

Reset vegano di 21 giorni

Migliora la tua digestione, purifica la tua pelle, sviluppa un rapporto sano con il cibo e raggiungi la tua miglior forma di sempre.

di Caroline Deisler

Reset vegano di 21 giorni

Il mio protocollo Detox completo

Migliora la tua digestione, purifica la tua pelle, sviluppa un rapporto sano con il cibo e raggiungi la tua miglior forma di sempre.

di Caroline Deisler


@Carolinedeisler
il momento di
sentirti al meglio

Benvenuto



Ciao a tutti! Il fatto che siate qui significa che siete pronti a portare la vostra salute a un livello superiore! Evviva! Adoro condividere con voi la mia passione per uno stile di vita sano e sono entusiasta di INIZIARE quest'anno con un nuovo RESET VEGANO DI 21 GIORNI. La motivazione per il nuovo anno è notevole, ma ricordate SEMPRE: OGNI GIORNO è il GIORNO PERFETTO per iniziare!! Non avete letteralmente nulla da perdere e solo tanto da guadagnare, perché ogni giorno in cui trattate bene il vostro corpo è una vittoria.

Questo stile di vita non è una dieta, non sembra tale, ma è la tua nuova filosofia di vita quotidiana. Non ti senti automaticamente meno stressato sapendo che non si tratta di una sfida di 21 giorni che sarà dura? SÌ, sono d'accordo!! Voglio che tu ottenga risultati duraturi e questo piano di 21 giorni FACILE DA SEGUIRE ti aiuti a creare nuove abitudini sane in modo da poterle sostenere per sempre. Non ci sono scorciatoie per la salute e la felicità, ma impegnandoti ogni giorno per 21 giorni CAMBIERAI LA TUA MENTALITÀ e formerai una nuovo TE felice, sana ed equilibrata.

Carolina Deisler

Nutrizionista | Sostenitrice di uno stile di vita sano

Informazioni su questo reset

Che tu voglia avere un rapporto migliore con il cibo, sentirti più equilibrata, interrompere le tue abbuffate, riavere il ciclo mestruale, essere più felice, perdere peso, avere una pelle più pulita, avere più energia, migliorare la digestione o semplicemente dormire meglio, SEI UN PASSO PIÙ VICINA al raggiungimento di tutti i tuoi obiettivi di salute.

Il mio nuovo "21 Days Reset" riflette esattamente il mio modo di mangiare e come includerei le mie ricette dolci e salutari in una giornata equilibrata. Tutte le ricette sono vegane, senza glutine, senza zucchero e senza olio. Assumerai circa 2000 calorie al giorno. Iniziamo la giornata con acqua, un frullato verde e un po' di frutta. Prepara una ricetta dolce per pranzo e una salata per cena. È pensata per due pasti al giorno più il frullato del mattino, ma sentiti libera di adattarla al tuo stile di vita per adattarla alle tue esigenze. Il pranzo è sempre dolce, con frutta fresca e ricette vegane salutari che ti daranno l'energia di cui hai bisogno e soddisferanno la tua voglia di dolce. La cena è un pasto salato ricco di verdure per assumere tutti i minerali necessari e aiutare il tuo corpo a ripararsi, rigenerarsi e ringiovanire durante la notte. Per tutte e tre le settimane, se non vuoi perdere tempo a preparare una ricetta, puoi sempre scegliere un pasto unico con la frutta o gli amidi che preferisci! Se pensi che mangiare datteri Medjool o patate al forno sia un'opzione migliore o più invitante, sentiti libera di farlo.




RESET DEL CORPO IN 10 GIORNI
il momento di
sentirti al meglio
@Carolinedeisler

Dichiarazione di esclusione di responsabilità

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

Questo è per te se...



Vuoi diventare la versione più in forma, più sana e più felice di te stessa e raggiungere la forma migliore di sempre!

Vuoi interrompere i tuoi schemi alimentari emotivi, smettere di abbuffarti e di ossessionarti troppo con il cibo.

Vuoi migliorare la digestione e ridurre l'infiammazione: l'80% del nostro sistema immunitario si trova nell'intestino.
Un intestino sano = un corpo sano.

Vuoi purificare la tua pelle, sbarazzarti di brufoli, occhiaie e avere un aspetto sano e luminoso dall'interno.

Hai sempre desiderato mangiare sano ma non sapevi da dove cominciare, cosa mangiare, quanto mangiare ecc. Questo è per TE.

Schema di base





Questo reset vegano di 21 giorni contiene 3 ricette al giorno, per un totale di 63 ricette vegane sane. Tutte seguono i miei principi di stile di vita personale, ovvero vegano, senza zuccheri raffinati, senza oli trasformati e senza glutine.

Puoi scegliere di praticare il digiuno intermittente e abbinare il frullato verde al pranzo oppure di fare colazione, pranzo e cena.

Liste della spesa! All'inizio di ogni settimana troverai una lista della spesa stampabile per semplificarti la vita. Per risparmiare tempo, puoi preparare tutti i pasti al mattino e sarai pronta per partire.

Ispirazione quotidiana per la cura di sé con semplici consigli da seguire. È un aspetto fondamentale del mio stile di vita e non vedo l'ora che anche tu possa scoprirlo. Prendersi cura di sé può essere semplice come una bella passeggiata o un po' di stretching e fa un'enorme differenza.

Un programma di fitness settimanale. Allenarsi migliorerà il tuo umore, la tua forma fisica e ti farà sentire dannatamente bene! I risultati arriveranno molto più velocemente!

Tutte le mie ricette sono veloci e facili da preparare, utilizzando ingredienti semplici e integrali. Per me, le cose devono essere facili e divertenti per essere sostenibili.

Ogni ricetta è per una porzione e si basa su quanto mangio personalmente. Se ti alleni molto e senti di averne bisogno, aggiungine quanto ti serve. Questo stile di vita significa mangiare in abbondanza e non limitarsi mai.

Le cene sono più salate e ricche di verdure, mentre la colazione e il pranzo sono più dolci e più incentrati su ricette vegane e crudiste. Mangiare da “leggero a pesante” è l'ideale per una digestione ottimale, ma sentitevi liberi di passare a un pranzo salato se lo desiderate.

Se una o due ricette diventano le tue preferite, sentiti libero di riproporle più volte. A volte mangio esattamente gli stessi piatti del giorno prima, il che va benissimo e funziona benissimo per me! La cosa più importante è che ti piaccia il cibo.

Cerca di lasciare passare tre ore tra la fine della cena e l'andare a letto per dormire al meglio. In questo modo, il tuo corpo avrà abbastanza tempo per digerire correttamente prima di andare a letto.

Vantaggi da aspettarsi!

1

DIGESTIONE MIGLIORATA, PELLE PIÙ PULITA, SONNO MIGLIORE

2

PIÙ ENERGIA, PESO STABILE, VITALITÀ

3

CHIAREZZA MENTALE, AUMENTO DELLA POTENZA CEREBRALE, EQUILIBRIO EMOTIVO

Non è mai troppo tardi per iniziare a sentirsi al meglio!

Carolina Deisler

Risultati

La motivazione è ciò che ti fa iniziare, i risultati ti fanno andare avanti! Scattati un selfie allo specchio del tuo corpo e della tua pelle il primo giorno. Scatta la stessa foto 21 giorni dopo e guarda tu stessa. :) Annota anche come ti senti emotivamente e fisicamente OGGI e come ti senti dopo i 21 giorni. Una volta che sei in sintonia con il tuo corpo, accadono cose magiche.

Prima	Dopo

Checklist giornaliera

giorno 1 ☐	giorno 8 ☐	giorno 15 ☐
giorno 2 ☐	giorno 9 ☐	giorno 16 ☐
giorno 3 ☐	giorno 10 ☐	giorno 17 ☐
giorno 4 ☐	giorno 11 ☐	giorno 18 ☐
giorno 5 ☐	giorno 12 ☐	giorno 19 ☐
giorno 6 ☐	giorno 13 ☐	giorno 20 ☐
giorno 7 ☐	giorno 14 ☐	giorno 21 ☐

Esempio di programma di allenamento

Lunedì



Giovedì



Martedì



Venerdì



Mercoledì



Sabato / Domenica



Lista della spesa - settimana 1

300 gr di broccoli
150 gr di piselli verdi surgelati
12 patate piccole
1 cipolla rossa
120 ml di latte di cocco
1 mazzetto di coriandolo
1 mazzetto di prezzemolo
2 mazzi di basilico
2 mazzi di aneto
2 mazzi di erba cipollina
1/2 mazzo di menta
3 cespi di lattuga romana croccante (o qualsiasi altra verdura a scelta)
1-2 mazzi di rucola
22 gambi di sedano -> 5 teste di sedano
6 manciate di spinaci
2 cicorie rosse
13 foglie di cavolo riccio (senza gambo)
225 gr di pomodorini
2 finocchi
2 mele
3 avocado
1 cetriolo
1 piccola zucchina
1 barbabietola rossa
11 carote
225 gr di funghi portobello/champignon
1 testa di cavolo rosso
6 zucchine
2-3 patate bianche (dolci)
1 mango
4 kiwi
165 gr di ananas
4 pere mature
11 banane mature
450 gr di mirtilli
150 gr di uva rossa
10 limoni
2 lime
1 arancia
43 datteri Medjool

35 gr di semi di chia
225 gr di anacardi
2 cucchiaini di cannella
2 cucchiaini di vaniglia
6 cucchiai di aceto di mele
120 gr di semi di zucca
65 gr di semi di girasole
3 cachi maturi
400 gr di avena
120 ml di latte di mandorle
7 cucchiai di burro di arachidi c
6 cucchiai di zucchero di cocco
150 gr di spaghetti di riso integrale
140 gr di arachidi
2 cucchiai di aminoacidi di cocco
1 yogurt al cocco
2 cucchiai di semi di lino
140 gr di mandorle
2 cipollotti
225 gr di anacardi
225 gr di uvetta dorata e zenzero
1 tavoletta di cioccolato vegano
35 gr di tazza di olive
2 pomodori secchi
1-2 cucchiai di semi di sesamo nero
1/2 tazza di pinoli
1-2 cucchiai di lievito alimentare
50 gr di noci pecan
200 gr di noci
150 gr di gelsi secchi
120 ml di sciroppo d'acero
45 gr di cocco disidratato
2 cucchiai di cumino macinato
1 cucchiaio di paprika affumicata
1 litro di brodo vegetale
3 cucchiai di scaglie di cacao
2-3 cucchiai di erbe aromatiche italiane miste

Giorno 1 - Panoramica

ALLENAMENTO

- Fai un allenamento di 40 minuti dal mio Instagram.
- Fai una lunga passeggiata, che può durare da 30 minuti a un'ora.

