

Reset crudivegano de 10 días

¡Sigue una dieta crudivegana y saludable durante 10 días! Desintoxica tu cuerpo, mejora tu digestión y luce una piel radiante.

por Caroline Deisler

¡Estoy muy feliz de que estés aquí!



Me llamo Caroline, soy nutricionista holística certificada y llevo más de 8 años con una dieta vegana saludable. Cambiar de dieta de la noche a la mañana y comprometerse por completo con una alimentación a base de plantas puede parecer todo un reto. ¡Por eso creo mis planes de comidas de 10 días para reiniciar tu rutina! Una forma fácil de empezar o retomar el rumbo, ¡porque tod@s pueden hacerlo! Puedes perder unos kilos, mejorar tu digestión, mejorar tu piel y PREPARARTE PARA EL ÉXITO a largo plazo. Comer sano, ponerte en forma y hacer ejercicio son estrategias para toda la vida. Pero tod@s podemos beneficiarnos de un reinicio de vez en cuando, para RENUTRIR nuestro cuerpo y recordarnos lo bien que podemos sentirnos.

La mayoría de nosotr@s queremos comer sano y hacer ejercicio para vernos bien, y no hay nada de malo en ello. Sin embargo, el aspecto mental es igual de importante. Una vez que empieces a alimentar tu cuerpo correctamente, te sentirás automáticamente con más energía y lucidez. Tomarás decisiones más inteligentes sobre tu estilo de vida y te sentirás más plen@ y en armonía. Esto te ayudará a dormir mejor, lo que te hará más resistente al estrés. Empieza con la alimentación, pero los beneficios que experimentamos a largo plazo son mucho mayores que simplemente tener el cuerpo soñado. Tenlo en cuenta por si alguna vez te falta motivación.

Carolina Deisler

NUTRICIONISTA | DEFENSORA DEL FITNESS


@Carolinedeisler

Exención de responsabilidad

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

Índice de recetas

RECORDATORIO
Las recetas en rosa necesitan preparación durante la noche :)

Agua desintoxicante Hidratación matutina

Día 1

Batido verde
Bananas maduras e higos secos
Pudín de banoffee
Ensalada griega

Día 2

Batido verde
Manzanas crujientes y dátiles Medjool
Pudín de chía y caramelo
Ensalada Detox
Pad Thai

Día 3

Batido verde
Melones y bananas maduras
Tarro de tarta de manzana
Zoodles de tomate

Día 4

Batido verde
Papaya y kiwis dorados
Avena nocturna con banana y canela
Ensalada de brócoli

Día 5

Batido verde
Higos frescos y dátiles Medjool
Pudín de tiramisú
Ensalada crujiente de maní

Día 6

Batido verde
Naranjas e higos frescos
Barcos de banana
Lasaña de calabacín y tomate

Día 7

Batido verde
Melones y dátiles Medjool
Muesli Bircher
Ensalada de mostaza verde

Día 8

Batido verde
Kiwis dorados e higos frescos
Quark saludable
Ensalada de remolacha

Día 9

Batido verde
Melocotones y dátiles Medjool
Bocados de brownie crudos
Ensalada de pancita feliz

Día 10

Batido verde
Bananas y dátiles Medjool
Pudín de mango y chía
Batido de fresa
Chile con tomate y champiñones

¡Un nuevo comienzo!



@Carolinedeisler

Ya sea que ya estés comiendo una dieta súper saludable o sientas que quieres volver al camino correcto, este es el REINICIO perfecto para tu cuerpo y mente. He estado comiendo aproximadamente un 80% crudo por más de 8 años y sentí que era el momento perfecto para crear un reinicio 100% crudivegano para ustedes. Miles de ustedes han visto resultados increíbles con mis otros planes de reinicio y sentí que están list@s para 10 días crudos. El mejor consejo que tengo para ustedes es concentrarse en comer suficientes frutas dulces y dátiles medjool durante el día para que no sientan mucha hambre por la noche. Las cenas son más ligeras que en mis otros planes de reinicio, así que asegúrate de no limitar tu consumo de fruta. Puede que necesites algunos días para acostumbrarte a no comer ningún alimento cocinado, pero estoy segura que puedes hacerlo y te sentirás muy renovad@ y con energía. Ya me conoces, me encantan las papas y las como a diario, y este reinicio no es una guía para que comas para siempre; es más bien una desintoxicación para tu cuerpo, lo cual es genial para hacer entre mis otros reinicios. ¡¡¡MANOS A LA OBRA!!!

El ritual de la mañana

@Carolinedeisler

Algunos conceptos básicos diarios...

1

Al despertar, las primeras horas son perfectas para hidratar el cuerpo. Bebe de 1 a 1,5 litros de nuestra agua desintoxicante. Me gusta variar entre agua de limón, agua de jengibre o una mezcla de ambas. Esto hace maravillas para la digestión.

2

A continuación, necesitas unos 500 ml de jugo de apio fresco. Si no te apetece beberlo, no te preocupes, puedes seguir este proceso y omitir el jugo de apio. Sin embargo, intenta acostumbrarte, ya que es muy beneficioso para la salud intestinal, la digestión y la piel. Para facilitarte las cosas, puedes preparar 7 botellas de jugo de apio un domingo y congelarlas. Simplemente saca una botella cada noche antes de acostarte y guárdala en el refrigerador para que se descongele.

3

Después de tu agua y jugo de apio, tu cuerpo debería evacuar naturalmente. No te asustes si no lo haces, jaja ¡Lo lograrás enseguida! Ahora es el momento perfecto para mover el cuerpo, lo que también ayuda a que todo funcione en tu colon. Incluso con uno solo de mis entrenamientos de 20 minutos obtendrás excelentes resultados, tanto mentales como físicos.

4

Después de entrenar, ¡es hora de tomar batidos verdes! Si te puedo dar un solo consejo, es que te asegures de beberlos. ¡Son la bomba de vitaminas, minerales, proteínas y fibra más potente! ¡Sientes y ves los beneficios a los pocos días de tomar batidos verdes con regularidad! :))

Qué estamos comiendo

El Reset Crudivegano de 10 Días incluye al menos 3 recetas diarias, 31 recetas veganas saludables en total. Todas siguen mi estilo de vida personal, es decir, veganas, sin azúcar refinada, sin aceites procesados y sin gluten.

Puedes practicar el ayuno intermitente tomando solo el jugo de apio por la mañana y luego acompañar el batido verde con el almuerzo. Sin embargo, puedes comer fruta después del jugo de apio y luego almorzar el batido verde con más frutas frescas o dátiles, o probar la segunda opción para el almuerzo. Obtendrás resultados increíbles de cualquier manera.

He creado una lista de la compra grande para los 10 días para que te sea lo más fácil posible. Lo único que intentaría conseguir fresco cada pocos días son las verduras de hoja verde para tus batidos y ensaladas, ya que no duran mucho.

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

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

Las cenas son más saladas y ricas en verduras, mientras que el almuerzo es más dulce y se centra más en mucha fruta fresca. Comer de ligero a abundante es MEJOR para la digestión. Además, satisfacer tu gusto por lo dulce durante el día es la clave para no tener antojos de azúcar por la noche. ¡Genial!

Si una o dos recetas se convierten en tus favoritas, no dudes en repetirlas. Algunos días como exactamente lo mismo que el día anterior, ¡lo cual está perfectamente bien y me funciona de maravilla! Lo más importante es que este estilo de vida sea FÁCIL y agradable para TI. :)

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

¿AYUNO INTERMITENTE?

@Carolinedeisler



Si no eres de desayunar mucho, cenas más tarde o simplemente no tienes mucha hambre por la mañana, puedes usar mis planes de comidas de reinicio para practicar el ayuno intermitente. No lo recomendaría a nadie que esté intentando recuperar la menstruación, esté embarazada, intentando concebir o tenga algún tipo de desequilibrio hormonal. Además, justo antes de menstruar, el cuerpo suele necesitar más calorías, lo que no es un buen momento para ayunar. Personalmente, me encanta el ayuno intermitente, pero no soy dogmática al respecto y siempre me guío por cómo me siento ese día. Puede haber mucha confusión sobre si el ayuno intermitente tiene beneficios o no, y aunque creo que sí los tiene y se siente de maravilla, dándole a mi digestión un descanso un poco más largo por la mañana, definitivamente no es para todos los días y no debería ser algo que te estrese.

En mis planes de desintoxicación de 10 días, comienzas el día hidratando tu cuerpo, lo que SIEMPRE debe ser lo primero, sin importar si estás haciendo ayuno intermitente o no.

Si te despiertas con hambre o ya has hecho ejercicio temprano, bebe primero tu jugo de apio y luego opta por una comida de una sola fruta. La fruta en ayunas es fantástica para facilitar el tránsito digestivo.
Puedes continuar con el batido verde un poco más tarde y consumir más fruta fresca a lo largo del día o preparar una de nuestras deliciosas recetas de almuerzos dulces. Este reinicio se trata de encontrar TU rutina y, al mismo tiempo, brindarte la máxima orientación. Quiero que te adaptes a lo que mejor te funciona y te hace más feliz.

Cualquier día, si te entra un antojo por la tarde, prueba unos dátiles medjool o higos secos para saciarte. Para las embarazadas, añade cualquiera de mis recetas dulces de otros ebooks para un tentempié extra.



@Carolinedeisler

CONSEJOS ÚTILES



¿POR QUÉ CRUDO?

