

Reset de invierno de 10 días

¡Fortalece tu sistema inmunológico, ten más energía, mantente en forma y combate ese bajón invernal!

por Caroline Deisler

@Carolinedeisler

¡Mantengámonos en forma durante el invierno!



Me llamo Caroline, soy nutricionista holística certificada y llevo más de 7 años disfrutando del estilo de vida vegano. No hay soluciones rápidas para nada, pero este reset de 10 días te ayudará a retomar el rumbo y a PREPARARTE PARA EL ÉXITO. Comer sano y mantenerse activ@ son estrategias de estilo de vida a largo plazo, pero a tod@s nos beneficia un pequeño 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 empiezas a alimentar a tu cuerpo correctamente, te sientes automáticamente con más energía, con la mente despejada, tomas decisiones más inteligentes sobre tu estilo de vida y te sientes 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

¡Mi historia y cómo empezó todo!



Todo empezó cuando vivía y modelaba en Nueva York. Tenía 19 años, vivía sola y la presión de la industria del modelaje para estar extremadamente delgada me afectó muchísimo. Tenía una relación poco saludable con la comida: siempre estaba a dieta y comiendo en exceso, y me sentía fatal. Estaba mentalmente agotada de pensar constantemente en la comida, en mi aspecto y en si lo que comía me haría subir de peso. Todo este ciclo de no comer lo suficiente y comer en exceso me hacía sentir un completo fracaso, y la industria en la que trabajaba me estaba enseñando a encontrar mi valor en mi peso. Toqué fondo unos años después, a los 23, y sentí que ya no podía seguir en ese entorno. Sabía que era hora de un cambio y me volví completamente vegana. Siempre me encantaron las frutas y las verduras, y ahora son el centro de mi dieta. Mucha gente le teme a las frutas y los dátiles, pensando que su azúcar natural es malo o que les hará subir de peso, pero luego optan por galletas y barras de chocolate cargadas de azúcar refinada. Si te pasa, no te culpo. Yo también lo he vivido y estoy aquí para enseñarte una solución. :-) Quiero que siempre te sientas satisfech@, que disfrutes de cada comida y que te pongas en forma. En definitiva, esa es la clave del éxito a largo plazo, y se siente TAN BIEN no pensar en las calorías ni en el tamaño de las porciones y estar en forma todo el año.

Exención de responsabilidad

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

¡Sentirnos bien todo el año!



¿Alguna vez le has temido al invierno porque creías que perderías todo lo que lograste durante el verano? Créeme, no eres l@ únic@ que le teme. Pero la BUENA NOTICIA es que puedes lucir espectacular en invierno, ¡y te enseñaré cómo!
¿Por qué comer sano de marzo a noviembre y luego dejar de preocuparnos? El frío puede ser tan bueno para nuestra salud y bienestar, que solo necesitamos aprender a vivir con él para sentirnos de maravilla.

Adaptarse a alimentos más reconfortantes que nutran nuestro cuerpo y nos acaricien el estómago, es la clave para sentirnos saciad@s. Hay muchísimas verduras de invierno deliciosas que podemos aprovechar, e intenté incluir todos sus beneficios. :)

En la siguiente página, comparto algunos consejos básicos que me encanta seguir para fortalecer mi sistema inmunológico y sentirme bien.

¡Otros consejos para mantenerse calentit@!

Bolsa de agua caliente

Estoy obsesionada con las bolsas de agua caliente. Son tan reconfortantes y me ayudan muchísimo a sentirme calentita. Las tengo boca abajo mientras trabajo, como o veo una película con Peer. Siento que todo el mundo necesita una jejeje. :-)

Sauna + Ducha fría

Llevo años dándome duchas heladas, incluso en invierno, y me siento GENIAL. ¡Anímate! :) Cuanto más tiempo puedas aguantarlo, mejor. Además, si tienes acceso a un sauna o baño de vapor, no dudes en usarlos y alternar entre el sauna y las duchas frías.

Encender velas

Es algo tan sencillo, pero que marca una GRAN diferencia. Siempre enciendo velas cuando tomo el té de la mañana, trabajo con la laptop o ceno. Me reconforta con solo mirarlas.

Beber más té

Me encanta tomar té todo el día en invierno. De adolescente, solía llevar un termo enorme al colegio para tener algo caliente para beber todo el día. :) Mis tés favoritos son: el de jengibre, y el de menta y regaliz.

Tomar un baño caliente

Si tienes la suerte de tener bañera, conviértela en tu mejor aliada durante el invierno. Me encanta añadirle sales de Epsom, que son geniales para la recuperación muscular y, además, ¡te ayudan a sudar!

Consigue calcetines gruesos

Usa todos los trucos para estar abrigad@. Me encantan los calcetines gruesos de casa e incluso los uso para dormir. Sé que es un consejo muy básico, jaja, pero asegúrate de llevar varias capas. :-))



Hidratación matutina

@Carolinedeisler

¡Para empezar el día de la mejor manera!

1

Las primeras horas al despertar son perfectas para hidratar el cuerpo. Toma de 1 a 1,5 litros de agua (con limón) y té de jengibre. Además, es muy acogedor empezar el día con un té. Disfruto mucho de ese momento de tranquilidad y atención plena.

2

A continuación, toma unos 500 ml de jugo de apio fresco. Yo lo tomo entre las 10:00 y la 1:00. No hay un horario específico que debas seguir, depende de tu horario laboral o personal, solo asegúrate de tomar el jugo de apio antes de cualquier otra cosa. Así, tu cuerpo lo absorberá mejor y obtendrás los mayores beneficios.

3

Muy bien, es hora de hacer algo de movimiento. Esto no es obligatorio, pero hacer algún tipo de entrenamiento, incluso si son solo 20 minutos, definitivamente te dará MUCHO mejores resultados, tanto mental como físicamente.

4

Después del entrenamiento, es hora del batido verde y del almuerzo. Toma el batido verde primero y luego prepara el almuerzo; así, tu cuerpo tendrá tiempo de digerirlo rápidamente antes de tu primera comida sólida.



Alimentación diaria

@Carolinedeisler






Este Reinicio Invernal de 10 Días incluye un mínimo de 3 recetas diarias. Todas siguen mi estilo de vida, es decir, veganas, sin azúcar refinada, sin aceites procesados y sin gluten.

Puedes practicar el ayuno intermitente, como yo, y tomar solo el jugo de apio por la mañana y luego acompañar el batido verde con el almuerzo, o tomar el batido verde en el desayuno y almorzar en cuanto te vuelva a dar hambre. Normalmente ayuno desde las 8 de la noche hasta las 12 del mediodía del día siguiente. El jugo de apio técnicamente rompe el ayuno, pero es mi forma favorita de hacerlo y ¡funciona de maravilla!

¡Lista de compras! Creé una lista grande para los 10 días para que te sea más fácil planificar con antelación. Lo único que intentaría conseguir fresco cada pocos días son las verduras para batidos, 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 divertidas para ser sostenibles.

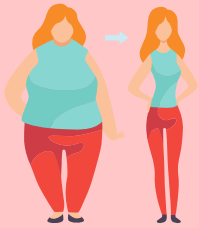
Cada receta rinde una porción y se basa en mi consumo personal. Si sientes que necesitas más, añade la cantidad necesaria. Este estilo de vida implica comer en abundancia y nunca restringirnos.

Las cenas son más saladas y ricas en verduras, mientras que el almuerzo siempre es dulce. Así, evitas los antojos de azúcar por la noche. He visto los mejores resultados en cuanto a digestión, piel, energía y antojos comiendo de esta manera. Si no te gusta el almuerzo dulce, puedes preparar también alguna de las recetas de cena.

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 sea FÁCIL y agradable para TI.

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.

CONSEJOS PARA PERDER PESO



Si estás haciendo este reset para perder peso, ¡aquí hay algunas cosas que debes tener en cuenta para obtener los mejores resultados!

@Carolinedeisler

1. Sigue la rutina. Te ayudará a digerir mejor si comes de ligero a abundante (es decir, primero jugo, luego batido, almuerzo dulce y cena salada).

2. Limita la cantidad de dátiles y frutos secos que comes. Ya me conoces, me encantan los dátiles medjool y los higos secos; creo que son el mejor tentempié del mundo. Aun así, recomiendo comer algunos para saciar tu antojo de dulce, pero céntrate más en frutas bajas en calorías y de alto consumo, como manzanas, peras, naranjas y caquis.









