La mejor agua desintoxicante

Si puedes, bébela todo el día. Desde que empecé a enriquecer mi agua con jengibre hace años, nunca quise otra cosa. Recuerdo incluso llevar shots de jengibre a la universidad para que mi agua fuera más "saludable". ¡El mejor estimulante natural para la digestión!

Lava el jengibre (no hace falta pelarlo si compras uno orgánico) y rállalo finamente con un rallador. Añade el jengibre al agua y, si quieres, pásala por un colador para eliminar los trocitos. Solo hago esto para Peer porque le gusta que quede bien suave.

¡Añade el jugo de un limón y a disfrutar!

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

¡¡¡BÉBEME!!!

1 L DE AGUA FILTRADA
UN TROZO DE JENGIBRE FRESCO
JUGO DE 1 LIMÓN





Jugo de apio diario

Bebo jugo verde desde hace más de 12 años y realmente es transformador, sobre todo si lo tomas en ayunas. Para ahorrar tiempo, prepara una buena cantidad de una vez, congélalo en botellas de vidrio y descongélalo durante la noche en el refrigerador.

Simplemente agrega tallos de apio a tu exprimidor para hacer jugo de apio.

Yo uso un exprimidor de prensado en frío en casa, pero la mayoría de las veces simplemente doy un paseo matutino por Hyde Park, compro mi jugo en el supermercado orgánico y regreso a casa caminando. Me encanta esa rutina. Me hace tan feliz empezar el día con aire fresco y, a menudo, Peer también nos acompaña a Hailey y a mí.

El jugo de apio es excelente, pero si no puedes prepararlo tú o no tienes dónde conseguirlo, puedes reemplazarlo por otro jugo verde, que puede ser de pepino, perejil, hinojo y limón. También puedes omitirlo.

Por muy maravilloso que sea para tu piel, tu digestión y tu salud en general, no cambiará los resultados de tu pérdida de peso.

JUGO DE APIO

1 cabeza grande de apio para hacer 500 ml de jugo

Día 1

RESUMEN DE TODAS LAS COMIDAS



Jugo de apio



Fruta fresca



Batido verde



Bol para el almuerzo



Plato de cena



Papas



DÍA 1 - DESAYUNO

La papaya es una de las frutas más beneficiosas para la digestión, especialmente cuando se come en ayunas: es muy poderosa. Es rica en enzimas, antioxidantes y fibra, y limpia el colon en 30 a 60 minutos.

Siempre puedes sustituir cualquier fruta por la que tengas disponible. Lo más importante es que no comas fruta sin madurar, ya que te hinchará y te causará estreñimiento, que es justo lo contrario de lo que queremos.

DESAYUNO FRUTAL

2 PAPAYAS GRANDES
o cualquier fruta madura que elijas (debe estar madura)

Si puedes, compra frutas orgánicas. En el caso de las frutas como manzanas, peras, bayas, cerezas, duraznos y nectarinas, sin dudas compraría unas que sean orgánicas. En el caso de las frutas con cáscara más gruesa, como sandías y melones, papayas y mangos, por ejemplo, prefiero que estén jugosas y bien maduras.

Las MEJORES frutas para comer a primera hora de la mañana son las sandías y los melones, y las papayas.

DÍA 1 - BATIDO VERDE

Batidos verdes: ¡la bebida más saludable que existe y un hábito diario en nuestra casa!

Los batidos verdes son una gran fuente de energía y una maravilla para el cuerpo, el cerebro, la digestión, los antojos y la felicidad en general. Literalmente, puedes sentir la energía y la claridad mental en cuanto bebes uno. Normalmente recomiendo no licuar las frutas para bajar de peso y comerlas enteras, pero vale la pena añadir unas bananas congeladas a tus batidos verdes para que queden aún más ricos. Ingieres muchísimas verduras saludables que normalmente no comerías, ¡lo que ayuda mucho con los antojos durante el resto del día! Si tuviera que elegir entre un jugo verde o un batido, optaría por el batido porque tiene toda la fibra, que es clave para un INTESTINO SANO.

BÉBELO TODO

1 cabeza entera de apio
1 manojo de perejil
2 hojas de acelga
3 bananas congeladas
1 naranja pequeña pelada
Jugo de 2 limones
500-750 ml de agua





DÍA 1 - ENSALADA PARA EL ALMUERZO

¡Podría comer esta ensalada todos los días! Es la combinación perfecta: deliciosa, fácil de preparar, ideal para llevar y muy saciante.

ENSALADA PARA EL ALMUERZO
4 zanahorias asadas
1 aguacate maduro
Muchas verduras para ensalada
150 g de tomates cherry

ADEREZO
1 calabacín pequeño
Un puñado de apio
Jugo de 1 limón
1 manojo de eneldo o cebollino
2 cucharadas de semillas de calabaza
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
125 ml de agua

Me gusta asar muchas zanahorias a la vez y guardarlas en el refrigerador. Las horneo sobre papel vegetal durante 30-40 minutos hasta que estén crujientes, pero no demasiado tostadas.

Licúa todos los ingredientes para preparar el aderezo y mézclalo con el bol grande de verduras, agrega tomates y aguacate y disfruta. Come tanto como necesites hasta sentir completa saciedad.

Nota: Siéntete libre de agregar cualquier otro ingrediente a tu ensalada. Este *Reset* se trata de encontrar TU forma favorita de comer.



DÍA 1 - PLATO DE CENA

Convertí mi aderezo Caro en una salsa, ya que me encantaba para mojar los alimentos y me di cuenta de que como muchas más verduras a la parrilla si tengo una salsa deliciosa para acompañarlas. Así es como surgieron estos platos de verduras para la cena y son una comida increíble para bajar de peso.

1-2 manojos de espárragos
3 calabacines
2 cucharadas de hierbas italianas

6-7 papas medianas

SALSA
Un puñado de apio
Jugo de 1 limón
1 manojo de cebollino, albahaca o eneldo
2-3 cucharadas de semillas de calabaza
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
60 ml de agua

Me gusta pelar las papas primero y cocinarlas al vapor durante 25 minutos. Luego, las dejo enfriar (a menudo en el refrigerador para ahorrar tiempo).

Para las verduras, las cocino en una sartén antiadherente durante unos 10-12 minutos hasta que estén bien asadas. También me encanta añadir hierbas italianas secas para darles más sabor.

Licúa todos los ingredientes de la salsa hasta obtener una consistencia homogénea y disfruta de tu plato de verduras y papas con este delicioso acompañamiento. Come más papas si no te llenaste, pero naturalmente irás descubriendo la cantidad que necesitas para sentir saciedad. Y no olvides respirar profundamente tres veces antes de cada comida para estar en calma.

Día 2

RESUMEN DE TODAS LAS COMIDAS



Jugo de apio



Frutas frescas



Batido verde



Bol para el almuerzo



Refrigerio



Plato de cena



DÍA 2 - DESAYUNO

El melón cantalupo, junto con la sandía y la papaya, es mi fruta favorita para comenzar el día. Es la más rápida de digerir y una maravilla para el colon. Una vez que empieces a comer melón en ayunas, ¡no querrás volver atrás! ¡El efecto es real!