Llevar una dieta crudivegana significa que comemos todo crudo, en su forma natural, como lo dispuso la naturaleza. Automáticamente consumirás mucha más fibra, lo que ayuda a limpiar tu colon y te sentirás saciad@ por más tiempo. Muchas vitaminas y enzimas son sensibles al calor y se destruyen en el proceso de cocción. Comer crudo es básicamente un refuerzo de vitaminas, minerales, enzimas y antioxidantes, y le da a tu sistema digestivo un pequeño descanso. Digerir los alimentos consume alrededor del 80% de la energía de nuestro cuerpo. Por lo tanto, comer alimentos fáciles de digerir es la clave para maximizar tu vitalidad. Tendrás mucha más energía y no necesitarás esa siesta después del almuerzo, ¡jaja! Siempre me ha gustado comer crudo durante el día y ese ha sido el enfoque de mis otros planes de reinicio. Sin embargo, las cenas solían ser una mezcla de ensaladas, papas, batatas, sopas, guisos y comidas reconfortantes y calientes, pero recientemente tuve algunas semanas de comer completamente crudo (que irónicamente era mi antojo del embarazo) y me sentí INCREÍBLE. Por eso creé este plan de Reset de 10 Días, perfecto para cuando sientas que necesitas un REINICIO. La forma más natural de desintoxicar tu cuerpo.

@Carolinedeisler



Ajustes del embarazo

¡Felicidades a todas mis embarazadas que desean nutrir su cuerpo y a su bebé con los alimentos más saludables! He seguido mis planes de alimentación mientras intentaba concebir y ahora sigo con la misma dieta, con algunos cambios ocasionales.

Empiezo el día con agua, jugo verde y un plato grande de fruta fresca. Es lo que más se me antoja y me ha funcionado de maravilla para la digestión. No te preocupes si el jugo de apio te da náuseas, simplemente omítelo. Las primeras 12 semanas me daban bastantes náuseas y no tenía muchas ganas de comer verduras, así que los batidos verdes me facilitaron mucho la ingesta de verduras, y la fruta fresca siempre me hacía sentir de maravilla.

No necesitas comer por dos, pero sí necesitamos más calorías durante el embarazo, y además he estado comiendo más grasas saludables. La manera más fácil es añadir una de mis recetas dulces de mis otros ebooks de recetas a tu día de reinicio. Prepara algunas durante el fin de semana y ten algo listo en la nevera para cuando lo necesites. También te recomiendo tener papas al vapor, boniatos o cualquier otra receta de cena de mis otros ebooks, además de las cenas de este reinicio, si aún tienes hambre.



@Carolinedeisler

¿PUEDO COMBINAR TODAS LAS FRUTAS, EXCEPTO LOS MELONES?

¡Sí! El melón se disfruta mejor en ayunas y sin combinar con otras frutas. Aquí tienes algunos consejos básicos para combinar alimentos.

En general, es mejor comer melones en ayunas. Sin embargo, no importa mucho si se toma un jugo o un batido verde antes, ya que el batido se predigiere durante el proceso de licuado. Una buena regla general es consumir primero todas las frutas aguosas, como manzanas, naranjas, peras, mangos, uvas y bananas. Después, los dátiles medjool o los higos secos, y cualquier verdura o ensalada. Sin embargo, no es necesario seguir esta regla al pie de la letra. Puedes comer manzanas unas horas después de comer dátiles, pero no justo después. Verás que cuanto más tiempo comas de esta manera y sigas estas sencillas pautas de combinación de alimentos, más te conectarás con tu cuerpo y descubrirás qué funciona mejor para tu digestión y qué no.

¿PUEDO COMER DE ESTA MANERA EN CLIMAS MÁS FRÍOS?



@Carolinedeisler

¡Sí, al 100%! No consumirás muchas frutas de verano con agua como la sandía y el melón. En su lugar, te centrarás en las frutas de temporada. El cambio de clima suele hacer que la gente se sienta mucho más cansada, pero no es porque esté haciendo más frío. De hecho, el aire frío y fresco es increíble para la salud. Es lo que la gente HACE con el FRÍO (= no se mueven, solo comen alimentos reconfortantes, snacks procesados envasados, no reciben suficiente luz solar, etc.). Este reinicio es el ejemplo perfecto de cómo sentirse bien todo el año. Recuerda, son solo 10 días. No estás comiendo crudo para siempre, es más bien para darle a tu salud y a tu cuerpo un verdadero IMPULSO.

CÓMO SENTIRSE SATISFECH@ POR LA NOCHE

El error más común es no comer suficientes frutas maduras y dulces durante el día, lo que provoca hambre por la noche. Como resultado, el cuerpo pide alimentos más calóricos en lugar de una deliciosa ensalada crujiente. Tras este reinicio, no te morirás de hambre a la hora de cenar y te sentirás súper saciad@. Antes de pensar en dejarlo, prueba con añadir papas al vapor o calabaza al horno a cualquier receta. Seguirás comiendo 90 % de comida cruda, depurando tu cuerpo y obteniendo resultados increíbles.

@Carolinedeisler





ENCUENTRA TU RUTINA

¿FRUTA O SMOOTHIE PRIMERO?

Aquí no hay nada correcto ni incorrecto. :) Este reinicio funciona de maravilla mientras se practica el ayuno intermitente. Pero también funciona igual de bien con un desayuno de frutas y luego un batido verde con más fruta, dátiles o una receta dulce para el almuerzo. Como ya comemos completamente crudo (lo cual es una excelente desintoxicación), yo no me preocuparía demasiado por los horarios de las comidas y comería solo cuando tenga hambre.
Ahora que estoy embarazada, me apetece fruta a primera hora de la mañana y he pegado la costumbre de desayunar sobre las 8 o 9 de la mañana. El melón o la papaya a primera hora (una hora después de mi agua desintoxicante matutina) son increíbles para la digestión, pero también lo es cualquier otra fruta madura o un batido verde.

Se trata más de lo que te funcione mejor a ti.

@Carolinedeisler

¿PUEDO TAMBIÉN COMER ALGO SALADO?

Los días están estructurados con fruta fresca y recetas dulces durante el día, cuando necesitas la mayor parte de tus calorías (= energía), y cenas saladas con verduras. Esto es lo más beneficioso para tu energía, sueño y antojos. Si quieres cambiar el almuerzo y la cena un día, ¡hazlo! Pero, en general, he visto a lo largo de los años que comer dulce durante el día y salado por la noche funciona mejor, especialmente al comer crudo. Repones todos esos minerales por la noche y duermes mejor. De verdad quiero que obtengas resultados increíbles, entonces por favor, consume ese azúcar saludable durante el día para energizar tu cuerpo y sentirte al 100%! :)) Imagina un almuerzo bajo en carbohidratos y alto en grasas: seguirías teniendo hambre y antojos más tarde.



¿Merienda?

Personalmente, no suelo picar mucho y prefiero comer sentada. Sin embargo, sobre todo durante el embarazo, prefiero comer en porciones más pequeñas y con más frecuencia. Puedes adaptar este reajuste a tus preferencias y recuerda siempre que es mucho más importante lo que comes que cuándo. Si sigues teniendo hambre entre el almuerzo y la cena, come más fruta, dátiles medjool, higos secos o verduras frescas como, por ejemplo, palitos de zanahoria con tahini.

Mi mejor consejo es estar siempre preparad@ y tener algo previamente lavado en la nevera o empacado a donde quiera que vayas. Por suerte, también hay muchos supermercados orgánicos excelentes en la mayoría de las ciudades donde puedes comprar frutas y dátiles.

Para tod@s aquell@s que elijan la opción 2 para el almuerzo, pueden y deben comer algunos dátiles después o fruta fresca antes.

Lo ideal es comer un plato de fruta fresca antes de la receta del almuerzo y, si necesitas algo más después, opta por dátiles medjool. Así, primero comes frutas hidratantes (ricas en agua), luego tu almuerzo y terminas con dátiles, que son más bien secos. Me encanta tener una digestión excelente y esta rutina te ayudará a conseguirlo sintiéndote completamente saciad@.

Opcion de almuerzo ¿1 o 2?

@Carolinedeisler



Me encanta darte la opción de comer fruta para el almuerzo porque es literalmente la manera más fácil de comer sano durante un día atareado, para llevar o cuando simplemente quieres algo muy sencillo. Puedes adaptarlo a cualquier estación y aprovechar todas las frutas frescas disponibles. Solo tienes que asegurarte de comer lo suficiente. ¿No es genial? :-)) La mayoría de los planes de alimentación te dicen que vigiles tus calorías y el tamaño de las porciones, lo cual no es divertido ni te hace ningún favor. Esta dieta es todo lo contrario. Se trata de la abundancia y de comer hasta saciarse por completo. Y como nos centramos en los alimentos más naturales y bajos en calorías, puedes comer todo lo que desees y aun así ponerte en forma.

Las recetas de la opción 2 del almuerzo tienen aproximadamente las mismas calorías que una comida de fruta. Se trata más de elegir lo que te apetezca, te haga sentir más satisfech@ y se adapte mejor a tu día. También es genial variar: un día comes fruta y al siguiente comes fruta y la receta. Me gusta darte opciones según lo que te funcione. ¡Así también podrías repetir este proceso varias veces! :) Si estás intentando volver a menstruar, come fruta fresca y la receta del almuerzo todos los días, ya que necesitas más grasas saludables y las obtendrás de las diferentes recetas.



