

Reset vegano crudista di 10 giorni

Il tuo piano alimentare vegano crudista di 10 giorni! Disintossica il tuo corpo, migliora la tua digestione e ottieni una pelle luminosa.

di Caroline Deisler

Sono così felice che tu sia qui!

@Carolinedeisler



Mi chiamo Caroline, sono una nutrizionista olistica certificata e seguo uno stile di vita vegano da oltre 8 anni. Può sembrare piuttosto difficile cambiare la propria dieta da un giorno all'altro e passare completamente ad un'alimentazione a base vegetale. Ecco perché ho creato i miei piani alimentari di 10 giorni per un reset! Un modo semplice per iniziare o rimettersi in carreggiata, perché tutti possono farcela in 10 giorni!! Puoi perdere qualche chilo, migliorare la digestione, purificare la pelle e PREPARARTI PER UN SUCCESSO a lungo termine.

Mangiare sano, rimettersi in forma e allenarsi sono approcci che durano tutta la vita. Ma tutti noi possiamo a volte beneficiare di un piccolo reset, per RINNOVARE il nostro corpo e ricordarci di quanto BENE possiamo sentirci in realtá!

La maggior parte di noi vuole mangiare sano e allenarsi per AVERE UN BELL`ASPETTO, e non c'è niente di male in questo. Tuttavia, l'aspetto mentale è altrettanto importante. Una volta che inizi a dare al tuo corpo il carburante giusto, ti sentirai automaticamente più energico e lucido. Prenderai decisioni più sagge per il tuo stile di vita e ti sentirai più realizzato ed equilibrato. Questo ti aiuterà a dormire meglio, rendendoti più resistente allo stress. Tutto comincia con l'alimentazione, ma i benefici che sperimentiamo con il tempo sono molto più grandi del semplice avere il corpo dei tuoi sogni. Tienilo a mente, nel caso un giorno ti mancasse la motivazione.

Carolina Deisler

NUTRIZIONISTA | PROMOTRICE DEL FITNESS


@Carolinedeisler

Disclaimer

Tutte le informazioni contenute in questo programma hanno esclusivamente uno scopo educativo e motivazionale. In caso di dubbi o difficoltà personali che necessitano di essere affrontate, consulta un professionista qualificato.

Indice delle ricette

PROMEMORIA
Le ricette in rosa necessitano di preparazione durante la notte :)

Acqua disintossicante
Idratazione mattutina

Giorno 1

Frullato verde
Banane mature e fichi secchi
Budino Banoffee
Insalata greca

Giorno 2

Frullato verde
Mele croccanti e datteri Medjool
Budino di chia caramellato
Insalata Detox
Pad Thai

Giorno 3

Frullato verde
Meloni e banane mature
Torta di mele in vasetto
Zoodles al pomodoro

Giorno 4

Frullato verde
Papaya e kiwi dorati
Overnight oats con banana e cannella
Insalata di broccoli

Giorno 5

Frullato verde
Fichi freschi e datteri Medjool
Budino al tiramisù
Insalata croccante di arachidi

Giorno 6

Frullato verde
Arance e fichi freschi
Barche di banana
Lasagna di zucchine e pomodori

Giorno 7

Frullato verde
Melone bianco e datteri Medjool
Muesli Bircher
Insalata di senape verde

Giorno 8

Frullato verde
Kiwi dorati e fichi freschi
Quark sano
Insalata di barbabietole

Giorno 9

Frullato verde
Pesche e datteri Medjool
Brownie crudisti
Insalata “pancia felice”

Giorno 10

Frullato verde
Banane e datteri Medjool
Budino di chia al mango
Frullato di fragole
Chili di pomodoro e funghi

Un nuovo inizio!



@Carolinedeisler

Che tu stia già seguendo una dieta super sana o che tu voglia rimetterti in carreggiata, questo è il RESET perfetto per il tuo corpo e la tua mente. Mangio circa l'80% di cibo crudo da più di 8 anni e mi è sembrato il momento perfetto per creare un reset vegano crudista al 100% per voi. Migliaia di voi hanno raggiunto risultati incredibili con i miei altri piani-reset e ho pensato che foste pronti per 10 giorni crudisti. Il miglior consiglio che posso darvi è di concentrarvi sul mangiare abbastanza frutta dolce e datteri Medjool durante il giorno in modo da non arrivare troppo affamati la sera. Le cene sono più leggere rispetto agli altri miei piani reset, quindi assicuratevi di non limitare l'assunzione di frutta. Potrebbero volerci alcuni giorni per abituarvi a non mangiare cibi cotti, ma potete farcela e vi sentirete più freschi ed energici. Mi conoscete, adoro le patate e le mangio ogni giorno. Questo reset, però, non è in alcun modo una guida su come dovreste mangiare per sempre, è più una disintossicazione per il vostro corpo, perfetta da fare tra un reset e l'altro. FACCIAMOLO!!

Il rituale del mattino

@Carolinedeisler

Alcune cose essenziali per la vita quotidiana...

1

Al risveglio, la mattina è il momento perfetto per idratare il 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 digestione.

2

Poi, dovresti bere circa 500 ml di succo di sedano fresco. Se proprio non riesci a berlo, non preoccuparti, puoi comunque seguire questo reset ed eliminare il succo di sedano. Tuttavia, una volta abituati, percepirai i grandi benefici per la salute dell'intestino, della digestione e della pelle. Per semplificarti le cose, puoi preparare 7 bottiglie di succo di sedano la domenica e congelarle! Basta prenderne una ogni sera prima di andare a letto e metterla in frigorifero per farla scongelare.

3

Dopo l'acqua e il succo di sedano, il tuo corpo dovrebbe evacuare naturalmente. Niente panico se non succede, ahah, ci arriverai in men che non si dica! Questo è anche il momento perfetto per muovere il corpo con uno dei miei allenamenti da 20 minuti. Tiaiuteranno a stimolare ulteriormente l'intestino e a ottenere ottimi risultati, sia fisici che mentali.

4

Dopo l'allenamento, è tempo di un frullato verde! Se posso darti un solo consiglio, è quello di assicurarti di bere i tuoi frullati ogni giorno. Sono un concentrato di vitamine, minerali, proteine e fibre potentissimo! Puoi letteralmente sentire e vedere i benefici già dopo pochi giorni di consumo regolare di frullati verdi! :))

Cosa mangeremo

Il programma "10 Day Raw Vegan Reset" prevede almeno 3 ricette al giorno, per un totale di 31 ricette vegane sane. Tutte seguono le mie convinzioni personali sullo stile di vita, ovvero vegano, senza zuccheri raffinati, senza oli trasformati e senza glutine.

Puoi praticare il digiuno intermittente bevendo solo il succo di sedano al mattino, per poi abbinare il frullato verde a pranzo. In alternativa, puoi tranquillamente consumare un pasto a base di frutta al mattino dopo il succo di sedano e poi consumare il frullato verde con altra frutta fresca/datteri a pranzo, oppure provare la seconda ricetta per il pranzo. Otterrai risultati sorprendenti in entrambi i casi.

Ho creato una lunga lista della spesa per i 10 giorni per renderti il tutto il più semplice possibile. Gli unici prodotti da acquistare freschi ogni pochi giorni sono le verdure a foglia verde per frullati e insalate, perché non durano a lungo.

Tutte le mie ricette sono VELOCI, FACILI da preparare e fatte con ingredienti semplici e integrali. Per me, le cose devono essere semplici e deliziose per essere sostenibili.

Ogni ricetta corrisponde a una porzione e si basa sulla quantità che io personalmente mangerei. Se senti di averne bisogno di più, aggiungine quanto ti serve. Questo stile di vita significa mangiare in abbondanza e senza restrizioni.

Le cene sono più salate e ricche di verdure, mentre il pranzo è più dolce e ricco di frutta fresca. Mangiare da leggero a pesante è il metodo MIGLIORE per la digestione. Inoltre, soddisfare la voglia di dolce durante il giorno è la chiave per non avere voglie di zucchero la sera. EVVIVA!

Se una o due ricette diventano le tue preferite, sentiti libero di rifarle più volte. Alcuni giorni mangio esattamente le stesse cose del giorno prima, il che va benissimo e, per me, funziona benissimo! La cosa più importante è rendere questo stile di vita FACILE e piacevole per TE. :)

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

DIGIUNO INTERMITTENTE?



Se non sei una persona che fa colazione, normalmente ceni più tardi o semplicemente al mattino non hai molta fame, puoi tranquillamente usare i miei programmi alimentari anche per praticare il digiuno intermittente. Consiglierei il digiuno intermittente solo se non stai cercando di far tornare il ciclio, se non sei incinta, non stai cercando di rimanere incinta e non hai squilibri ormonali. Inoltre, subito prima del ciclo, il corpo spesso desidera più calorie, il che non è il momento ideale per digiunare. Personalmente adoro il digiuno intermittente, ma non sono dogmatica al riguardo e mi baso sempre su come mi sento quel giorno. C'è molta confusione sull'efficacia o meno del digiuno intermittente e, anche se credo che dare allo stomaco una pausa più lunga aiuti la digestione, non è sicuramente per tutti i giorni e non dovrebbe essere qualcosa che ti stressa.

Nei miei programmi detox da 10 giorni, si inizia la giornata idratando il corpo, bevendo sempre acqua detox e poi il succo di sedano: questo indipendentemente dal fatto che tu stia praticando il digiuno intermittente o meno.