En todos nuestros desayunos frutales, asegúrate de comer lo suficiente para saciarte. Lo mejor de este *Reset* para bajar de peso es que no tienes que preocuparte por las calorías, ya que nos centramos en alimentos bajos en calorías y ricos en nutrientes. Disfruta cada bocado de tus comidas, come en un ambiente relajado y siente orgullo de cuidar tan bien tu cuerpo.

Siempre puedes sustituir cualquier fruta por la que tengas disponible. Lo más importante es que comas fruta madura. En invierno, me encanta reemplazar las frutas por naranjas jugosas, caquis tiernos o bananas maduras.

DESAYUNO FRUTAL

2 MELONES ROCÍO DE MIEL
o cualquier fruta madura que elijas (debe estar madura)

DÍA 2 - BATIDO VERDE

Batidos verdes: ¡la bebida más saludable que existe y un hábito diario en nuestra casa!

Los batidos verdes son una gran fuente de energía y una maravilla para el cuerpo, el cerebro, la digestión, los antojos y la felicidad en general. Literalmente, puedes sentir la energía y la claridad mental en cuanto bebes uno. Normalmente recomiendo no licuar las frutas para bajar de peso y comerlas enteras, pero vale la pena añadir mango congelado (o bananas congeladas) a tus batidos verdes para que queden aún más ricos. Ingieres muchísimas verduras saludables que normalmente no comerías, ¡lo que ayuda mucho con los antojos durante el resto del día! Si tuviera que elegir entre un jugo verde o un batido, optaría por el batido porque tiene toda la fibra, que es clave para un INTESTINO SANO.

BÉBELO TODO

1 cabeza entera de apio
1 manojo de perejil
2 hojas de col rizada
350 g de mango congelado
Jugo de 2 limones
500-750 ml de agua





DÍA 2 - ALMUERZO

Se ve riquísimo, ¿verdad? Llena un bol grande con muchas verduras de hoja verde, añade el delicioso aderezo y luego suma arroz, frijoles, tomates, aguacate y pepino.

EL PLATO EQUILIBRADO

Un montón de verduras de hoja verde
1 aguacate maduro
190 g de arroz cocido
190 g de frijoles negros
1 pepino
Muchos tomates cherry

SALSA
1 calabacín pequeño crudo
Un puñado de apio
1 manojo de eneldo o cebollino
2 cucharadas de semillas de calabaza
Jugo de 1 limón
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
125 ml de agua

Este almuerzo es rapidísimo de preparar si tienes arroz precocido en el refrigerador. También puedes sustituirlo por arroz integral, arroz salvaje, quinoa o papas.

Añade todos los ingredientes del aderezo a la licuadora y licúa hasta obtener una consistencia homogénea. Mézclalo con las verduras, añade el resto de los ingredientes y ¡listo! Un almuerzo muy sano, contundente y delicioso. La versión vegana y saludable de un *poke bowl*.

Nota: Asegúrate de enjuagar bien los frijoles enlatados para eliminar las burbujas. ¡Esto ayuda mucho con los gases! Si eres un poco sensible a los frijoles, también puedes sustituirlos por lentejas cocidas, pero normalmente el cuerpo se acostumbra en unos pocos días. ¡Son una fuente inagotable de nutrientes!

DÍA 2 - REFRIGERIO

Si sientes que necesitas un refrigerio, ¡esta es una opción deliciosa y ayuda a que tu metabolismo trabaje!

Me encanta esta salsa porque me hace comer muchísimas verduras crudas que de otra manera no comería. Intenta dejar que transcurran unas horas entre el almuerzo y los refrigerios para una digestión óptima o guarda esta receta para otro día si no la necesitas hoy.



CRUDITÉS Y SALSA

Zanahorias
Pepino
Rábanos

TAHINI VERDE
1 calabacín crudo pequeño
1 manojo de eneldo
2 cucharadas de tahini
Jugo de 1 limón
Pizca de sal rosa
60-120 ml de agua



DÍA 2 - SOPA PARA LA CENA

Una sopa caliente y nutritiva para cenar es genial porque te reconforta. Comerás muchas verduras y las papas te darán saciedad. Come la cantidad que necesites para sentirte a gusto.

1 calabaza pelada y picada
4 papas peladas y picadas
1/2 cabeza de coliflor en floretes
2 zanahorias picadas
1 puerro cortado en rodajas
4 tallos de apio picados
750 ml-1 l de agua
½ cubo de caldo de verduras (opcional)
2 cucharadas de hierbas italianas

Para hacer esta deliciosa sopa de papa y calabaza, agrega todos los ingredientes en una olla grande y hiérvelos a fuego lento durante 25 minutos.

Licúa la mitad de la sopa y, si la prefieres muy espesa y cremosa, retira 500 ml del agua de cocción antes de licuar la mitad. ¡Muy fácil! ¡¡¡Exquisito!!!

Día 3

RESUMEN DE TODAS LAS COMIDAS



Jugo de apio



Fruta fresca



Batido verde



Almuerzo



Cena



Papas



DÍA 3 - DESAYUNO

¡Comer melón o sandía en ayunas es una maravilla para la digestión! Lo recomiendo muchísimo. Tanto la sandía como el melón Rocío de miel funcionan bien. ¡Solo asegúrate de que el melón esté maduro y jugoso!

Si sueles desayunar avena o tostadas y cambias esto por fruta fresca, es posible que no sientas tanta saciedad. Mi consejo es que no la consideres tu desayuno, sino que te acostumbres a comer **fruta fresca a primera hora de la mañana**, y listo.

COMIDA A BASE DE UNA SOLA FRUTA
Mucha sandía o melón Rocío de miel

INVIERNO
Naranjas
Los caquis maduros o los kiwis dorados también son increíbles.

Aún puedes preparar mis recetas de avena para bajar de peso en otro momento del día, pero primero bebe el jugo verde, come fruta fresca y bebe el batido verde o viceversa.

No hay mucha diferencia si primero tomas el batido verde o comes fruta; depende de lo que te funcione a ti. Yo algunos días me despierto con antojo de sandía o naranjas, y otros días quiero mi batido verde primero.

DÍA 3 - BATIDO VERDE

Batidos verdes: ¡la bebida más saludable que existe y un hábito diario en nuestra casa!

Los batidos verdes son una gran fuente de energía y una maravilla para el cuerpo, el cerebro, la digestión, los antojos y la felicidad en general. Literalmente, puedes sentir la energía y la claridad mental en cuanto bebes uno. Normalmente recomiendo no licuar las frutas para bajar de peso y comerlas enteras, pero vale la pena añadir mango congelado (o bananas congeladas) a tus batidos verdes para que queden aún más ricos. Ingieres muchísimas verduras saludables que normalmente no comerías, ¡lo que ayuda mucho con los antojos durante el resto del día! Si tuviera que elegir entre un jugo verde o un batido, optaría por el batido porque tiene toda la fibra, que es clave para un INTESTINO SANO.