CÓMO PERDER EL MÁXIMO PESO CON ESTE REINICIO

@Carolinedeisler

1. Para perder peso, es necesario mantener un déficit calórico, independientemente de la dieta que sigas. La buena noticia es que comer de esta manera facilita mucho el déficit calórico, ya que consumes alimentos con mayor volumen y menor contenido calórico, lo que te mantendrá saciad@ y feliz. Lo ideal es mantener un ligero déficit calórico durante un período prolongado para no sentirte privad@ de algo. Recomiendo repetir este plan de reinicio un par de veces o seguir mis otros planes de comidas de reinicio para obtener los mejores resultados. Podrás perder peso en 10 días, pero es importante que continúes para no recuperarlo. La principal razón por la que las personas fracasan al perder peso es porque se sienten tan privadas que terminan dándose atracones y subiendo aún más de peso. Este no será el caso, ya que le estás dando a tu cuerpo exactamente lo que necesita, simplemente eliminando toda la comida chatarra, lo que automáticamente te ayudará a entrar en un déficit calórico sin contar calorías ni pensar mucho en ello.

2. Definitivamente recomendaría enfocarse más en frutas con agua como melones, naranjas, melocotones, manzanas, kiwis, mangos, caquis, ¡cualquier fruta de temporada! Estas frutas tienen menos calorías y más volumen que, por ejemplo, los dátiles medjool, lo que te hace sentir llen@ mientras consumes menos. Yo seguiría comiendo dátiles como refrigerio cuando tengas un antojo dulce o para almorzar en días más fríos, donde se siente más reconfortante. Las opciones de almuerzo 1 y 2 son excelentes para bajar de peso, pero diría que la mayoría de la gente todavía no considera las frutas una comida completa y es mejor preparar la receta de la opción 2. Me siento muy bien comiendo uno o dos melones, cinco o seis bananas y algunos dátiles un poco más tarde, pero entiendo perfectamente que podrías sentirte más satisfech@ preparando una comida. En cualquier caso, siempre siéntate y disfruta plenamente de tus comidas. Disfruta de cada bocado, hazle un favor a tu cuerpo y no comas con prisa. Esto marca una gran diferencia. :-)





@Carolinedeisler

Mis entrenamientos

Mis planes de alimentación y entrenamientos de reinicio funcionan de la mano y son la mejor receta para el éxito. Te sentirás tan bien nutrid@ y feliz que querrás moverte de inmediato. Mis entrenamientos combinan cardio, pilates y entrenamiento de fuerza para que consigas músculos largos, definidos y tonificados sin sentirte estresad@. Se trata de trabajar CON tu cuerpo, no contra él. Siempre digo que los verdaderos caprichos te hacen SENTIR bien, ¡y así es como me siento con este estilo de vida! Un verdadero capricho diario. Puedes encontrar cientos de entrenamientos y planes de entrenamiento semanales en mi Instagram. :)


paulinelatchoumanin
NO MORE SUGAR CRAVINGS 😍
aethrawellness
The only ebooks I buy!!! The best!!!
@Carolinedeisler
LO QUE ESTÁN DICIENDO SOBRE MIS PLANES RESET DE ALIMENTACIÓN
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 ❣️

¡Los resultados ya están...!

@Carolinedeisler

10 días de crudiveganismo son suficientes para ver resultados, y quién sabe, quizás te sientas tan bien al final que acabes repitiéndolo. Para motivarte, tómate una foto el primer día y anota cómo te sientes. ¡A ver cómo cambias para el décimo día! Sé lo más detallad@ posible: por ejemplo, anota el sueño, la digestión, el estado de ánimo, el estrés, el nivel de felicidad, la energía, la condición física, etc. ¡Estoy deseando saberlo! ¡Etiquétame @carolinedeisler en tus historias de transformación!

Antes	Después

Lista de verificación diaria

@Carolinedeisler

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



Es hora de sentirte mejor que nunca

@Carolinedeisler

Hola a mi versión saludable



@Carolinedeisler

Opción de almuerzo 1

LISTA DE COMPRAS

JUGO DE APIO
10 cabezas de apio

Batidos verdes y cena
13 tallos de apio
3 puñados de hojas de espinaca
1 hinojo
8 hojas de acelga suiza
4 hojas de acelga arcoíris
3 tazones grandes de diferentes hojas verdes
2 hojas de berza
11 hojas de col rizada
1 puñado de brotes de alfalfa y brócoli
1 cabeza de lechuga iceberg
2 puñados de lechuga
1,5 taza de aceitunas negras
8 tazas de tomates cherry
16 tomates secos
4 pepinos grandes
1 brócoli
5 zanahorias
11 aguacates
2,5 pimiento rojo
12 calabacines
3 remolachas pequeñas
1 taza de champiñones
1 puñado de col lombarda
1/2 taza de chucrut crudo
Un puñado de rábano

4 puñados de perejil
5 puñados de albahaca fresca y un puñado de eneldo fresco
2 puñados de cebollinos
1 puñado de cilantro

5 bananas congeladas
11 dátiles medjool
1 taza de bayas congeladas
3 tazas de mango, fresco o congelado
2 tazas de piña congelada o fresca
1,5 taza de fresas congeladas
3 trozos pequeños de jengibre
1 mango
1,5 tazas de uvas rojas
13 limones
2 limas

1/2 taza de almendras
1 taza de castañas de cajú
1/2 taza de nueces
Semillas de calabaza
1/4 taza de semillas de girasol
1 nuez de Brasil
1/4 de arándanos secos o pasas

Hierbas italianas mixtas
3 cdas de vinagre de sidra de manzana
Mantequilla de maní
Tahini
2 cdtas de aminoácidos de coco, sal del Himalaya, pimienta negra, comino molido
2 cdas de mostaza orgánica

Opcional:
Fideos de algas marinas
Hojas de nori

AGUA
10 limones
10 piezas medianas de jengibre
Menta
Jugo de aloe vera
Limas
Pepino

@Carolinedeisler

Opción de almuerzo 1

50 dátiles medjool
14 bananas maduras
7 higos secos
60 higos frescos
3 manzanas
4 melones de miel
2 papaya
14 kiwis dorados
5 naranjas
7 melocotones

O cualquier otra fruta madura que tengas disponible :)

Opción de almuerzo 2

LISTA DE COMPRAS

JUGO DE APIO
10 cabezas de apio

Batidos verdes y cena
13 tallos de apio
3 puñados de hojas de espinaca
1 hinojo
8 hojas de acelga suiza
4 hojas de acelga arcoíris
3 tazones grandes de diferentes hojas verdes
2 hojas de berza
11 hojas de col rizada
1 puñado de brotes de alfalfa y brócoli
1 cabeza de lechuga iceberg
2 puñados de lechuga
1,5 taza de aceitunas negras
8 tazas de tomates cherry
16 tomates secos
4 pepinos grandes
1 cabeza de brócoli
5 zanahorias
11 aguacates
3 pimientos rojos
12 calabacines
3 remolachas pequeñas
1 taza de champiñones
1 puñado de col lombarda
1/2 taza de chucrut crudo
Un puñado de rábano

4 puñados de perejil
5 puñados de albahaca fresca y un puñado de eneldo fresco
2 puñados de cebollinos
1 puñado de cilantro

5 bananas congeladas
11 dátiles medjool
1 taza de bayas congeladas
3 tazas de mango, fresco o congelado
2 tazas de piña congelada o fresca
1,5 taza de fresas congeladas
3 trozos pequeños de jengibre
1 mango
1,5 tazas de uvas rojas
13 limones
2 limas

1/2 taza de almendras
1 taza de castañas de cajú
1/2 taza de nueces
Semillas de calabaza
1/4 taza de semillas de girasol
1 nuez de Brasil
1/4 de arándanos secos o pasas

Hierbas italianas mixtas
3 cdas de vinagre de sidra de manzana
Mantequilla de maní
Tahini
2 cdtas de aminoácidos de coco
Sal del Himalaya
Pimienta negra
Comino molido
2 cdas de mostaza orgánica

Opcional:
Fideos de algas marinas
Hojas de nori

AGUA
10 limones
10 piezas medianas de jengibre
Menta
Jugo de aloe vera
Limas
Pepino

Opción de almuerzo 2

60 dátiles medjool
26 bananas maduras
9 manzanas
1 taza de uvas
1 taza de arándanos
1 taza de bayas mixtas
2 tazas de mango congelado o fresco
3 tazas de fresas congeladas

10 cdtas de extracto de vainilla en polvo
1,5 cdta de canela
2 cdas de mantequilla de maní
2 cdas de mantequilla de almendras y maní tostado seco
3/4 taza de castañas de cajú
Coco desecado
Nibs de cacao
2 cdas de pasas de uva
1/2 taza de granos de trigo sarraceno
1 taza de avena
3/4 taza de semillas de chía
2 cdas de semillas de lino molidas
1/2 taza de almendras
1/2 taza de nueces
1/2 taza de nueces pecanas
Cacao crudo en polvo
Polvo de algarroba
Opcional: semillas de cáñamo

@Carolinedeisler

AGUA DETOX DIARIA

ESTACIÓN DE HIDRATACIÓN

Un trozo de jengibre de tamaño mediano
1 limón
Jugo puro de aloe vera
1 litro de agua

Puedes usar limón, jengibre y aloe vera juntos o elegir solo uno. El principal beneficio es que mejora la digestión, lo que ayuda automáticamente a liberar más toxinas. La desintoxicación consiste en eliminar los desechos acumulados en el colon.