3. En mi plan de 10 días de reajuste corporal, recomendé la opción 1 para el almuerzo para bajar de peso; sin embargo, para el reajuste invernal, depende mucho de qué alimentos te hagan sentir más saciedad. Algunas personas pueden comer bananas y dátiles y sentirse totalmente saciadas, mientras que otras necesitan algo caliente y reconfortante. La clave está en no tener antojos de dulces más tarde en el día. No hay una única forma que funcione para tod@s, y si tienes menos antojos al comer un tazón de avena caliente, perderás más peso con eso que comiendo mucha fruta y sin sentirte saciada. La tabla de alimentos de la derecha es una buena referencia para saber qué alimentos son altos en volumen y bajos en calorías. Todas mis recetas son compatibles con esa filosofía: saciantes, altas en volumen, más bajas en calorías que otros alimentos, y también mantengo una ingesta baja de frutos secos para que sea más ligera. Sin embargo, especialmente las mujeres, necesitamos grasas saludables para equilibrar nuestras hormonas, así que no omitiría los frutos secos y las mantequillas de frutos secos por completo. También recomiendo dejar pasar algunas horas entre el almuerzo y la cena (en lugar de picotear todo el día) para que el cuerpo tenga tiempo de digerir.



Mis entrenamientos

@Carolinedeisler



Moverse es esencial para sentirse bien. Sobre todo durante los meses más fríos del invierno, que es cuando solemos movernos menos y queremos acurrucarnos en el sofá, que es súper acogedor. Pero lo disfrutarías aún más si también haces ejercicio. Aumentar tu ritmo cardíaco, calentar tu cuerpo de adentro hacia afuera y acelerar tu metabolismo te hará sentir muchísimo mejor y ¡no tendrás esa melancolía invernal! Para que sea fácil para tod@s, creo planes de entrenamiento semanales que publico todos los domingos en mi Instagram. Recomiendo encarecidamente seguirlos mientras haces el reset invernal.







¡Los resultados ya están...!

Diez días no parece mucho tiempo, pero son suficientes para darte resultados. Y quién sabe, quizás te sientas tan bien al final que sigas comiendo igual o que reinicies el programa cambiando las opciones de almuerzo. 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 ver tus historias y publicaciones! Etiquétame @carolinedeisler

@Carolinedeisler

Antes	Después

Lista de verificación diaria

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

@Carolinedeisler


¡¡Vamos!!
@Carolinedeisler

Opción de almuerzo 1

Lista de compras



@Carolinedeisler

Un gran puñado de jengibre fresco
Condimento italiano
Cubitos de caldo de verduras (bajo en sodio)
Cúrcuma en polvo
Comino molido en polvo
Vinagre de sidra de manzana
Semillas de hinojo
Curry en polvo
Galanga en polvo
Canela
Semillas de cilantro



4 puñados de hojas verdes (rúcula, achicoria, escarola, endibia rizada, etc.)
13 cabezas de apio
5 puñados de col rizada o negra
3 puñados de acelga
2 puñados de acelgas arcoíris
4 puñados de espinacas frescas
1 puñado de col rizada
2 puñadosde perejil
1 cabeza de lechuga romana
2 puñados de ciboulette o eneldo



4 batatas grandes
2-3 aguacates
3 pepinos grandes
5 calabacines
26 papas (tamaño mediano)
9 zanahorias
3 cabezas de brócoli
2 cabezas de coliflor
2 chirivías
2 puerros
1 puñado de coles de Bruselas
1 puñado de habichuelas verdes
1,5 tazas de guisantes verdes (congelados)
2. calabaza Kabocha
1 calabaza moscada
3 tazas de champiñones mixtos



2 tallos de hinojo
1 paquete de castañas frescas o asadas

2 tazas de arándanos congelados
1 puñado de uvas orgánicas
11 limones
2 limas
4 kiwis
5 peras maduras
68 dátiles medjool
20 higos secos orgánicos
16 banana
15 clementines
1 naranja
14 caquis grandes maduros
7 manzanas orgánicas grandes
2 granadas
8 kiwis dorados







1/2 taza de castañas de cajú
5 nueces
6 nueces pecanas
4 cdas de semillas de calabaza
Chips de coco (opcional)
1 taza de leche de coco
2 tazas de garbanzos cocidos
1 taza de habas cocidas
1/4 taza de quinoa seca
1/4 taza de arroz salvaje seco
1 paquete de castañas cocidas
1/2 taza de chucrut fermentado (opcional)

Opción de almuerzo 2

Lista de compras





@Carolinedeisler

Un gran puñado de jengibre fresco
Condimento italiano
Cubitos de caldo de verduras (bajo en sodio)
Cúrcuma en polvo
Comino molido
Vinagre de sidra de manzana
Semillas de hinojo
Curry en polvo
Galanga en polvo
Canela
Extracto de vainilla en polvo
Semillas de cilantro
Especias para pan de jengibre



4 puñados de hojas verdes (rúcula, achicoria, escarola, endibia rizada, etc.)
13 cabezas de apio
5 puñados de col rizada o negra
3 puñados de acelga
2 puñados de acelga arcoíris
4 puñados de espinaca fresca
1 puñado de col rizada
2 puñados de perejil
1 cabeza de lechuga romana
2 puñados de ciboulette o eneldo



6 batatas grandes
2-3 aguacates
3 pepinos grandes
2 cabezas de hinojo
5 calabacines
26 papas (tamaño mediano)
10 zanahorias
3 cabezas de brócoli
2 cabezas de coliflor
2 chirivías
2 puerros
1 puñado de coles de Bruselas
1 puñado de judías verdes
1,5 tazas de guisantes verdes (congelados)
3 calabazas Kabocha
1 calabaza moscada
3 tazas de champiñones mixtos

50 dátiles medjool
15 bananas maduras
1 naranja
5 peras maduras
3 tazas de arándanos congelados
3 tazas de arándanos frescos
1 puñado de uvas
4 kiwis
5 manzanas
2 caquis maduros
7 ciruelas





3,5 tazas de avena
2 cdas de coco rallado
1 cda de pasas de uva
1/4 taza de semillas de chía

12 nueces
1/2 taza de castañas de cajú
6 nueces pecanas
4 cdas de semillas de calabaza
1 cda de pasta de almendras
2 cdas de pasta de maní
2 cdas de pasta de avellanas
1 cda de avellanas tostadas
1/2 taza de nibs de cacao
Moras secas (opcional)
Hojuelas de coco (opcional)



1 taza de leche de coco (opcional)
2 tazas de garbanzos cocidos
1 taza de habas cocidas
1/4 taza de quinoa seca
1/4 taza de arroz salvaje seco
1 paquete de castañas cocidas
1/2 taza de chucrut fermentado

Día 1-10 Hidratación matutina

@Carolinedeisler



TÉ DETOX

Ingredientes

Un trozo pequeño de jengibre
Jugo de un limón (opcional)

Pasos

1. Usa un rallador para rallar el jengibre. Esto hace que el té sea mucho más fuerte que cortarlo en trozos más grandes.
2. Vierta agua caliente sobre el jengibre rallado, agregue jugo de limón y disfrute.



JUGO DE APIO

Ingredientes

1 cabeza de apio

Pasos

Utilice un exprimidor O:

Usa una licuadora: pica el apio, agrégalo a la licuadora con 1 taza de agua y licúa hasta obtener una mezcla cremosa. Usa una bolsa para leche de frutos secos y vierte el apio licuado a través de ella, apretándolo con las manos. ¡Listo! El jugo de apio está hecho. :)

Día 1 - Resumen

@Carolinedeisler









0

Día 1

Batido verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

1 puñado de tallos de apio
2 hojas de col rizada, sin tallo
2 hojas de acelga
1 pera madura
1-2 dátiles medjool sin carozo
Jugo de 1 limón
2 tazas de agua

Pasos

Coloca todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcla hasta que quede suave.

Notas

Después de beber tu batido verde, espera al menos 30 minutos antes de tomar la segunda parte de tu almuerzo. Probablemente lo harás de forma natural, ya que te sentirás llen@ después de beberlo, pero quería aclarar que tu digestión será mucho mejor si no lo bebes justo antes de comer.

También puedes desayunar el batido verde si te viene mejor.
PD: Intentaría evitar el café durante el reset de 10 días.