BÉBELO TODO

1 cabeza entera de apio
1 manojo grande de perejil
3 bananas congeladas
Jugo de 2 limones
500-750 ml de agua





DÍA 3 - ALMUERZO

Esta es la ensalada de mis sueños. ¡La preparo constantemente y redescubrí mi amor por el hummus! El hummus es un aderezo delicioso que me ayuda a comer muchas más verduras porque, como ya dijimos, la salsa es lo que hace la diferencia.

ENSALADA DE HUMMUS

Un montón de verduras
3 tomates jugosos
1 aguacate
1 berenjena
2 calabacines
1 manojo de espárragos
2-3 cucharadas de hummus

MI HUMMUS SIN ACEITE

320 g de garbanzos cocidos
80 ml de agua de la lata de garbanzos
1-2 cucharadas de comino molido
1-2 cucharadas de semillas de cilantro
Jugo de 1 limón
1 cucharada de sal rosa del Himalaya
2 cucharadas de tahini
2 calabacines crudos pequeños pelados

Añade todos los ingredientes del hummus a un procesador de alimentos o licuadora y tritura hasta obtener una consistencia cremosa. Asegúrate de enjuagar bien los garbanzos para eliminar las burbujas. Esto ayuda mucho con la hinchazón.

También es muy práctico tener un frasco de hummus en el refrigerador para cuando necesites un aderezo o una salsa deliciosa, y mi versión sin aceite es mucho más liviana y menos calórica.

Para la ensalada, saltea todas las verduras en un poco de agua y añade un poco de condimento italiano para darle más sabor. Prepara el bol de verduras, añade el hummus e incorpora las verduras, el aguacate y los tomates. ¡Tu ensalada está lista! Si la preparas en invierno, te recomiendo añadir calabaza Kabocha asada en lugar de calabacín y espárragos.



DÍA 3 - CENA

¡La cena es muy sencilla, saciante y deliciosa! Puedes usar un poco del hummus que preparaste hoy como salsa o hacer esta exquisita salsa de queso. Ambas opciones son igual de buenas y saludables. Para mayor comodidad, yo optaría por el hummus, pero también quiero que tengas otra opción.

PLATO DE CENA
7-8 papas medianas
1 cabeza de brócoli en floretes o cualquier otra verdura que elijas

SALSA
30 g de anacardos
125 ml de agua
1-2 cucharadas de levadura nutricional
1 cucharada de mostaza de Dijon
Jugo de 1 limón

Pela las papas y cocínalas al vapor, déjalas enfriar y consúmelas a temperatura ambiente o incluso frías del refrigerador. Esta es la forma más saludable y saciante de comer papas. Cocina las verduras al vapor o al horno y resérvalas.

Para preparar la salsa, añade todos los ingredientes a una licuadora de alta velocidad y licúalos hasta obtener una mezcla homogénea. Prepara el plato de papas y verduras y usa la salsa para mojar los alimentos. ¡EXQUISITO! Sé que no es la receta más espectacular, pero no se trata de eso. Mi objetivo es que ahorres tiempo, comas rico y te sientas bien.

Día 4

RESUMEN DE TODAS LAS COMIDAS



Jugo de apio



Frutas frescas



Batido verde



Almuerzo



Almuerzo



Cena



DÍA 4 - DESAYUNO

La papaya es una de las frutas más beneficiosas para la digestión, especialmente cuando se come en ayunas: es muy poderosa. Es rica en enzimas, antioxidantes y fibra, y limpia el colon en 30 a 60 minutos.

Siempre puedes sustituir cualquier fruta por la que tengas disponible. Lo más importante es que no comas fruta sin madurar, ya que te hinchará y te causará estreñimiento, que es justo lo contrario de lo que queremos.

Si puedes, compra frutas orgánicas. En el caso de las frutas como manzanas, peras, bayas, cerezas, duraznos y nectarinas, sin dudas compraría unas que sean orgánicas. En el caso de las frutas con cáscara más gruesa, como sandías y melones, papayas y mangos, por ejemplo, prefiero que estén jugosas y bien maduras.

Las MEJORES frutas para comer a primera hora de la mañana son las sandías y los melones, y las papayas.

DESAYUNO FRUTAL

2 PAPAYAS GRANDES
o cualquier fruta madura que elijas (debe estar madura)

DÍA 4 - BATIDO VERDE

Batidos verdes: ¡la bebida más saludable que existe y un hábito diario en nuestra casa!

Los batidos verdes son una gran fuente de energía y una maravilla para el cuerpo, el cerebro, la digestión, los antojos y la felicidad en general. Literalmente, puedes sentir la energía y la claridad mental en cuanto bebes uno. Normalmente recomiendo no licuar las frutas para bajar de peso y comerlas enteras, pero vale la pena añadir mango congelado (o bananas congeladas) a tus batidos verdes para que queden aún más ricos. Ingieres muchísimas verduras saludables que normalmente no comerías, ¡lo que ayuda mucho con los antojos durante el resto del día! Si tuviera que elegir entre un jugo verde o un batido, optaría por el batido porque tiene toda la fibra, que es clave para un INTESTINO SANO.

BÉBELO TODO

1 cabeza entera de apio
4 hojas de col rizada
3-4 bananas congeladas
Jugo de 2 limones
500-750 ml de agua





DÍA 4 - ALMUERZO

Nuestra ENSALADA CARO, ¡claro que sí! No hay *Reset* sin esta receta. Es la ensalada que preparo casi a diario desde hace dos años y me sigue encantando. El aderezo es el más saludable del mundo y te hace sentir de maravilla. Después, come unas batatas al horno o unas papas al vapor para sentir completa saciedad.

Muchas verduras de hoja verde
1 aguacate
1 pepino
Muchos tomates cherry

5-6 papas al vapor o
2-3 batatas al horno

ADEREZO CARO
1 calabacín pequeño
Un puñado de apio
Jugo de 1 limón
2-3 cucharadas de semillas de calabaza
1 manojo de cebollino o eneldo
125 ml de agua
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana

Cocina las papas al vapor o al horno y déjalas reposar hasta que se enfríen.

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



DÍA 4 - CENA

Me encantan los platos de papas y verduras para cenar, sobre todo para bajar de peso. Es muy útil prepararlas de una forma que queden deliciosas y comer muchas verduras para llenarte. Además, las papas al vapor frías son el alimento que más saciedad genera. Te sentirás feliz y verás resultados. ¡Sigue así, vas por buen camino!

2 cabezas de hinojo
1 cabeza de brócoli
160 g de guisantes verdes descongelados

6-8 papas medianas

SALSA
30 g de anacardos
60-120 ml de agua
Pizca de sal rosa
Jugo de 1 limón

Pela las papas, cocínalas al vapor y resérvalas hasta que se enfríen. Haz lo mismo con las verduras o simplemente cocínalas en una sartén antiadherente durante un par de minutos.

Añade los ingredientes de la salsa a una licuadora de alta velocidad y licúa hasta obtener una consistencia cremosa. Una cucharadita de mostaza de Dijon también le da un toque exquisito. Añade la salsa a las verduras. ¿No es increíble lo ricas que quedan? Yo siempre como todas las verduras primero y luego las papas. ¿Tú también o sueles mezclarlas?