AUTOMEDICAZIONE

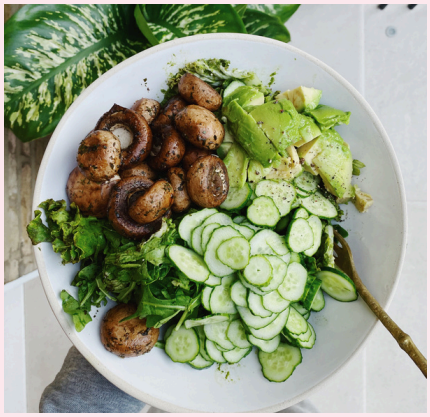
- Fare stretching per 10-15 minuti.
- Fai una doccia ghiacciata per 90 secondi.
- Vai a letto presto e lascia riposare un po' il tuo corpo.

CIBO

- Nel menu di oggi troverete un frullato verde, un budino di semi di chia e una deliziosa e sostanziosa insalata. Se hai voglia di uno spuntino, opta per datteri Medjool o frutta fresca.







Giorno 1

FRULLATO VERDE



Ingredienti

1 mazzetto di basilico fresco
1 cespo di lattuga il succo di un limone
1 arancia
2 datteri Medjool
2 gambi di sedano
480 ml d'acqua

Passi

Metti tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere un composto liscio.

Giorno 1

PRANZO - Porridge di miglio caldo



Ingredienti

35 gr di semi di chia
120 ml di acqua

4 datteri Medjool
75 gr di anacardi
1 banana matura
1 cucchiaino di cannella
1 cucchiaino di vaniglia
120 ml di acqua

TOPPINGS: frutti di bosco, scaglie di cacao

Passi

1. Mettere a bagno i semi di chia in 120ml di acqua per 30 minuti (o la sera prima)
2. Mettere i datteri, gli anacardi, la banana, la vaniglia, l'acqua e la cannella in un frullatore ad alta velocità e frullare fino ad ottenere una crema.
3. Aggiungere la crema di anacardi e caramello ai semi di chia e mescolare bene.
4. Completare con frutti di bosco e scaglie di cacao o con qualsiasi altro condimento a tua scelta. BUON APPETITO :)
5. Se hai ancora fame, porta con te un piatto di frutta fresca.

Giorno 1

Cena - Deliziosa Bowl Verde



Ingredienti

1-2 mazzi di rucola
1 cespo di lattuga romana croccante (o qualsiasi altra verdura a scelta)
75-150 gr di funghi portobello/champignon
2-3 cucchiai di erbe aromatiche italiane miste
1 avocado
1/2 cetriolo, tagliato a fettine sottili

CONDIMENTO:
1 mazzetto di aneto
1 mazzo di erba cipollina
1 piccola zucchina succo di 1 limone
1 cucchiaio di aceto di mele
1 dattero medjool
3 cucchiai di semi di zucca

Passi

1. Lava le foglie dell'insalata e mettile da parte.
2. Lava i funghi, mettili in una padella antiaderente e saltali a fuoco medio con alcune erbe aromatiche italiane per 10-15 minuti.
3. Nel frattempo prepara il condimento mettendo tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frullandoli fino a ottenere un composto liscio.
4. Mescola il condimento cremoso, i semi di zucca e le verdure. Aggiungi il cetriolo a fette, l'avocado, i funghi saltati e condisci con succo di limone fresco, sale e pepe. BUON APPETITO! :)

Giorno 2 - Panoramica

ALLENAMENTO

- Fai un allenamento di 40 minuti dal mio Instagram.
- Fai una lunga passeggiata, che può durare da 30 minuti a un'ora.

AUTOMEDICAZIONE

- Fai qualche respiro profondo.
- Bevi 3 litri di acqua.
- Ascolta il tuo podcast preferito.

CIBO

- Frullato verde, budino di cachi e la mia insalata illuminante preferita. Datteri Medjool o altra frutta come spuntino.







Giorno 2

FRULLATO VERDE PER IL GIORNO



Ingredienti

3 foglie di cavolo riccio (senza gambo)
1/2 finocchio
2 gambi di sedano
succo di 2 lime
480 ml d'acqua
2 banane congelate

Passi

Metti tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere un composto liscio.

Giorno 2

PRANZO - Budino di cachi



Ingredienti

BASE
3 datteri Medjool
50 gr di gelsi

BUDINO
3 cachi maturi
1 banana matura
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia

CONDIMENTI
cocco disidratato, banana a fette, facoltativo: fave di cacao, more.

Passi

1. Inizia aggiungendo i datteri e le more in un frullatore ad alta velocità o in un robot da cucina e frulla fino ad ottenere una consistenza appiccicosa.
2. Versa il composto in un barattolo di vetro e formare uno strato sottile di base di 1-2 cm di spessore.
3. Pulisci il frullatore e aggiungi i cachi, la banana e la vaniglia. Frulla fino ad ottenere una crema e versa nel barattolo di vetro.
4. Lascia riposare in frigorifero per 30-60 minuti in modo che il budino diventi un po' più solido.
5. Aggiungi i tuoi condimenti preferiti e buon appetito :) Questa ricetta produce 2 barattoli, perché è quello che mangerei a pranzo.

Giorno 2

Cena - Insalata illuminante



Ingredienti

1 barbabietola rossa, tritata finemente
2 carote, sbucciate a julienne
3 gambi di sedano, tagliati a dadini
1/2 finocchio, tagliato molto finemente
1 mela croccante, tritata
6 noci
1 cicoria rossa
3 cucchiai di uvetta dorata

Condimento ai semi di girasole
35 gr di semi di girasole, ammollati per 30 minuti
1 dattero medjool
Succo di 1 limone
1 cucchiaio di aceto di mele
120 ml di acqua

Passi

1. Aggiungi tutti gli ingredienti dell'insalata e mescola bene.
2. Metti tutti gli ingredienti per il condimento in un frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere una crema.
3. Versa il condimento nell'insalatiera e buon appetito!
4. Sentiti libera di aggiungere qualsiasi verdura o altra frutta/verdura cruda. I mirtilli andrebbero benissimo!

Giorno 3 - Panoramica

ALLENAMENTO

- Fai 30-45 minuti di cardio, come corsa o spinning.
- Fai una lunga passeggiata, che può durare da 30 minuti a un'ora.

AUTOMEDICAZIONE

- Fai un bagno caldo con sali di Epsom (se hai una vasca da bagno).
- Massaggia le gambe per migliorare la circolazione.
- Prima di andare a dormire, appoggia le gambe sul muro per 15 minuti.

CIBO

- Frullato verde, pancake fitness, involtini di carta di riso.







Giorno 3

FRULLATO VERDE



Ingredienti

4 kiwi sbucciati
1 banana congelata
3 gambi di sedano
2 manciate di spinaci
succo di un limone

Passi

Metti tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere un composto liscio.

Giorno 3

PRANZO - Pancake Fitness



Ingredienti

80 gr di avena
120 ml di latte di mandorle
1 cucchiaio di burro di arachidi cremoso
1 cucchiaio di zucchero di cocco
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
2 banane mature, schiacciate

TOPPINGS:
salsa al caramello (o sciroppo d'acero), mirtilli, fette di banana, cannella

Indicazioni

1. Aggiungi l'avena in un frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere una farina d'avena. Trasferisci in una ciotola, aggiungi lo zucchero di cocco, l'estratto di vaniglia e le banane schiacciate. Mescola bene il tutto.
2. Aggiungere lentamente il latte di mandorle e il burro di arachidi.
3. In una padella antiaderente, versa una grande quantità di preparato per pancake e cuoci entrambi i lati per un paio di minuti.
4. Servi subito o gustali freddi. Aggiungi i tuoi toppings preferiti. Adoro mirtilli, fette di banana, cannella e ancora salsa al caramello, perché no?! :)

Giorno 3

Cena - Involtini di carta di riso



Ingredienti

4 fogli di carta di riso
4 carote grandi, sbucciate a julienne
1/2 testa di cavolo rosso
1 cetriolo grande
150 gr di spaghetti di riso integrale
1/2 avocado
1/2 mango tostato (senza sale)
arachidi a parte

CONDIMENTO ASIATICO ALLE ARACHIDI
70 gr di arachidi
1 cucchiaio di aminoacidi di cocco
1 dattero medjool succo di 1 limone
240 ml di acqua

Passi

1. Inizia cuocendo i noodles di riso integrali e mettili da parte.
2. Trita tutte le verdure.
3. Prendi un rotolo di carta di riso alla volta, immergilo in acqua calda per qualche secondo e disponilo su un piatto.
4. Aggiungi tutte le diverse verdure, l'avocado, il mango, i noodles di riso e arrotola il tutto.
5. Aggiungi tutti gli ingredienti per il condimento in un frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere una crema.
6. Taglia i rolls a metà, intingili nella salsa, aggiungi qualche arachide tostata e buon appetito! :)

Giorno 4 - Panoramica

ALLENAMENTO

- Fai un allenamento di 45 minuti dal mio Instagram.
- Fai una lunga passeggiata, che può durare da 30 minuti a un'ora.