Se ti svegli affamato o hai già fatto un allenamento mattutino, bevi comunque prima il succo di sedano e inizia magari con un pasto a base di un solo tipo di frutta. La frutta a stomaco vuoto è fantastica per stimolare la digestione.
Puoi bere piú tardi un frullato verde e mangiare altra frutta fresca durante il giorno, oppure preparare una delle deliziose ricette dolci per il pranzo. In questo reset si tratta di trovare la TUA routine, di scoprire ció che funziona meglio per te e ció che ti rende più felice.

Se nel pomeriggio ti viene voglia di qualcosa di dolce, mangia qualche dattero Medjool o dei fichi secchi per sentirti soddisfatta. Per tutte le donne incinte, aggiungi semplicemente una delle mie ricette dolci dagli altri miei ebook per uno spuntino extra.



@Carolinedeisler

CONSIGLI UTILI



PERCHÉ CRUDO?

Un’alimentazione vegana crudista significa mangiare tutto crudo, nella sua forma naturale, come previsto dalla natura.

In questo modo assumi automaticamente molte più fibre, che puliscono l’intestino e ti fanno sentire sazio più a lungo. Molte vitamine ed enzimi sono sensibili al calore e vengono distrutti dal processo di cottura.

Mangiare crudo è fondamentalmente un'iniezione di vitamine, minerali, enzimi e antiossidanti, e allo stesso tempo dà una piccola pausa al tuo sistema digestivo. La digestione degli alimenti consuma circa l'80% dell'energia del nostro corpo, quindi mangiare cibi facili da digerire è la chiave per massimizzare la tua vitalità. Avrai molta più energia e non avrai bisogno di quel pisolino post-pranzo haha!!

Ho sempre amato mangiare crudo durante il giorno e questo è stato il fulcro degli altri miei piani alimentari di reset. Tuttavia, le cene erano di solito un mix di insalate, patate, patate dolci, zuppe, stufati e piatti caldi.

Solo recentemente mi sono nutrita completamente di cibi crudi per alcune settimane (ironico che fosse proprio il mio desiderio durante la gravidanza) e mi sono sentita FANTASTICA.

Per questo ho creato per noi questo programma di 10 giorni, perfetto per ogni volta che senti il bisogno di un RESET. Il modo più naturale per disintossicare il tuo corpo.

@Carolinedeisler



Adattamenti in gravidanza

Congratulazioni a tutte le donne incinte che vogliono nutrire il loro corpo e il loro bambino con gli alimenti più sani. Ho seguito i miei piani alimentari mentre cercavo di concepire e continuo ancora oggi a seguire la stessa dieta, con qualche piccola modifica qua e là.

Inizio la mia giornata con acqua, succo verde e un bel piatto di frutta fresca. È quello che desidero quasi ogni giorno, e la mia digestione ne ha tratto un grande beneficio. Non preoccuparti: se il succo di sedano ti dà nausea, evitalo. Le prime 12 settimane mi sentivo piuttosto nauseata e non avevo troppa voglia di verdure, motivo per cui i frullati verdi mi hanno facilitato molto l'assunzione di verdure e la frutta fresca mi ha sempre fatto sentire al meglio.

Non è necessario mangiare per due, ma durante la gravidanza abbiamo bisogno di più calorie e di itrodurre una buona quantità di grassi sani. Il modo più semplice per farlo è aggiungere una delle mie ricette dolci dagli altri miei ebook di ricette alla tua giornata di reset. Preparane alcune durante il fine settimana e tienine sempre una pronta in frigo per quando ne avrai bisogno. Consiglierei 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.



@Carolinedeisler

POSSO COMBINARE TUTTA LA FRUTTA TRANNE I MELONI?

Sì! I meloni si digeriscono meglio a stomaco vuoto e non andrebbero combinati con altra frutta. Ecco alcune semplici linee guida per abbinare correttamente gli alimenti.

In generale, é meglio consumare i meloni a stomaco vuoto. Tuttavia, un succo o un frullato verde prima non fa molta differenza, perché la frutta é giá in parte predigerita grazie al processo di frullatura. Una buona regola è quella di mangiare prima tutta la frutta ricca di acqua, come mele, arance, pere, mango, uva e banane, in seguito datteri Medjool o fichi secchi e, infine, qualsiasi cosa a base di verdure o insalata. Tuttavia, non è necessario seguire questa regola alla lettera. Puoi tranquillamente mangiare mele qualche ora dopo aver mangiato datteri, l'importante è non farlo subito dopo.

Col tempo, mangiando seguendo queste semplici indicazioni per combinare i cibi, entrerai in sintonia con il tuo corpo e scoprirai cosa funziona meglio per la tua digestione e cosa no.



POSSO MANGIARE COSÍ ANCHE IN INVERNO?

@Carolinedeisler

Sì, al 100%! Non troverai molta frutta estiva succosa come anguria e meloni, quindi concentrati semplicemente sulla frutta di stagione.

I cambiamenti climatici di solito fanno sentire le persone molto più stanche, ma non perché fa più freddo. Anzi, l'aria fresca e frizzante fa molto bene alla salute. Quello che spesso porta a sentirsi più affaticati quando fa freddo è non muovere il corpo, mangiare cibi poco sani o confezionati, fare spuntini non salutari e non esporsi abbastanza alla luce del giorno.

Questo reset è una bellissima esperienza per scoprire quanto bene ci si possa sentire in ogni periodo dell'anno. Ricorda che si tratta solo di 10 giorni. Non mangerai crudo per sempre, ma servirà soprattutto a dare una vera SPINTA alla tua salute e al tuo corpo.

COME SENTIRTI SAZIA DI SERA

L'errore più comune è quello di non mangiare abbastanza frutta matura e dolce durante il giorno, cosa che porta ad avere fame la sera. Di conseguenza, il corpo desidera cibi più calorici invece di una deliziosa insalata croccante. Dopo questo reset, non ti sentirai "affamata" all'ora di cena, ma al contrario super soddisfatta.

Se però senti il bisogno di qualcosa in più, prova ad aggiungere patate al vapore o zucca al forno a qualsiasi ricetta per la cena. In questo modo continuerai comunque a mangiare il 90% di cibo crudo, garantendo al tuo corpo un'ottima depurazione e ottenendo risultati sorprendenti.

@Carolinedeisler





TROVA LA TUA ROUTINE

FRUTTA O FRULLATO PER PRIMA?

Qui non c'è un giusto o sbagliato :) Questo reset funziona benissimo con il digiuno intermittente, ma funziona altrettanto bene anche con una colazione a base di frutta, seguita da un frullato verde abbinato ad altra frutta, datteri o una ricetta dolce per pranzo.

Dato che stiamo già mangiando crudista (che è un ottimo detox), non è necessario preoccuparsi troppo degli orari dei pasti: mangia semplicemente quando hai fame.

Ora che sono incinta, ho voglia di frutta appena sveglia e ho preso l'abitudine di fare colazione verso le 8/9. Meloni o papaya per primi (circa un'ora dopo la mia acqua detox mattutina) sono fantastici per la digestione, ma lo è anche qualsiasi altro frutto maturo o un frullato verde.

In realtà, si tratta di capire cosa funziona meglio per TE personalmente.

@Carolinedeisler

POSSO AVERE UN PRANZO SALATO?

Le giornate sono strutturate con frutta fresca e ricette dolci durante il giorno, quando si ha bisogno della maggior parte delle calorie (= energia), e da cene salate ricche di verdure. Questo è il modo migliore per avere piú energia, migliorare il sonno e ridurre la fame nervosa.

Se un giorno vuoi invertire pranzo e cena, non é un problema. Ma in generale, ho notato negli anni che mangiare dolce durante il giorno e il salato la sera funzionano meglio, soprattutto se segui un'alimentazione crudista. Durante la notte, infatti, il corpo reintegra tutti i minerali e si dorme meglio.
Il mio obiettivo è che tu ottenga risultati sorprendenti, il che significa assumere zuccheri sani durante il giorno per nutrire il tuo corpo e sentirti davvero al 100%!! :))

Immagina di aver pranzato con un pasto povero di carboidrati e ricco di grassi: avresti nuovamente fame in poco tempo e voglie nel corso della giornata.



@Carolinedeisler

Vuoi fare uno spuntino?



Personalmente non faccio tanti spuntini e preferisco pasti tranquilli seduta a tavola. Tuttavia, soprattutto in gravidanza, preferisco fare pasti più piccoli e mangiare più spesso.
Puoi adattare questo reset alle tue preferenze e ricorda sempre che è molto più importante cosa mangi rispetto a quando lo mangi. Se hai ancora fame tra pranzo e cena, scegli frutta, datteri Medjool, fichi secchi o verdure fresche, come ad esempio i bastoncini di carote con tahina.

Il mio consiglio migliore è di essere sempre preparata: tieni qualcosa di giá lavato in frigo o porta con te qualcosa di già lavato, così avrai sempre uno spuntino sano a portata di mano.
Per fortuna, nella maggior parte delle cittá ci sono molti ottimi supermercati biologici dove puoi facilmente comprare frutta e datteri.

Per tutti chi sceglie l'opzione 2 per il pranzo, va benissimo mangiare qualche dattero dopo o un pò di frutta fresca prima.

L'ideale é iniziare con un piatto di frutta fresca prima della ricetta del pranzo e, se dopo hai ancora fame, aggiungere dei datteri Medjool. In questo modo mangerai prima la frutta idratante (ricca di acqua), poi il pranzo e finirete con i datteri, che sono più asciutti.
Per me la cosa piú importante é avere una buona digestione: con questa routine ci riuscirai facilmente e ti sentirai completamente soddisfatta!

Opzione pranzo 1 o 2?