Día 5

RESUMEN DE TODAS LAS COMIDAS



Jugo de apio



Frutas frescas



Batido verde



Almuerzo



Opción de almuerzo 2



Cena



DÍA 5 - DESAYUNO

La papaya es una de las frutas más beneficiosas para la digestión, especialmente cuando se consume en ayunas. Es rica en enzimas, antioxidantes y fibra, y limpia el colon en 30 a 60 minutos.

Siempre puedes sustituir cualquier fruta por la que tengas disponible. Lo más importante es que no comas fruta sin madurar, ya que te hinchará y te causará estreñimiento, que es justo lo contrario de lo que queremos.

Si puedes, compra frutas orgánicas. En el caso de las frutas como manzanas, peras, bayas, cerezas, duraznos y nectarinas, sin dudas compraría unas que sean orgánicas. En el caso de las frutas con cáscara más gruesa, como sandías y melones, papayas y mangos, por ejemplo, prefiero que estén jugosas y bien maduras.

Las MEJORES frutas para comer a primera hora de la mañana son las sandías y los melones, y las papayas.

DESAYUNO FRUTAL

2 PAPAYAS GRANDES
o cualquier fruta madura que elijas (debe estar madura)

DÍA 5 - BATIDO VERDE

Batidos verdes: ¡la bebida más saludable que existe y un hábito diario en nuestra casa!

Los batidos verdes son una gran fuente de energía y una maravilla para el cuerpo, el cerebro, la digestión, los antojos y la felicidad en general. Literalmente, puedes sentir la energía y la claridad mental en cuanto bebes uno. Normalmente recomiendo no licuar las frutas para bajar de peso y comerlas enteras, pero vale la pena añadir mango congelado (o bananas congeladas) a tus batidos verdes para que queden aún más ricos. Ingieres muchísimas verduras saludables que normalmente no comerías, ¡lo que ayuda mucho con los antojos durante el resto del día! Si tuviera que elegir entre un jugo verde o un batido, optaría por el batido porque tiene toda la fibra, que es clave para un INTESTINO SANO.

BÉBELO TODO

1 cabeza entera de apio
4 hojas de col rizada
3-4 bananas congeladas
Jugo de 2 limones
500-750 ml de agua





DÍA 5 - ALMUERZO

¡Hola, ensalada mexicana! ¡QUÉ DELICIA! La combinación perfecta: sabe increíble, te da saciedad por horas y se prepara rapidísimo. Además, es perfecta para llevar al trabajo o al parque de picnic. ¡El aderezo también es exquisito! Me encantan los aderezos cremosos de mostaza y combinan con todo.

Muchas verduras de hoja verde
360 g de tomates maduros
170 g de frijoles negros cocidos
1 aguacate
1 pepino

5-6 papas al vapor

ADEREZO DE MOSTAZA
1 calabacín pequeño pelado
30 g de anacardos
125 ml de agua
1 cucharada de mostaza de Dijon
Jugo de 1 limón

Cocina las papas al vapor o al horno y déjalas reposar hasta que se enfríen.

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



DÍA 5 - OPCIÓN DE ALMUERZO 2

Aquí está mi receta de avena para bajar de peso. Es deliciosa, rápida y sustanciosa, ideal para quienes prefieren un almuerzo dulce. Siéntete libre de prepararla tantas veces como quieras. Es muy sencilla, liviana, saciante y no tan dulce como mis otras recetas de avena. La canela y el cacao en polvo le dan un toque adicional exquisito.

75 g de avena
500 ml de agua
1 cucharadita de extracto de vainilla
1 cucharadita de canela
2 bananas crudas u horneadas
1 cucharadita de cacao en polvo

Añade la avena, el agua, la canela y la vainilla a una olla y hierve todo a fuego lento o medio durante 6-7 minutos hasta obtener una consistencia cremosa.

Pasa la avena a un bol (a mí me gusta guardarla en el refrigerador para que se enfríe) y añade dos bananas maduras en rodajas y un poco de cacao crudo orgánico en polvo por encima. También puedes dorar las bananas en una sartén antiadherente un par de minutos si tienes ganas de comer algo más calentito. ¡Me encanta de las dos maneras!



DÍA 5 - CENA

La cena es un delicioso dal de lentejas (en versión fácil). Ya me conoces: me gustan las recetas sencillas y rápidas de preparar que terminarás repitiendo una y otra vez, porque a todos nos encanta alternar entre unas cuantas recetas que se convierten en nuestros platos básicos, ¿verdad? Esta va a ser una de ellas. Además, es alta en proteínas. ¡Genial!

DAL

4 papas medianas
2 zanahorias
100 g de lentejas rojas crudas
500 ml de agua (más si es necesario)
1 cucharadita de comino molido

INGREDIENTES FINALES

Hierbas frescas como cilantro o perejil
1 pepino cortado en rodajas finas
1/2 aguacate (opcional)
Pimienta negra

Pela y pica las papas, corta las zanahorias en rodajas y agrégalas a una olla con lentejas, agua y comino. Deja hervir a fuego medio durante 20-25 minutos. Una vez listo, agrega 1/3 de la mezcla a una licuadora y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Esto le dará una consistencia más cremosa y deliciosa a nuestro dal.

Añade tus ingredientes favoritos, como pepino, aguacate y hierbas recién picadas. ¡EXQUISITO! ¡El dal de lentejas más fácil y reconfortante!

Día 6

RESUMEN DE TODAS LAS COMIDAS



Jugo de apio



Fruta fresca



Batido verde



Almuerzo



Almuerzo



Cena



DÍA 6 - DESAYUNO

El melón cantalupo, junto con la sandía y la papaya, es mi fruta favorita para comenzar el día. Es la más rápida de digerir y una maravilla para el colon. Una vez que empieces a comer melón en ayunas, ¡no querrás volver atrás! ¡El efecto es real!

En todos nuestros desayunos frutales, asegúrate de comer lo suficiente para saciarte. Lo mejor de este *Reset* para bajar de peso es que no tienes que preocuparte por las calorías, ya que nos centramos en alimentos bajos en calorías y ricos en nutrientes. Disfruta cada bocado de tus comidas, come en un ambiente relajado y siente orgullo de cuidar tan bien tu cuerpo.

Siempre puedes sustituir cualquier fruta por la que tengas disponible. Lo más importante es que comas fruta madura. En invierno, me encanta reemplazar las frutas por naranjas jugosas, caquis tiernos o bananas maduras.

DESAYUNO FRUTAL

2 MELONES ROCÍO DE MIEL o cualquier fruta madura que elijas (debe estar madura)

DÍA 6 - BATIDO VERDE

Batidos verdes: ¡la bebida más saludable que existe y un hábito diario en nuestra casa!