AUTOMEDICAZIONE

- È una bella giornata per passare una bella giornata! La mentalità è tutto. :)
- Fare stretching per 10-15 minuti.
- Spazzolare a secco le gambe per 10 minuti è utile per migliorare la circolazione.

CIBO

- Frullato verde, muesli Caro, insalata di cavolo rosso.





Giorno 4

FRULLATO VERDE



Ingredienti

1 tazza di ananas
1 pera matura
4 foglie di cavolo nero, gambi rimossi
1/2 mazzo di menta
480 ml d'acqua

Passi

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

Giorno 4

PRANZO - Muesli di Caro



Ingredienti

- Miscela di Muesli:

40 gr di avena
2 cucchiai di semi di lino
2 cucchiai di semi di girasole
2 cucchiai di semi di zucca
2 cucchiai di uvetta dorata
2 cucchiai di anacardi
2 cucchiai di mandorle

Bowl di Muesli di Caro
1 mela a dadini
1 pera a dadini
3 datteri snocciolati e tagliati a dadini
75 gr di mirtilli
1 cucchiaino di cannella
1 yogurt al cocco
4 cucchiai grandi di preparato per muesli

Passi

1. Mescola insieme tutti gli ingredienti del muesli e conserva il composto in un barattolo di vetro per tutto il tempo che desideri.
2. Mescolate tutta la frutta in una ciotola, aggiungi la cannella, 6 cucchiai di preparato per muesli, lo yogurt al cocco e mescola bene. LA TUA RICETTA È PRONTA PER ESSERE GUSTATA.

Giorno 4

Cena - Insalata di cavolo rosso



Ingredienti

INSALATA
1/2 testa di cavolo cappuccio viola
2 cipollotti
70 gr di anacardi
150 gr di uvetta
1 mazzetto di coriandolo o prezzemolo

VESTIRSI
1 cucchiaio di aceto di mele succo di 1 limone
1 piccola zucchina cruda
1 cucchiaio di aminoacidi di cocco
70 gr di anacardi

Passi

1. Inizia tritando il cavolo cappuccio, il coriandolo e i cipollotti. Trasferiscili in una ciotola e aggiungi anacardi e uvetta.

2. Metti gli ingredienti per la salsa in un frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere un composto liscio e cremoso.

3. Mescola il condimento nell'insalatiera e BUON APPETITO! Adoro questa ricetta super facile e deliziosa perché è così appagante e sana allo stesso tempo!

Giorno 5 - Panoramica

ALLENAMENTO

- Fai 30-45 minuti di cardio, come corsa o spinning.
- Fai una lunga passeggiata, che può durare da 30 minuti a un'ora.

AUTOMEDICAZIONE

- Fai una doccia ghiacciata per 90 secondi: è ottima per la lucidità mentale.
- Aggiungi all'acqua del limone fresco e del cetriolo.
- Massaggia il viso per qualche minuto per allentare la tensione.

CIBO

- Frullato verde, Bocconcini Sneakers, tagliatelle di zucchine.







Giorno 5

FRULLATO VERDE



Ingredienti

1 mazzetto di prezzemolo
2 gambi di sedano
4 foglie di cavolo riccio, gambi rimossi
2 pere mature
150 gr di uva rossa
480 ml d'acqua
un pezzettino di zenzero

Passi

Metti tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere un composto liscio.

Giorno 5

PRANZO - Bocconcini Snickers



Ingredienti

7-9 datteri Medjool
2-3 cucchiai di burro di arachidi
50 gr di arachidi tostate
1 tavoletta di cioccolato vegano

Passi

1. Inizia snocciolando i datteri Medjool e aggiungete un cucchiaino di burro di arachidi. Aggiungi poi all'interno qualche arachidi tostata.
2. Sciogli la tavoletta di cioccolato, immergi i datteri nel cioccolato, cospargili con altre arachidi tritate e riponili nel congelatore per 30 minuti prima di consumarli.

Giorno 5

Cena - Zoodles Alfredo



Ingredienti

3 zucchine grandi
35 gr di olive
2 pomodori secchi
75 gr di pomodorini
1/2 avocado
1-2 cucchiai di semi di sesamo nero

SALSA ALFREDO
65 gr di pinoli o anacardi succo di 1 limone
1 cucchiaio di aceto di mele
1-2 cucchiai di lievito alimentare
1 dattero medjool
Un pizzico di sale rosa dell'Himalaya
1 piccola zucchina cruda

Passi

1. Inizia preparando gli spaghetti di zucchine con uno spiralizzatore.
2. Per preparare la salsa, versa tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere una crema.
3. Mescola bene la salsa e gli zoodles, quindi aggiungi olive, pomodori secchi, pomodorini, avocado, semi di sesamo e pepe nero.

Giorno 6 - Panoramica

ALLENAMENTO

- Giorno di riposo, a meno che tu non abbia voglia di allenarti! Fai quello che ti fa stare bene. :)
- Consiglio comunque di fare una lunga passeggiata per prendere un po' d'aria fresca.

AUTOMEDICAZIONE

- Massaggia l'olio di cocco sui capelli e lascialo agire per tutta la notte.
- Spazzolare a secco le gambe per 10 minuti.
- Scrivi 5 cose per cui sei grato.

CIBO

- Frullato verde, ciotola di granola, ciotola di insalata con patate dolci al forno, carote e avocado.





Giorno 6

FRULLATO VERDE



Ingredienti

3 datteri Medjool
1 banana congelata
480 ml d'acqua
3 gambi di sedano
1/2 finocchio
2 manciate di spinaci succo di
un limone

Passi

Metti tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere un composto liscio.

Giorno 6

PRANZO - Ciotola di granola



Ingredienti

160 gr di avena
70 gr di mandorle
50 gr di noci pecan
50 gr di noci
6 datteri Medjool, snocciolati e tritati
100 gr di gelsi secchi
1 cucchiaio di cannella
1 cucchiaino di vaniglia
2-3 cucchiai di zucchero di cocco
120 ml di sciroppo d'acero
3 cucchiai di burro di arachidi cremoso (o burro di mandorle)



Indicazioni

1. Preriscalda il forno a 180 gradi Celsius e rivesti una teglia con carta da forno.
2. In una ciotola mescola tutti gli ingredienti secchi, aggiungi i datteri tritati, il burro di arachidi e lo sciroppo d'acero e amalgama bene.
3. Trasferisci il composto di granola nella teglia e cuoci per 10 minuti, quindi mescola per far diventare croccanti tutti i lati e cuoci per altri 3-5 minuti, fino a doratura. Lascia raffreddare la teglia per 20 minuti.
4. Aggiungi la granola che preferisci in una ciotola con frutti di bosco freschi, fette di banana e latte di mandorla. MERAVIGLIOSO! Conserva il resto della granola in un contenitore ermetico per averla come spuntino.

Giorno 6

Cena - INSALATA



Ingredienti

qualsiasi verdura a tua scelta
75 gr di funghi
150 gr di pomodorini
1/2 avocado
2-3 carote
2-3 patate bianche (dolci)

CONDIMENTO AI SEMI DI ZUCCA
50 gr di semi di zucca
1 mazzetto di aneto
1 mazzo di erba cipollina
Succo di 1 limone
1-2 cucchiai di aceto di mele
1 dattero medjool
240 ml di acqua
1 piccola zucchina Una manciata di sedano

Passi

1. Inizia sbucciando e tagliando le patate dolci, quindi cuocile su carta da forno per 45 minuti a 200 gradi. Lasciale raffreddare completamente.
2. Cuoci a vapore le carote per 10 minuti e aggiungile alla teglia per i restanti 30 minuti.
3. Rosola i funghi e i pomodorini in una padella antiaderente con alcune erbe aromatiche italiane per 10-15 minuti e metti da parte.
4. Prepara il condimento aggiungendo tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere un composto liscio,
5. Mescola bene il tutto, aggiungi un po' di avocado fresco e del succo di limone e la cena è pronta :) Per una digestione ottimale, mangio sempre prima l'insalata e poi le patate dolci.

Giorno 7 - Panoramica

ALLENAMENTO

- ALLENAMENTO COMPLETO da 40 minuti dal mio Instagram.
- Una camminata di 30-60 minuti per prendere un po' d'aria fresca.

AUTOMEDICAZIONE

- Scrub corpo (fai da te con zucchero di cocco e olio di cocco)
- Fai un piccolo massaggio al viso per sciogliere la tensione.
- Aggiungi limone fresco e menta all'acqua.

CIBO

- Frullato verde, cheesecake ai mirtilli, zuppa di patate calda





Giorno 7

FRULLATO VERDE



Ingredienti

2 banane congelate
2 manciate di spinaci
2 gambi di sedano
1 mazzetto di basilico succo di 1 limone piccolo pezzo di zenzero
480 ml d'acqua

Passi

Metti tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere un composto liscio.

Giorno 7

PRANZO - Cheesecake ai mirtilli



Ingredienti

BASE DI BISCOTTO
100 gr di noci
6 datteri Medjool
45 gr di cocco disidratato

STRATO DI CHEESECAKE
150 gr di anacardi, ammollati e sciacquati
120 ml di latte di cocco
150 gr di mirtilli
3 datteri Medjool

CONFETTURA DI MIRTILLI
150 gr di mirtilli
2 cucchiai di zucchero di cocco e altri mirtilli per guarnire

Indicazioni

1. Aggiungi tutti gli ingredienti per la base dei biscotti in un frullatore o robot da cucina e frulla fino a ottenere una consistenza cremosa e granulosa. Versa il composto nei barattoli per preparare lo strato di base.