@Carolinedeisler



Adoro darti la possibilità di mangiare frutta a pranzo perché è letteralmente il modo più semplice per restare sazia e mangiare sano durante una giornata impegnativa, quando sei di fretta o quando hai semplicemente voglia di qualcosa di molto leggero. Puoi farlo in qualsiasi stagione e sfruttare tutta la frutta fresca disponibile.
Devi solo assicurarti di mangiare a sufficienza. Non è fantastico? :-))
La maggior parte dei piani alimentari ti dice di controllare le calorie e di tenere d'occhio le dimensioni delle porzioni, il che non é né divertente né buono per il tuo umore. Questa dieta è l'esatto opposto, si basa sull'abbondanza e sul mangiare fino a sentirsi completamente sazi. E poiché é composta dagli alimenti più naturali e ipocalorici, puoi mangiare quanto vuoi e raggiungere comunque la tua forma migliore.

Le ricette dell'opzione 2 per il pranzo hanno più o meno le stesse calorie di un pasto a base di frutta. Si tratta di scegliere ciò che ti piace di più, ti sazia meglio e che si adatta alla tua giornata. È anche fantastico variare: un giorno mangi un pasto a base di frutta e il giorno dopo provi una ricetta. Mi piace offrirti delle opzioni a seconda di ciò che funziona per te. In questo modo puoi anche ripetere questo reset più volte! :)

Se stai cercando di riavere il ciclo, scegli frutta fresca e la ricetta per il pranzo ogni giorno, perché il tuo corpo ha bisogno di più grassi sani e li otterrai dalle diverse ricette per il pranzo.



COME PERDERE PESO DURANTE QUESTO RESET

@Carolinedeisler

1

Per perdere peso devi avere un deficit calorico, indipendentemente dalla dieta che stai seguendo. La buona notizia è che mangiare in questo modo rende tutto molto più facile, perché mangi cibi ad alto volume e basso contenuto calorico, il che ti manterrà sazia e felice. L'ideale è avere un leggero deficit calorico per un lungo periodo di tempo, in modo da non avere la sensazione di privarti di qualcosa. Consiglierei di ripetere questo reset un paio di volte o di seguire i miei altri piani alimentari reset per ottenere i migliori risultati. Sarai in grado di perdere peso in 10 giorni, ma devi continuare per non riprenderlo. Il motivo principale per cui le persone falliscono nel perdere peso è perché si sentono così private che finiscono per abbuffarsi e ingrassare ancora di più. Questo non sarà il tuo caso, perché stai dando al tuo corpo esattamente ciò di cui ha bisogno, eliminando solo tutto il cibo spazzatura, il che ti aiuterà automaticamente a raggiungere un deficit calorico senza contare le calorie o pensarci troppo.

2

Consiglio vivamente di concentrarti maggiormente sulla frutta ricca di acqua come meloni, arance, pesche, mele, kiwi, mango, cachi e qualsiasi altra frutta di stagione! Questi frutti hanno meno calorie e un volume maggiore rispetto, ad esempio, ai datteri Medjool, che ti fanno sentire sazia consumandone di meno. Mangerei comunque i datteri come spuntino quando hai voglia di dolce o a pranzo nelle giornate più fredde, quando sono più confortanti. Le opzioni per il pranzo 1 e 2 sono entrambe ottime per perdere peso, ma dato che la maggior parte delle persone non considera ancora la frutta un pasto completo, consiglio di preparare la ricetta dell'opzione 2 per il pranzo. Personalmente, mi sento così bene mangiando 1-2 meloni, 5-6 banane e qualche dattero un po' più tardi, ma capisco perfettamente come ci si possa sentire più soddisfatti preparando un pasto. In ogni caso, siediti sempre e sii pienamente presente durante il pasto. Goditi ogni boccone, fai un favore al tuo corpo e non mangiare di fretta. Questo fa un'enorme differenza. :-)





@Carolinedeisler

I miei allenamenti

I miei programmi alimentari e i miei allenamenti "reset" funzionano a braccetto e sono la ricetta migliore per il successo.

Ti sentirai così ben nutrita e felice che vorrai instintivamente muovere il corpo.

I miei allenamenti sono un mix di cardio, pilates e allenamento di potenziamento muscolare, per ottenere muscoli lunghi, snelli e tonici senza mai sentirti stressato.

Si tratta di lavorare CON il tuo corpo e non contro di esso. Dico sempre che le vere coccole ti fanno SENTIRE bene ed è proprio questo che questo stile di vita trasmette a me! Una vera coccola quotidiana per me stessa. Puoi trovare centinaia di allenamenti e programmi di allenamento settimanali sul mio Instagram. :)


paulinelatchoumanin
NO MORE SUGAR CRAVINGS 😍
aethrawellness
The only ebooks I buy!!! The best!!!
@Carolinedeisler
COSA DICONO SUI MIEI PIANI ALIMENTARI DI RESET
karenhelgaskak
Eye opener for me! Get loads of energy by following your recipes! 🤗 and glowing skin!
cyrillemariegrd
they're game changer. forever thankful 🍉❤️
jenamato067
Changed my life ❤️
jenniesvensson
Amazing🥰❤️ Simple and delicious. Has totally changed my diet. THANKYOU ❣️

Benvenuti risultati...!

10 giorni di veganismo crudista non sembrano tanti, ma sono decisamente sufficienti per vedere i risultati e chissà, magari alla fine ti sentirai così bene da volerlo ripetere. Per motivarti, scattati una foto il primo giorno e scrivi come ti senti. Vediamo come cambia al 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 avere tue notizie! Taggami @carolinedeisler nelle tue storie di trasformazione!

Prima	Dopo

Lista di controllo giornaliera

@Carolinedeisler

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

RESET VEGANO CRUDISTA DI 10 GIORNI



è il momento di sentirti al meglio

@Carolinedeisler

www.shop-reset.com

Ciao, versione sana di ME!



@Carolinedeisler

www.shop-reset.com

LISTA DELLA SPESA

SUCCO DI SEDANO
10 teste di sedano

FRULLATI VERDI E CENA
13 gambi di sedano
3 manciate di foglie di spinaci
1 finocchio
8 foglie di bietola
4 foglie di bietola arcobaleno
3 ciotole grandi di insalate verdi diverse
2 foglie di cavolo nero
11 foglie di cavolo riccio
1 manciata di germogli di alfa alfa e broccoli
1 cespo di lattuga Iceberg
2 manciate di lattuga
240g di olive nere
1280g di pomodorini
16 pomodori secchi
4 cetrioli grandi
1 broccolo
5 carote
11 avocado
2,5 peperoni rossi
12 zucchine
3 piccole barbabietole
90g di funghi
1 manciata di cavolo rosso
120g di crauti (Sauerkraut)
1 manciata di ravanelli

4 mazzi di prezzemolo
5 mazzi di basilico fresco
1 manciata di aneto fresco
2 mazzi di erba cipollina
1 mazzetto di coriandolo

5 banane congelate
11 datteri medjool
140g di bacche congelate
600g di mango, fresco o congelato
300g di ananas congelato o fresco
240g di fragole congelate
3 piccoli pezzi di zenzero
1 mango
240g di uva rossa
13 limoni
2 lime

80g di mandorle
130g di anacardi
70g di noci
semi di zucca
40g di semi di girasole
1 noce brasiliana
mirtilli rossi secchi o uvetta

Erbe miste italiane
3 cucchiai di aceto di mele
Burro di arachidi
Tahini
2 cucchiaini di aminoacidi di cocco (coconut aminos)
Sale dell'Himalaya
Pepe nero
Cumino macinato
2 cucchiai di senape biologica

Opzionale:
Noodles di alghe
Fogli di nori

ACQUA
10 limoni
10 pezzi di zenzero di medie dimensioni,
menta,
succo di aloe vera,
lime,
cetriolo

@Carolinedeisler

Opzione pranzo 1

50 datteri Medjool
14 banane mature
7 fichi secchi
60 fichi freschi
3 mele
4 meloni verdi
2 papaie
14 kiwi dorati
5 arance
7 pesche

OPPURE qualsiasi altro frutto maturo che hai a disposizione :)

LISTA DELLA SPESA

SUCCO DI SEDANO
10 teste di sedano

FRULLATI VERDI E CENA
13 gambi di sedano
3 manciate di foglie di spinaci
1 finocchio
8 foglie di bietola
4 foglie di bietola arcobaleno
3 ciotole grandi di diverse insalate verdi
2 foglie di cavolo nero
11 foglie di cavolo riccio
1 manciata di germogli di alfa alfa e broccoli
1 cespo di lattuga iceberg
2 manciate di lattuga
240g di olive nere
1280g di pomodorini
16 pomodori secchi
4 cetrioli grandi
1 testa di broccoli
5 carote
11 avocado
3 peperoni rossi
12 zucchine
3 piccole barbabietole
90g di funghi
1 manciata di cavolo rosso
120g di crauti (Sauerkraut)
1 manciata di ravanelli

4 mazzi di prezzemolo
5 mazzi di basilico fresco
1 manciata di aneto fresco
2 mazzi di erba cipollina
1 mazzetto di coriandolo

5 banane congelate
11 datteri medjool
140g di bacche congelate
600g di mango, fresco o congelato
300g di ananas congelato o fresco
240g di fragole congelate
3 piccoli pezzi di zenzero
1 mango
240g di uva rossa
13 limoni
2 lime

80g di mandorle
130g di anacardi
70g di noci
Semi di zucca
40g di semi di girasole
1 noce brasiliana
mirtilli rossi secchi o uvetta