Los batidos verdes son una gran fuente de energía y una maravilla para el cuerpo, el cerebro, la digestión, los antojos y la felicidad en general. Literalmente, puedes sentir la energía y la claridad mental en cuanto bebes uno. Normalmente recomiendo no licuar las frutas para bajar de peso y comerlas enteras, pero vale la pena añadir mango congelado (o bananas congeladas) a tus batidos verdes para que queden aún más ricos. Ingieres muchísimas verduras saludables que normalmente no comerías, ¡lo que ayuda mucho con los antojos durante el resto del día! Si tuviera que elegir entre un jugo verde o un batido, optaría por el batido porque tiene toda la fibra, que es clave para un INTESTINO SANO.

BÉBELO TODO

1 cabeza entera de apio
4 hojas de col rizada
3-4 bananas congeladas
Jugo de 2 limones
500-750 ml de agua





DÍA 6 - ALMUERZO

La ensalada que preparo con mucha frecuencia desde que di a luz. Es muy ligera, refrescante, sabrosa y rápida de hacer. Además, es perfecta para acompañar con papas solas. ¡Esta receta encantará y la prepararás muchas veces! La cebolla recién picada también le da un toque riquísimo, pero omítela si la cebolla cruda te hincha.

ENSALADA DE PEPINO
2 pepinos orgánicos grandes
1 manojo de eneldo
1 manojo de cebollinos
2-3 cucharadas de yogur de coco
Jugo de 1 limón

5-6 papas medianas cocidas al vapor, ya frías

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

Añade hierbas frescas a un procesador de alimentos y tritúralas hasta que estén finamente picadas o pícalas con un cuchillo. Mezcla todo y agrega el yogur de coco. Espolvorea con sal rosa del Himalaya y pimienta, ¡y a disfrutar! Una de mis ensaladas favoritas: es liviana, refrescante y deliciosa, y combina a la perfección con papas al vapor.



DÍA 6 - CENA

Esta es una de mis cenas favoritas, ya que es reconfortante, deliciosa y además incluye muchas verduras saludables. Me encanta usar mi receta sencilla de sopa de calabaza como salsa para verduras como brócoli, espinaca salteada, espárragos o calabacín a la parrilla. A veces les añado un poco de aderezo CARO que me haya sobrado y luego uso la sopa como salsa para las papas. ¡De cualquier manera es riquísima!

SOPA DE CALABAZA
750 ml de caldo de verduras
1 calabaza o 1/2 calabaza Kabocha pelada y picada
2 zanahorias picadas

ACOMPAÑAMIENTO
5-6 papas medianas cocidas al vapor, ya frías

1 cabeza de brócoli en floretes
2 calabacines

Añade el caldo de verduras, la calabaza y las zanahorias a una olla y cocina todo a fuego lento de 20 a 25 minutos hasta que las verduras estén blandas. Licúa todo hasta obtener una consistencia cremosa. ¡Delicioso! Me encanta usar esta sopa como salsa para las verduras y papas. También puedes omitir las zanahorias y usar más calabaza.

Cocina las papas y el brócoli al vapor mientras se cocina la sopa. ¡La cena está lista! Las papas de la foto aún tienen la piel, pero siempre las pelo antes o después de cocinarlas. Así se digieren con mayor facilidad.

Día 7

RESUMEN DE TODAS LAS COMIDAS



Jugo de apio



Frutas frescas



Batido verde



Almuerzo



Refrigerio



Cena



DÍA 7 - DESAYUNO

¡Comer melón o sandía en ayunas es una maravilla para la digestión! Lo recomiendo muchísimo. Tanto la sandía como el melón Rocío de miel funcionan bien. ¡Solo asegúrate de que el melón esté maduro y jugoso!

Si sueles desayunar avena o tostadas y cambias esto por fruta fresca, es posible que no sientas tanta saciedad. Mi consejo es que no la consideres tu desayuno, sino que te acostumbres a comer **fruta fresca a primera hora de la mañana**, y listo.

COMIDA A BASE DE UNA SOLA FRUTA

Mucha sandía o melón
Rocío de miel

INVIERNO
Naranjas
Los caquis maduros o los kiwis dorados también son increíbles.

Aún puedes preparar mis recetas de avena para bajar de peso en otro momento del día, pero primero bebe el jugo verde, come fruta fresca y bebe el batido verde o viceversa.

No hay mucha diferencia si primero tomas el batido verde o comes fruta; depende de lo que te funcione a ti. Yo algunos días me despierto con antojo de sandía o naranjas, y otros días quiero mi batido verde primero.

DÍA 7 - BATIDO VERDE

Batidos verdes: ¡la bebida más saludable que existe y un hábito diario en nuestra casa!

Los batidos verdes son una gran fuente de energía y una maravilla para el cuerpo, el cerebro, la digestión, los antojos y la felicidad en general. Literalmente, puedes sentir la energía y la claridad mental en cuanto bebes uno. Normalmente recomiendo no licuar las frutas para bajar de peso y comerlas enteras, pero vale la pena añadir mango congelado (o bananas congeladas) a tus batidos verdes para que queden aún más ricos. Ingieres muchísimas verduras saludables que normalmente no comerías, ¡lo que ayuda mucho con los antojos durante el resto del día! Si tuviera que elegir entre un jugo verde o un batido, optaría por el batido porque tiene toda la fibra, que es clave para un INTESTINO SANO.

BÉBELO TODO

1 cabeza entera de apio
4 hojas de col rizada
3-4 bananas congeladas
Jugo de 2 limones
500-750 ml de agua





DÍA 7 - ALMUERZO

La típica ENSALADA CARO consiste en un bol enorme de verduras, tomates, pepino, aguacate, alga Nori en láminas para hacer *wraps* de ensalada y batatas japonesas blancas al horno. Es una combinación infalible que te hará sentir feliz, satisfecho y te pondrá en plena forma.

ENSALADA
Un bol grande de verduras de hoja verde
150-300 g de tomates cherry
1/2 pepino grande
1 aguacate
Alga Nori en láminas (opcional)

2 batatas al horno

ADEREZO
Un puñado de apio
1 calabacín pequeño
1 manojo de eneldo
1 manojo de cebollino o albahaca
Jugo de 1 limón
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
125 ml de agua
2 cucharadas de semillas de calabaza

Hornea las batatas durante 50-60 minutos a 180 grados Celsius y déjalas enfriar. Normalmente las horneo la noche anterior, cuando preparo la cena, y las tengo listas en el refrigerador. Me encanta usar batatas blancas japonesas o moradas, o papas normales si no las consigo.

Licúa todos los ingredientes del aderezo hasta obtener una mezcla cremosa y prepara la ensalada. Un plato sencillo, delicioso y muy saciante.



¡Viva la verdura fresca! Si tienes un poco de hambre y quieres comer algo, este plato colorido es tu mejor opción. Prueba también verduras amargas como los rábanos, ya que son muy beneficiosos para la digestión y nutren las bacterias intestinales. El hummus suele ser bastante calórico, ¡pero este no!

Rábanos
Pepino
Zanahorias
Pimientos
Apio
Achicoria

HUMMUS VERDE
160 g de garbanzos cocidos
1 calabacín crudo
1 manojo de cebollinos
1 manojo de eneldo o albahaca
Jugo de 1 limón
60 ml de agua

Añade todos los ingredientes del hummus a un procesador de alimentos y tritura todo hasta obtener una consistencia cremosa. ¡Que lo disfrutes! Esta salsa me da ganas de comer más verduras crudas y eso me encanta. ¡Cuántos beneficios para el cuerpo en un solo plato! ¡Genial!