2. Per preparare la crema di mirtilli, metti tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frullate fino a ottenere una crema. Versa il composto sulla base di biscotti. Metti il barattolo in frigorifero mentre prepari la confettura di mirtilli.

3. Per preparare la confettura di mirtilli, metti i mirtilli e lo zucchero di cocco in una pentola e lascia sobbollire per 15 minuti a fuoco medio-basso. Aggiungi un po' d'acqua se necessario. Puoi anche usare delle banane congelate per la confettura. Lascia raffreddare la confettura e versane uno strato spesso nel barattolo. Guarnisci con altri mirtilli e conserva in frigorifero. Trovo che sia ancora più buona il giorno dopo. CHE DELIZIA!!

Giorno 7

Cena - Zuppa di patate calda



Ingredienti

12 patate piccole, tritate
1/2 cipolla rossa, tritata finemente
1 cipollotto tritato
3 carote grandi, tritate
3 gambi di sedano tritati
1 testa di cimette di broccoli
150 gr di piselli verdi (io uso quelli surgelati)
1 manciata di foglie di cavolo nero
2 cucchiai di cumino macinato
1 cucchiaio di paprika
1 litro di brodo vegetale Sale, pepe q.b. prezzemolo fresco q.b.

Passi

1. Inizia facendo soffriggere la cipolla e il sedano in un po' di brodo vegetale.

2. Una volta che le cipolle saranno morbide, aggiungi tutti gli altri ingredienti tranne i piselli e il cavolo nero. Lascia cuocere a fuoco medio per 50 minuti. Aggiungi i piselli e il cavolo nero circa 10 minuti prima della fine.

3. Trasferisci 1/3 del composto in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere una crema. Questo renderà la zuppa molto più densa e le conferirà la cremosità perfetta. Condisci con prezzemolo fresco, sale e pepe.

Lista della spesa - settimana 2

600 gr di funghi (mi piacciono i funghi champignon, shiitake ed enoki)
1 cipollotto
3 teste di cuori di lattuga romana
1 mazzo di erba cipollina
5 mazzi di prezzemolo
2 foglie di bietola
1 cespo di lattuga iceberg
1 mazzetto di aneto
1 finocchio
2 foglie di bietola
4 mazzi di rucola fresca una manciata di spinaci
3 mazzi di aneto
3 mazzi di erba cipollina
16 gambi di sedano
2 foglie di cavolo riccio
1/4 di cavolfiore
1 tazza di piselli verdi surgelati
5 patate di medie dimensioni
62 datteri Medjool
1 manciata di rucola
2 cuori di cicoria
3 cipolle rosse
2 cipolle verdi
1 peperone rosso
50 gr di germogli di broccoli
150 gr di lamponi, mirtilli o fragole congelati una manciata di fagiolini
4 avocado
3 mele
2 cetrioli
7 limoni
19 banane mature
2 arance
165 gr di ananas
600 gr di mirtilli
75 gr di lamponi
300 gr di mango congelato
600 gr di pomodorini
7 carote
5 zucchine

80 gr di avena
70 gr di mandorle
750 gr di anacardi
200 gr di noci
210 gr di mandorle
70 gr di mandorle bianche
45 gr di cocco disidratato
250 gr di yogurt al cocco
1 lattina di fagioli neri in scatola
170 gr di riso integrale
150 gr di mais dolce fresco o in scatola
1 barretta di cioccolato vegano (bianco)
5 cucchiai di cacao in polvere
1,5 tazze di scaglie di cacao
5 cucchiaini di estratto di vaniglia
720 ml di latte di mandorle
250 gr di burro di arachidi cremoso
1 tazza di gelso essiccato
150 gr di pasta senza glutine (io uso quella di piselli, gra
1 cucchiaino di ciascuno: aneto secco, basilico, erba cipo
2 gocce di olio al tartufo (facoltativo)
105 ml di aceto di mele
1 cucchiaio di aminoacidi di cocco
70 gr di semi di sesamo
360 gr di semi di zucca e girasole
150 gr di uvetta sultanina
1/2 lattina di ceci
1 cucchiaino di tahina
1/2 cucchiaino di cannella
1 confezione di noodles di alghe (340gr)
2 cucchiai di semi di sesamo
1 cucchiaio di aminoacidi di cocco

Giorno 8 - Panoramica

ALLENAMENTO

- ALLENAMENTO COMPLETO da 40 minuti dal mio Instagram.
- Una camminata di 30-60 minuti per prendere un po' d'aria fresca.

AUTOMEDICAZIONE

- Fare stretching per 10-15 minuti.
- Fai una doccia ghiacciata per 90 secondi.
- Massaggia le gambe per 10-15 minuti.

CIBO

- Frullato al cioccolato, frullato in ciotola, pasta ai funghi







Giorno 8

FRULLATO



Ingredienti

2 banane congelate
3 cucchiai di cacao in polvere
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia
3 datteri Medjool
240ml di latte di mandorle
1 cucchiaio di burro di arachidi

Passi

Mettei tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere un composto liscio.

Giorno 8

PRANZO - Frullato di mango e datteri



Ingredienti

300 gr di mango congelato
1 banana congelata
3 datteri Medjool
1 cucchiaino di estratto di vaniglia
120 ml di acqua

CONDIMENTI
fave di cacao, gelsi secchi, datteri Medjool tritati

Passi

Metti tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere una consistenza liscia e cremosa. Aggiungi i tuoi condimenti preferiti e BUON APPETITO!

Giorno 8

Cena - Pasta cremosa ai funghi



Ingredienti

150 gr di pasta senza glutine. Io uso fusilli di piselli o di grano saraceno

300 gr di funghi (ho usato shiitake, champignon e funghi enoki)
1/2 cipolla rossa tritata, erbe aromatiche miste italiane (basilico, prezzemolo, origano, aneto)
2 gocce di olio al tartufo (facoltativo)

SALSA
150 gr di anacardi
1 cucchiaio di aceto di mele
1 cucchiaio di Coco Aminos, succo di 1 limone, sale rosa dell'Himalaya, pepe nero
120 ml di acqua (max 1 tazza)

CONDIMENTO
semi di sesamo rucola fresca

Passi

Inizia cuocendo la pasta seguendo le istruzioni.

Lava e trita i funghi, falli rosolare a fuoco medio con la cipolla per 10 minuti. Aggiungi le erbe aromatiche e un po' d'acqua se necessario. Poco prima della fine, aggiungi 2 gocce di olio al tartufo (il mio ha un sapore molto forte, ecco perché ne metto solo 2).

In un frullatore ad alta velocità, aggiungi tutti gli ingredienti della salsa e frulla fino ad ottenere una crema.

Unisci i funghi e la pasta cotta, mescola con la salsa cremosa. Guarnisci con rucola fresca e semi di sesamo.

Giorno 9 - Panoramica

ALLENAMENTO

- ALLENAMENTO COMPLETO da 40 minuti dal mio Instagram.
- Una camminata di 30-60 minuti per prendere un po' d'aria fresca.

AUTOMEDICAZIONE

- Ascolta una meditazione guidata per 20-30 minuti
- Fai una doccia ghiacciata per 90 secondi.
- Prepara una tisana fresca allo zenzero e bevila durante il giorno.

CIBO

- Frullato verde, ciotola della felicità, insalata energizzante





Giorno 9

FRULLATO VERDE



Ingredienti

3 banane congelate
3 gambi di sedano
480 ml d'acqua
2 foglie di cavolo riccio (senza gambo)

Passi

Metti tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere un composto liscio.

Giorno 9

PRANZO - Ciotola della felicità



Ingredienti

BASE
3 banane congelate
150 gr di mirtilli
1/2 cucchiaino di vaniglia
240 ml di acqua

CONDIMENTI
mirtilli, more, fave di cacao tritate

Passi

Metti tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere una consistenza liscia e cremosa. Aggiungi i tuoi condimenti preferiti e BUON APPETITO!

Giorno 9

Cena - Insalata Energizzante



Ingredienti

1 avocado, affettato
1/4 di cavolfiore tagliato finemente
1 cucchiaino di uvetta sultanina
1 cucchiaino di semi di zucca tostati
1 cucchiaino di semi di girasole tostati
1 manciata di rucola
4 funghi
1/2 lattina di ceci tostati a secco
1 cucchiaio di erbe aromatiche miste italiane
1 carota
1 zucchina

SALSA CREMOSA DI ANACARDI:
75 GR DI ANACARDI AMMOLLATI
SUCCO DI UN LIMONE
1 CUCCHIAINO DI TAHINA

Passi

1. Trita tutte le verdure. A me piace tagliare il cavolfiore molto finemente e sbucciare le zucchine e le carote con un pelapatate per ottenere delle striscioline sottili. Una volta pronte, trasferiscile in una ciotola con l'uvetta, la rucola e l'avocado.

2. Tosta a secco i funghi (lasciali interi e poi tagliali in quarti) con i ceci e le erbe aromatiche italiane in una padella antiaderente per circa 10 minuti. Aggiungi i semi di zucca e di girasole dopo 5 minuti.

3. Per preparare il condimento, metti tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere una crema.

Giorno 10 - Panoramica

ALLENAMENTO

- Fai 30-45 minuti di cardio, come corsa o spinning.