Día 1 - Almuerzo opción 1

@Carolinedeisler





Bananas maduras y dátiles Medjool

Ingredientes

3-4 bananas maduras y con manchas
10 dátiles medjool

Notas

Las bananas y los dátiles medjool son dos de los mejores alimentos fitness. Son ricos en potasio, del cual la mayoría de las personas tienen deficiencia, y la realidad es que el cuerpo retiene el peso del agua cuando los niveles de sodio y potasio están desequilibrados. El potasio ayuda al cuerpo a transportar agua a las células, mientras que 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 dátiles son súper saciantes y realmente mantienen a raya los antojos de dulce gracias a su 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 de fruta es que puedes comer una cantidad considerable y, literalmente, ¡te pondrás en mejor forma que nunca!

Día 1 - Almuerzo opción 2



Pastel de zanahoria Papilla de avena

@Carolinedeisler

Ingredientes

BASE
1/2 taza de avena
1 taza de agua
1 zanahoria grande, rallada
2 cdas de coco rallado
3 dátiles medjool picados
1 cdta colmada de canela
1/2 cucharadita de extracto de vainilla en polvo

COBERTURAS
salsa de caramelo (5 dátiles, 1/2 taza de agua)
4 mitades de nueces
1 zanahoria pequeña, rallada
1 cda de coco rallado

Pasos

1. Añade todos los ingredientes de la base a un bowl, mezcla bien y coloca en el refrigerador durante la noche o durante unos 30 minutos.

2. Para preparar la salsa de caramelo, añade dátiles y agua a la licuadora y tritura hasta obtener una mezcla suave. Añadir la salsa de caramelo es totalmente opcional; si quieres que quede más ligera, puedes omitirla, pero creo que le da un toque especial y satisface mi gusto por lo dulce.

¡Añade el resto de ingredientes y disfruta! :)

Día 1 - Cena

Sopa de papa y brócoli

@Carolinedeisler



Ingredientes

5 papas medianas
2 zanahorias
1 cabeza de brócoli
1 puerro
3 tallos de apio
3 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
2 cdas de condimento italiano
Opcional: guisantes verdes

Instrucciones

1. Lavar y picar las papas, la zanahoria, el puerro y el apio, yo personalmente pelo las papas y dejo las zanahorias tal cual.
2. En una olla, añade todas las verduras excepto el brócoli. Agrega caldo de verduras (el agua también sirve, pero el caldo de verduras le da más sabor) y llévalo a ebullición. Deja que la sopa hierva a fuego medio durante 30 minutos.
3. Agrega los ramilletes de brócoli durante los últimos 10 minutos, ya que necesitan menos tiempo de cocción.
4. Añade 1/3 de la sopa a la licuadora y licúa hasta obtener una crema. Viértela de nuevo en la olla y revuelve bien. Este paso marca la diferencia y te dará la consistencia más cremosa. :)

Nota de Caroline

Una receta tan sencilla, pero a la vez tan revitalizante y deliciosa que puedo repetirla durante todo el invierno. Es muy reconfortante para el estómago y se digiere muy bien. Si te apetece algo más, puedes acompañarla con calabaza kabocha asada. Combina de maravilla. Simplemente corta la calabaza kabocha en gajos y hornéala en una bandeja forrada con papel vegetal durante 40 minutos a 180 grados Celsius.

Día 2 - Resumen

@Carolinedeisler









Día 2

Batido verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

1 puñado de tallos de apio
2 puñados de espinaca fresca
2 hojas de berza
1 taza de arándanos congelados
1 puñado de uvas orgánicas
1 dátil medjool
2 tazas de agua

Pasos

Coloca todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcla hasta que quede suave.

Notas

Después de beber tu batido verde, espera al menos 30 minutos antes de tomar la segunda parte de tu almuerzo. Probablemente lo harás de forma natural, ya que te sentirás llen@ después de beberlo, pero quería aclarar que tu digestión será mucho mejor si no lo bebes justo antes de comer.

También puedes desayunar el batido verde si te viene mejor.
PD: Intentaría evitar el café durante el reinicio de 10 días.

Día 2 - Almuerzo opción 1

@Carolinedeisler





Mandarinas y dátiles Medjool

Ingredientes

10-12 mandarinas
10 dátiles medjool
(O tanto como desees)

Notas

Nada me recuerda más al invierno y a unas acogedoras fiestas que las mandarinas. Son tan jugosas, dulces y deliciosas, y además, ¡tan fáciles de comer para llevar! La fruta es realmente la comida rápida más saludable de la naturaleza y facilita muchísimo comer sano cuando estamos fuera todo el día. Cuando estaba en la universidad en Londres, siempre iba a una pequeña frutería en mi hora de almuerzo y compraba un montón de mandarinas, naranjas y dátiles durante el invierno. Creo que debemos cambiar nuestra perspectiva sobre la fruta y verla como un ALIMENTO, no solo como un pequeño refrigerio ocasional, porque, en definitiva, la fruta es uno de los alimentos vivos más saciantes y vibrantes que tenemos y no requiere ningún procesamiento. Las mandarinas son ricas en antioxidantes que previenen enfermedades y están llenas de potasio y calcio. Me encanta terminar con dátiles medjool, ya que comer primero las frutas más jugosas es lo mejor para la digestión. Siéntete libre de sustituir cualquier plato de fruta por tus frutas favoritas, solo asegúrate de que estén maduras. :-)

Día 2 - Almuerzo opción 2



@Carolinedeisler

Ingredientes

2 batatas al horno, enfriadas

Salsa de caramelo (6 dátiles, 1/2 taza de agua, 1/2 cdta de extracto de vainilla en polvo)
2 bananas maduras, cortados en rodajas
2 cdtas de canela
1 taza de arándanos

Pasos

1. Hornea las batatas enteras durante 45 minutos a 180-200 grados Celsius. Déjalas enfriar y córtalas por la mitad (también son perfectas para preparar comidas).
2. Mezcla los ingredientes de la salsa de caramelo y úntala sobre las batatas. Cubre con rodajas de banana, arándanos y canela. ¡Qué rico!

¡El consejo de Caroline!

¡Se prepara en 2 minutos si tienes batatas horneadas y salsa de caramelo preparada!

Día 2 - Cena



Tazón cremoso de verduras

@Carolinedeisler

Ingredientes

VERDURAS
1 cabeza de brócoli
1 puñado de coles de Bruselas
1 puñado de judías verdes
4 papas medianas
1/2 taza de guisantes verdes congelados

SALSA
2 papas pequeñas
2 zanahorias
1/4 taza de castañas de cajú
1 cda de curry en polvo
Jugo de 1 limón
1 taza de agua
Un trocito pequeño de jengibre (opcional)

Pasos

1. Comience cocinando al vapor las zanahorias y todas las papas durante 25 minutos, agregue el brócoli, las judías verdes, las coles de Bruselas y los guisantes congelados durante los últimos 7 a 10 minutos.

2. Una vez hecho esto, reserva el brócoli, las coles de Bruselas, las judías verdes, los guisantes y todas las papas excepto dos. Si prefieres las verduras y las papas más crujientes, pásalas por una freidora de aire u hornéalas sobre papel vegetal durante 15 minutos más.

3. Para hacer la salsa, agrega zanahorias al vapor y 2 papas pequeñas, castañas de cajú, curry en polvo, jugo de limón, agua y jengibre a su licuadora y mezcla hasta que quede suave.
¡Dios mío, esta salsa es una maravilla! Te devorarás un plato entero de verduras solo por la salsa. Se me hace agua la boca mientras escribo esto, jaja.

4. Vierte la salsa sobre las verduras y las papas, mezcla bien y ¡a disfrutar! También puedes colocar la salsa aparte para mojar las verduras. Ambas opciones son igual de deliciosas.

Día 3 - Resumen

@Carolinedeisler















Día 3

Batido verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

4 hojas de acelga arcoíris
2 hojas de col rizada, sin tallo
1 naranja, pelada
1 banana congelada
Trozo pequeño de jengibre
2 tazas de agua

Pasos

Coloca todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcla hasta que quede suave.

Notas

Después de beber tu batido verde, espera al menos 30 minutos antes de tomar la segunda parte de tu almuerzo. Probablemente lo harás de forma natural, ya que te sentirás llen@ después de beberlo, pero quería aclarar que tu digestión será mucho mejor si no lo bebes justo antes de comer.

También puedes desayunar el batido verde si te viene mejor.
PD: Intentaría evitar el café durante el reinicio de 10 días.

Día 3 - Almuerzo opción 1

@Carolinedeisler





Caquis y dátiles Medjool

Ingredientes

6 caquis grandes, maduros y suaves
5-6 dátiles medjool o tantos como necesites para sentirte completamente satisfecho.