Erbe miste italiane
3 cucchiai di aceto di mele
Burro di arachidi
Tahini
2 cucchiaini di aminoacidi di cocco (coconut aminos)
Sale dell'Himalaya
Pepe nero
Cumino macinato
2 cucchiai di senape biologica

Opzionale:
Noodles di alghe
Fogli di nori

ACQUA
10 limoni
10 pezzi di zenzero di medie dimensioni,
menta,
succo di aloe vera,
lime,
cetriolo

Opzione pranzo 2

60 datteri Medjool
26 banane mature
9 mele
200g di uva
160g di mirtilli
160g di frutti di bosco misti
400g di mango congelato o fresco
480g di fragole congelate

10 cucchiaini di estratto di vaniglia in polvere
1,5 cucchiaini di cannella
2 cucchiai di burro di arachidi
2 cucchiai di burro di mandorle e arachidi tostate a secco
100g di anacardi,
cocco disidratato,
fave di cacao
2 cucchiai di uvetta
100g di chicchi di grano saraceno
80g di avena
100g di semi di chia
2 cucchiai di semi di lino macinati
70g di mandorle
60g di noci
60g di noci pecan
Cacao crudo in polvere
Carruba in polvere
Opzionale: semi di canapa

@Carolinedeisler

ACQUA DETOX QUOTIDIANA

@Carolinedeisler

STAZIONE DI IDRATAZIONE

Un pezzo di zenzero di medie dimensioni
1 limone
Succo puro di aloe vera
1 litro d'acqua

Puoi usare limone, zenzero e aloe vera insieme o sceglierne solo uno. Il beneficio principale è che migliora la digestione, aiutando automaticamente a eliminare più tossine.
La disintossicazione consiste nell'eliminare le scorie vecchie dal colon.

PROCEDIMENTO Grattugiate lo zenzero (non c'è bisogno di sbucciarlo se è biologico), aggiungete acqua e lasciate riposare per qualche minuto o per tutta la notte. Aggiungete il succo di un limone e circa 2 cucchiai di succo puro di aloe vera.
BUON APPETITO!!! Questa è la prima cosa che beviamo ogni giorno (o per tutto il giorno)!

Giorno 1-10 Idratazione mattutina



Acqua detox

CONSIGLIO: Prepara l'acqua detox la sera prima. In questo modo, la avrai pronta per la mattina successiva e potrai berla senza nemmeno pensarci, inoltre il limone e lo zenzero avranno il tempo di sciogliersi nell'acqua. Altri ingredienti che puoi aggiungere per arricchire le tue acque mattutine sono:

Cetriolo a fette

- 100% pure aloe vera gel
- Zenzero appena grattugiato
- Lime
- Menta



Succo di sedano

Ingredienti

1 testa di sedano

Procedimento

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

@Carolinedeisler

Giorno 1 Panoramica

@Carolinedeisler









0





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 d'acqua

Procedimento

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

Note

Frullati verdi!!! Il concentrato di nutrienti più completo di sempre! :-)) Sapete quanto li adoro e vi assicuro che trasformeranno davvero la vostra salute. Questa porzione equivale a circa 2 bicchieri pieni (consiglio di berli entrambi). Di solito lavo e preparo in anticipo il mio mix verde e lo conservo in un contenitore ermetico in frigorifero.
In questo modo mi bastano solo 5 minuti per preparare il mio frullato verde.

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

Giorno 1 - Pranzo - opzione 1

@Carolinedeisler





PRANZO A BASE DI FRUTTA

Ingredienti

4-5 banane mature
6-7 fichi secchi

OPPURE qualsiasi frutto di stagione

Note

Le banane sono uno dei migliori ALIMENTI PER IL FITNESS. Sono un'ottima fonte di potassio. Quello che molti non sanno è che, quando si è carenti di potassio, il corpo tende a trattenere molta acqua. Ecco perché le persone diventano super magre e toniche mangiando frutta matura. Il potassio aiuta il corpo a trasportare l'acqua nelle cellule. Tuttavia, quando il livello di sodio è superiore a quello del potassio, l'acqua non riesce ad entrare nelle cellule e quindi si appare più "gonfi". Banane e fichi secchi sono COSÌ soddisfacenti, sazianti e tengono lontana la voglia di dolce perché contengono zucchero naturale di ottima qualità. Sono anche ricchi di fibre (buone per la digestione), forniscono energia velocemente e sono facili da mangiare al volo. Il bello di questi deliziosi pasti a base di frutta è che puoi mangiarne in grandi quantitá e allo stesso tempo raggiunge la tua forma migliore di sempre! Assicurati di mangiare prima le banane mature, lasciale digerire un po' e poi mangia i fichi secchi OPPURE mangia più banane ed evita i fichi secchi se non riesci a trovare quelli buoni. Fai attenzione di comprare quelli biologici che non contengono zolfo.

Giorno 1 - Pranzo

BUDINO BANOFFEE

@Carolinedeisler



Ingredienti

BASE
5 datteri medjool
150 - 250ml di acqua
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere

STRATO INTERMEDIO
5 datteri medjool
2 banane
1 cucchiaio di burro di arachidi
120ml di acqua

STRATO SUCCESSIVO
1 banana, tagliata a fette

STRATO SUPERIORE
Arachidi tostate a secco, tritate

Procedimento

Per la base: metti i datteri, la vaniglia in polvere e l'acqua in un frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza liscia e cremosa. Versa il composto in un barattolo e mettilo da parte. Se i datteri sono piuttosto piccoli, è meglio usare 120ml d'acqua.
Prepara lo strato intermedio aggiungendo 5 datteri, 2 banane, 1 cucchiaio di burro di arachidi e 120 ml di acqua nel frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere una crema.
Versa metà del composto sulla base.
Taglia una banana a fettine e aggiungila come terzo strato nel barattolo :-) Lo adoro!
Aggiungi l'altra metà del composto cremoso di datteri, banane e arachidi.
Decora con arachidi tostate a secco tritate e... BUON APPETITO!
Non è un vero PARADISO? Per me è il dessert più buono di sempre ed è così sano!! Vittoria su vittoria!

Giorno 1 - Cena



@Carolinedeisler

Ingredienti

1 cespo di lattuga iceberg, tritato finemente
160g di olive nere, tagliate a metà
ca. 200g di pomodori tritati
1/2 cetriolo grande, tritato
1 mazzetto di prezzemolo tritato finemente
Opzionale: 1 avocado tritato

CONDIMENTO
1/2 cetriolo grande
1 avocado
1 cucchiaino di sale
Succo di 1 limone

Procedimento

1. Taglia tutti gli ingredienti per una deliziosa e sana insalata greca.
2. Per il condimento, frulla il cetriolo, l'avocado, il succo di 1 limone e un pizzico di sale.
3. Unisci tutto insieme e trasferisci in una ciotola. Un condimento così cremoso e leggero, ma così rinfrescante, che mi ha fatto diventare dipendente da questa insalata!

Giorno 2 *Panoramica*

@Carolinedeisler









0





SPUNTINO



0



Giorno 2

Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

1 manciata di gambi di sedano
1 manciata di spinaci
2 foglie di bietola arcobaleno
160g di bacche congelate
2 datteri Medjool
500ml di acqua

Procedimento

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

Note

Frullati verdi!!! Il concentrato di nutrienti più completo di sempre! :-))
Sapete quanto li adoro e vi assicuro che trasformeranno davvero la vostra salute.
Questa porzione equivale a circa 2 bicchieri pieni (consiglio di berli entrambi).
Di solito lavo e preparo in anticipo il mio mix verde e lo conservo in un contenitore ermetico in frigorifero. In questo modo mi bastano solo 5 minuti per preparare il mio frullato verde.

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

Giorno 2 - Pranzo - opzione 1

@Carolinedeisler





PRANZO A BASE DI FRUTTA

Ingredienti

3 mele biologiche croccanti e succose
10 datteri Medjool

OPPURE qualsiasi frutto di stagione

Note

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

ADORO abbinarle ai datteri Medjool (mangiate prima le mele, poi i datteri per una digestione ottimale). 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, mi concedo un piccolo premio e li mangio al posto dei soliti datteri Medjool. Sono un po' cari, ma teneteli d'occhio perché sono morbidissimi e hanno un sapore paradisiaco. Assicuratevi di non mangiarne solo 2-3, hehe, volete essere completamente sazi! :-)

Giorno 2 - Pranzo - opzione 2





BUDINO DI CHIA AL CARAMELLO

@Carolinedeisler

PREFERITO

Ingredienti

BASE
40g di semi di chia
250ml di acqua
Latte di mandorla:
40g di mandorle crude
250ml di acqua
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere

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

OPPURE
6 datteri Medjool
1 banana matura
1 cucchiaio di burro di arachidi
(o burro di mandorle)
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
120ml di acqua

CONDIMENTI
1 banana tagliata a fette
cocco disidratato
opzionale: mandorle a scaglie

Procedimento

1. Inizia mettendo i semi di chia in ammollo in acqua e poi lasciali in frigorifero per una notte. In alternativa, usa meno acqua e lasciali in ammollo per soli 15 minuti, nel caso te ne fossi dimenticato.
2. Aggiungi mandorle, acqua e vaniglia nel frullatore e frulla fino a ottenere un latte cremoso!! Ora la tua bevanda di mandorle fatta in casa è pronta! :-))
3. Unisci il composto di semi di chia al latte di mandorle, mescola bene e versa in un barattolo o in una ciotola.
4. Per il caramello, unisci tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere un composto omogeneo. Versa il caramello sul composto di semi di chia. Aggiungi una banana a fette e, a piacere, un po' di burro di mandorle o mandorle tostate.
5. Questo è il mio budino di semi di chia preferito del momento! COSÌ DELIZIOSO che sembra quasi un dessert, e così nutriente. Ha davvero tutto: grassi sani, proteine e carboidrati sani E ti sazia!