PASOS: Ralla el jengibre (no es necesario pelarlo si es orgánico), añade agua y déjalo reposar unos minutos o toda la noche. Agrega el jugo de un limón y unas 2 cucharadas de jugo puro de aloe vera. ¡¡¡DISFRUTA!!! ¡Esto es lo primero que bebemos cada día (o todo el día)!

@Carolinedeisler

Día 1-10 Hidratación matutina

@Carolinedeisler



Agua desintoxicante

CONSEJO: Prepara tu agua detox la noche anterior. Así la tendrás lista para la mañana siguiente y podrás beberla sin pensarlo, además de que el limón y el jengibre tendrán tiempo de disolverse. Otros ingredientes que puedes añadir para enriquecer tus aguas matutinas son:

- Pepino en rodajas
- Gel de aloe vera 100% puro
- Jengibre recién rallado
- Cal
- Comino



Jugo de apio

Ingredientes

1 cabeza de apio

Pasos

Exprimidor: Exprime una cabeza de apio.
Licuadora: Picar el apio, añadirlo a la licuadora con 1 taza de agua y licuar hasta obtener una consistencia cremosa. Usar una bolsa para leche de frutos secos y verter el apio licuado a través de ella, apretando con las manos. ¡Listo! El jugo de apio está listo. :)

Día 1

Descripción general

@Carolinedeisler









0





SNACK



Día 1
Batido verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

1 puñado de tallos de apio
2 puñados de hojas de espinaca
2 hojas de acelga
1 banana congelada
Un puñado de piña congelada o fresca
2 tazas de agua

Pasos

Coloca todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Yo uso una licuadora Vitamix, pero una Nutribullet también funciona bien.

Notas

¡¡¡Batidos verdes!!! ¡El batido más nutritivo del mundo! :-)) Ya sabes cuánto me encantan y te van a transformar la salud. Esta porción rinde para unos dos vasos llenos (¡definitivamente, tómate los dos!). Me encanta prelavar mis verduras y guardarlas en un recipiente hermético en el refrigerador. Así solo me toma unos 5 minutos preparar mi batido verde.

Después de beber el batido verde, espera unos 30 minutos antes de consumir cualquier fruta o la receta del almuerzo. Tu digestión será mucho mejor si no bebes el batido justo antes o después de comer.

Día 1 - Almuerzo Opción 1

@Carolinedeisler





COMIDA DE FRUTAS

Ingredientes

4-5 bananas maduras
6-7 higos secos

O cualquier fruta de temporada

Notas

Las bananas son uno de los mejores alimentos para mantenerse en forma. Son una gran fuente de potasio. Lo que la mayoría de la gente no sabe es que el cuerpo retiene el peso del agua cuando hay deficiencia de potasio. Por eso, las personas se adelgazan y tonifican al comer frutas maduras. El potasio ayuda al cuerpo a transportar agua a las células. En cambio, cuando el nivel de sodio es mayor que el de potasio, el agua no puede entrar en las células y, por lo tanto, te ves más hinchad@. Las bananas y los higos secos son MUY saciantes, realmente mantienen alejados los antojos de dulce gracias a su contenido de azúcar natural de gran calidad. También son ricos en fibra (¡hola, buena digestión!), proporcionan energía rápida y son fáciles de comer para llevar. Lo mejor de estas deliciosas comidas con frutas es que puedes comer una cantidad considerable y, literalmente, ¡te pondrás en mejor forma! Asegúrate de comer primero las bananas maduras, dejar que se digieran un poco y luego comer los higos secos, o come más bananas y omítelos si no encuentras buenos. Busca productos orgánicos que no contengan azufre.

Día 1 - Almuerzo Opción 2

PUDÍN BANOFFEE

@Carolinedeisler



Ingredientes

BASE
5 dátiles medjool
1 o 1/2 taza de agua
1/2 cdita de extracto de vainilla en polvo

CAPA INTERMEDIA
5 dátiles medjool
2 bananas
1 cda de mantequilla de maní
1/2 taza de agua

SIGUIENTE CAPA
1 banana en rodajas

CAPA SUPERIOR
Maní seco tostado y picado

Instrucciones

Para la base: Coloca los dátiles, la vainilla en polvo y el agua en una licuadora y procesa hasta obtener una mezcla suave y cremosa. Vierte la mezcla en un frasco y reserva. Si los dátiles son muy pequeños, mejor usa 1/2 taza de agua.
Prepara la capa intermedia añadiendo 5 dátiles, 2 bananas, 1 cucharada de mantequilla de maní y 1/2 taza de agua a la licuadora de alta velocidad, licúa hasta obtener una mezcla cremosa. Añade la mitad de la mezcla sobre la base.
Corta una banana en rodajas y agrégala como tercera capa al frasco :-) ¡Me encanta!
Añade la otra mitad de la mezcla cremosa de dátiles, banana y maní encima.
Decora con maní tostado picado y ¡a disfrutar! ¿No es una maravilla? ¡Para mí, es el mejor postre del mundo y es súper saludable! ¡Tod@s ganamos!

Día 1 - Cena

@Carolinedeisler



Ingredientes

1 cabeza de lechuga iceberg, picada finamente
1/2 taza de aceitunas negras, cortadas en mitades
1-2 tazas de tomates picados
1/2 pepino grande, picado
1 puñado de perejil, finamente picado
Opcional: 1 aguacate, picado

ADEREZO
1/2 pepino grande
1 aguacate
1 cdita de sal
Jugo de 1 limón

Pasos

1. Pica todos los ingredientes deliciosos y saludables para tu ensalada griega.
2. Para el aderezo, licúa el pepino, el aguacate, el jugo de 1 limón y una pizca de sal.
3. Mézclalo todo y ponlo en un bowl. ¡Un aderezo cremoso y ligero, pero a la vez tan refrescante que me volvió adicta a esta ensalada!

Día 2

Descripción general

@Carolinedeisler









0





SNACK



0



Día 2
Batido verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

1 puñado de tallos de apio
1 puñado de espinaca
2 hojas de acelga arcoíris
1 taza de bayas congeladas
2 dátiles medjool
2 tazas de agua

Pasos

Coloca todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Yo uso una licuadora Vitamix, pero una Nutribullet también funciona bien.

Notas

¡¡¡Batidos verdes!!! ¡El batido más nutritivo del mundo! :-)) Ya sabes cuánto me encantan y te van a transformar la salud. Esta porción rinde para unos dos vasos llenos (¡definitivamente, tómate los dos!). Me encanta prelavar mis verduras y guardarlas en un recipiente hermético en el refrigerador. Así solo me toma unos 5 minutos preparar mi batido verde.

Después de beber el batido verde, espera unos 30 minutos antes de consumir cualquier fruta o la receta del almuerzo. Tu digestión será mucho mejor si no bebes el batido justo antes o después de comer.

Día 2 - Almuerzo Opción 1

@Carolinedeisler





COMIDA DE FRUTAS

Ingredientes

3 manzanas crujientes, jugosas y orgánicas
10 dátiles medjool

O cualquier fruta que esté de temporada

Notas

Me encantan todos los tipos de manzanas y tengo etapas en las que como las más dulces, como las Fuji y las Gala, pero también en las que prefiero las verdes más ácidas. Siempre compro manzanas orgánicas, porque las convencionales están tratadas con cera y se ven demasiado "perfectas", ¿sabes a lo que me refiero? Jaja. Nada supera ese sabor jugoso y crujiente de la manzana, y son un verdadero superalimento para el cerebro y el tracto digestivo. También son ideales para bajar de peso, ya que actúan como un supresor natural del apetito.

Me encanta acompañarlas con dátiles medjool (primero come las manzanas y luego los dátiles para una digestión óptima). Las manzanas son deliciosas todo el año, perfectas para comer al paso y para llevar al trabajo. Siempre que encuentro buenos dátiles Bon Bon, me doy el gusto de comerlos en lugar de los dátiles medjool normales. Son un poco caros, pero no te los pierdas, ya que son súper suaves y tienen un sabor delicioso. ¡Asegúrate de no comerte solo dos o tres dátiles, jeje! ¡Querrás quedar completamente satisfech@! :-)

Día 2 - Almuerzo Opción 2





PUDÍN DE CHÍA Y CARAMELO

@Carolinedeisler

Ingredientes

BASE
1/4 taza de semillas de chía
1 taza de agua
Leche de almendras:
1/4 taza de almendras crudas
1 taza de agua
1 cdta de extracto de vainilla en polvo

CARAMELO
6 dátiles medjool
2 bananas maduras
1/2 cdta de extracto de vainilla en polvo
1/2 taza de agua
opcional: 1 cda de mantequilla de almendras

FAVORITO

TOPPINGS
1 banana en rodajas y coco rallado

Pasos

1. Empieza remojando las semillas de chía en agua y luego déjalas reposar en el refrigerador durante toda la noche. También puedes usar solo 2/3 de taza de agua y remojarlas solo 15 minutos, por si se te olvida.
2. Añade almendras, agua y vainilla a la licuadora y licúa hasta obtener una leche suave. ¡Así de fácil obtienes tu bebida de almendras casera! :-))
3. Combina la mezcla de semillas de chía con la leche de almendras, revuelve bien y agrega a un frasco o tazón.
4. Para el caramelo, añade todos los ingredientes a una licuadora de alta velocidad y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Vierte el caramelo sobre la mezcla de semillas de chía. Agrega una banana en rodajas y, opcionalmente, un poco de mantequilla de almendras o almendras tostadas.
5. ¡Este es mi pudín de semillas de chía favorito! Es tan delicioso que parece un postre y además es muy nutritivo. Lo tiene todo: grasas saludables, proteínas y carbohidratos saludables, ¡y además te deja satisfech@!