Notas

¡Dios mío, qué ricos son los caquis! Me emociono muchísimo cuando veo los primeros caquis de la temporada, les tengo el mismo cariño que a los dátiles medjool. Los caquis son la versión suave de los kakis. Son tan suaves y delicados que se deshacen en la boca, ¡delicioso! Puedes comerlos solos o, si te parece un enchastre, puedes preparar el pudín de vainilla, ¡que está riquísimo! Yo comería 6 caquis grandes, maduros y jugosos para almorzar (solos o en pudín) y terminaría con un par de dátiles medjool para saciarme.

Día 3 - Almuerzo opción 2

@Carolinedeisler

Gachas de banana al horno



Ingredientes

1/2 taza de avena
1 taza de agua
3 dátiles medjool picados
1-2 cdas de canela
1 cda de pasta de almendras

COBERTURAS
1 banana horneada
1 taza de arándanos
Una pizca de canela

Pasos

1. Añade la avena y el agua a una olla y deja que hierva a fuego medio de 5 a 7 minutos. Mientras se cocina, añade los dátiles, la canela y la pasta de almendras.
2. Mientras tanto, pela y corta la banana por la mitad, agrégala a una sartén antiadherente y cocínala de cada lado durante unos minutos.
3. Vierte la avena en un bowl, añade la banana, los arándanos y más canela.:-)

Día 3 - Cena

Sopa de calabaza y quinoa

@Carolinedeisler



Ingredientes

1/2 calabaza kabocha
2 zanahorias
2 papas grandes o una batata
1/4 taza de quinoa seca
2 hojas de col rizada, sin tallo
1 cdta de cúrcuma en polvo
Un trozo pequeño de jengibre rallado
1 cda de comino molido
4 tazas de caldo de verduras o agua



Instrucciones

1. Lava, pela y corta la calabaza kabocha. Corta las zanahorias y las papas y agréguelas a una olla. También puedes comer la piel de la calabaza kabocha, pero la sopa tendrá un color más agradable sin ella.
2. Añade el caldo de verduras o el agua (yo personalmente a menudo uso solo agua para mayor comodidad) y las especias.
3. Déjalo cocer a fuego medio durante unos 35 minutos.
4. Añade la quinoa durante los últimos 20 minutos.
5. Toma 1/3 de la sopa y licúa hasta que quede suave. Viértela nuevamente en la olla, agrega la col rizada picada y deja hervir a fuego lento durante otros 5 minutos. ¡DISFRUTA!
6. Si todavía tienes hambre, prepara un poco de calabaza kabocha asada extra para acompañar.

Día 4 - Resumen

@Carolinedeisler









0

Día 4

Batido verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

3 hojas de col rizada, sin tallo
1/2 hinojo
1 puñado de espinaca
2 tallos de apio
Jugo de 2 limas
4 kiwis
1 dátil medjool
2 tazas de agua

Pasos

Coloca todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcla hasta que quede suave.

Notas

Después de beber tu batido verde, espera al menos 30 minutos antes de tomar la segunda parte de tu almuerzo. Probablemente lo harás de forma natural, ya que te sentirás llen@ después de beberlo, pero quería aclarar que tu digestión será mucho mejor si no lo bebes justo antes de comer.

También puedes desayunar el batido verde si te viene mejor.
PD: Intentaría evitar el café durante el reinicio de 10 días.

Día 4 - Almuerzo opción 1

@Carolinedeisler





Manzanas crujientes y Dátiles Medjool

Ingredientes

3 manzanas crujientes, jugosas y orgánicas
10 dátiles medjool (o tanto como desees)

Notas

¡Las manzanas están tan infravaloradas! :-) Quiero decir, son tan crujientes, jugosas y deliciosas. Geniales para la digestión, el hígado y la salud cerebral, fáciles de comer para llevar, económicas y con una gran variedad para elegir. Sé que lleva un tiempo acostumbrarse a comer fruta, pero los beneficios que experimentarás hablan por sí solos. Te sentirás con energía sin necesidad de una siesta después de comer, porque las frutas maduras son fáciles de digerir cuando se comen solas con el estómago vacío, además de que puedes comer una gran cantidad en comparación con otros alimentos y, visualmente, parece mucha, lo que también estimula tu cerebro.



Día 4 - Almuerzo opción 2



Bananas con caramelo

@Carolinedeisler

Ingredientes

5 bananas maduras
9 dátiles medjool sin carozo
1 taza de agua
1 cdta de extracto de vainilla en polvo

Opcional: Agregue 1 cda de pasta de maní a la salsa de caramelo.

Pasos

1. Añade los dátiles sin carozo, el agua y el polvo de vainilla a la licuadora y mezcla hasta que quede suave.
2. ¡Corta las bananas, colócalas en un bowl, vierte la salsa de caramelo encima y DISFRUTA!

¡También funciona muy bien para llevar al trabajo si empacas la salsa de caramelo y dejas las bananas enteras para que puedas sumergirlas en el caramelo!

Día 4 - Cena



@Carolinedeisler

Ingredientes

1 cabeza de coliflor en trozos
2 chirivías
3 papas medianas
1 puerro
Un trocito pequeño de jengibre rallado
1 cda de condimento italiano
1 taza de guisantes verdes descongelados

Pasos

1. Pelar, cortar y cocinar al vapor las papas, las chirivías, el coliflor y el puerro durante 25 minutos hasta que estén tiernos. También se pueden añadir el coliflor y el puerro un poco más tarde.
2. Añade todas las verduras al vapor, excepto una papa, a una licuadora, con el jengibre rallado y las hierbas italianas, y mezcla hasta que quede suave.
3. Transfiere la sopa a su tazón, agrega los guisantes verdes y las papas sobrantes cortadas y revuelve bien.
4. Cubre con ciboulette fresco o eneldo, pimienta negra y sal (opcional).

Día 5 - Resumen

@Carolinedeisler











Día 5

Batido verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

1 manojo de perejil
1 cabeza de lechuga romana
1 manzana
2 dátiles medjool
2 tazas de agua
Jugo de 1 limón
Un trozo pequeño de jengibre

Pasos

Coloca todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcla hasta que quede suave.

Notas

Después de beber tu batido verde, espera al menos 30 minutos antes de tomar la segunda parte de tu almuerzo. Probablemente lo harás de forma natural, ya que te sentirás llen@ después de beberlo, pero quería aclarar que tu digestión será mucho mejor si no lo bebes justo antes de comer.

También puedes desayunar el batido verde si te viene mejor.
PD: Intentaría evitar el café durante el reinicio de 10 días.

Día 5 - Almuerzo opción 1

@Carolinedeisler





Bananas maduras e higos secos

Ingredientes

3-4 bananas maduras y con manchas
10 higos secos orgánicos (sin sulfatos)

Notas

Ya hablé maravillas de los beneficios de la banana el primer día del reset y probablemente ya estés enganchad@, jaja. Los higos secos son mi fruta deshidratada favorita, junto con los dátiles medjool (que, por cierto, no están deshidratados). Al igual que las bananas y los dátiles, los higos secos son una excelente fuente de potasio, calcio, hierro y fibra.
Asegúrate de comprarlos orgánicos, ya que los convencionales suelen estar tratados con azufre. Los higos secos me resultan súper nutritivos y saciantes, y son la fruta de invierno PERFECTA porque generan calor en el cuerpo y te mantienen caliente por dentro y por fuera. Y no olvidemos lo fáciles que son para comer fuera de casa: para el trabajo, la escuela o de viaje. Les doy un 10/10 por su sabor, textura, salud y practicidad. ¡Genial!

Día 5 - Almuerzo opción 2

@Carolinedeisler



Tazón de calabaza dulce

Ingredientes

BASE
1,5 tazas de calabaza kabocha horneada o cualquier otra calabaza
5 dátiles medjool (o 2 bananas)
1 cdta de extracto de vainilla en polvo
1 cdta de canela
1,5 tazas de agua (agrega más si es necesario)

COBERTURA
1 taza de arándanos congelados
1/2 taza de arándanos frescos
1 cda de canela

Pasos

1. Pela y corta la calabaza kabocha. Colócala en una bandeja forrada con papel vegetal y hornéala durante 45 minutos a 200 grados Celsius. Deja que se enfríe por completo. (Perfecta para preparar la comida el día anterior).
2. Comienza agregando los arándanos congelados a una olla y déjelos hervir a fuego medio durante 5 a 10 minutos hasta que tengan una textura de mermelada tibia.
3. Coloca todos los ingredientes base en una licuadora de alta velocidad y mezcla hasta que quede cremoso.
4. Añade la mermelada de arándanos, arándanos frescos y canela, ¡y a disfrutar! ¡Qué rico!