Giorno 2 - Cena



@Carolinedeisler

INSALATA DETOX

Ingredienti

Una grande ciotola di insalata mista
1-2 avocado tritati
1 manciata di germogli Alfa Alfa e broccoli
1 cucchiaio di erbe miste per insalata
Pepe nero

CONDIMENTO "CARO"
2 cucchiai di semi di zucca
1 noce brasiliana
1 manciata di aneto fresco o basilico
1 manciata di erba cipollina fresca
1 piccola zucchina cruda
1 dattero medjool
Succo di 1 limone
1 cucchiaio di succo di mele
120ml di acqua

Procedimento

1. Lava e taglia le foglie dell'insalata.

2. Unisci tutti gli ingredienti del mio famoso condimento CARO in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere una crema. È ancora uno dei miei preferiti ed è letteralmente una bomba! CHE BONTA'!

3. Mescola bene il tutto, aggiungi le fette di avocado, i germogli, il pepe nero, le erbe aromatiche e magari un goccio di succo di limone, che si sposa benissimo anche qui! BUON APPETITO!

Giorno 2 - Cena - opzione 2



Ingredienti

2 zucchine
2 carote
1 peperone
1 manciata di germogli di soia
1/4 di cavolo rosso, tagliato finemente
1 manciata di coriandolo o prezzemolo

SALSA
I gambi di zucchine avanzati
1 cucchiaio colmo di tahini
1 cucchiaio colmo di burro di mandorle o burro di arachidi (io ho usato il burro di mandorle)
Succo di 1 limone
180ml di acqua
2 datteri Medjool

Procedimento

1. Taglia tutte le verdure a striscioline sottili utilizzando un pelapatate a julienne e trita un po' di coriandolo o prezzemolo.

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

3. Mescola tutto insieme ed ecco pronto il tuo delizioso Pad Thai! ADORO questo piatto rinfrescante, cremoso e nutriente. Ottimo anche guarnito con arachidi tritate.

Giorno 3 *Panoramica*

@Carolinedeisler









0





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
1 pezzetto di zenzero

Procedimento

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

Note

Frullati verdi!!! Il concentrato di nutrienti più completo di sempre! :-)) Sapete quanto li adoro e vi assicuro che trasformeranno davvero la vostra salute. Questa porzione equivale a circa 2 bicchieri pieni (consiglio di berli entrambi). Di solito lavo e preparo in anticipo il mio mix verde e lo conservo in un contenitore ermetico in frigorifero. In questo modo mi bastano solo 5 minuti per preparare il mio frullato verde.

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

Giorno 3 - Pranzo - opzione 1

@Carolinedeisler





PRANZO A BASE DI FRUTTA

Ingredienti

2 meloni verdi
5-6 banane mature

OPPURE qualsiasi frutto di stagione

Note

Sentiti libera di sostituire qualsiasi pasto a base di frutta con la tua frutta preferita. Assicurati solo che la frutta sia matura e biologica. Adoro mangiare tante banane ultimamente e sono facilissime da trovare ovunque. Banane, pere, arance e meloni sono tutti ugualmente fantastici. Assicurati solo di mangiarne davvero a sufficienza. Il tuo pranzo a base di frutta dovrebbe apportare circa 800-1000 calorie.

Giorno 3 - Pranzo - opzione 2

BARATTOLO DI TORTA DI MELE

@Carolinedeisler



Ingredienti

3-4 mele tritate

CREMA
4 datteri Medjool
120ml di acqua
1 cucchiaino di cannella
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
40g di chicchi di grano saraceno, ammollati

Procedimento

1. Metti in ammollo i chicchi di grano saraceno in acqua per almeno 30 minuti (o, se puoi, è meglio lasciarli per tutta la notte). Risciacquali bene prima di usarli.
2. Unisci i datteri, l'acqua, la cannella, la vaniglia e il grano saraceno ammollato in un frullatore ad alta velocità o in un robot da cucina e frulla fino a ottenere una crema.
3. Taglia le mele a pezzetti e mettine un abbondante strato come base nel barattolo o nella ciotola, aggiungi metà della crema, un altro strato abbondante di mele a pezzetti e completa con la restante crema. Adoro finire il tutto con una spolverata di cannella... ed è pronto! Buon appetito con la vostra torta di mele, io la adoro!



Giorno 3 - Cena



ZOODLES AL POMODORO

Ingredienti

3-4 zucchine
5-6 pomodori secchi, ammollati
1 dattero medjool
1 mazzetto di basilico fresco
1/2 peperone rosso
Una manciata di pomodorini
Succo di 1 limone
2-3 cucchiai di acqua
Opzionale 1/2 cucchiaino di sale

CONDIMENTI
50g di olive
Semi di zucca
ca. 250g di pomodorini
Basilico fresco tritato

Procedimento

1. Taglia le zucchine a spirale con un pelaverdure a julienne. Io uso perché rende gli zoodles più sottili e facili da digerire.

2. Aggiungi tutti gli ingredienti della salsa in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere un composto cremoso, ma che abbia comunque una consistenza un po' grumosa!

3. Mescola la salsa con le tagliatelle di zucchine e guarnisci con olive, semi di zucca, pomodorini e basilico fresco. Davvero buone e salutari! LE ADORO!!

Giorno 4 *Panoramica*

@Carolinedeisler









0





SPUNTINO



Giorno 4

Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

3 foglie di bietola
1/2 testa di finocchio
2 gambi di sedano
Succo di 2 lime
250ml di acqua
2 banane congelate

Procedimento

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

Note

Frullati verdi!!! Il concentrato di nutrienti più completo di sempre! :-)) Sapete quanto li adoro e vi assicuro che trasformeranno davvero la vostra salute. Questa porzione equivale a circa 2 bicchieri pieni (consiglio di berli entrambi). Di solito lavo e preparo in anticipo il mio mix verde e lo conservo in un contenitore ermetico in frigorifero. In questo modo mi bastano solo 5 minuti per preparare il mio frullato verde.

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

Giorno 4 - Pranzo - opzione 1

@Carolinedeisler





PRANZO A BASE DI FRUTTA

Ingredienti

1-2 papaye
6-7 kiwi dorati

Note

La papaya è ricca di enzimi, povera di calorie ed è STRAORDINARIA per la digestione! L'abbinamento migliore è con i mirtilli e con l'aggiunta di succo di lime fresco. I kiwi gialli sono un altro dei miei frutti preferiti al momento e ne mangio circa 10 al giorno. Se ora pensate "Aspetta, ma sono così costosi!",è vero. Ma considerate quanti benefici offrono al vostro corpo e, in questo modo, risparmierete un sacco di soldi in futuro. Io non spendo soldi in farmaci da anni. Frutta e verdura sono la nostra medicina e la loro buona qualità dovrebbe essere sempre la nostra priorità. I kiwi, inoltre, sono ricchi di fibre e hanno un leggero effetto lassativo che favorisce la digestione. Mi sentite parlare spesso di digestione, perché sentirsi bene e raggiungere la propria forma migliore significa anche aiutare il corpo a liberarsi naturalmente dalle tossine.Questo processo funziona attraverso movimenti intestinali regolari, respirazione profonda e sudorazione.



Giorno 4 - Pranzo - opzione 2



AVENA NOTTURNA CON CANNELLA E BANANA

@Carolinedeisler

Ingredienti

BASE
40g di avena
2 cucchiai di semi di chia
360ml di acqua

CREMA
2 banane mature
2 datteri Medjool
60g di anacardi
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
120ml di acqua

TOPPINGS
2 banane tagliate a fette
cannella

PREFERITO



Procedimento

Metti a bagno l'avena e i semi di chia nell'acqua per una notte o almeno per 30 minuti.
Unisci le banane, i datteri, gli anacardi, la vaniglia e l'acqua in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere un composto cremoso.
Aggiungi la crema al composto di avena e semi di chia preparato durante la notte e amalgama bene.
Completa con fette di banana e una spolverata di cannella (anche i frutti di bosco sono perfetti). BUON APPETITO!! Adoro la sua consistenza cremosa ed è così delizioso appena tolto dal frigo, che diventa perfetto da preparare la sera prima o la mattina per poi portarlo al lavoro.

Giorno 4 - Cena

@Carolinedeisler



INSALATA DI BROCCOLI

Ingredienti

1 grossa corona di broccoli (solo cimette), tritata finemente
240g di uva rossa, tagliata a metà
40g di mandorle tostate
20g di mirtilli rossi secchi o uvetta
Succo di 1/2 limone

CONDIMENTO
70g di anacardi al naturale, ammollati
60ml di acqua
1 dattero medjool
1 cucchiaio di aceto di mele
1/2 cucchiaino di sale

Procedimento

1. Lascia gli anacardi in ammollo per tutta la notte o per 10 minuti nel caso te ne fossi dimenticata. Questo li renderà più facili da frullare. Metti tutti gli ingredienti del condimento in un frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza completamente liscia.

2. Trita molto finemente le cime dei broccoli (puoi usare anche un robot da cucina per questa operazione) e taglia a metà l'uva rossa.