Día 2 - Cena



@Carolinedeisler

ENSALADA DETOX

Ingredientes

Un tazón grande de ensalada mixta
1-2 aguacates picados
1 puñado de brotes de alfalfa y brócoli
1 cda de hierbas mixtas para ensalada
Pimienta negra

ADEREZO CARO
2 cdas de semillas de calabaza
1 nuez de Brasil
Un puñado de eneldo fresco o albahaca
Un puñado de cebollino fresco
1 calabacín crudo pequeño
1 dátil medjool
Jugo de 1 limón
1 cda de sidra de manzana
1/2 taza de agua

Pasos

1. Lava y pica las verduras para la ensalada.
2. Añade todos los ingredientes de mi famoso ADEREZO CARO a una licuadora de alta velocidad y licúa hasta obtener una crema. ¡Sigue siendo uno de mis favoritos y es una auténtica maravilla! ¡Ñam!
3. Mézclalo todo bien, añade el aguacate en rodajas, los brotes, la pimienta negra, las hierbas y quizás un chorrito de jugo de limón, ¡que también queda genial! ¡Que lo disfrutes!

Día 2 - Cena Opción 2



@Carolinedeisler

Pad Thai

Ingredientes

2 calabacines
2 zanahorias
1 pimiento morrón
Un puñado de brotes de soja
1/4 de col lombarda, finamente cortada
Un puñado de cilantro o perejil

SALSA
Tallos de calabacín sobrantes
1 cda colmada de tahini
1 cda colmada de mantequilla de almendras o de maní (yo usé mantequilla de almendras)
Jugo de 1 limón
3/4 taza de agua
2 dátiles medjool

Pasos

1. Corta todas las verduras en tiras finas usando un pelador juliana y pica un poco de cilantro o perejil.

2. Coloca todos los ingredientes del aderezo en una licuadora de alta velocidad y licúa hasta que quede suave.

3. ¡Mézclalo todo y listo! ¡Tu delicioso Pad Thai está delicioso! Me encanta esta comida refrescante, cremosa y nutritiva. También queda delicioso con maní picado.

Día 3

Descripción general

@Carolinedeisler









0





SNACK



Día 3
Batido verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

1 puñado de perejil
2 hojas de col rizada, sin tallo
1 taza de mango, fresco o congelado
2 tazas de agua
Un trocito pequeño de jengibre

Pasos

Coloca todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Yo uso una licuadora Vitamix, pero una Nutribullet también funciona bien.

Notas

¡¡¡Batidos verdes!!! ¡El batido más nutritivo del mundo! :-)) Ya sabes cuánto me encantan y te van a transformar la salud. Esta porción rinde para unos dos vasos llenos (¡definitivamente, tómate los dos!). Me encanta prelavar mis verduras y guardarlas en un recipiente hermético en el refrigerador. Así solo me toma unos 5 minutos preparar mi batido verde.

Después de beber el batido verde, espera unos 30 minutos antes de consumir cualquier fruta o la receta del almuerzo. Tu digestión será mucho mejor si no bebes el batido justo antes o después de comer.

Día 3 - Almuerzo Opción 1

@Carolinedeisler





COMIDA DE FRUTAS

Ingredientes

2 melones de miel
5-6 bananas maduras

O cualquier fruta de temporada

Notas

Siéntete libre de reemplazar cualquier plato de fruta con tu fruta favorita. Solo asegúrate de que esté madura y sea orgánica. Me encanta comer muchas bananas y son muy fáciles de conseguir en cualquier lugar. Las bananas, las peras, las naranjas y los melones son igual de deliciosos. Solo asegúrate de comer suficiente. Tu almuerzo de fruta debe consumir entre 800 y 1000 calorías.

Día 3 - Almuerzo Opción 2

TARRO DE TARTA DE MANZANA

@Carolinedeisler



Ingredientes

3-4 manzanas picadas

CREMA
4 dátiles medjool
1/2 taza de agua
1 cdta de canela
1 cdta de extracto de vainilla en polvo
1/2 taza de granos de trigo sarraceno, remojados



Instrucciones

1. Remoja los granos de trigo sarraceno en agua durante al menos 30 minutos (o, si puedes, déjelos toda la noche, lo ideal). Después, enjuágalos bien.
2. Añade las dátiles, el agua, la canela, la vainilla y los granos de trigo sarraceno remojados en una licuadora o procesador de alimentos de alta velocidad y mezcla hasta obtener una mezcla cremosa.
3. Pica las manzanas, añade una capa gruesa a tu frasco o tazón, añade la mitad de la crema, otra capa gruesa de manzanas picadas y cubre con el resto de la crema. Me encanta terminar con una pizca de canela, ¡y listo! ¡Disfruta tu tarta de manzana! ¡Me encanta!

Día 3 - Cena



ZOODLES DE TOMATE

Ingredientes

3-4 calabacines
5-6 tomates secos, remojados
1 dátil medjool
1 puñado de albahaca fresca
1/2 pimiento rojo
Un puñado de tomates cherry
Jugo de 1 limón
2-3 cdas de agua
Opcional: 1/2 cdita de sal

COBERTURAS
1/3 taza de aceitunas
Semillas de calabaza
1-2 tazas de tomates cherry
Albahaca fresca, picada

Pasos

1. Espiraliza los calabacines con un pelador en juliana. Yo uso un pelador en juliana porque así los zoodles quedan más finos y más fáciles de digerir.

2. Añade todos los ingredientes de tu salsa en una licuadora de alta velocidad y mezcla hasta que quede una mezcla cremosa, ¡pero que aún tenga una textura un poco grumosa!

3. Mezcla la salsa con tus fideos de calabacín y cúbrelos con aceitunas, semillas de calabaza, tomates cherry y albahaca fresca. ¡Son riquísimos y saludables! ¡Me encantan!

Día 4

Descripción general

@Carolinedeisler









0





SNACK



Día 4
Batido verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

3 hojas de acelga
1/2 cabeza de hinojo
2 tallos de apio
Jugo de 2 limas
2 tazas de agua
2 bananas congeladas

Pasos

Coloca todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Yo uso una licuadora Vitamix, pero una Nutribullet también funciona bien.

Notas

¡¡¡Batidos verdes!!! ¡El batido más nutritivo del mundo! :-)) Ya sabes cuánto me encantan y te van a transformar la salud. Esta porción rinde para unos dos vasos llenos (¡definitivamente, tómate los dos!). Me encanta prelavar mis verduras y guardarlas en un recipiente hermético en el refrigerador. Así solo me toma unos 5 minutos preparar mi batido verde.

Después de beber el batido verde, espera unos 30 minutos antes de consumir cualquier fruta o la receta del almuerzo. Tu digestión será mucho mejor si no bebes el batido justo antes o después de comer.

Día 4 - Almuerzo Opción 1

@Carolinedeisler





COMIDA DE FRUTAS

Ingredientes

1-2 papaya
6-7 kiwis dorados

Notas

La papaya es rica en enzimas, baja en calorías y ¡es INCREÍBLE para la digestión! La mejor combinación es con arándanos y jugo de lima fresco. Los kiwis dorados son mis otros favoritos actualmente y consumo unos 10 al día. Si ahora piensas "¡espera, son carísimos!", lo son, pero piensa en cuánto le estás dando a tu cuerpo y ahorrarás muchísimo dinero a largo plazo. Hace años que no gasto dinero en medicamentos. Las frutas y verduras son nuestra medicina y la buena calidad debe ser nuestra prioridad. Los kiwis también tienen mucha fibra y un ligero efecto laxante que mejora la digestión. Me ves hablando mucho de digestión, pero es porque para sentirte bien y ponerte en forma necesitas ayudar a tu cuerpo a eliminar toxinas de forma natural, y eso funciona mediante evacuaciones intestinales regulares, respiración profunda y sudoración.



Día 4 - Almuerzo Opción 2



AVENA NOCTURNA CON BANANA Y CANELA

@Carolinedeisler

Ingredientes

BASE
1/2 taza de avena
2 cdas de semillas de chía
1,5 tazas de agua

CREMA
2 bananas maduras
2 dátiles medjool
1/2 taza de castañas de cajú
1 cdta de extracto de vainilla en polvo
1/2 taza de agua

TOPIINGS
2 bananas en rodajas
Canela

FAVORITO



Pasos

Remoja la avena y las semillas de chía en 1,5 tazas de agua durante la noche o al menos durante 30 minutos.
Coloca las bananas, los dátiles, las castañas de cajú, la vainilla y el agua en una licuadora de alta velocidad y licúa hasta obtener una mezcla cremosa.
Mezcla la crema con la mezcla de avena y semillas de chía que dejaste reposar toda la noche y combina bien.
Cúbrelo con rodajas de banana y una pizca de canela (las bayas también quedan genial).
¡Que lo disfrutes! Me encanta su textura deliciosa y está riquísimo recién sacado del refrigerador, así que es perfecto para prepararlo la noche anterior o por la mañana y llevarlo al trabajo.