Día 5 - Almuerzo opción 3



@Carolinedeisler

Rodajas de manzana acaramelada

Ingredientes

2-3 manzanas orgánicas
10 dátiles medjool sin carozo
1 cdta de extracto de vainilla en polvo
1 taza de agua

COBERTURAS
2 cdas de moras secas
2 cdas de nibs de cacao

Instrucciones

1. Empieza preparando la salsa de caramelo: añade dátiles medjool, agua y vainilla a una licuadora de alta velocidad y tritura hasta obtener una mezcla cremosa. También puedes prepararla la noche anterior y tenerla lista para llevar al trabajo a la mañana siguiente.

2. Corta las manzanas en rodajas finas, unta la salsa de caramelo por encima (o puedes sumergirlas en el caramelo si quieres tenerlas para llevar) y espolvorea algunas moras secas picadas y nibs de cacao por encima. Mantén las moras secas en el congelador para que queden más crujientes. ¡Es un almuerzo tan fácil, satisfactorio y súper delicioso! Además, por alguna razón, me da una sensación muy acogedora y navideña.
.

Día 5 - Cena



@Carolinedeisler

Bocados de batata

Ingredientes

2 batatas
1-2 aguacates
1 pepino grande
2 cdas de condimento italiano

Instrucciones

1. Cocina al vapor (25 minutos) u hornea (45 minutos a 200 °C) las batatas y déjalas enfriar completamente después. Para esta receta, me gusta preparar las batatas la noche anterior y tenerlas listas en el refrigerador.

2. Lava y corta el pepino en trozos gruesos de 2 cm y colócalos en el plato. Corta también las batatas en trozos de 2 cm y añádelas por encima. Pela y corta el aguacate, añádelo a los trozos de batata y espolvorea con hierbas italianas y pimienta.

3. Disfrútalo así o, si te apetece un poco más, prueba la ensalada de invierno (página siguiente) antes. Me encanta lo sencilla que es, y a la vez tan deliciosa y saciante. El aguacate maduro con un boniato suave combina de maravilla. ¡¡¡LA MEJOR COMBINACIÓN!!!
.

Día 5 - Cena

Ensalada sencilla

@Carolinedeisler



Ingredientes

Cualquier hoja verde de tu elección:
Achicoria roja
Escarola
Frisee
Romana

1 zanahoria rallada
4-5 nueces
2 cdas de condimento italiano

ADEREZO SALUDABLE
1/2 hinojo
1 calabacín crudo pequeño
1 puñado de ciboulette o eneldo
2 cdas de semillas de calabaza
1 cda de vinagre de sidra de manzana
1 dátil medjool sin carozo
Jugo de 1 limón
1/2 taza de agua

Pasos

1. Lava tus hojas verdes. Me encanta lavarlas todas una o dos veces por semana y guardarlas en un recipiente hermético en el refrigerador. ¡Cuantas más hojas amargas comas, mejor! Son excelentes para mejorar la acidez estomacal, lo que a la larga ayuda a la digestión.
2. Añade todos los ingredientes del aderezo a la licuadora y licúa hasta que quede suave. Me encanta usar MUCHO aderezo, y como es TAN SALUDABLE, cuanto más, mejor. Jaja, pero puedes guardar la mitad en el refrigerador para el día siguiente y añadir un poco sobre los bocaditos de boniato.
3. Mezcla bien el aderezo con las verduras. Cubre la ensalada con zanahoria rallada, nueces y hierbas italianas, ¡y a disfrutar!

Día 6 - Resumen

@Carolinedeisler










Día 6

Batido verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

3 hojas de col rizada, sin tallo
1 puñado de espinacas
1 puñado de apio
2 bananas maduras (frescas o congeladas)
2 tazas de agua

Pasos

Coloca todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcla hasta que quede suave.

Notas

Después de beber tu batido verde, espera al menos 30 minutos antes de tomar la segunda parte de tu almuerzo. Probablemente lo harás de forma natural, ya que te sentirás llen@ después de beberlo, pero quería aclarar que tu digestión será mucho mejor si no lo bebes justo antes de comer.

También puedes desayunar el batido verde si te viene mejor.
PD: Intentaría evitar el café durante el reinicio de 10 días.

Día 6 - Almuerzo opción 1

@Carolinedeisler





Dátiles Medjool y Castañas asadas

Ingredientes

5-10 dátiles medjool
300 gr de castañas asadas
(o tanto como desees)

Notas

Esta comida no se ve tan colorida, jaja, pero hay días que prefiero las frutas jugosas y otros que solo quiero dátiles medjool. Escucha a tu cuerpo y come lo que se te antoje. Tu cuerpo ya pasó cinco días de desintoxicación y verás que tus antojos cambian a comida "más limpia". ¡Tengo curiosidad por saber qué opinas! Etiquétame en tus historias de Instagram :))

Me encantan las castañas asadas en invierno y me dan un aire muy reconfortante. La textura y el sabor a castaña son súper satisfactorios, y también me encanta que puedes comprarlas para llevar a todos lados. El sabor es aún mejor cuando las dejas enfriar. No recomiendo comer frutas jugosas justo antes de las castañas, ya que no son fáciles de digerir, así que suelo comer dátiles antes para asegurarme de no tener antojos de dulces más tarde.

Día 6 - Almuerzo opción 2



@Carolinedeisler

Avena con caramelo

Ingredientes

1/2 taza de avena
1 taza de agua
1 cda de pasta de maní
3 dátiles medjool picados
1 cdta de extracto de vainilla en polvo

COBERTURAS
1 cdta de canela
Opcional:
Banana en rodajas
Nibs de cacao

Pasos

1. Añade la avena y el agua a una olla y déjala hervir a fuego medio durante unos 5-7 minutos hasta que quede suave y uniforme.

2. Mientras se cocina la avena, agregue la vainilla, la pasta de maní y los dátiles y revuelva bien.

3. Transfiere a tu tazón, agrega canela y rodajas de banana + nibs de cacao si sientes que lo quieres un poco más sustancial. :-) ¡TAN SIMPLE, TAN BUENO!

Día 6 - Almuerzo opción 3



@Carolinedeisler

Pudín de vainilla

Ingredientes

6 caquis grandes maduros
1 cdta de extracto de vainilla en polvo

Ingredientes opcionales:
Nibs de cacao
Moras secas
Castañas de cajú

Pasos

Pon los caquis y la vainilla en una licuadora y licúa hasta obtener una mezcla suave. Una receta sencilla pero súper deliciosa, con el mismo sabor que el cremoso y exquisito pudín de vainilla.

Día 6 - Cena



@Carolinedeisler

Curry de calabaza

Ingredientes

1/2 calabaza delica o calabaza kabocha, pelada y cortada en cubos
4 papas medianas
1/2 cabeza de coliflor en trozos
1-2 cdas de semillas de hinojo
1 cda de semillas de cilantro
Un trozo pequeño de jengibre rallado
2-3 cdas colmadas de curry en polvo
1 cda de polvo de galanga
4 tazas de caldo de verduras

COBERTURAS
1 cda de castañas de cajú o maní tostados
1 cda de chips de coco tostado
Cilantro fresco (opcional)

Pasos

1. Comenzamos pelando y cortando la calabaza y las papas.
2. Añade las papas, la calabaza, las especias y el caldo de verduras a una olla y déjalo cocinar durante 30 minutos.
3. Mientras tanto, hornea el coliflor sobre papel vegetal durante 30-40 minutos a 180 grados centígrados.
4. Mezcla 1/3 de la mezcla de curry y agréguela nuevamente a la olla; esto la hará súper cremosa y muy satisfactoria.
5. Agrega el coliflor asado, revuelve bien y cubre con cilantro fresco, castañas de cajú tostadas y chips de coco tostados.

Día 7 - Resumen

@Carolinedeisler











Día 7

Batido verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

3 hojas de acelga
2 hojas de col rizada, sin tallo
2 peras maduras
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 mezcla hasta que quede suave.

Notas

Después de beber tu batido verde, espera al menos 30 minutos antes de tomar la segunda parte de tu almuerzo. Probablemente lo harás de forma natural, ya que te sentirás llen@ después de beberlo, pero quería aclarar que tu digestión será mucho mejor si no lo bebes justo antes de comer.

También puedes desayunar el batido verde si te viene mejor.
PD: Intentaría evitar el café durante el reinicio de 10 días.