AUTOMEDICAZIONE

- Allunga i muscoli con dello stretching per 10-15 minuti
- Massaggia il viso per sciogliere la tensione
- Appoggia le gambe sul muro per 20-30 minuti

CIBO

- Frullato verde, porridge senza cereali, insalata di noodles di alghe. Se hai ancora fame, mangia datteri Medjool o frutta fresca come spuntino.







Giorno 10

FRULLATO VERDE



Ingredienti

2 mazzi di prezzemolo
1 mela
2 datteri Medjool
1/2 cetriolo
3 gambi di sedano

Passi

Metti tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere un composto liscio.

Giorno 10

PRANZO - Fiocchi d'avena senza cereali



Ingredienti

2 banane mature
1 mela
1/2 cucchiaino di cannella
1 manciata di uvetta
5-6 mandorle tritate
75 gr di lamponi
1 manciata di mirtilli

Passi

Metti le banane, la mela e la cannella in un robot da cucina o in un frullatore e frulla fino ad ottenere un composto grumoso e leggermente cremoso. Trasferisci il composto in una ciotola e guarnisci con uvetta, cannella, frutti di bosco freschi o qualsiasi altra frutta a tua scelta.

Giorno 10

Cena - Insalata di tagliatelle di alghe



Ingredienti

1 confezione di noodles di alghe (340gr)
3 carote
2 piccole zucchine
2 cipolle verdi
1 peperone rosso
2 cucchiai di semi di sesamo

SALSA
succo di 1 limone
1 cucchiaio di aminoacidi di cocco
2 datteri Medjool
1/2 arancia
1 carota
140 gr di mandorle
1 gambo di sedano
2 cucchiai di aceto di mele

Passi

1. Metti in ammollo i noodles di alghe per 10 minuti in acqua a temperatura ambiente, aggiungendo un pizzico di sale. Questo li renderà perfettamente morbidi.

2. Usa un pelapatate per tagliare le carote e le zucchine a striscioline sottili. Taglia anche il peperone a striscioline sottili. Taglia i cipollotti a rondelle sottili.

3. Aggiungi tutti gli ingredienti della salsa in un frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere una crema.

4. Mescola i noodles di alghe, le verdure a fette e la salsa. Cospargi con semi di sesamo e BUON APPETITO :)!

Giorno 11 - Panoramica

ALLENAMENTO

- ALLENAMENTO COMPLETO di 45 minuti dal mio Instagram
- Fai una passeggiata di 30-60 minuti per prendere un po' d'aria fresca

AUTOMEDICAZIONE

- Fare stretching per 10-15 minuti.
- Fai una doccia ghiacciata per 90 secondi.
- Vai a letto presto e lascia riposare un po' il tuo corpo.

CIBO

- Frullato verde, datteri con pasta per biscotti cruda, Burrito Bowl





Giorno 11

FRULLATO VERDE



Ingredienti

3 banane congelate
150 gr di mirtilli congelati
240 ml di latte di mandorle fresco
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
2 gambi di sedano

Passi

Metti tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere un composto liscio.

Giorno 11

PRANZO - Datteri con pasta biscotto



Ingredienti

10-12 datteri Medjool

PASTA PER BISCOTTI
2 cucchiai di burro di arachidi
120 gr di salsa al caramello
(frullare 7 datteri Medjool, 1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere e 240ml di acqua)
1 mela sbucciata e grattugiata
225 gr di anacardi macinati
50 gr di noci tritate
70 gr di mandorle tostate a secco, tritate
(la tostatura è facoltativa ma aggiunge quella croccantezza in più)
40 gr di scaglie di cacao

CONDIMENTI
burro di arachidi extra e alcuni pezzi di cioccolato vegano tritato

Indicazioni

1. Inizia sbucciando e grattugiando la mela: questo aggiungerà una piacevole croccantezza e renderà la ricetta più leggera.
2. In una ciotola, aggiungi la mela grattugiata, il burro di arachidi, la salsa al caramello di datteri e la farina di anacardi. Mescola bene il tutto fino ad ottenere una consistenza cremosa e densa.
3. Aggiungi le noci e le mandorle tritate (io le tosto in una padella antiaderente a fuoco medio per 5 minuti), le fave di cacao (o le gocce di cioccolato) e mescolare bene.
4. Denocciola i datteri Medjool, farciscili con un cucchiaino abbondante o più di impasto crudo per biscotti, guarniscili con altro burro di arachidi e cioccolato ed ecco fatto, PRONTI DA GUSTARE.

Giorno 11

Cena - Burrito Bowl



Ingredienti

170 gr di fagioli neri, cotti
160 gr di riso integrale, cotto
150 gr di mais dolce
1 avocado
150 gr di pomodorini
1/2 cipolla rossa
1 cespo di lattuga iceberg
1/2 cetriolo tritato

CONDIMENTO ALLO YOGURT
250 GR DI YOGURT AL COCCO
1 MAZZO DI ERBA CIPOLLINA
1 MAZZETTO DI PREZZEMOLO
1 MAZZETTO DI ANETO
1/2 CIPOLLA ROSSA TRITATA

Passi

Inizia cuocendo il riso secondo le istruzioni sulla confezione. Di solito precuocio il riso e lo conservo in frigorifero.
Per preparare la salsa allo yogurt, trita tutte le erbe aromatiche e il cetriolo e mescolali bene. È deliziosa se servita leggermente fredda.
Mescola bene il riso con tutti gli altri ingredienti dell'insalata. Aggiungi la salsa verde, la salsa di cetrioli e buon appetito! Adoro servire un po' di lattuga iceberg a parte per creare piccole barchette di insalata. Dona quel tocco di croccantezza in più.

Giorno 12 - Panoramica

ALLENAMENTO

- ALLENAMENTO COMPLETO di 45 minuti dal mio Instagram
- Fai una passeggiata di 30-60 minuti per prendere un po' d'aria fresca

AUTOMEDICAZIONE

- 10 minuti di respirazione concentrata
- scrivi 3 cose per cui sei grato oggi
- Bere 3 litri di acqua

CIBO

- Frullato verde, torta di carote salutare, ciotola fitness







Giorno 12

FRULLATO VERDE



Ingredienti

1 mazzetto di prezzemolo
2 foglie di bietola
2 gambi di sedano succo di 2 limoni
165 gr di ananas
1 arancia
480ml d'acqua

Passi

Metti tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere un composto liscio.

Giorno 12

PRANZO - Torta di carote sana



Ingredienti

240 gr di carote tritate, circa 2-3 carote grandi
45 gr di cocco disidratato
50 gr di noci
70 gr di mandorle
7 datteri Medjool denocciolati
1 cucchiaino di cannella
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere

GLASSATURA
150 gr di anacardi, ammollati e sciacquati
2 cucchiai di sciroppo d'acero
120 ml ½ tazzdi latte di mandorle

Passi

1. Aggiungi noci, mandorle, datteri, cannella e vaniglia al frullatore o al robot da cucina e frulla fino a ottenere una consistenza appiccicosa (non frullare troppo).

2. Trasferisci il composto in una ciotola, aggiungi le carote grattugiate e il cocco disidratato e mescola bene.

3. Trasferisci il composto nella teglia (rivestita di carta da forno) e premilo con le mani per formare una base di 2-3 cm di spessore. Metti in freezer mentre prepari la glassa.

4. Aggiungi tutti gli ingredienti per la glassa nel frullatore ad alta velocità e frulla per un minuto fino a ottenere una consistenza cremosa. Aggiungi la glassa sulla torta di carote e riponi in freezer per 30 minuti. Se la glassa si è solidificata troppo in freezer, lasciala ammorbidire per un paio di minuti prima di consumarla. Questa ricetta è per 2 persone. Puoi conservarla in freezer per un paio di settimane.

Giorno 12

Cena - Fitness Bowl



Ingredienti

2 manciate di rucola
1 manciata di noci
2 cucchiai di semi di zucca e girasole tostati
1/2 avocado, tritato
125 gr di fagiolini verdi, cotti al vapore
150 di pomodorini
1/2 cipolla rossa tritata
50 gr di germogli di broccoli
1/2 cetriolo tritato

CONDIMENTO CREMOSO ALL'ANETO
65 gr di semi di girasole
1 mazzetto di aneto
1 mazzo di erba cipollina
succo di 1 limone
1-2 cucchiai di aceto di mele
1 dattero medjool
240 ml di acqua
1 piccola zucchina
una manciata di sedano

Passi

Per preparare il condimento, metti tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frullali fino ad ottenere una crema.
Crea una bella insalatiera mescolando tutti gli ingredienti insieme, aggiungi del succo di limone fresco, del pepe nero e BUON APPETITO!

Giorno 13 - Panoramica

ALLENAMENTO

- ALLENAMENTO COMPLETO di 45 minuti dal mio Instagram
- Fai una passeggiata di 30-60 minuti per prendere un po' d'aria fresca

AUTOMEDICAZIONE

- Fai una doccia ghiacciata per 90 secondi.
- Massaggia il viso per 10 minuti.
- Utilizzare il gua sha e il rullo di giada

CIBO

- Frullato verde, torta di carote salutare, ciotola fitness







Giorno 13

Frappè alla fragola



Ingredienti

150 gr di lamponi, mirtilli o fragole congelati
75 grdi anacardi
2 datteri Medjool
1 banana
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
240 ml di acqua o latte di mandorle

Passi

Metti tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere un composto liscio.

Giorno 13

PRANZO - OMG BAR!