Día 4 - Cena

@Carolinedeisler



ENSALADA DE BRÓCOLI

Ingredientes

1 corona grande de brócoli (solo floretes), finamente picada
1,5 tazas de uvas rojas, cortadas por la mitad
1/4 taza de almendras (opcionalmente: tostadas en seco)
1/4 taza de arándanos secos o pasas de uva
Jugo de 1/2 limón

ADEREZO
1/2 taza de castañas de cajú crudas, remojadas
1/4 taza de agua
1 dátil medjool
1 cda de vinagre de sidra de manzana
1/2 cdta de sal

Pasos

1. Deja las castañas de cajú en remojo toda la noche o durante 10 minutos por si se te olvidó. Esto facilita su licuado. Agrega todos los ingredientes del aderezo a la licuadora y tritura hasta obtener una mezcla homogénea.

2. Pica las coronas de brócoli muy finamente (también puedes usar un procesador de alimentos para este paso) y corta las uvas rojas por la mitad.

3. Añade todos los ingredientes a tu tazón, vierte el aderezo y mezcla bien. ¡Disfruta de tu ensalada fresca y saludable! No te preocupes si el brócoli crudo es difícil de digerir. Como no lo mezclamos con ningún alimento cocido y lo picamos muy fino, ¡tu digestión será perfecta!

Día 5

Descripción general

@Carolinedeisler









0





SNACK



Día 5
Batido verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

1 puñado de perejil
1/3 de un pepino grande
2 hojas de berza
3 dátiles medjool
Jugo de 1 limón
2 tazas de agua

Pasos

Coloca todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Yo uso una licuadora Vitamix, pero una Nutribullet también funciona bien.

Notas

¡¡¡Batidos verdes!!! ¡El batido más nutritivo del mundo! :-)) Ya sabes cuánto me encantan y te van a transformar la salud. Esta porción rinde para unos dos vasos llenos (¡definitivamente, tómate los dos!). Me encanta prelavar mis verduras y guardarlas en un recipiente hermético en el refrigerador. Así solo me toma unos 5 minutos preparar mi batido verde.

Después de beber el batido verde, espera unos 30 minutos antes de consumir cualquier fruta o la receta del almuerzo. Tu digestión será mucho mejor si no bebes el batido justo antes o después de comer.

Día 5 - Almuerzo Opción 1

@Carolinedeisler





COMIDA DE FRUTAS

Ingredientes

20 higos frescos
10 dátiles medjool

O cualquier fruta fresca de temporada

Notas

Probablemente ya seas un experto en tus comidas de fruta. No te preocupes por el azúcar de las frutas. Es azúcar natural que tu cuerpo NECESITA.

Los higos secos y los dátiles medjool son perfectos para sentirte completamente saciad@ hasta la cena. También puedes sustituir cualquier fruta por tus favoritas. Sin embargo, no te saltes los dátiles, ya que te ayudan mucho a no tener antojos de dulces. Yo como entre 10 y 15 dátiles medjool al día. Intenta escuchar a tu cuerpo sobre cuántos necesitas para sentirte completamente saciad@ y no te preocupes por las calorías de los dátiles; automáticamente tendrás menos antojos, lo que te ahorrará calorías más tarde.

Día 5 - Almuerzo Opción 2

PUDÍN DE TIRAMISÚ

@Carolinedeisler



Ingredientes

BASE
5 bananas grandes maduras
5 dátiles medjool
1 cdta de extracto de vainilla en polvo
1/4 taza de agua

COBERTURA
Cacao crudo en polvo

Pasos

1. Añade todos los ingredientes a una licuadora o procesador de alimentos de alta velocidad y licúa hasta obtener una textura de pudín. ¡Rápido, fácil y delicioso!
2. Cúbrelo con cacao crudo en polvo y ¡a disfrutar! Sabe aún mejor si lo preparas con antelación y lo guardas en el refrigerador un par de horas. :)

Día 5 - Cena



@Carolinedeisler

ENSALADA CRUJIENTE DE MANÍ

Ingredientes

2 puñados de lechuga
1 zanahoria
1/2 de un pepino grande
1 pimiento rojo
1 puñado de col lombarda
1 mango
1 aguacate grande
1 puñado de albahaca o cilantro
Jugo de limón fresco para cubrir
Opcional: 1 bolsa de fideos de algas

ADEREZO
2 cdas de mantequilla de maní
1 dátil medjool
1 cda de vinagre de sidra de manzana
1 cda de aminoácidos de coco (o tamari)
1/4 taza de agua
Una pizca de sal rosa del Himalaya

Instrucciones

1. Si usas fideos de algas marinas, colócalos en un recipiente con agua tibia, añade una pizca de sal y un poco de jugo de limón fresco. Enjuágalos después de 15 minutos y tendrás unos fideos de algas marinas súper suaves (muy bajos en calorías).

2. Pica todos los ingredientes de la ensalada y colócalos en un bowl. Si quieres añadir fideos de algas (sé que a veces son difíciles de encontrar), yo cortaría todas las verduras en tiras finas con un pelador en juliana. Así queda más como una ensalada de fideos.

3. Añade todos los ingredientes del aderezo a una licuadora y licúa hasta obtener una mezcla suave y cremosa. Una licuadora pequeña, como una Nutri Bullet, funciona muy bien.

4. Mezcla el aderezo con tu ensalada y ¡a disfrutar! Me recuerda a los deliciosos rollitos de primavera, pero en versión ensalada. :))

Día 6

Descripción general

@Carolinedeisler









0





SNACK



Día 6
Batido verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

3 hojas de col rizada, sin tallo
2 tallos de apio
1 taza de mango fresco o congelado
2 tazas de agua
Un trocito de jengibre

Pasos

Coloca todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Yo uso una licuadora Vitamix, pero una Nutribullet también funciona bien.

Notas

¡¡¡Batidos verdes!!! ¡El batido más nutritivo del mundo! :-)) Ya sabes cuánto me encantan y te van a transformar la salud. Esta porción rinde para unos dos vasos llenos (¡definitivamente, tómate los dos!). Me encanta prelavar mis verduras y guardarlas en un recipiente hermético en el refrigerador. Así solo me toma unos 5 minutos preparar mi batido verde.

Después de beber el batido verde, espera unos 30 minutos antes de consumir cualquier fruta o la receta del almuerzo. Tu digestión será mucho mejor si no bebes el batido justo antes o después de comer.

Día 6 - Almuerzo Opción 1

@Carolinedeisler





COMIDA DE FRUTAS

Ingredientes

4-5 naranjas
20 higos frescos

O cualquier fruta de temporada

Notas

Las naranjas son increíblemente beneficiosas para todos los procesos digestivos. Te mantienen hidratad@, mejoran la absorción de nutrientes y también pueden mejorar la regularidad intestinal.

Los higos frescos son ricos en nutrientes y relativamente bajos en calorías, lo que los convierte en una excelente adición a tu dieta saludable.

Una comida de fruta de tu elección, como mangos y naranjas, también sería fantástica. Mantener las cosas sencillas y sostenibles es la clave para que esto dure mucho tiempo. A menudo, la gente complica demasiado las cosas.

Día 6 - Almuerzo Opción 2



@Carolinedeisler

BARCOS DE BANANA

Ingredientes

4-5 bananas maduras
1 cda de mantequilla de almendras
1 cda de agua

TOPPINGS
Coco desecado
Nibs de cacao
Opcional: semillas de cáñamo

Instrucciones

1. Primero corta las bananas por la mitad, a lo largo de la curva.
2. Mezcle la mantequilla de almendras y el agua para que quede un poco más suave y más fácil de untar.
3. Con un cuchillo, unta una fina capa de mantequilla de almendras sobre las bananas.
4. Espolvorea con coco rallado, nibs de cacao o, si lo prefieres, semillas de cáñamo. Dale rienda suelta a tu creatividad y mézclalo con tus ingredientes favoritos, como nueces tostadas, pasas de uva, moras secas y picadas... ¡lo que más te guste! Me encantan estos barquitos de banana, fáciles y deliciosos, ¡y últimamente los he estado disfrutando muchísimo! Son ricos en potasio, fibra, vitaminas y todo lo bueno.



Día 6 - Cena



@Carolinedeisler

FAVORITO

LASAÑA DE TOMATE Y CALABACÍN

Ingredientes

3 calabacines grandes

CAPA DE QUESO CREMA
1/4 taza de castañas de cajú remojadas
1/4 taza de almendras remojadas y blanqueadas
Jugo de 1/2 limón
1/4 taza de agua
Una pizca de sal y pimienta negra

CAPA DE PESTO
1 aguacate (grande)
1 puñado de albahaca fresca
1 puñado de tallos de calabacín sobrantes
Jugo de 1/2 limón
1/4 taza de agua
Una pizca de sal y pimienta negra

CAPA DE SALSA DE TOMATE
1/2 taza de tomates secos picados
1 taza de tomates cherry cortados por la mitad
Una pizca de sal y pimienta negra

Pasos

1. Remoja las castañas de cajú y las almendras blanqueadas en agua mientras preparas las rebanadas de lasaña de calabacín. Enjuágalas bien.

2. Corta los calabacines en tiras finas con un pelador de papas o, mejor aún, con un cortador de verduras. Reserva y usa los tallos sobrantes para el pesto. ¡Sin desperdicios!