Día 7 - Almuerzo opción 1

@Carolinedeisler





Caquis & Mandarinas

Ingredientes

6 caquis grandes maduros
5-6 mandarinas o dátiles medjool

Notas

Espero haberte obsesionado con los caquis, jaja. ¡Deliciosos, verdad? Los caquis son la versión suave de los kakis. Son tan suaves y delicados que literalmente se derriten en la boca, ¡de verdad que están BUENSÍSIMOS! Puedes comerlos solos o, si te parece un enchastre, puedes hacer el pudín de vainilla, ¡que está riquísimo! Yo comería 6 caquis grandes, maduros y jugosos para el almuerzo (ya sea solos o en forma de pudín). Son saciantes, pero normalmente siento un poco de hambre al poco tiempo y me encanta comer algunos dátiles medjool para terminar el almuerzo. Si no te gustan tanto los dátiles como a mí o estás haciendo este reset principalmente para perder peso, es bueno optar por frutas con más agua en lugar de comer demasiados dátiles. Las mandarinas, las manzanas o las peras son todas altas en volumen y una excelente opción baja en calorías.

Día 7 - Almuerzo opción 2



@Carolinedeisler

Gachas de pastel de manzana

Ingredientes

1/2 taza de avena
1 taza de agua
1-2 manzanas ralladas
3 dátiles medjool picados
2 cdtas de canela
1 cdta de vainilla

COBERTURAS
1 manzana picada
1 cda de pasas de uva
4 mitades de nueces

Instrucciones

1. Añade la avena y el agua a una olla y déjala hervir a fuego lento durante 5-7 minutos.

2. Mientras se cocinan las gachas, añade canela, vainilla, dátiles picados y manzana rallada. Deja cocinar a fuego lento hasta obtener una consistencia cremosa y pegajosa.

3. Transfiere la papilla de tarta de manzana tibia a un tazón, agrega la manzana picada, las pasas de uva y las mitades de nueces y ¡DISFRUTA!

.

RESET DE INVIERNO DE 10 DÍAS

Día 7 - Cena opción 1



@Carolinedeisler

Masala de garbanzos y calabaza

Ingredientes

1 calabaza moscada de tamaño mediano
1 cdta colmada de canela
Romero fresco (opcional)
1 cda de semillas de comino
1 cda de semillas de cilantro
1 cda de jengibre rallado
1 cdta de cúrcuma en polvo
1 taza de leche de coco (200 ml)
1 taza de garbanzos cocidos

COBERTURAS
Hierbas frescas (ciboulette o cilantro)
1 cda de castañas de cajú tostadas

Opcional en el lateral:
5-6 papas pequeñas

NOTA
Puedes sustituir la leche de coco por caldo de verduras si quieres que quede más ligero.

Instrucciones

1. Precalienta el horno a 180 grados Celsius. Pela y corta la calabaza en trozos grandes y colócala en una bandeja forrada con papel vegetal. Espolvorea canela y romero por encima y hornea durante 40 minutos a 180 grados Celsius.

2. Si prefieres acompañarlo con papas, colócalas en otra bandeja y hornéalas al mismo tiempo. Deja que se enfríen después.

3. Mientras tanto, añade semillas de comino y cilantro, jengibre y cúrcuma a una olla con 1/4 de taza de agua y deja hervir a fuego lento de 5 a 10 minutos. Agrega la leche de coco y los garbanzos y deja hervir a fuego lento de 5 a 10 minutos más.
.

4. Añade la calabaza horneada y 1 taza de agua a una licuadora y mezcla hasta que quede suave.

5. Vierte la mezcla cremosa de calabaza en la olla de garbanzos y coco y revuelve bien.

6. Cúbrelo con hierbas frescas, pimienta negra y algunas castañas de cajú trituradas y ¡DISFRUTA!
.



Día 7 - Cena opción 2



@Carolinedeisler

Ensalada de invierno

Ingredientes

ENSALADA
2 puñados de col rizada, sin tallo
1 puñado de escarola o cualquier hoja de verde de su elección
1 puñado de apio picado
1 puñado de brotes de brócoli. (opcional pero excelente para obtener proteínas)
6 nueces pecanas trituradas
1 taza de semillas de granada

ADEREZO DE INVIERNO
1 calabacín crudo pequeño
1 cda de tahini
Jugo de un limón
1 dátil medjool
1 cda de vinagre de sidra de manzana
1/4 taza de agua para mezclar

1/2 calabaza kabocha

Instrucciones

1. Precalienta el horno a 180 grados Celsius. Corta la calabaza kabocha en gajos grandes y colócala en una bandeja forrada con papel vegetal. Hornea durante 40 minutos y deja enfriar después.
2. Lava y corta los ingredientes de la ensalada y mézclalos todos en un bowl.
3. Añade todos los ingredientes del aderezo a la licuadora y licúa hasta obtener una mezcla cremosa. ¡Me encanta este aderezo!
4. Vierte el aderezo sobre tu ensalada de invierno y ¡a disfrutar! Me encanta comer la ensalada primero y la calabaza una vez fría, pero siéntete libre de añadirla también. ¡Las semillas de granada y la calabaza juntas también son una combinación deliciosa!
.



Día 8 - Resumen

@Carolinedeisler









Día 8

Batido verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

1 puñado de apio
2 puñados de espinaca fresca
2 hojas de acelga
1 caqui maduro
1 banana
Jugo de 1 limón
2 tazas de agua

Pasos

Coloca todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcla hasta que quede suave.

Notas

Después de beber tu batido verde, espera al menos 30 minutos antes de tomar la segunda parte de tu almuerzo. Probablemente lo harás de forma natural, ya que te sentirás llen@ después de beberlo, pero quería aclarar que tu digestión será mucho mejor si no lo bebes justo antes de comer.

También puedes desayunar el batido verde si te viene mejor.
PD: Intentaría evitar el café durante el reinicio de 10 días.

Día 8 - Almuerzo opción 1

@Carolinedeisler





Manzanas crujientes y dátiles Medjool

Ingredientes

3 manzanas crujientes, jugosas y orgánicas
10 dátiles medjool (o tanto como desees)

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 hay veces 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 qué me refiero? Jaja. Nada supera ese sabor jugoso y crujiente de la manzana, y son un verdadero superalimento para el cerebro y el sistema 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). Incluso en invierno, me encanta guardarlos en la nevera, o cuando me doy un capricho y compro dátiles bombón (son un poco caros), los guardo en el congelador, lo que me parece que los hace diez veces mejores. Los dátiles bombón no son "mejores" en absoluto que los dátiles medjool orgánicos jugosos, simplemente son de una variedad diferente. :-)

RESET DE INVIERNO DE 10 DÍAS

Día 8 - Almuerzo opción 2



@Carolinedeisler

Gachas de jengibre

Ingredientes

1/2 taza de avena
1 taza de agua
1 cdta de vainilla
2 cdas de especias de pan de jengibre
3 dátiles medjool picados
1 manzana rallada
1 cda de pasta de avellanas

COBERTURAS
1 cda de avellanas tostadas
1 cda de moras

Instrucciones

1. Añade la avena y el agua a una olla y déjala hervir a fuego lento durante 5-7 minutos.
2. Mientras se cocina, agrega la vainilla, la manzana rallada, las especias de pan de jengibre, los dátiles picados, la pasta de avellanas y déjalo hervir a fuego lento hasta que esté cremoso.
3. Cubre con avellanas tostadas y moras secas picadas (guarda las moras en el congelador para que queden más crujientes).

Día 8 - Cena



@Carolinedeisler

Sopa de verduras abundante

Ingredientes

2 zanahorias grandes
2 calabacines
1 taza de habas o frijoles mantequilla
4 papas medianas
2 cdas de condimento italiano
2,5 tazas de caldo de verduras
2 hojas de col rizada, despalilladas y picadas

Instrucciones

1. Picar las zanahorias, los calabacines y las papas en cubos pequeños.
2. Añade todos los ingredientes, excepto la col rizada, a una olla y deja cocinar a fuego medio durante 30 minutos. Si usas habas precocidas, añádelas al final.
3. Licúa 1/3 de la mezcla y viértela de nuevo en la olla. ¡Queda súper cremosa!
4. Añade la col rizada y déjala hervir a fuego lento durante otros 10 minutos. ¡DISFRUTA!

Día 9 - Resumen

@Carolinedeisler











0



0





Día 9

Batido verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

1/2 pepino
1/2 hinojo
2 hojas de berza
1/2 manojo de perejil
2 peras maduras o 2 bananas congeladas
Jugo de 2 limones
2 tazas de agua

Pasos

Coloca todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcla hasta que quede suave.