Ingredienti

BASE
4 cucchiai di salsa al caramello
90 gr di farina d'avena
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere

FUDGE AL CARAMELLO
120 gr di burro di arachidi cremoso (6 cucchiai) salsa al caramello (19 datteri Medjool, 1,5 cucchiaini di estratto di vaniglia in polvere + 360ml di acqua) un pizzico di sale (facoltativo)

CONDIMENTO
tavoletta di cioccolato bianco vegano (80gr, io uso il cioccolato vegano ichoc) mandorle bianche tritate

Indicazioni

1. Prepara una grande quantità di salsa al caramello da usare per la base e il fudge al caramello. Aggiungi 23 datteri Medjool, 480ml d'acqua e 2 cucchiaini di estratto di vaniglia in polvere nel frullatore e frulla fino ad ottenere una crema. Metti da parte la salsa al caramello.

2. In una ciotola, mescola tutti gli ingredienti della base, trasferiscili nella tortiera e premi fino a ottenere uno strato di base spesso 1 cm. Metti in freezer mentre prepari il fudge al caramello.

3. Per il fudge al caramello, aggiungi 120 gr di burro di arachidi cremoso al resto della salsa al caramello, aggiungi un pizzico di sale e versa sullo strato di base. Lo strato intermedio è circa il doppio dello spessore della base. Riponi in freezer per 30 minuti.

4. Sciogli il cioccolato vegano e versalo sulle barrette, aggiungi qualche mandorla bianca tritata, rimetti in freezer per 15 minuti e GUSTA!

Io ne mangio circa 3 come pasto completo. Il resto puoi tenerlo in freezer per uno spuntino.

Giorno 13

Cena - Insalata di patate magre



Ingredienti

2 cuori di lattuga romana
1 manciata di rucola
2 cuori di cicoria
1 avocado
8 funghi champignon
1 cucchiaino di ciascuno: aneto secco, basilico, erba cipollina, prezzemolo
150gr di piselli verdi scongelati
150 gr di pomodorini
una manciata di semi di zucca e girasole, tostati
5 patate di medie dimensioni

VESTIRSI
50 gr di semi di zucca
1 mazzetto di aneto
1 mazzo di erba cipollina Succo di 1 limone
1-2 cucchiai di aceto di mele
1 dattero medjool
240ml di acqua
1 piccola manciata di zucchine e sedano

Passi

Inizia cuocendo le patate a vapore o lessandole per 30 minuti. Una volta cotte, lasciale raffreddare per altri 10 minuti.

1. Nel frattempo, fai rosolare i funghi in una padella antiaderente con tutte le erbe aromatiche per circa 10 minuti. Lasciali raffreddare.
2. Aggiungi tutti gli ingredienti per il condimento in un frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere una crema.
3. Mescola alle verdure con pomodorini, piselli, funghi, avocado, patate al vapore e semi di zucca e girasole arrostiti. COSÌ DELIZIOSO!

Giorno 14 - Panoramica

ALLENAMENTO

- Giorno di riposo
- Fai una passeggiata di 30-60 minuti per prendere un po' d'aria fresca

AUTOMEDICAZIONE

- Allunga i muscoli con dello stretching per 10-15 minuti
- Ascolta una meditazione guidata per 20-30 minuti
- Scrivi 3-5 vantaggi che hai visto nelle ultime 2 settimane

CIBO

- Frullato verde, tiramisù, insalata tiepida di funghi





Giorno 14 - Panoramica

ALLENAMENTO

- Giorno di riposo
- Fai una passeggiata di 30-60 minuti per prendere un po' d'aria fresca

AUTOMEDICAZIONE

- Allunga i muscoli con dello stretching per 10-15 minuti
- Ascolta una meditazione guidata per 20-30 minuti
- Scrivi 3-5 vantaggi che hai visto nelle ultime 2 settimane

CIBO

- Frullato verde, tiramisù, insalata tiepida di funghi





Giorno 14

FRULLATO VERDE PER IL GIORNO



Ingredienti

2 banane congelate
1/2 finocchio
2 foglie di bietola
1 mazzetto di prezzemolo una manciata di spinaci
480 ml d'acqua

Passi

Metti tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere un composto liscio.

Giorno 14

PRANZO - TIRAMISÙ



Ingredienti

BUDINO
2 banane mature
75 gr di anacardi
4 datteri Medjool
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
60 ml d'acqua

TOPPINGS
banana a fette
cacao in polvere

Indicazioni

1. Questa ricetta è così facile e COSÌ DELIZIOSA! Aggiungi tutti gli ingredienti del budino in un frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere una crema. Trasferisci il composto cremoso in un barattolo di vetro e mettilo in frigorifero per 1 ora.

2. Completa con abbondante cacao in polvere e fette di banana. Adoro questa ricetta!

Giorno 14

Cena - Insalata tiepida di funghi



Ingredienti

300 gr di funghi (mi piacciono gli champignon, gli shiitake e gli enoki)
180gr di pomodori tritati
100 gr di sedano tritato
1 cipollotto tritato
30 gr di rucola (o lattuga romana)

SALSA
150 gr di anacardi
succo di 1 limone
pizzico di sale pepe nero
1/2 mazzetto di aneto
1/2 mazzo di erba cipollina
1 cucchiaio di aceto di mele
120 ml di acqua

Passi

1. Rosola i funghi in una padella antiaderente finché non diventano morbidi e mettili da parte.

2. In un frullatore ad alta velocità, aggiungi tutti gli ingredienti della salsa e frulla fino ad ottenere una crema.

3. Aggiungi 3/4 della salsa nella padella dei funghi e mescola bene. Nella tua ciotola da portata, mescola il composto di funghi e tutti gli altri ingredienti dell'insalata. Aggiungi il resto della salsa di anacardi ed ecco pronta la tua facile e cremosa insalata di funghi! Cospargi con dei semi di sesamo nero per un tocco di colore in più!

Lista della spesa - settimana 3

2 pere mature
150 gr uva rossa
6 mele
6 banane mature
8 limoni
1 arancia
63 datteri Medjool
650 gr di mango congelato
320 gr di ananas congelato
120 gr di lamponi congelati
525 gr di mirtilli
150 gr di uvetta
150 gr di uva
4 avocado
3 cetrioli
8 teste di insalata verde diversa
6 foglie di bietola
3 foglie di cavolo riccio
2 finocchi
12 gambi di sedano
1 cipolla rossa
70 gr di germogli di broccoli
100 gr di funghi
4 mazzi di prezzemolo
2 manciate di rucola
4 manciate di spinaci
2 cuori di cicoria
140 gr di piselli verdi surgelati
2 mini cetrioli
5 zucchine
6 carote
600 gr di pomodorini
3 peperoni rossi
1 tazza di olive
6-7 patate piccole/medie
1/2 zucca
1/2 lattina di ceci
6 pomodori secchi, un pezzetto di zenzero
4 fogli di nori

45 gr di semi di sesamo
140 gr di gelsi secchi
1 cucchiaio di paprika affumicata
1 cucchiaio di erbe aromatiche italiane essiccate
1 cucchiaio di lievito alimentare
1 cucchiaio di aceto di mele
1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
200 gr di pasta senza glutine (grano saraceno o riso integrale)
2 cucchiai di noci pecan
2 cucchiai di zucchero di cocco
2 cucchiaini di cannella
2 cucchiai di scaglie di cacao
2 cucchiai di sciroppo d'acero
3 cucchiai di buccia di psillio
400 gr di avena
40 gr di semi di canapa
280 gr di semi di girasole
90 gr di semi di zucca
280 gr di mandorle
130 gr di noci
80 gr di semi di lino
85 gr di quinoa
2 cucchiai di semi di lino macinati
260 gr di anacardi
4 cucchiaini di estratto di vaniglia in polvere
2 cucchiai di burro di nocciole
140 gr di nocciole intere tostate
2 barrette di cioccolato vegano
480 ml di latte di mandorle
4 cucchiai di burro di arachidi croccante
2 cucchiai di burro di arachidi cremoso
70 gr di arachidi tostate non salate
1 tavoletta di cioccolato vegano (80gr)
3 cucchiai di cacao in polvere
250gr di burro di mandorle

Giorno 15 - Panoramica

ALLENAMENTO

- ALLENAMENTO COMPLETO di 45 minuti dal mio Instagram
- Fai una passeggiata di 30-60 minuti per prendere un po' d'aria fresca

AUTOMEDICAZIONE

- Fai una doccia ghiacciata per 90 secondi
- Massaggia le gambe
- Scrivi 3 obiettivi che hai per l'ultima settimana di questa sfida

CIBO

- Frullato verde, bar bueno, sushi vegano crudo







Giorno 15

FRULLATO VERDE PER IL GIORNO



Ingredienti

330gr di mango congelato
3 datteri Medjool
3 foglie di bietola
1/2 finocchio
2 gambi di sedano, un pezzetto
di zenzero
240ml di acqua

Passi

Metti tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere un composto liscio.

Giorno 15

PRANZO - Barrette Kinder Bueno



Ingredienti

BASE
45 gr di avena
75gr di anacardi
60ml tazza di salsa al caramello
2 cucchiai di burro di nocciole

STRATO INTERMEDIO
12 datteri Medjool denocciolati
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
240ml di acqua
2 cucchiai di burro di nocciole
65gr di nocciole intere tostate

STRATO SUPERIORE
1 tavoletta di cioccolato al latte vegano (io uso il cioccolato Ichoc)
65gr di nocciole tostate, tritate

Indicazioni

1. Inizia preparando la salsa al caramello per la base e lo strato intermedio. Aggiungi 16 datteri Medjool, 1,5 cucchiaini di vaniglia e poco più di 240 ml di acqua in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere una crema. Metti da parte la salsa al caramello.

2. Per preparare la base, aggiungi l'avena e gli anacardi nel frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere una farina. Trasferisci il composto in una ciotola, aggiungi 60 ml di salsa al caramello, 2 cucchiai di burro di nocciole e mescola bene. Trasferisci il composto in una teglia o in stampi in silicone per creare uno strato di base spesso 1 cm. Metti la teglia in freezer per 30 minuti.