3. Prepara las tres deliciosas capas en diferentes recipientes agregando todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos y mezcla hasta obtener una textura cremosa.

4. Ahora solo tienes que añadir las diferentes capas: capa de calabacín, salsa de tomate, calabacín, pesto, calabacín, queso crema, calabacín, pesto... hasta terminar. ¡Que lo disfrutes! Una forma deliciosa, nutritiva y divertida de comer verduras.

Día 7

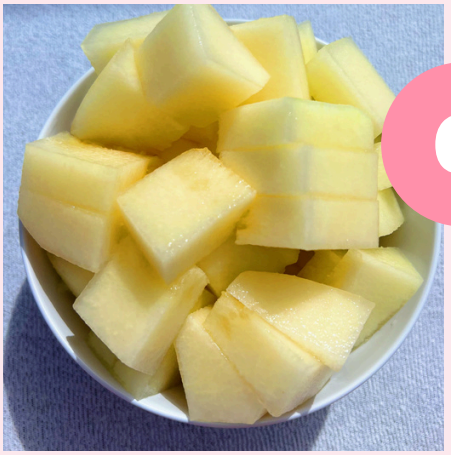
Descripción general

@Carolinedeisler









0





SNACK



Día 7
Batido verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

3 hojas de acelga
1 puñado de perejil
1 taza de piña fresca o congelada
1 banana congelada
Un trozo pequeño de jengibre
Jugo de un limón
2 tazas de agua

Pasos

Coloca todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Yo uso una licuadora Vitamix, pero una Nutribullet también funciona bien.

Notas

¡¡¡Batidos verdes!!! ¡El batido más nutritivo del mundo! :-)) Ya sabes cuánto me encantan y te van a transformar la salud. Esta porción rinde para unos dos vasos llenos (¡definitivamente, tómate los dos!). Me encanta prelavar mis verduras y guardarlas en un recipiente hermético en el refrigerador. Así solo me toma unos 5 minutos preparar mi batido verde.

Después de beber el batido verde, espera unos 30 minutos antes de consumir cualquier fruta o la receta del almuerzo. Tu digestión será mucho mejor si no bebes el batido justo antes o después de comer.

Día 7 - Almuerzo Opción 1

@Carolinedeisler





COMIDA DE FRUTAS

Ingredientes

1-2 melones de miel
30 minutos después: 10 dátiles medjool

O cualquier fruta de temporada como caquis.

Notas

Si tienes suerte y los melones están de temporada donde vives, prueba un delicioso y nutritivo almuerzo a base de melones. ¡Comer melones tiene muchísimos beneficios para la salud!
Sin embargo, debes asegurarte de comer lo suficiente, ya que los melones son abundantes pero muy bajos en calorías (ideales para bajar de peso). Son muy beneficiosos para el cuerpo. Limpian el colon y son ricos en betacaroteno, un protector solar natural.
Después de disfrutar de tu jugoso melón, come unos dátiles medjool. Para una mejor digestión, asegúrate de esperar al menos 30 minutos entre cada consumo de estas deliciosas frutas.

Día 7 - Almuerzo Opción 2



@Carolinedeisler

MUESLI BIRCHER

Ingredientes

1/2 taza de avena
1 taza de agua
1 cdta de extracto de vainilla en polvo
2 cdas de pasas
2 cdas de semillas de lino molidas
1 taza de uvas, cortadas por la mitad
1 taza de arándanos
2 manzanas
1 cda de mantequilla de almendras (opcional)

Instrucciones

1. Remoja la avena junto con la vainilla y las pasas de uva en 1 taza de agua durante la noche.

2. A la mañana siguiente, muele 2 cucharadas de semillas de lino, corta las uvas por la mitad y pica las manzanas.

3. Mezcla semillas de lino molidas, uvas, arándanos, manzanas picadas y, opcionalmente, 1 cucharada de mantequilla de almendras con tu mezcla de avena, ¡y DISFRUTAAAAA! Yo la prefiero sin mantequilla de almendras, pero si necesitas algo extra, ¡es un complemento genial! :-)

Día 7 - Cena



@Carolinedeisler

AMO

ENSALADA DE MOSTAZA VERDE

Ingredientes

Todo tipo hojas verdes (¡muchísimas!)
1 pepino grande (cortado en rodajas con un pelador de papas)
1-2 aguacates
Un puñado de rábanos, finamente rebanados

ADEREZO
1 cda de tahini
2 cdas de mostaza orgánica
Jugo de 1 limón
1/4 taza de agua
Pizca de sal rosada

Instrucciones

1. Prepara un tazón grande con todo tipo de hojas verdes. ¡La lechuga mantecosa y la lechuga romana crujiente combinan de maravilla!
2. Añade el aguacate y algunos rábanos finamente cortados.
3. Para el aderezo, añade tahini, mostaza, jugo de limón, agua y una pizca de sal a la licuadora y tritura hasta obtener una mezcla homogénea. También puedes usar un tenedor para mezclarlo todo bien.
4. Mezcla el aderezo con tu ensalada y ¡qué rico! Aderezo de mostaza en su máxima expresión. ¡Mmm!



Día 8

Descripción general









0





SNACK



@Carolinedeisler

Día 8
Batido verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

1 taza de fresas congeladas
1 dátil medjool
3 tallos de apio
3 hojas de col rizada o nabo
Jugo de 1 limón
2 tazas de agua

Pasos

Coloca todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Yo uso una licuadora Vitamix, pero una Nutribullet también funciona bien.

Notas

¡¡¡Batidos verdes!!! ¡El batido más nutritivo del mundo! :-)) Ya sabes cuánto me encantan y te van a transformar la salud. Esta porción rinde para unos dos vasos llenos (¡definitivamente, tómate los dos!). Me encanta prelavar mis verduras y guardarlas en un recipiente hermético en el refrigerador. Así solo me toma unos 5 minutos preparar mi batido verde.

Después de beber el batido verde, espera unos 30 minutos antes de consumir cualquier fruta o la receta del almuerzo. Tu digestión será mucho mejor si no bebes el batido justo antes o después de comer.

Día 8 - Almuerzo Opción 1

@Carolinedeisler





COMIDA DE FRUTAS

Ingredientes

6-7 kiwis dorados
20 higos frescos

O cualquier fruta de temporada

Notas

Siempre que estoy ocupada o no tengo tiempo para preparar nada, me encanta comer fruta madura y dulce para el almuerzo. Creo que esto demuestra lo simple y delicioso que puede ser comer sano. No necesitamos complicarnos demasiado para llevar una dieta sana y equilibrada. Puedes obtener tus verduras con el jugo de apio y el batido verde, tus azúcares saludables con la fruta dulce y la cena está llena de verduras y hortalizas. Simple y, lo más importante, sostenible. Porque, ¿quién tiene tiempo para preparar comidas todo el tiempo?

Siempre puedes sustituir cualquier fruta por tus favoritas. Sin embargo, sea cual sea la que elijas, asegúrate de comerla cuando esté madura y jugosa, ya que es cuando mejor se digiere. :)

Día 8 - Almuerzo Opción 2



@Carolinedeisler

QUARK SALUDABLE

Ingredientes

4 bananas maduras
1 manzana
4 dátiles medjool

Opcional:
1/2 cdta de extracto de vainilla en polvo
1/2 cdta de canela

TOPPINGS
1-2 manzanas
2-3 dátiles medjool

Instrucciones

1. Pica las bananas, las manzanas y los dátiles y añádelos al procesador de alimentos. Picarlos rápidamente antes facilita obtener una textura más uniforme. Procesa hasta que la mezcla quede cremosa y tenga una textura similar a la del quark.

2. Para acompañar, añade manzanas y dátiles picados, ¡las bayas también quedan genial! Consumir tanta fruta te dejará muy satisfech@ y la fibra te ayudará a digerir mejor. ¡Delicioso y facilísimo de preparar!

Día 8 - Cena

ENSALADA DE REMOLACHA



Ingredientes

3-4 zanahorias
3 remolachas pequeñas
1 calabacín grande
Un puñado de apio
1 aguacate
Opcional: 1-2 tazas de arándanos frescos

ADEREZO
1/4 taza de castañas de cajú remojadas
1/4 taza de semillas de girasol remojadas
1 calabacín pequeño (o un puñado de apio)
1/2 taza de agua
Jugo de 1 limón
Pizca de sal rosa del Himalaya

OPCIONAL:
Envolver en hojas de nori

Pasos

1. Remoja las castañas de cajú mientras preparas las verduras.
2. Me gusta usar un rallador para las zanahorias, la remolacha y el calabacín. El aguacate y el apio quedan muy bien picados.
3. Añade todos los ingredientes del aderezo en una licuadora de alta velocidad y mezcla hasta que quede suave.
4. Mezcla el aderezo con tu ensalada. Opcional: ¡Envuelve la ensalada en láminas de nori! ¡Me encanta hacer esto!

@Carolinedeisler





Día 9

Descripción general

DEMO USE ONLY

@Carolinedeisler









0





SNACK



Día 9
Batido verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

1/2 hinojo
2 puñados de espinacas
Jugo de 2 limones
1 taza de mango fresco o congelado
2 tazas de agua

Pasos

Coloca todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Yo uso una licuadora Vitamix, pero una Nutribullet también funciona bien.