Notas

Después de beber tu batido verde, espera al menos 30 minutos antes de tomar la segunda parte de tu almuerzo. Probablemente lo harás de forma natural, ya que te sentirás llen@ después de beberlo, pero quería aclarar que tu digestión será mucho mejor si no lo bebes justo antes de comer.

También puedes desayunar el batido verde si te viene mejor.
PD: Intentaría evitar el café durante el reinicio de 10 días.

Día 9 - Almuerzo opción 1

@Carolinedeisler





Bananas maduras e higos secos

Ingredientes

3-4 bananas maduras y con manchas
10 higos secos

Notas

Las bananas y los higos secos son verdaderos ALIMENTOS FIT. Ricos en potasio, magnesio, calcio, vitamina B6 y fibra, ayudan a controlar el peso y a mantenerte saciad@. La fibra actúa como una esponja y transporta todos los desechos fuera del colon, para que tengas un tracto digestivo limpio y funcionando correctamente. Es un tema bastante tabú, pero tener una buena DIGESTIÓN es clave para SENTIRTE DE LO MEJOR. Te sorprenderá la cantidad de personas que acumulan kilos de desechos en el colon porque sufren de estreñimiento constante. Si ese es tu caso, tu cuerpo necesitará tiempo para adaptarse a estas comidas de fruta y podrías sentirte hinchado los primeros días, pero si sigues el orden correcto de este reset (agua, té, jugo de apio, batido verde, comida de fruta...), tendrás la mejor digestión después de unos días y, literalmente, ¡estarás en tu mejor forma!

Día 9 - Almuerzo opción 2



@Carolinedeisler

Bolitas energéticas de calabaza

Ingredientes

1/4 de calabaza kabocha horneada (aproximadamente 1,5 tazas)
3 dátiles medjool picados
1/2 taza de avena
1 cdta de canela
1 cdta de vainilla
1 cda de pasta de avellanas (pasta de maní opcional)
4 nueces picadas

Instrucciones

1. Me encanta usar calabaza kabocha para esta receta y, además, es facilísima de preparar. Pela la calabaza y hornéala sobre papel vegetal durante 40 minutos a 180 grados Celsius. Deja que se enfríe por completo. También queda genial si la calabaza horneada ha estado en el refrigerador durante 30 minutos o más, pero no te preocupes si no tienes tiempo para prepararla.

2. En un bowl, añade la calabaza horneada, los dátiles, la avena, la canela, la vainilla, los trozos de nuez y la pasta de avellanas o la pasta de frutos secos que prefieras. Con un tenedor, tritúralo todo y forma bolitas. Me encanta la textura cremosa de los dátiles y la calabaza con el toque crujiente de las avellanas. Estas deliciosas bolitas también son perfectas para llevar al trabajo.

Galletas de calabaza

La misma receta que la anterior pero en forma de galleta.

@Carolinedeisler



Ingredientes

1/4 de calabaza kabocha horneada (aproximadamente 1,5 tazas)
3 dátiles medjool picados
1/2 taza de avena
1 cdta de canela
1 cdta de vainilla
1 cda de pasta de avellanas (pasta de maní opcional)
4 nueces picadas

Pasos

Me encanta usar calabaza kabocha para esta receta, que además es muy fácil de preparar. Pelar la calabaza y hornearla sobre papel vegetal durante 40 minutos a 180 grados Celsius, y dejarla enfriar por completo.
En un bowl, añade la calabaza horneada, los dátiles, la avena, la canela, la vainilla, los trozos de nuez y la pasta de avellana o la pasta de frutos secos que prefieras. Tritúralo todo con un tenedor, forma bolitas y presiona el centro para darle forma de galleta. Coloca las galletas en una bandeja forrada con papel vegetal y hornéalas de 12 a 15 minutos a 180 grados Celsius. Deja que se enfríen y ¡a disfrutar!

.

Día 9 - Almuerzo opción 3



@Carolinedeisler

Chía pudding de chocolate

Ingredientes

6 dátiles medjool sin carozo
2 bananas maduras
1/2 cda de extracto de vainilla en polvo
2 cdas de cacao en polvo
1/2 taza de agua

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

Ingredientes opcionales: Bayas, banana, nibs de cacao

Instrucciones

1. Empieza remojando las semillas de chía en agua. Espera unos 15 minutos y obtendrás una consistencia gelatinosa. También puedes dejarlo remojar durante la noche.

2. En una licuadora, agrega las dátiles, las bananas, la vainilla, el cacao en polvo, el agua y mezcla hasta que quede suave.

3. Vierta la crema de chocolate sobre la mezcla de semillas de chía, revuelva bien y agregue todos sus ingredientes favoritos.

   Me encanta con nibs de cacao y banana en rodajas.

Día 9 - Cena



@Carolinedeisler

Sopa de champiñones y castañas

Ingredientes

2-3 tazas de champiñones mixtos
2 cdas de condimento italiano
1/4 taza de agua

1/4 taza de castañas de cajú
Jugo de 1 limón
1 cda de vinagre de sidra de manzana

1/4 taza de arroz salvaje
3 papas medianas

1,5 tazas de caldo de verduras (o agua)
2 hojas de col rizada, sin tallo
1/2 cabeza de brócoli en trozos
1 taza de castañas cocidas (paquete de 200g)

Instrucciones

1. Empieza picando los champiñones. Me gusta usar una mezcla de portobello, shiitake y porcini. Pon los champiñones en una sartén con hierbas italianas y 1/4 de taza de agua, y deja cocer a fuego medio durante 15 minutos hasta que estén tiernos.

2. Mientras tanto: pela y corta las papas, remoja las castañas de cajú en agua y pica la col rizada.

3. En una olla aparte, añade las papas, el arroz salvaje y el caldo de verduras y deja cocinar a fuego medio durante 25 minutos. Agrega el brócoli y la col rizada durante los últimos 10 minutos.

4. Una vez salteados los champiñones, añade la mitad de la mezcla a una licuadora con las castañas de cajú remojadas y enjuagadas, el jugo de limón, el vinagre de manzana y 1/4 de las castañas cocidas. Licúa hasta obtener una mezcla homogénea.

5. Vierte la crema de castañas de cajú en la olla de arroz y papas, añade el resto de los champiñones y las castañas y remueve bien. ¡¡¡OBSESIONADA!!!

Día 10 - Resumen

@Carolinedeisler











Día 10

Batido verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

3 hojas de col rizada, sin tallo
2 hojas de acelga arcoíris
Jugo de 1 limón
1 taza de arándanos congelados
1 caqui
2 tazas de agua

Pasos

Coloca todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcla hasta que quede suave.

Notas

Después de beber tu batido verde, espera al menos 30 minutos antes de tomar la segunda parte de tu almuerzo. Probablemente lo harás de forma natural, ya que te sentirás llen@ después de beberlo, pero quería aclarar que tu digestión será mucho mejor si no lo bebes justo antes de comer.

También puedes desayunar el batido verde si te viene mejor.
PD: Intentaría evitar el café durante el reinicio de 10 días.

Día 10 - Almuerzo opción 1





Kiwis dorados y dátiles medjool

Ingredientes

8 kiwis dorados
10 dátiles medjool (o tantos como desees)

Notas

¡Guau, ya llevas 10 días! ¡Estás arrasando! Tengo mucha curiosidad por saber qué tal te van las comidas con fruta y si han cambiado tus antojos dulces. Etiquétame en tus historias y escríbeme por DM. :)

¡Estoy obsesionada con los kiwis dorados! De pequeña, desayunábamos uno, pero era inaudito comer de 6 a 8 kiwis seguidos. A veces la gente todavía me mira raro, jaja, pero es solo porque no saben que:
Los kiwis son una auténtica maravilla. ¡Están llenos de vitaminas que combaten los radicales libres para que no te enfermes! Pueden ser un poco caros, pero son una inversión mucho mejor que los croissants y los pasteles. Además, ahorrarás dinero a la larga, ya que tendrás un invierno sin resfriados.
¿Hace falta decir algo sobre los dátiles medjool? ¡Simplemente maravillosos!

@Carolinedeisler

Día 10 - Almuerzo opción 2



@Carolinedeisler

Compota de ciruelas para calentar

Ingredientes

7 ciruelas sin carozo
1/4 taza de agua

1/2 taza de avena
1 taza de agua
3 dátiles medjool picados
1 cdta de vainilla en polvo
1 cda de canela

TOPPINGS
Moras secas picadas (conservar en el congelador para un toque crujiente adicional).
1 cdta de canela
Manzana, ciruelas, higos, dátiles (opcional)

Instrucciones

1. Añade las ciruelas sin carozo y el agua a una olla y déjala hervir a fuego lento durante unos 5 a 10 minutos.

2. Añade la avena, el agua, los dátiles picados, la vainilla y la canela y deja cocinar a fuego lento hasta obtener una consistencia cremosa.