DÍA 7 - CENA

La cena consiste en verduras como brócoli al vapor (o asado), hinojo, calabacín o espinaca, papas y mucha salsa Caro. ¡Un plato reconfortante para el estómago, saciante, fácil de digerir y exquisito! Seguro que tu paladar cambió y estas comidas te parecen deliciosas, ¿verdad? ¡Comparte tu opinión! :)

1 cabeza brócoli en floretes
1-2 calabacines
1 cabeza de hinojo o espinaca
recién cocida al vapor

SALSA CARO
1 puñado de apio
1 manojo de albahaca o cebollino
1/2 manojo de eneldo
Jugo de 1 limón
2-3 cucharadas de semillas de calabaza
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
60 ml de agua

Cocina las papas al vapor y déjalas enfriar (lo ideal es comerlas frías, ya que el almidón se vuelve resistente). Cocina las verduras al vapor o al horno en una placa antiadherente, licúa todos los ingredientes de la salsa y listo. ¡Muy fácil! También puedes sustituir la salsa por mi crema de anacardos (sé que los anacardos están entre los alimentos que conviene evitar en este *Reset*, pero la receta solo lleva 30 gramos y hará que comas muchísimas verduras).

Ingredientes para la crema de anacardos: 30 g de anacardos, 125 ml de agua y una pizca de sal rosa.

Día 8

RESUMEN DE TODAS LAS COMIDAS



Jugo de apio



Fruta fresca



Batido verde



Almuerzo



Opción de almuerzo 2



Cena



DÍA 8 - DESAYUNO

El melón cantalupo, junto con la sandía y la papaya, es mi fruta favorita para comenzar el día. Es la más rápida de digerir y una maravilla para el colon. Una vez que empieces a comer melón en ayunas, ¡no querrás volver atrás! ¡El efecto es real!

En todos nuestros desayunos frutales, asegúrate de comer lo suficiente para saciarte. Lo mejor de este *Reset* para bajar de peso es que no tienes que preocuparte por las calorías, ya que nos centramos en alimentos bajos en calorías y ricos en nutrientes. Disfruta cada bocado de tus comidas, come en un ambiente relajado y siente orgullo de cuidar tan bien tu cuerpo.

Siempre puedes sustituir cualquier fruta por la que tengas disponible. Lo más importante es que comas fruta madura. En invierno, me encanta reemplazar las frutas por naranjas jugosas, caquis tiernos o bananas maduras.

DESAYUNO FRUTAL

2 MELONES ROCÍO DE MIEL o cualquier fruta madura que elijas (debe estar madura)

DÍA 8 - BATIDO VERDE

Batidos verdes: ¡la bebida más saludable que existe y un hábito diario en nuestra casa!

Los batidos verdes son una gran fuente de energía y una maravilla para el cuerpo, el cerebro, la digestión, los antojos y la felicidad en general. Literalmente, puedes sentir la energía y la claridad mental en cuanto bebes uno. Normalmente recomiendo no licuar las frutas para bajar de peso y comerlas enteras, pero vale la pena añadir mango congelado (o bananas congeladas) a tus batidos verdes para que queden aún más ricos. Ingieres muchísimas verduras saludables que normalmente no comerías, ¡lo que ayuda mucho con los antojos durante el resto del día! Si tuviera que elegir entre un jugo verde o un batido, optaría por el batido porque tiene toda la fibra, que es clave para un INTESTINO SANO.

BÉBELO TODO

1 cabeza entera de apio
4 hojas de col rizada
3-4 bananas congeladas
Jugo de 2 limones
500-750 ml de agua





DÍA 8 - ALMUERZO

Simple, fácil y efectivo: ¡así es tu almuerzo de hoy! Si alguna vez sientes que las comidas se vuelven repetitivas, es a propósito, porque llevamos una vida agitada y todos necesitamos opciones rápidas y ricas que terminan volviéndose rutina. Los hábitos no se crean en un día, ¡pero sí se pueden adaptar en 10 días! Ahora que ya estás en el día 8, estoy segura de que ya estás siguiendo el plan de forma automática, ¿verdad?

ENSALADA
Un bol grande de verduras (cuanto más amargas, mejor)
Tomates
Pepino

2 batatas grandes (como las blancas o moradas)

ADEREZO DE HUMMUS
200 g de garbanzos
1 calabacín pequeño crudo Jugo de 1 limón
1 cucharada de tahini
60-120 ml de agua

Hornea las papas y déjalas enfriar. Ideal para preparar la noche anterior mientras haces la cena.

Licúa todos los ingredientes del aderezo hasta obtener una mezcla homogénea y agrégala al bol de ensalada. Yo siempre como primero la ensalada y luego las batatas; esto me ayuda a digerir mejor los alimentos y me llena antes de consumir las calorías "reales" de las batatas, ya que la ensalada casi no tiene calorías, excepto las del aderezo. ¡QUE LO DISFRUTES!



DÍA 8 - OPCIÓN DE ALMUERZO 2

Si amas los platos dulces, aquí te dejo mi otra receta de avena facilísima para bajar de peso. No es tan dulce, así que puede ser que no te guste, pero para mí tiene la dulzura suficiente, sobre todo porque es probable que tu paladar haya cambiado en la última semana y estés empezando a apreciar el dulzor natural de las cosas.

AVENA
75 g de avena
500 ml de agua
1 cucharadita de extracto de vainilla
1 cucharadita de canela

INGREDIENTES PARA ACOMPAÑAR
Arándanos
Frambuesas o cualquier otra fruta que elijas

Añade la avena y el agua a una olla y cocínala a fuego lento de 6 a 7 minutos hasta que esté espesa y cremosa. Incorpora la vainilla y la canela y mezcla bien. La avena cocida es mucho más sustanciosa y te dará saciedad por más tiempo que la avena cruda. Agrega todas tus frutas favoritas. Las bayas son ideales porque son bajas en calorías. ¡Cuéntame si sentiste saciedad con este plato!



DÍA 8 - CENA

¡Mi sopa reconfortante favorita para cenar! Preparo esta receta varias noches a la semana. Es una de las mejores cenas, sobre todo para bajar de peso. Sencilla, con ingredientes integrales, sin complicaciones y absolutamente deliciosa.

1/2 calabaza Kabocha
1/2 cabeza de coliflor en floretes
4 papas medianas
3 tallos de apio
2 zanahorias pequeñas
1 puerro
2 cucharadas de hierbas italianas
1,2 l de agua

Pela y corta la calabaza Kabocha y las papas en rodajas. Pica el apio, el puerro, el coliflor y las zanahorias y agrégalos a una olla con 1,2 l de agua y hierbas italianas. Espera a que hierva el agua, baja la temperatura y cocina todo a fuego lento durante 20 minutos.