3. Per preparare lo strato intermedio, aggiungi 2 cucchiai di burro di nocciole alla salsa al caramello preparata in precedenza e mescola bene. Versa la crema di nocciole sullo strato di base (circa il doppio dello spessore) e aggiungi le nocciole tostate. Premi le nocciole nel caramello. Rimetti la teglia in freezer per un'ora.

4. Sciogli il cioccolato e versalo sulla crema di nocciole. Cospargi con nocciole tritate e rimetti in freezer per 15 minuti. Puoi conservarli in freezer per un paio di settimane. Io ne mangio circa 3 come pasto.

Giorno 15

Cena - Sushi vegano crudo



Ingredienti

ROTOLO 1

2 fogli di nori
1/2 avocado
1-2 carote grandi, sbucciate a julienne
1 peperone rosso o qualsiasi insalata verde
1 pomodoro, tagliato finemente
1 cetriolo tagliato finemente

ROTOLO 2
2 fogli di nori
1/2 avocado, cetriolo, sbucciato con un pelapatate, germogli di broccoli, funghi saltati, insalata di avocado, verdure verdi

Passi

1. Inizia schiacciando l'avocado e aggiungilo al foglio di alga Nori.
2. Taglia tutte le verdure a fette e aggiungile sull'avocado.
3. Arrotola (con una pressione decisa per assicurarsi che il rotolo rimanga in posizione)
4. Taglialo a pezzi e il sushi è pronto. Veloce, facile e nutriente.

Personalmente lo mangio senza salsa, ma puoi mangiarlo con salsa di soia o preparare la tua salsa di arachidi mescolando 1-2 cucchiai di burro di arachidi cremoso con un po' di succo di limone fresco e 1 cucchiaio di aminoacidi di cocco.

Giorno 16 - Panoramica

ALLENAMENTO

- ALLENAMENTO COMPLETO di 45 minuti dal mio Instagram
- Fai una passeggiata di 30-60 minuti per prendere un po' d'aria fresca

AUTOMEDICAZIONE

- Fare stretching per 10-15 minuti.
- Fai una doccia ghiacciata per 90 secondi.
- Applica la tua maschera viso preferita

CIBO

- Frullato verde, Snickers vegano, zoodles di pomodoro, olive e avocado







Giorno 16

FRULLATO VERDE



Ingredienti

2 mele
5 datteri medjool
1 cucchiaino di vaniglia
1 cucchiaino di cannella
240ml di latte di mandorle fresco

Passi

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

Giorno 16

PRANZO - I migliori Snickers



Ingredienti

BASE
45gr di avena
75gr di anacardi
70ml di salsa al caramello
2 cucchiai di burro di arachidi croccante

STRATO DI CARAMELLO
12 datteri Medjool
2 cucchiai di burro di arachidi cremoso
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
240ml di acqua
70gr di arachidi tostate non salate

CONDIMENTO
tavoletta di cioccolato vegana (80gr)

Passi

1. Inizia preparando la salsa al caramello. Metti i datteri, l'acqua e la vaniglia in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere una crema. Metti da parte la salsa al caramello.
2. Aggiungi avena e anacardi al frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere una farina. Aggiungi 60 ml di salsa al caramello, 2 cucchiai di burro di arachidi croccante e mescola bene. Trasferisci il composto di base in una teglia o in stampi in silicone e forma una base di 1-2 cm di spessore. Metti la teglia in freezer per 30 minuti.
3. Per lo strato di caramello, aggiungi 2 cucchiai di burro di arachidi cremoso alla salsa al caramello preparata in precedenza e mescola bene. Versa uno strato spesso di composto al caramello sugli Snickers, cospargi con arachidi tostate e rimetti in freezer per un'ora. Io compro le arachidi crude e le tosto in una padella antiaderente per un paio di minuti.
4. Per la copertura finale, sciogli una tavoletta di cioccolato al latte vegano (aggiungete un goccio di latte di mandorla se il cioccolato risulta troppo secco durante la fusione) e versaci sopra lo strato di caramello e arachidi. Rimetti in freezer per 20-30 minuti e BUON APPETITO. :-)

Giorno 16

Cena - Zoodles al pomodoro



Ingredienti

3 zucchine grandi
75gr di pomodorini
1 avocado
70gr di olive
3 pomodori secchi

SALSA
3 pomodori secchi
120ml di acqua
1/2 peperone rosso succo di
1 limone
75gr di pomodorini
1/4 di arancia

Passi

1. Inizia tagliando a spirale le zucchine e taglia a pezzetti i pomodorini, i pomodori secchi e l'avocado.
2. Aggiungi tutti gli ingredienti per il condimento in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere una crema.
3. Mescola la salsa con gli zoodles, aggiungi i pomodori, le olive, l'avocado e i pomodori secchi ed ecco che la cena è pronta:)

Giorno 17 - Panoramica

ALLENAMENTO

- ALLENAMENTO COMPLETO di 45 minuti dal mio Instagram
- Fai una passeggiata di 30-60 minuti per prendere un po' d'aria fresca

AUTOMEDICAZIONE

- Ascolta il tuo podcast preferito durante la tua passeggiata di oggi.
- Fai una doccia ghiacciata per 90 secondi.
- Prima di andare a dormire, appoggia le gambe sul muro per 30 minuti.

CIBO

- Frullato verde, palline proteiche, insalata antiossidante





Giorno 17

FRULLATO VERDE



Ingredienti

330gr di mango congelato
2 manciate di spinaci Un pezzetto di zenzero Il succo di 1 limone
240ml di acqua o latte di mandorle
2 gambi di sedano

Passi

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

Giorno 17

PRANZO - Palline proteiche







Ingredienti

fa 10 palline

BASE
9 datteri medjool grandi
60gr di noci tritate
3 cucchiai di cacao in polvere
3 cucchiai di burro di mandorle
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere

RIEMPIMENTO
1 cucchiaino di burro di mandorle per ogni pallina

CONDIMENTO
65gr di mandorle tostate e tritate

Indicazioni

1. Aggiungi datteri, noci, cacao in polvere, burro di mandorle e vaniglia al tuo robot da cucina o frullatore e frulla fino a ottenere un impasto dalla consistenza appiccicosa (non c'è bisogno di frullare troppo).
2. Forma delle piccole mezze palline con le mani, aggiungi un cucchiaino di burro di mandorle al centro e copri con l'altra mezza pallina. Quindi rotola le palline nelle mandorle tostate e trita per ottenere una crosticina croccante. Ripeti questo passaggio per tutte e 10 le palline.
3. Sono buonissime serviti subito, ma puoi anche conservarle in frigorifero per un paio di giorni.

Giorno 17

Cena - Insalata Antiossidante



Ingredienti

tanti tipi diversi di verdure
75gr di mirtilli
1 mela
2 cucchiai di semi di zucca e girasole
150gr di pomodorini
1/2 cetriolo
3 gambi di sedano

CONDIMENTO
70gr di semi di girasole
1 cucchiaio di aceto di mele
succo di 1 limone
2 datteri Medjool
1 piccola zucchina
240ml di acqua

Passi

1. Metti tutti gli ingredienti per il condimento in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere una consistenza liscia. Condisci le verdure.

2. Taglia a pezzetti la mela, i pomodorini, il sedano, il cetriolo, l'avocado e aggiungili all'insalata insieme ai mirtilli e ai semi di zucca.

Giorno 18 - Panoramica

ALLENAMENTO

- ALLENAMENTO COMPLETO di 45 minuti dal mio Instagram
- Fai una passeggiata di 30-60 minuti per prendere un po' d'aria fresca

AUTOMEDICAZIONE

- Scrub corpo (fai da te con zucchero di cocco e olio di cocco)
- Fai un piccolo massaggio al viso per sciogliere la tensione.
- Aggiungi limone fresco e menta all'acqua.

CIBO

- Frullato verde, ciotola calda di quinoa e lamponi, grande ciotola di insalata e patate al forno





Giorno 18

FRULLATO VERDE



Ingredienti

320gr di ananas congelato
1 banana matura
1 mazzetto di prezzemolo
3 foglie di bietola, un pezzetto di zenzero
240mldi acqua

Passi

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

Giorno 18

PRANZO - Ciotola di quinoa e lamponi



Ingredienti

85gr di quinoa
240ml di acqua
120gr di lamponi congelati
3 datteri Medjool tritati
75gr di uvetta
1 mela a dadini
150gr di uva

Passi

Aggiungi la quinoa e l'acqua in una pentola e lasciar cuocere a fuoco medio per 15 minuti.
Verso la fine aggiungi i lamponi e i datteri congelati e lascia cuocere a fuoco lento per altri minuti.
Aggiungi 3/4 della mela e l'uvetta mentre il composto è ancora caldo.
Servi in una ciotola, guarnisci con il resto della mela, l'uvetta e l'uva. Con questa ricetta si ottengono due piccole ciotole che io userei come pasto completo.

Giorno 18

Cena - grande insalata + patate al forno



Ingredienti

2-3 manciate di verdure
150gr di pomodorini
1/4 di cipolla rossa
2 carote grandi, sbucciate a julienne
70gr di olive
1 avocado
6-7 patate piccole/medie

CONDIMENTO
65gr di noci
2 carote
240ml di acqua
1 cucchiaio di aceto di mele
1 cucchiaio di aminoacidi di cocco
1 dattero medjool

Passi

1. Cuoci le patate a vapore per 20 minuti, poi tagliale a metà e cuocile in forno per 40 minuti a 200 gradi. Aggiungi un mix di erbe aromatiche secche italiane per un tocco di sapore in più.
2. Mentre le patate cuociono, aggiungi tutti gli ingredienti per il condimento in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere una crema.
3. Aggiungi il condimento alle verdure, aggiungi tutti gli altri ingredienti e buon appetito :)
4. Mangio sempre prima l'insalata e poi le patate per digerire meglio.