3. Pasa la compota a un bowl, añade los ingredientes y ¡a disfrutar! Las ciruelas cocidas son muy reconfortantes y alivian el estómago. Me encanta esta receta.

Día 10 - Almuerzo opción 3



@Carolinedeisler

Avena con chocolate

Ingredientes

1/2 taza de avena
1 taza de agua
3 dátiles medjool picados
1 banana madura, cortada
2 cdas de cacao en polvo
1 cdta de extracto de vainilla en polvo

TOPPINGS
3 bananas maduras en rodajas
Cacao en polvo

Instrucciones

1. Añade la avena y el agua a una olla y déjala hervir a fuego lento durante 5-7 minutos hasta que quede cremosa.
2. Mientras se cocina la avena, agrega las dátiles, la banana, el cacao en polvo y la vainilla y revuelve bien.
3. Transfiere la avena cremosa con chocolate a un tazón, cúbrela con rodajas de banana y cacao en polvo, ¡y a disfrutar! ¡Tiene el sabor de un postre para el almuerzo!

Día 10 - Cena

BONIATOS RELLENOS

@Carolinedeisler



Ingredientes

2 batatas grandes
1 taza de garbanzos cocidos
1 taza de semillas de granada
1 aguacate
1/2 pepino

Pasos

1. Empieza preparando los boniatos. Esta receta también es perfecta para preparar almuerzos y se prepara en 5 minutos. Coloca los boniatos enteros en una bandeja forrada con papel vegetal y hornéalos durante 45 minutos a 180 grados Celsius. Deja que se enfríen por completo; así estarán mucho más ricos.
2. Mientras tanto, asamos los garbanzos cocidos durante 20 minutos ya sea en una freidora de aire o también en el horno junto con las batatas.
3. Cortar el aguacate y el pepino en rodajas.
4. Corta las batatas por la mitad, rellénalas con todos los ingredientes y ¡tus deliciosas BATATAS RELLENAS están listas! La combinación de granada, garbanzos crujientes, aguacate cremoso y batatas al horno es una maravilla, y el pepino le da un toque fresco y delicioso.
5. Siéntete libre de agregar cualquier aderezo sobrante de la receta de ensalada que está en la página siguiente. :)

Día 10 - Cena

Ensalada de digestión simple

@Carolinedeisler



Ingredientes

Cualquier hoja verde de tu elección:
Achicoria roja
Escarola
Frisee
Romana
1/2 pepino grande o 5-6 pepinos pequeños
1/2 taza de chucrut fermentado
2 cdas de condimento italiano

ADEREZO PARA LA DIGESTIÓN
1/2 hinojo
1 calabacín pequeño
1 puñado de ciboulette
2 cdas de semillas de calabaza
1 cda de vinagre de sidra de manzana
1 dátil medjool
Jugo de 1 limón
1/2 taza de agua

Pasos

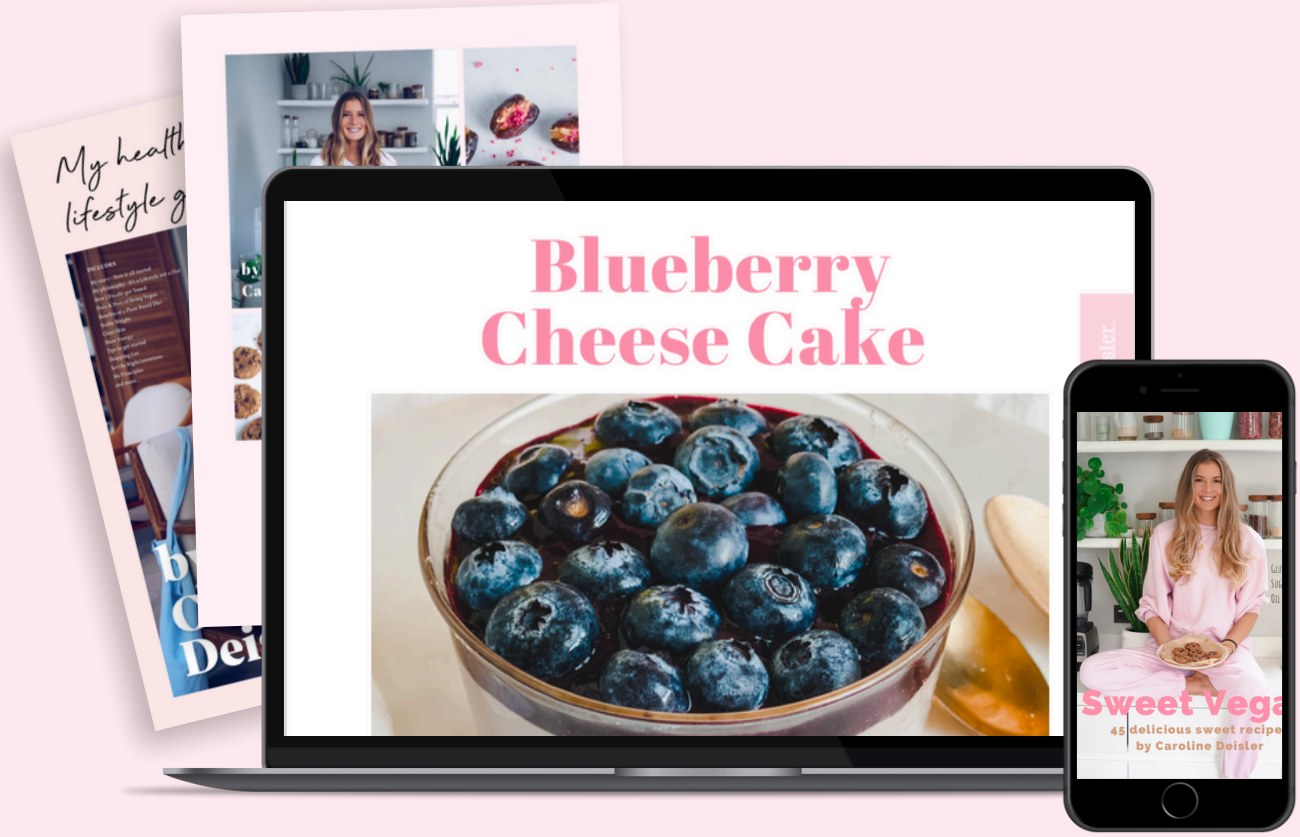
1. Lava tus hojas verdes. ¡Cuantas más hojas amargas comas, mejor! Las verduras amargas son excelentes para mejorar la acidez estomacal, lo que a la larga ayuda a la digestión.
2. Añade todos los ingredientes del aderezo a la licuadora y licúa hasta que quede suave. Me encanta usar mucho aderezo, y como es tan saludable, cuanto más, mejor. Jaja, pero puedes guardar la mitad en el refrigerador para el día siguiente y añadir un poco sobre los boniatos.
3. Masajea el aderezo sobre las verduras. Cubre la ensalada con pepinos picados, chucrut y algunas hierbas italianas.
4. El chucrut que compro viene en frasco de vidrio, es orgánico y solo tiene dos ingredientes: chucrut fermentado y sal. Lo enjuago bien con agua fresca para reducir un poco la sal. Los alimentos fermentados son una excelente fuente de prebióticos, que son bacterias beneficiosas para el intestino y también son excelentes para mejorar la digestión.
5. Asegúrate de comer primero la ensalada y luego terminar con los boniatos rellenos. Comer de ligero a abundante, crudo o cocido, siempre favorece la digestión. ¡Que lo disfrutes! ¡Me encanta esta sencilla ensalada!

¡Lo lograste! ¿Cómo te sientes?

¡Felicidades a todos mis hermos@s seres equilibrad@s, felices y saludables! ¡Lo lograron de maravilla y estoy muy emocionada de leer sus comentarios! Envíenme un mensaje en Instagram y etiquétenme en sus historias/publicaciones @carolinedeisler. ¡Siempre me alegra el día! xx Caroline

@Carolinedeisler





CONSIGUE MIS OTROS E-BOOKS

HAZ CLIC EN EL ENLACE A CONTINUACIÓN PARA OBTENER MI LIBRO DE COCINA CON RECETAS VEGANAS, SALUDABLES Y DULCES, ASÍ COMO MI GUÍA DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE.

SHOP-RESET.COM