Retira aproximadamente 250 ml del agua de cocción de la sopa y licúa la mitad para que quede más cremosa. La sopa más fácil y deliciosa que preparo últimamente. ¡Tan reconfortante y nutritiva! ¡Exquisita!

Día 9

RESUMEN DE TODAS LAS COMIDAS



Jugo de apio



Fruta fresca



Batido verde



Almuerzo



Almuerzo



Cena



DÍA 9 - DESAYUNO

La papaya es una de las frutas más beneficiosas para la digestión, especialmente cuando se come en ayunas: es muy poderosa. Es rica en enzimas, antioxidantes y fibra, y limpia el colon en 30 a 60 minutos.

Siempre puedes sustituir cualquier fruta por la que tengas disponible. Lo más importante es que no comas fruta sin madurar, ya que te hinchará y te causará estreñimiento, que es justo lo contrario de lo que queremos.

Si puedes, compra frutas orgánicas. En el caso de las frutas como manzanas, peras, bayas, cerezas, duraznos y nectarinas, sin dudas compraría unas que sean orgánicas. En el caso de las frutas con cáscara más gruesa, como sandías y melones, papayas y mangos, por ejemplo, prefiero que estén jugosas y bien maduras.

Las MEJORES frutas para comer a primera hora de la mañana son las sandías y los melones, y las papayas.

DESAYUNO FRUTAL

2 PAPAYAS GRANDES
o cualquier fruta madura que elijas (debe estar madura)

DÍA 9 - BATIDO VERDE

Batidos verdes: ¡la bebida más saludable que existe y un hábito diario en nuestra casa!

Los batidos verdes son una gran fuente de energía y una maravilla para el cuerpo, el cerebro, la digestión, los antojos y la felicidad en general. Literalmente, puedes sentir la energía y la claridad mental en cuanto bebes uno. Normalmente recomiendo no licuar las frutas para bajar de peso y comerlas enteras, pero vale la pena añadir mango congelado (o bananas congeladas) a tus batidos verdes para que queden aún más ricos. Ingieres muchísimas verduras saludables que normalmente no comerías, ¡lo que ayuda mucho con los antojos durante el resto del día! Si tuviera que elegir entre un jugo verde o un batido, optaría por el batido porque tiene toda la fibra, que es clave para un INTESTINO SANO.

BÉBELO TODO

1 cabeza entera de apio
4 hojas de col rizada
3-4 bananas congeladas
Jugo de 2 limones
500-750 ml de agua





DÍA 9 - ALMUERZO

Muchas verduras de hoja
3 tomates jugosos
1 aguacate
1 berenjena
2 calabacines
1 manojo de espárragos
2-3 cucharadas de hummus

MI HUMMUS SIN ACEITE
320 g de garbanzos cocidos
80 ml de agua de la lata de garbanzos
1-2 cucharadas de comino molido
1-2 cucharadas de semillas de cilantro
Jugo de 1 limón
1 cucharada de sal rosa del Himalaya
2 cucharadas de tahini
2 calabacines crudos pequeños pelados

Añade todos los ingredientes del hummus a un procesador de alimentos o licuadora y tritura hasta obtener una mezcla cremosa. Asegúrate de enjuagar bien los garbanzos para eliminar las burbujas. Esto ayuda mucho con la hinchazón.

También resulta muy práctico tener un frasco de hummus en el refrigerador para cuando necesites un aderezo o una salsa deliciosa, y mi versión sin aceite es mucho más liviana y menos calórica.

Para la ensalada, saltea todas las verduras en un poco de agua y añade un poco de condimento italiano para darle más sabor. Prepara el bol de verduras de hoja, añade el hummus y el resto de las verduras, el aguacate y los tomates. ¡Tu ensalada está lista! Si la preparas en invierno, te recomiendo añadir calabaza Kabocha asada en lugar de calabacín y espárragos.



DÍA 9 - CENA

La cena es un delicioso plato de verduras con mi salsa blanca favorita y papas al vapor. La salsa lleva anacardos, pero solo un poco, ¡y te hará comer un montón de verduras! ¡Que lo disfrutes!

1 cabeza de hinojo
1 cabeza de brócoli en floretes
160 g de guisantes verdes descongelados

7-8 papas medianas

SALSA
30 g de anacardos
60 ml de agua
Pizca de sal rosa

Pela las papas y cocínalas al vapor hasta que se ablanden.

Cocina las verduras al vapor o al horno hasta que estén tiernas. Yo uso la misma olla que para las papas y añado las verduras un poco más tarde.

Para preparar la salsa, agrega anacardos, agua y sal a una licuadora y tritura hasta obtener una mezcla suave. Vierte la salsa sobre las verduras y ¡a disfrutar! ¡Qué rico! Yo como primero las verduras y después las papas.

Día 10

RESUMEN DE TODAS LAS COMIDAS



Jugo de apio



Fruta fresca



Batido verde



Almuerzo



Refrigerio



Cena



DÍA 10 - DESAYUNO

¡Comer melón o sandía en ayunas es una maravilla para la digestión! Lo recomiendo muchísimo. Tanto la sandía como el melón Rocío de miel funcionan bien. ¡Solo asegúrate de que el melón esté maduro y jugoso!

Si sueles desayunar avena o tostadas y cambias esto por fruta fresca, es posible que no sientas tanta saciedad. Mi consejo es que no la consideres tu desayuno, sino que te acostumbres a comer **fruta fresca a primera hora de la mañana**, y listo.

Aún puedes preparar mis recetas de avena para bajar de peso en otro momento del día, pero primero bebe el jugo verde, come fruta fresca y bebe el batido verde o viceversa.

No hay mucha diferencia si primero tomas el batido verde o comes fruta; depende de lo que te funcione a ti. Yo algunos días me despierto con antojo de sandía o naranjas, y otros días quiero mi batido verde primero.

COMIDA A BASE DE UNA SOLA FRUTA

Mucha sandía o melón
Rocío de miel

INVIERNO
Naranjas
Los caquis maduros o los kiwis dorados también son increíbles.

DÍA 10 - BATIDO VERDE

Batidos verdes: ¡la bebida más saludable que existe y un hábito diario en nuestra casa!

Los batidos verdes son una gran fuente de energía y una maravilla para el cuerpo, el cerebro, la digestión, los antojos y la felicidad en general. Literalmente, puedes sentir la energía y la claridad mental en cuanto bebes uno. Normalmente recomiendo no licuar las frutas para bajar de peso y comerlas enteras, pero vale la pena añadir mango congelado (o bananas congeladas) a tus batidos verdes para que queden aún más ricos. Ingieres muchísimas verduras saludables que normalmente no comerías, ¡lo que ayuda mucho con los antojos durante el resto del día! Si tuviera que elegir entre un jugo verde o un batido, optaría por el batido porque tiene toda la fibra, que es clave para un INTESTINO SANO.

BÉBELO TODO

1 cabeza entera de apio
4 hojas de col rizada
3-4 bananas congeladas
Jugo de 2 limones
500-750 ml de agua





DÍA 10 - ALMUERZO

¿No se ve muy fresco y saludable? ¡Me encanta esta ensalada y el aderezo le queda genial! Si tienes frijoles rojos o garbanzos a mano, también le darán un sabor delicioso. ¡Rápido, fácil y exquisito!