Notas

¡¡¡Batidos verdes!!! ¡El batido más nutritivo del mundo! :-)) Ya sabes cuánto me encantan y te van a transformar la salud. Esta porción rinde para unos dos vasos llenos (¡definitivamente, tómate los dos!). Me encanta prelavar mis verduras y guardarlas en un recipiente hermético en el refrigerador. Así solo me toma unos 5 minutos preparar mi batido verde.

Después de beber el batido verde, espera unos 30 minutos antes de consumir cualquier fruta o la receta del almuerzo. Tu digestión será mucho mejor si no bebes el batido justo antes o después de comer.

Día 9 - Almuerzo Opción 1

@Carolinedeisler





COMIDA DE FRUTAS

Ingredientes

4-5 manzanas
10 dátiles medjool

O cualquier fruta de temporada

Notas

Las manzanas son fáciles de conseguir, jugosas y deliciosas, ¡y tienen muchos beneficios para la salud! Mejoran la digestión y ayudan a mantener un corazón sano y un sistema inmunológico fuerte. También son una gran fuente de vitamina C, magnesio y potasio, además de fibra, que ayuda a estabilizar los niveles de azúcar en sangre.

Para quedar completamente satisfech@, coma algunos dátiles medjool un poco más tarde.

Asegúrate de comer suficiente fruta. :-) Este estilo de vida se centra en la abundancia y en alimentar tu cuerpo hasta sentirte completamente satisfech@. ¡Adiós a la privación!

Día 9 - Almuerzo Opción 2



@Carolinedeisler

Ingredientes

8 dátiles medjool grandes
1/2 taza de nueces, almendras o pecanas (yo usé pecanas)
3 cdas de cacao crudo en polvo o algarroba en polvo para una alternativa sin cafeína

TOPPINGS
Una bola de salsa de caramelo:
5-6 dátiles medjool
1/2 taza de agua
1 cdta de extracto de vainilla en polvo

Pasos

Si tus dátiles no están súper suaves, déjalos remojar en agua durante 10 minutos.
Cubre un molde pequeño para hornear con papel pergamino.
Añade las nueces a un procesador de alimentos y pulsa hasta que la mezcla esté desmenuzada.
Añade las dátiles y el cacao en polvo y pulsa nuevamente hasta obtener una masa suave.
Vierte la mezcla en el molde forrado. Usa una cuchara para alisar la superficie y mételo en el congelador durante 30 minutos. ¡Lo sé! Disculpa la espera, jaja. Podrías aprovechar este tiempo para hacer uno de mis ejercicios, estirar las piernas o preparar la cena. :)
Para la salsa de caramelo, añade dátiles, agua y vainilla a una licuadora y tritura hasta obtener una mezcla suave. Conserva en el refrigerador. (Me encanta tener siempre un frasco de mi salsa de caramelo a mano, ¡es tan rica para añadir a todo tipo de tazones y darle ese toque especial!)
Unta una bola de salsa de caramelo sobre tus brownies y ¡a disfrutar! ¡Dios mío, qué delicia!



Día 9 - Cena



@Carolinedeisler

FAVORITO

ENSALADA DE BARRIGA FELIZ

Ingredientes

Un tazón grande de hojas verde
1-2 aguacates
6 tomates secos
1/2 taza de aceitunas negras
1/2 taza de chucrut crudo
Hierbas italianas mixtas
Pimienta negra

ADEREZO CARO
1 calabacín crudo pequeño
2 tallos de apio
1 puñado de albahaca
1 puñado de cebollino o eneldo
Jugo de un limón
1 cda de vinagre de sidra de manzana
2 cdas de semillas de calabaza
1/4 - 1/2 taza de agua
1 dátil medjool

Instrucciones

1. Lava las hojas verdes y pica las verduras.

2. Añade todos los ingredientes del aderezo a la licuadora y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Vierte el aderezo en la ensalada y mezcla bien.

3. ¡Qué ensalada tan sencilla y saciante! La estoy comiendo ahora mismo mientras escribo esto y me encanta su simplicidad. ¡Podría comerla todos los días fácilmente! Es muy nutritiva, equilibrada y deliciosa.

.

Día 10

Descripción general

@Carolinedeisler









0



0





SNACK



Día 10
Batido verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

3 hojas de col rizada, sin tallo
2 hojas de acelga arcoíris
Jugo de 1 limón
1/3 de un pepino grande
1 puñado de fresas congeladas
1 plátano fresco o congelado
2 tazas de agua

Pasos

Coloca todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Yo uso una licuadora Vitamix, pero una Nutribullet también funciona bien.

Notas

¡¡¡Batidos verdes!!! ¡El batido más nutritivo del mundo! :-)) Ya sabes cuánto me encantan y te van a transformar la salud. Esta porción rinde para unos dos vasos llenos (¡definitivamente, tómate los dos!). Me encanta prelavar mis verduras y guardarlas en un recipiente hermético en el refrigerador. Así solo me toma unos 5 minutos preparar mi batido verde.

Después de beber el batido verde, espera unos 30 minutos antes de consumir cualquier fruta o la receta del almuerzo. Tu digestión será mucho mejor si no bebes el batido justo antes o después de comer.

Día 10 - Almuerzo Opción 1

@Carolinedeisler





COMIDA DE FRUTAS

Ingredientes

3 bananas maduras
10 dátiles medjool

Notas

Siempre puedes adaptarlo a las frutas que tengas disponibles. Ahora que hace más frío en Londres, como sobre todo bananas, dátiles, caquis, higos, manzanas, ciruelas y kiwis. En verano, me encantan las frutas frescas de verano, como los melones jugosos (¡buenísimos para la digestión!), los melocotones, las nectarinas, las cerezas, etc. ¡Lo bueno de este estilo de vida es que es tan fácil!

Día 10 - Almuerzo Opción 2



@Carolinedeisler

Ingredientes

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

LECHE
1/4 taza de castañas de cajú
1 taza de agua
1/2 cdta de extracto de vainilla en polvo

CAPA DE MANGO
1 taza de mango congelado o fresco
1/2 taza de agua

TOPPINGS
1 banana en rodajas
1 taza de mango picado
1 taza de bayas

Pasos

Remoja las semillas de chía en una taza de agua durante la noche o al menos durante 20 minutos.
Coloca loas castañas de cajú, el extracto de vainilla en polvo y el agua en una licuadora de alta velocidad y presiona hasta obtener una textura de leche.
Añade la leche a la mezcla de chía y déjala remojar nuevamente por un rato, mientras preparas la crema de mango.
Para la capa de mango, licúa el mango congelado con 1/2 taza de agua hasta obtener una mezcla cremosa. También puedes usar mango fresco y añadir un chorrito de agua para licuar. ¡Un paraíso de mango!
Vierte la crema de mango sobre la mezcla de pudín de chía y ¡a disfrutar! Este no es súper dulce, pero me pareció justo lo suficiente. También puedes agregar dos dátiles al licuar la leche para darle un toque extra de dulzor.



Día 10 - Almuerzo Opción 3

@Carolinedeisler



Ingredientes

2-3 tazas de fresas congeladas
6 dátiles medjool grandes
1 cdta de extracto de vainilla en polvo
2 tazas de agua

TOPPINGS (opcional)
Coco deshidratado
Banana en rodajas

Pasos

Coloca todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y licúa hasta obtener una mezcla suave. ¡Tan refrescante, hidratante y simplemente DELICIOSO! ¡Qué bien se siente disfrutar de todos estos alimentos frescos y nutritivos! :))



Día 10 - Cena



@Carolinedeisler

CHILI DE TOMATE Y CHAMPIÑONES

Ingredientes

3 tazas de tomates cortados en cubitos (yo usé tomates cherry)
1 pimiento rojo pequeño, picado
1 costilla grande de apio, cortada en cubitos
1 calabacín pequeño, finamente picado
1/2 puñado de cilantro picado
1 cda de hierbas italianas
Una pizca de sal rosa

CARNE DE CHAMPIÑONES
1/2 taza de nueces
1 taza de champiñones (unos 7 champiñones)
1 cdta de comino molido
1 cdta de aminoácidos de coco o sal

Instrucciones

1. Prepara las verduras y combina todos los ingredientes en un tazón grande.

2. Coloca 2/3 de la mezcla en un procesador de alimentos y presiona hasta hacer puré.

3. Para la carne de nueces: Coloca los champiñones rebanados, las nueces, las especias y los aminoácidos de coco en el procesador de alimentos y tritura hasta que se desmenuce. No lo licúes demasiado o se convertirá en una pasta.

4. ¡Mézclalo todo bien y a disfrutar! ¡Te sorprenderá lo delicioso que está! ¡Se convertirá en uno de tus favoritos!



¡Lo lograste! ¿Cómo te sientes?

¡Genial! ¡Nutriste tu cuerpo al máximo durante 10 días! ¡Espero que haya sido fácil y que te sientas genial! ¡Lo lograste y me emociona mucho saber tu opinión! Envíame un mensaje en Instagram y etiquétame en tus historias/publicaciones @carolinedeisler. ¡Siempre me alegra el día!

@Carolinedeisler



CONSIGUE MIS OTROS LIBROS ELECTRÓNICOS

HAZ CLIC EN EL ENLACE A CONTINUACIÓN PARA OBTENER MIS OTROS PLANES DE COMIDAS DE RESET, LIBROS ELECTRÓNICOS DE RECETAS Y GUÍAS DE ESTILO DE VIDA.

SHOP-RESET.COM