3. Unisci tutti gli ingredienti nella ciotola, versa il condimento e mescola bene. Gusta la tua insalata fresca e sana! Non preoccuparti se i broccoli crudi ti sembrano difficili da digerire: dato che non li abbiniamo a nessun alimento cotto e li tritiamo molto finemente, la tua digestione sarà perfetta!

Giorno 5 *Panoramica*

@Carolinedeisler









0





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

Procedimento

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

Note

Frullati verdi!!! Il concentrato di nutrienti più completo di sempre! :-)) Sapete quanto li adoro e vi assicuro che trasformeranno davvero la vostra salute. Questa porzione equivale a circa 2 bicchieri pieni (consiglio di berli entrambi). Di solito lavo e preparo in anticipo il mio mix verde e lo conservo in un contenitore ermetico in frigorifero. In questo modo mi bastano solo 5 minuti per preparare il mio frullato verde.

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

Giorno 5 - Pranzo - opzione 1

@Carolinedeisler





PRANZO A BASE DI FRUTTA

Ingredienti

20 fichi freschi
10 datteri Medjool

OPPURE qualsiasi frutta fresca di stagione

Note

Probabilmente ormai sei un esperta di frutta. Non preoccuparti per lo zucchero che contiene: si tratta di zucchero naturale di cui il tuo corpo ha bisogno.

Fichi secchi e datteri Medjool sono perfetti per mantenere il senso di sazietà fino a cena. Puoi anche sostituire la frutta con quella che preferisci, ma io non eviterei i datteri, perché ti aiutano davvero a controllare la voglia di dolci. Personalmente ne mangio circa 10-15 datteri Medjool al giorno. Cerca di ascoltare il tuo corpo e di capire di quanti datteri hai bisogno per sentirti sazia e non preoccuparti troppo delle calorie: riducono automaticamente le voglie, il che ti farà risparmiare calorie nel corso della giornata!

Giorno 5 - Pranzo - opzione 2

BUDINO TIRAMISÙ

@Carolinedeisler



Ingredienti

BASE
5 banane grandi e mature
5 datteri medjool
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
60ml di acqua

TOPPING
Cacao crudo in polvere

Procedimento

1. Aggiungi tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità o in un robot da cucina e frulla fino a ottenere la consistenza di un budino. Veloce, facile e, oddio, buonissimo!
2. Completa con cacao in polvere e BUON APPETITO! È ancora più buono se preparato in anticipo e conservato in frigo per un paio di ore. :)

Giorno 5 - Cena



@Carolinedeisler

INSALATA CROCCANTE DI ARACHIDI

Ingredienti

2 manciate di lattuga
1 carota
1/2 di un grosso cetriolo
1 peperone rosso
1 manciata di cavolo rosso
1 mango
1 avocado grande
1 mazzetto di basilico o coriandolo
Succo di lime fresco per guarnire
Opzionale: 1 busta di tagliatelle di alghe

CONDIMENTO
2 cucchiai di burro di arachidi
1 dattero medjool
1 cucchiaio di aceto di mele
1 cucchiaio di aminoacidi di cocco (o tamari)
60ml di acqua
Un pizzico di sale rosa dell'Himalaya

Procedimento

1. Se usi i noodles di alga kelp, mettili in una ciotola con acqua tiepida, aggiungi un pizzico di sale e un po' di succo di limone fresco. Risciacquali dopo 15 minuti e otterrai dei noodles di alga super morbidi (e ipocalorici).
2. Taglia tutti gli ingredienti dell'insalata e mettili in una ciotola. Per chi aggiunge i noodles di alghe (so che a volte sono difficili da trovare), taglierei tutte le verdure a striscioline sottili usando un pelaverdure a julienne. In questo modo, il risultato sarà più simile a un'insalata di noodles.
3. Metti tutti gli ingredienti del condimento in un frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza liscia e cremosa. Un piccolo frullatore, come un Nutri Bullet, è perfetto in questo caso.
4. Unisci il condimento all'insalata e BUON APPETITO! Mi ricorda i deliziosi involtini primavera, solo in versione insalata. :))

Giorno 6 Panoramica

@Carolinedeisler









0





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

Procedimento

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

Note

Frullati verdi!!! Il concentrato di nutrienti più completo di sempre! :-)) Sapete quanto li adoro e vi assicuro che trasformeranno davvero la vostra salute. Questa porzione equivale a circa 2 bicchieri pieni (consiglio di berli entrambi). Di solito lavo e preparo in anticipo il mio mix verde e lo conservo in un contenitore ermetico in frigorifero. In questo modo mi bastano solo 5 minuti per preparare il mio frullato verde.

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

Giorno 6 - Pranzo - opzione 1

@Carolinedeisler





PRANZO A BASE DI FRUTTA

Ingredienti

4-5 arance
20 fichi freschi

OPPURE qualsiasi frutto di stagione

Note

Le arance sono incredibilmente benefiche per tutti i processi digestivi. Mantengono l'idratazione, migliorano l'assorbimento dei nutrienti e possono favorire la regolarità intestinale.

I fichi freschi, ricchi di nutrienti e relativamente poveri di calorie, rappresentano un'ottima aggiunta ad una dieta sana!

In alternativa, un pasto a base di frutta a scelta, come mango e arance, è sempre un'ottima idea. Mantenere le cose semplici e sostenibili è la chiave per garantire risultati duraturi. Spesso, invece, le persone tendono a complicare inutilmente le cose. :)

RESET VEGANO CRUDISTA DI 10 GIORNI

Giorno 6 - Pranzo - opzione 2



@Carolinedeisler

BARCHE DI BANANE

Ingredienti

4-5 banane mature
1 cucchiaio di burro di mandorle
1 cucchiaio di acqua

TOPPINGS
Cocco disidratato
Fave di cacao
Facoltativo: semi di canapa

Procedimento

1. Per prima cosa taglia le banane a metà, nel senso della lunghezza, seguendo la curva.
2. Mescola il burro di mandorle con l'acqua per renderlo un po' più liscio e facile da spalmare.
3. Utilizzando un coltello, spalma uno strato sottile di burro di mandorle sulle banane.
4. Completa con una spolverata di cocco disidratato, scaglie di cacao o semi di canapa (facoltativo). Sentiti libera di dare libero sfogo alla tua creatività e di sbizzarrirti con i tuoi topping preferiti, come noci tostate, uvetta, more secche e tritate... insomma, qualsiasi cosa ti piaccia. Adoro queste deliziose e facili banane a barchetta e ultimamente le sto apprezzando tantissimo! Ricche di potassio, fibre, vitamine e altre cose buone.



Giorno 6 - Cena



@Carolinedeisler

PREFERITO

LASAGNA DI ZUCCHINE E POMODORI

Ingredienti

3 zucchine grandi

STRATO DI FORMAGGIO CREMOSO
40g di anacardi ammollati
40g di mandorle ammollate e sbollentate
Succo di 1/2 limone
60ml di acqua
Un pizzico di sale e pepe nero

STRATO DI PESTO
1 avocado (grande)
1 mazzetto di basilico fresco
1 manciata di gambi di zucchine rimasti
Succo di 1/2 limone
60ml di acqua
Un pizzico di sale e pepe nero

STRATO DI SALSA DI POMODORO
80g di pomodori secchi tritati
160g di pomodorini tagliati a metà
Un pizzico di sale e pepe nero

Procedimento

1. Metti a bagno gli anacardi e le mandorle sbollentate in acqua, mentre prepari le fette di zucchina per la lasagna. Sciacquali bene dopo l'ammollo.

2. Taglia le zucchine a striscioline sottili con un pelapatate o, ancora meglio, con una mandolina. Metti da parte le fettine e utilizza i gambi rimasti per il pesto. EVVIVA, niente sprechi!

3. Prepara le tre deliziose creme in ciotole separate, frullando tutti gli ingredienti in un mixer o in un robot da cucina fino a ottenere una consistenza cremosa.

4. Ora non ti resta che comporre gli strati: zucchine, salsa di pomodoro, zucchine, pesto, zucchine, formaggio cremoso, zucchine, pesto... fino a completare tutto. BUON APPETITO! Un modo così gustoso e nutriente di mangiare le verdure!

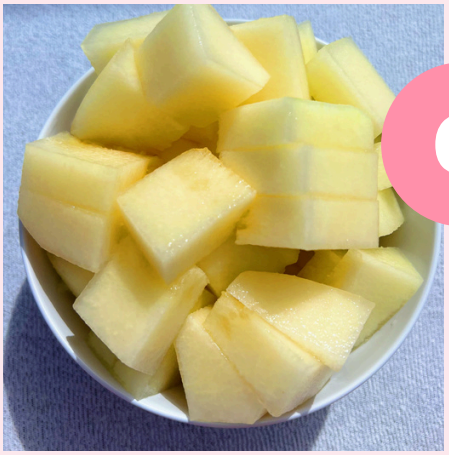
Giorno 7 *Panoramica*

@Carolinedeisler









0





SPUNTINO



Giorno 7

Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

3 foglie di bietola
1 mazzetto di prezzemolo
150g di ananas fresco o congelato
1 banana congelata
Un pezzetto di zenzero
Il succo di un limone
500ml di acqua

Procedimento

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

Note

Frullati verdi!!! Il concentrato di nutrienti più completo di sempre! :-)) Sapete quanto li adoro e vi assicuro che trasformeranno davvero la vostra salute. Questa porzione equivale a circa 2 bicchieri pieni (consiglio di berli entrambi). Di solito lavo e preparo in anticipo il mio mix verde e lo conservo in un contenitore ermetico in frigorifero. In questo modo mi bastano solo 5 minuti per preparare il mio frullato verde.