1 cabeza de lechuga Iceberg
70 g de aceitunas negras o 1/2 aguacate
180-360 g de tomates picados
1/2 pepino grande picado
1 manojo de perejil finamente picado

ADEREZO
½ pepino grande
1/2 aguacate
1 cucharadita de sal rosa del Himalaya
Jugo de 1 limón

Pica todos los ingredientes de la ensalada.

Para el aderezo, licúa el pepino, el aguacate, el jugo de 1 limón y una pizca de sal. Mezcla todo y añádelo a un bol.



DÍA 10 - REFRIGERIO

¡Más pepino y perejil! ¡Qué fácil! Esta cremosa salsa de guisantes es espectacular. Deliciosa, rápida de preparar y el energizante perfecto para cuando quieres algo salado pero contundente. También es una salsa estupenda para mojar unas papas al vapor o verduras asadas, y puedes dejar un poco para la cena o preparar una porción más grande.

IDEAS DE VERDURAS
Pepino
Zanahorias
Apio
Rábanos

ADEREZO
160 g de guisantes verdes descongelados
1 cucharada de tahini
1/2 manojo de perejil fresco o eneldo
Jugo de 1 limón
1/2 cucharadita de sal rosa del Himalaya
125 ml de agua

Agrega los guisantes, el tahini, el perejil, el jugo de limón, la sal y el agua a una licuadora o un procesador de alimentos y licúa hasta obtener una mezcla casi homogénea.

Disfrútala como salsa para unas verduras frescas.



DÍA 10 - CENA

Terminamos el plan con papas al vapor, POR SUPUESTO, y mi deliciosa salsa Caro. También puedes usar la salsa de guisantes de nuestro refrigerio de hoy. Hoy comimos muchas verduras, así que vamos a simplificar las cosas con papas al vapor ya frías para que tu digestión descanse un poco. ¡Que lo disfrutes! ¡No veo la hora de recibir tus comentarios!

7-8 papas medianas peladas y cocidas al vapor, ya frías

Salsa (cualquiera de las salsas de guisantes verdes) O
Un puñado de apio
1 manojo de albahaca o cebollino
Jugo de 1 limón
2 cucharadas de semillas de calabaza
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
60 ml de agua

Pela las papas y cocínalas al vapor o hiérvelas durante 25 minutos hasta que estén tiernas. También puedes dejarles la piel y pelarlas después o comerlas con piel, pero a mí me resulta bastante difícil de digerir.

Añade todos los ingredientes de la salsa a la licuadora y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. También me gusta espolvorear un poco de sal rosa del Himalaya sobre las papas y algunas hierbas italianas secas. ¡Exquisito!


¡Lo
lograste!
¿Cómo te
sientes?



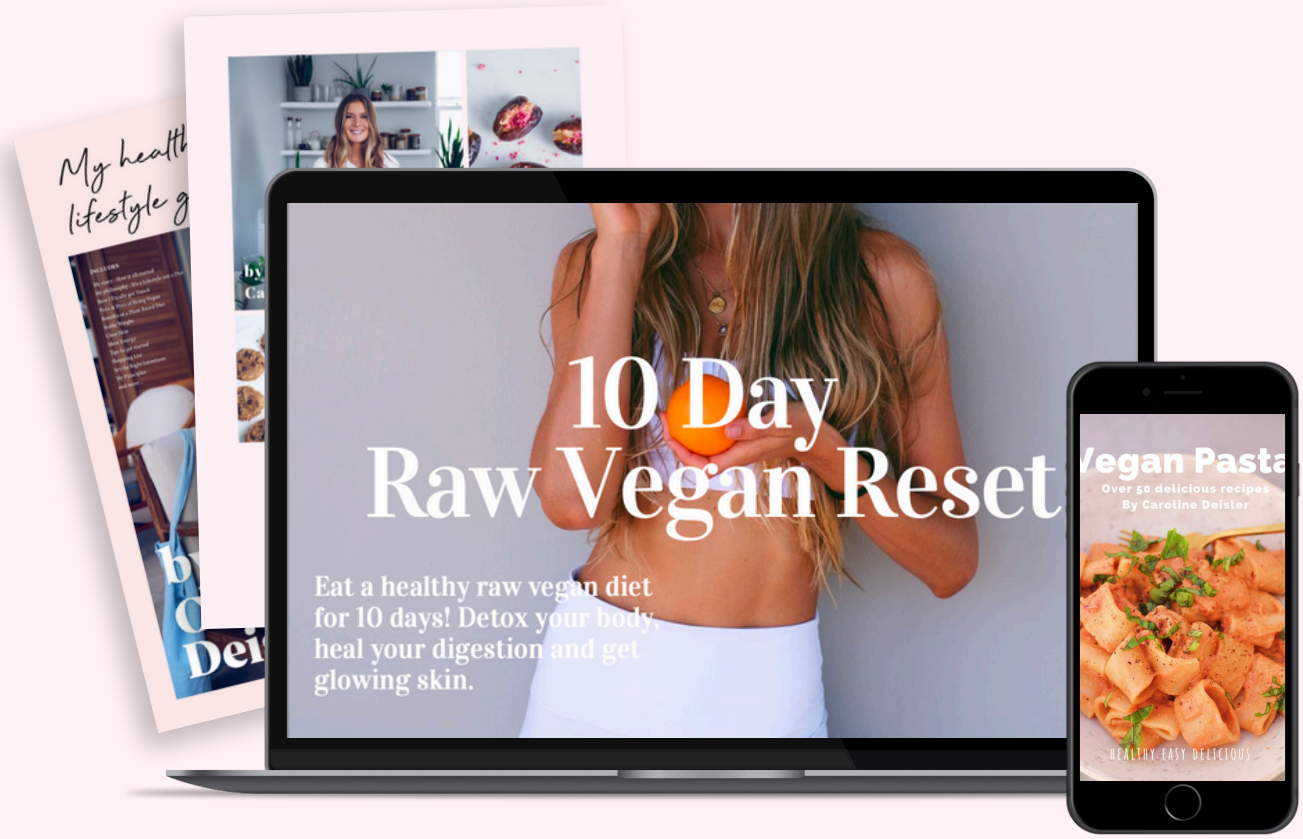
Gracias

POR SER PARTE DE NUESTRA COMUNIDAD

Me inspiras cada día a dar lo mejor de mí y seguir mi corazón, y estoy muy emocionada de que estés descubriendo tu verdadero potencial y TE SIENTAS MEJOR QUE NUNCA. No hay nada mejor que tratarse bien a uno mismo y tú lo conseguiste. Te doy la bienvenida a una vida sana, llena de energía, feliz y equilibrada.

xx Caroline

MIS OTROS PLANES *RESET*



Consigue mis otros ebooks

Haz clic en el enlace a continuación para obtener mis otros planes *Reset* veganos y libros de recetas saludables. ¡La manera perfecta de seguir sintiéndote de maravilla!

SHOP-RESET.COM