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

Giorno 7 - Pranzo - opzione 1

@Carolinedeisler





PRANZO A BASE DI FRUTTA

Ingredienti

1-2 meloni verdi
30 minuti dopo: 10 datteri Medjool

OPPURE qualsiasi frutto di stagione, come i cachi.

Note

Se hai fortuna e i meloni sono di stagione nella tua zona, concediti un delizioso e idratante pasto a base di solo melone per pranzo. Mangiare meloni apporta tantissimi benefici alla salute!
Bisogna però assicurarsi di mangiarne a sufficienza, perché i meloni sono voluminosi ma ipocalorici (ottimi per chi vuole perdere peso). Sono davvero preziosi per l'organismo. Aiutano a pulire il colon e sono ricchi di betacarotene, un protettore solare naturale.
Dopo aver gustato il vostro succoso pasto a base di melone, potete mangiate dei datteri Medjool. Per favorire una digestione ottimale, ricordate di attendere almeno 30 minuti tra un'assunzione e l'altra.

Giorno 7 - Pranzo - opzione 2



@Carolinedeisler

MUESLI DI BIRCHER

Ingredienti

40g di avena
240ml di acqua
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
2 cucchiai di uvetta
2 cucchiai di semi di lino macinati
160g di uva tagliata a metà
160g di mirtilli
2 mele
1 cucchiaio di burro di mandorle (facoltativo)

Procedimento

1. Metti in ammollo l'avena con la vaniglia e l'uvetta in 240ml di acqua per tutta la notte.
2. La mattina seguente, macina 2 cucchiai di semi di lino, taglia a metà l'uva e taglia a pezzetti le mele.
3. Mescola i semi di lino macinati, uva, mirtilli, mele a pezzetti e, facoltativamente, 1 cucchiaio di burro di mandorle al tuo composto d'avena e BUON APPETITO! Io lo preferisco senza burro di mandorle, ma se hai bisogno di qualcosa in più, è un'ottima aggiunta! :-)

RESET VEGANO CRUDISTA DI 10 GIORNI

Giorno 7 - Cena



@Carolinedeisler

LOVE

INSALATA DI SENAPE VERDE

Ingredienti

Tutti i tipi di verdure a foglia (più ce n'è, meglio è!!)
1 cetriolo grande (tagliato con un pelapatate)
1-2 avocado
Una manciata di ravanelli tagliati finemente

CONDIMENTO
1 cucchiaio di tahina
2 cucchiai di senape biologica
Succo di 1 limone
60ml di acqua
Un pizzico di sale rosa

Procedimento

1. Prepara una grande ciotola con tutti i tipi di verdura a foglia. La lattuga cappuccina e la lattuga romana croccante sono molto indicate!
2. Aggiungi l'avocado, il cetriolo e alcune fettine sottili di ravanello.
3. Per il condimento, metti tahina, senape, succo di limone, acqua e un pizzico di sale in un frullatore e frulla fino a ottenere una crema liscia. In alternativa, puoi mescolare bene il tutto con una forchetta.
4. Versa il condimento sull'insalata, mescola bene e... CHE BONTA'!! Un'Insalata con condimento alla senape davvero deliziosa!!



Giorno 8 *Panoramica*

@Carolinedeisler









0





SPUNTINO



Giorno 8

Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

1 tazza di fragole congelate
1 dattero medjool
3 gambi di sedano
3 foglie di cavolo nero o di rapa Succo
di 1 limone
2 tazze d'acqua

Procedimento

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

Note

Frullati verdi!!! Il concentrato di nutrienti più completo di sempre! :-)) Sapete quanto li adoro e vi assicuro che trasformeranno davvero la vostra salute. Questa porzione equivale a circa 2 bicchieri pieni (consiglio di berli entrambi). Di solito lavo e preparo in anticipo il mio mix verde e lo conservo in un contenitore ermetico in frigorifero. In questo modo mi bastano solo 5 minuti per preparare il mio frullato verde.

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

Giorno 8 - Pranzo - opzione 1

@Carolinedeisler





PRANZO A BASE DI FRUTTA

Ingredienti

6-7 kiwi dorati
20 fichi freschi

OPPURE qualsiasi frutto di stagione

Note

Ogni volta che sono in giro o non ho tempo di preparare qualcosa, mi piace pranzare con della frutta dolce e matura. Penso che questo dimostri quanto possa essere semplice e gustosa un'alimentazione sana. Non dobbiamo complicarci troppo la vita per mangiare in modo sano ed equilibrato.
Il succo di sedano e il frullato verde forniscono la necessaria dose di verdure a foglia, la frutta dolce apporta zuccheri naturali, e la cena è ricca di verdure e ortaggi. Semplice, pratico e soprattutto sostenibile. Perché in fondo,chi ha davvero il tempo di preparare pasti complessi in continuazione?

Puoi sempre sostituire ogni frutto con quello che preferisci. Qualunque frutta tu scelga, ricordati di consumarla quando è ben matura e succosa, perché in questo modo è più digeribile. :)

Giorno 8 - Pranzo - opzione 2



@Carolinedeisler

QUARK SANO

Ingredienti

4 banane mature
1 mela
4 datteri Medjool

Opzionale:
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
1/2 cucchiaino di cannella

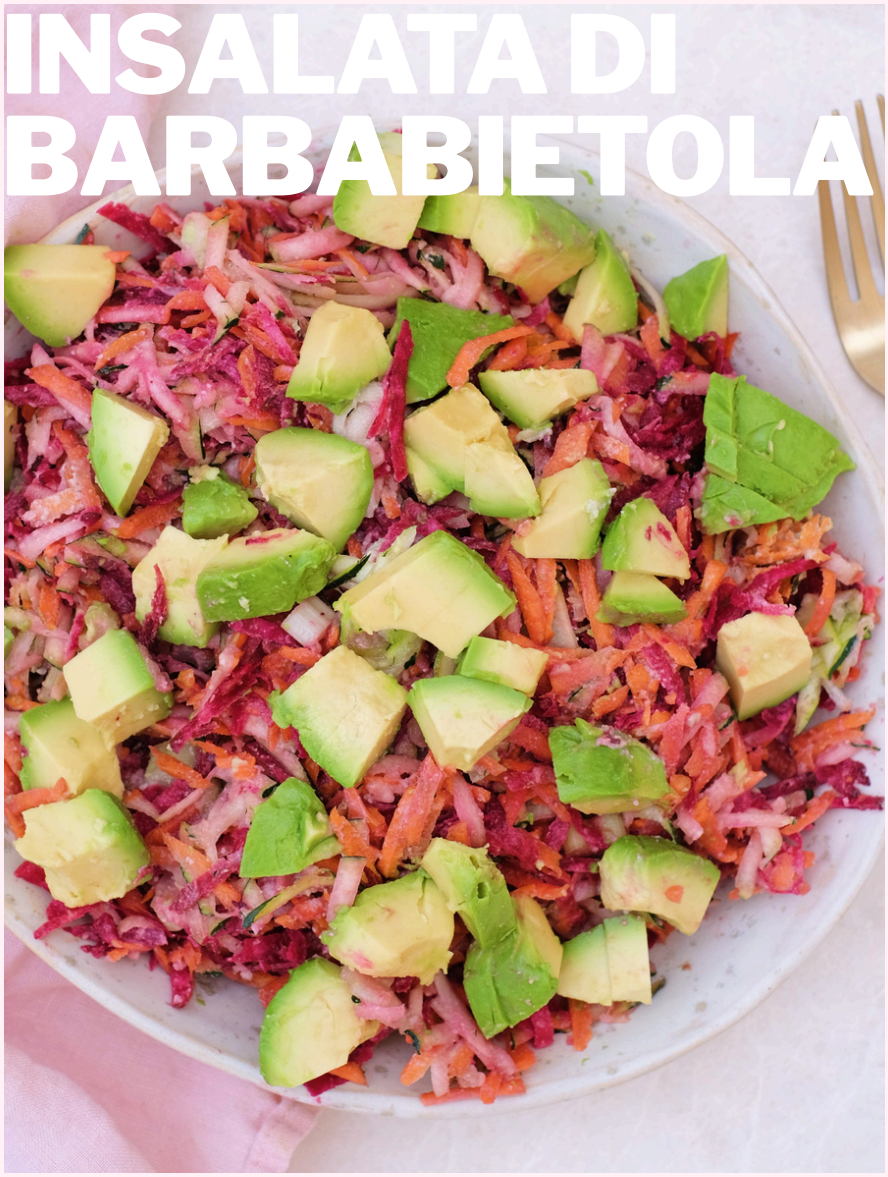
TOPPINGS
1-2 mele
2-3 datteri Medjool

Indicazioni

1. Taglia le banane, le mele e i datteri e mettili nel robot da cucina. Tritali velocemente prima di frullarli, in modo da ottenere una consistenza più uniforme. Frulla fino ad ottenere una consistenza cremosa e simile al quark.

2. Come guarnizione, aggiungi mele e datteri a pezzetti, anche i frutti di bosco sono un'aggiunta perfetta! Tutta questa frutta ti manterrà sazia e le fibre stimoleranno la tua digestione. Delizioso e facilissimo da preparare!

Giorno 8 - Cena



@Carolinedeisler

Ingredienti

3-4 carote
3 piccole barbabietole
1 zucchina grande
Una manciata di sedano
1 avocado
Opzionale: mirtilli freschi

CONDIMENTO
40g di anacardi, ammollati
40g di semi di girasole, ammollati
1 zucchina piccola (o una manciata di sedano)
120ml di acqua
Succo di 1 limone
Un pizzico di sale rosa dell'Himalaya

OPZIONALE:
Avvolgere in fogli di nori

Procedimento

1. Metti in ammollo gli anacardi e i semi di girasole mentre prepari le verdure.
2. Mi piace grattugiare carote, barbabietole e zucchine. Avocado e sedano si sposano benissimo anche tritati.
3. Metti tutti gli ingredienti per il condimento in un frullatore ad alta velocità e frullali fino a ottenere un consistenza cremosa.
4. Mescola il condimento all'insalata. Facoltativo: avvolgi l'insalata in fogli di alga nori! Adoro farlo!





Giorno 9 *Panoramica*

@Carolinedeisler









0





SPUNTINO



Giorno 9

Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

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

Procedimento

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

Note

Frullati verdi!!! Il concentrato di nutrienti più completo di sempre! :-)) Sapete quanto li adoro e vi assicuro che trasformeranno davvero la vostra salute. Questa porzione equivale a circa 2 bicchieri pieni (consiglio di berli entrambi). Di solito lavo e preparo in anticipo il mio mix verde e lo conservo in un contenitore ermetico in frigorifero. In questo modo mi bastano solo 5 minuti per preparare il mio frullato verde.

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

Giorno 9 - Pranzo - opzione 1

@Carolinedeisler





PRANZO A BASE DI FRUTTA

Ingredienti

4-5 mele
10 datteri Medjool

OPPURE qualsiasi frutto di stagione

Note

Le mele sono facili da trovare, succose e deliziose, e offrono numerosi benefici per la salute! Migliorano la digestione, contribuiscono a mantenere un cuore sano e rafforzano il sistema immunitario. Inoltre, sono un'ottima fonte di vitamina C, magnesio e potassio, oltre che di fibre, che aiutano a stabilizzare i livelli di zucchero nel sangue.

Per sentirti pienamente soddisfatta, gustati qualche dattero Medjool un po' più tardi.

Assicurati di mangiare a sufficienza con questi pasti a base di frutta. :-) Questo stile di vita si fonda sull'abbondanza e sul dare energia al tuo corpo fino a raggiungere una sazietà completa. Addio privazioni!!

Giorno 9 - Opzione pranzo 2



@Carolinedeisler

Ingredienti

8 datteri Medjool grandi
70g di noci, mandorle o noci pecan (io ho usato le noci pecan)
3 cucchiai di cacao crudo in polvere o polvere di carruba per un'alternativa senza caffeina

TOPPING
Salsa al caramello:
5-6 datteri Medjool
120ml di acqua
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere

Procedimento

1. Se i datteri non sono super morbidi, lasciali in ammollo in acqua per 10 minuti.
2. Rivesti una piccola teglia con carta da forno.
3. Metti le noci in un robot da cucina e frullale fino a ottenere un composto granuloso.
4. Aggiungi i datteri e il cacao in polvere e frulla ancora fino a ottenere un impasto morbido.
5. Versa il composto nella teglia foderata. Usa un cucchiaio per appiattire la superficie e mettila in freezer per 30 minuti. Lo so, perdonami per l'attesa, ahah. Potresti usare questo tempo per fare uno dei miei allenamenti, rilassarti mettendo le gambe in alto o per preparare la cena. :)
6. Per la salsa al caramello, unisci datteri, acqua e vaniglia in un frullatore e frulla fino a ottenere un composto liscio. Conserva in frigorifero. (Adoro avere sempre un barattolo di salsa al caramello a portata di mano, così bello da aggiungere a ogni tipo di ciotola per un tocco in più!!!)
7. Spalma una pallina di salsa al caramello sui tuoi brownies e BUON APPETITO!! Oddio, così deliziosi!



Giorno 9 - Cena



@Carolinedeisler

FAVE

INSALATA PANCIA FELICE

Ingredienti

Una grande ciotola di insalata a foglia
1-2 avocado
6 pomodori secchi
80g di olive nere
120g di crauti crudi
Erbe aromatiche italiane miste
Pepe nero

CONDIMENTO CARO
1 zucchina cruda piccola
2 gambi di sedano
1 mazzetto di basilico
1 mazzetto di erba cipollina o aneto
Succo di un limone
1 cucchiaio di aceto di mele
2 cucchiai di semi di zucca
60-120ml di acqua
1 dattero medjool

Procedimento

1. Lava le verdure dell'insalata e tagliale a pezzetti.

2. Metti tutti gli ingredienti per il condimento in un frullatore e frullali fino a ottenere un composto cremoso. Versa il condimento nell'insalata e mescola bene.

3. Un'insalata così semplice e appagante! La sto mangiando proprio ora mentre scrivo e sono innamorata della sua semplicità! Potrei mangiarla tutti i giorni, senza problemi! Così nutriente, ben bilanciata e deliziosa.
.

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
2 tazze d'acqua

Passi

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

Note

Frullati verdi!!! Il concentrato di nutrienti più completo di sempre! :-)) Sapete quanto li adoro e vi assicuro che trasformeranno davvero la vostra salute. Questa porzione equivale a circa 2 bicchieri pieni (consiglio di berli entrambi). Di solito lavo e preparo in anticipo il mio mix verde e lo conservo in un contenitore ermetico in frigorifero. In questo modo mi bastano solo 5 minuti per preparare il mio frullato verde.

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

Giorno 10 - Pranzo - opzione 1

@Carolinedeisler





PRANZO A BASE DI FRUTTA

Ingredienti

3 banane mature
10 datteri Medjool

Note

Puoi sempre organizzarti in modo da consumare questo pasto a base di sola frutta, con i frutti di stagione e che trovi.
Adesso che a Londra sta diventando più freddo, mangio principalmente banane, datteri, cachi, fichi, mele, prugne e kiwi.
In estate, adoro tutta la frutta fresca estiva, come i succosi meloni (che fanno bene alla digestione), le pesche, le nettarine, le ciliegie ecc.
Il bello di questo stile di vita è che è davvero così facile!

Giorno 10 - Opzione pranzo 2



@Carolinedeisler

Ingredienti

BASE
40g di semi di chia
250ml di acqua

LATTE
30g di anacardi
250ml di acqua
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere

STRATO DI MANGO
200g di mango congelato o fresco
120ml di acqua

TOPPINGS
1 banana, tagliata a fette
200g di mango tritato
160g di bacche

Procedimento

1. Metti i semi di chia in ammollo nell'acqua per tutta la notte o almeno per 20 minuti.
2. Unisci gli anacardi, l'estratto di vaniglia in polvere e l'acqua in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere una consistenza simile al latte.
3. Aggiungi il latte al composto di chia e lascialo riposare ancora per un po', mentre prepari la crema di mango.
4. Per lo strato di mango, frulla il mango congelato con 120ml di acqua fino a ottenere una crema. In alternativa, usa mango fresco e aggiungi solo un goccio d'acqua per frullare :-) Mangooo-Heaven!
5. Versa la crema di mango sul budino di chia e BUON APPETITO! Questo budino non è troppo dolce, ma io l'ho trovato dolce al punto giusto. Puoi anche aggiungere 2 datteri mentre frulli il latte, se vuoi ottenere un tocco di dolcezza in più.



Giorno 10 - Pranzo opzione 3

@Carolinedeisler



Ingredienti

300g-400g di fragole congelate
6 datteri Medjool grandi
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
500ml di acqua

TOPPINGS (facoltativo)
Cocco disidratato
Banana tagliata a fette

Procedimento

Metti tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frullali fino a ottenere una consistenza cremosa.
Rinfrescante, idratante e semplicemente DELIZIOSO!
Che meraviglia poter gustare tutti questi cibi freschi e ricchi di nutrienti? :))



Giorno 10 - Cena



@Carolinedeisler

CHILI DI POMODORI E FUNGHI

Ingredienti

600g di pomodori a cubetti (io ho usato pomodorini)
1 peperone rosso piccolo tritato
1 grossa costa di sedano tagliata a dadini
1 zucchina piccola tagliata a dadini
1/2 mazzetto di coriandolo tritato
1 cucchiaio di erbe aromatiche italiane
Un pizzico di sale rosa

POLPA DI FUNGHI
60g di noci
230g di funghi (circa 7 champignon)
1 cucchiaino di cumino macinato
1 cucchiaino di aminoacidi di cocco o sale

Procedimento

1. Prepara le verdure e unisci tutti gli ingredienti in una ciotola capiente.
2. Metti 2/3 del composto in un robot da cucina e frulla fino a ottenere una purea.
3. Per la polpa di funghi: metti i funghi a fette, le noci, le spezie e gli amminoacidi di cocco nel robot da cucina e frullali fino a ottenere un composto sbricioloso. Non frullate troppo, altrimenti si trasformerà in una pasta.
4. Mescola bene il tutto e BUON APPETITO!! Rimarrai sorpresa da quanto è delizioso!! È diventato uno dei miei piatti preferiti!!

Ce l'hai fatta! Come ti senti?

EVVIVA!!! Per 10 giorni hai nutrito il tuo corpo al meglio!! Spero sia stato facile e che tu ti senta alla grande!
Ce l'hai fatta, e io sono super curiosa di sentire il tuo feedback!
Mandami un messaggio su Instagram e taggami nelle tue storie/post @carolinedeisler.
Questo mi rallegra sempre la giornata!



@Carolinedeisler



SCARICA I MIEI ALTRI EBOOK

CLICCA SUL LINK QUI SOTTO PER RICEVERE I MIEI ALTRI PROGRAMMI DI RESET, EBOOK DI RICETTE E GUIDE SULLO STILE DI VITA

SHOP-RESET.COM