Giorno 19 - Panoramica

ALLENAMENTO

- ALLENAMENTO COMPLETO di 45 minuti dal mio Instagram
- Fai una passeggiata di 30-60 minuti per prendere un po' d'aria fresca

AUTOMEDICAZIONE

- Massaggia l'olio di cocco sui capelli e lascialo agire per tutta la notte.
- Spazzolare a secco le gambe per 10 minuti.
- Scrivi 5 cose per cui sei grato.

CIBO

- Frullato verde, muesli Bircher, ciotola Be Well







Giorno 19

FRULLATO VERDE



Ingredienti

3 foglie di cavolo riccio (senza gambo)
1 mazzetto di prezzemolo
1/2 succo di finocchio di 1 limone
2 pere mature
480ml d'acqua

Passi

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

Giorno 19

PRANZO - Bircher Muesli



Ingredienti

5 cucchiai di avena
240ml di latte di mandorle
1 mela grattugiata
10 mandorle tritate
2 cucchiai di uvetta
1 dattero Medjool tritato
2 cucchiai di semi di lino macinati
1 cucchiaio di sciroppo d'acero e mirtilli

Indicazioni

1. Inizia mettendo in ammollo l'avena in 1/2 tazza di latte di mandorle per almeno 30 minuti (idealmente durante la notte)

2. Aggiungi l'altra mezza tazza di latte di mandorle, la mela grattugiata, le mandorle, i semi di lino, i mirtilli, l'uvetta e lo sciroppo d'acero.

Giorno 19

Cena - Ciotola Be Well



Ingredienti

2 manciate di rucola
2 cuori di cicoria
150 gr di piselli verdi scongelati
2 mini cetrioli, tritati
150 gr di pomodorini
60gt zucca tagliata a spicchi

CONDIMENTO PER HUMMUS
1/2 lattina di ceci, sciacquati e scolati succo di 1 limone
pizzico di sale rosa dell'Himalaya
1/3 di tazza di semi di sesamo
1 piccola zucchina
120ml di acqua per frullare

Passi

1. Inizia cuocendo la zucca su carta da forno per 30 minuti a 200 gradi.
2. Mentre la zucca è in forno, prepara il condimento. Metti tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere una crema.
3. Mescola il condimento con le verdure e aggiungi tutti i condimenti per l'insalata: pomodori, cetrioli e piselli tagliati a pezzetti.
4. Lascia raffreddare la zucca per 10 minuti e gustala con questa deliziosa insalata.

Giorno 20 - Panoramica

ALLENAMENTO

- ALLENAMENTO COMPLETO di 45 minuti dal mio Instagram
- Fai una passeggiata di 30-60 minuti per prendere un po' d'aria fresca

AUTOMEDICAZIONE

- Fai un bagno caldo con sali di Epsom (se avete una vasca da bagno).
- Massaggia le gambe per migliorare la circolazione.
- Prima di andare a dormire, appoggia le gambe sul muro per 15 minuti.

CIBO

- Frullato verde, quadrotti di banoffee, pasta al peperone rosso





Giorno 20

FRULLATO VERDE



Ingredienti

Succo di 2 limoni
3 gambi di sedano
75gr di uva rossa
2 mazzi di prezzemolo

Passi

Metti tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere un composto liscio.

Giorno 20

PRANZO - Banoffee Squares



Ingredienti

BASE
90gr di farina d'avena (frullare l'avena per ottenere la farina d'avena)
250ml di salsa al caramello (frullare 12 datteri, 1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere + 1 tazza di acqua)
130gr di gelsi secchi, tritati finemente

CREMA
4 banane grandi e mature, schiacciate
2 cucchiai di burro di arachidi croccante o cremoso

CONDIMENTO
1 tavoletta di cioccolato vegano (al latte o fondente)

Passi

Mescola bene tutti gli ingredienti di base.

1. Trasferisci l'impasto crudo su una teglia (foderata con carta da forno) per formare una base spessa 1 cm. Metti la teglia in freezer per 30 minuti.
2. Per la crema banoffee, mescola le banane schiacciate e il burro di arachidi fino aD ottenere un composto liscio. Già solo questo è delizioso, ahah! Puoi anche usare un frullatore per questo passaggio, ma non frullarlo troppo.
3. Aggiungl uno strato abbondante di 2-3 cm di crema banoffee alla base e rimettl la teglia nel congelatore per 30 minuti.
4. Sciogli la tavoletta di cioccolato (io adoro la marca Ichoc) e versala sui quadrotti di banoffee. Congela per altri 15 minuti. Aggiungi una pallina di salsa al caramello prima di servire, per un tocco in più!
5. Ne preparo circa 3 quadratini per un pasto completo. Il resto si può conservare in freezer per un paio di settimane. Li lascio scongelare per 5-10 minuti prima di mangiarli, adoro quando la crema banoffee sta per sciogliersi.

Giorno 20

Cena - Pasta cremosa ai peperoni



Ingredienti

SALSA
1 peperone rosso
150gr di anacardi
240ml di acqua
1 cucchiaio di lievito alimentare
succo di 1 limone
1 cucchiaio di aceto di mele
1 cucchiaio di paprika affumicata
1 cucchiaio di erbe aromatiche italiane
1 cucchiaio di concentrato di pomodoro sale rosa dell'Himalaya
pepe

PASTA Mi piace usare la pasta senza glutine! È molto più digeribile e ha un sapore fantastico. Per questa ricetta ho usato circa 200 g di pasta di grano saraceno secca.

Passi

1. Inizia facendo rosolare i pomodorini con le erbe aromatiche italiane in una padella antiaderente a fuoco medio. Aggiungi il concentrato di pomodoro e lascia sobbollire per un paio di minuti.
2. Cuoci la pasta seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
3. In un frullatore, aggiungi anacardi, peperone rosso, acqua, lievito alimentare, limone e paprika affumicata e frulla fino ad ottenere una crema. Quindi aggiungi la salsa in padella, mescola bene e lascia sobbollire.
4. Una volta che la pasta è pronta, aggiungi il sugo, cospargi con sale, pepe nero e basilico fresco ed ecco pronta la pasta. :-)

Giorno 21 - Panoramica

ALLENAMENTO

- ALLENAMENTO COMPLETO di 45 minuti dal mio Instagram
- Fai una passeggiata di 30-60 minuti per prendere un po' d'aria fresca

AUTOMEDICAZIONE

- Fai qualche respiro profondo.
- Bevi 3 litri di acqua.
- Ascolta il tuo podcast preferito.

CIBO

- Frullato verde, porridge con caramello e noci pecan, toast con avocado





Giorno 21

FRULLATO VERDE



Ingredienti

2 manciate di spinaci
1/2 finocchio Un pezzetto di zenzero
140gr di mirtilli congelati
1 banana congelata
240ml di acqua

Passi

Metti tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere un composto liscio.

Giorno 21

PRANZO - Fiocchi d'avena con noci pecan caramellate



Ingredienti

100gr di avena
480ml d'acqua
2 cucchiai di noci pecan
2 cucchiai di mandorle
2 cucchiai di zucchero di cocco
1 cucchiaino di cannella
70gr di mirtilli
1 mela, affettata
2 cucchiai di scaglie di cacao
1 cucchiaio di sciroppo d'acero
3 datteri Medjool
1 cucchiaio di burro di arachidi o di mandorle

Indicazioni

1. Iniziate cuocendo l'avena. Aggiungi acqua e avena in un pentolino e cuoci a fuoco medio per un paio di minuti fino a ottenere una crema.
2. Nel frattempo, aggiungi le mandorle, le noci pecan e lo zucchero di cocco in una padella antiaderente e falli arrostire per un paio di minuti, finché non saranno dorati.
3. Trasferisci il porridge in una ciotola, aggiungi la mela a fette, i mirtilli, le noci pecan e le mandorle tostate, la cannella, le fave di cacao, i datteri e il burro di arachidi. Aggiungi un cucchiaino di sciroppo d'acero e il tuo delizioso porridge caldo è pronto.
4. Adoro il fatto che sia confortante, ricco di grassi sani, proteine e carboidrati e mi sazi a lungo! COSÌ DELIZIOSO!:-)

Giorno 21

Cena - Toast all'avocado senza glutine



Ingredienti

3 cucchiai di buccia di psillio
2 cucchiai di pasta di datteri (frullare 3 datteri Medjool e 3 cucchiai di acqua)
1 cucchiaio di aceto di mele
1 cucchiaino di sale rosa dell'Himalaya
135 gr di avena
35gr di semi di canapa
140 gr di semi di girasole
100gr di semi di zucca
60gr di mandorle
30gr di noci tritate
50gr di semi di lino macinati
400 ml di acqua

Passi

1. Inizia aggiungendo tutti gli ingredienti secchi in una ciotola.
2. Aggiungi la pasta di datteri e l'acqua e mescolare bene.
3. Lascia riposare l'impasto in frigorifero per tutta la notte (o per almeno 3-4 ore) in modo che si solidifichi. In questo modo anche i semi avranno il tempo di ammollarsi, rendendo il pane più digeribile.
4. Disponi l'impasto in uno stampo da plumcake rivestito di carta da forno e cuocina in forno a 180 gradi per 60 minuti.
5. Molto importante, lascia raffreddare completamente il pane (almeno 30 minuti) prima di toglierlo dallo stampo.
6. Per preparare l'avocado toast, aggiungi avocado fresco maturo e schiaccialo, succo di limone e un po' di pepe fresco. Io ne mangio circa 6 fette per un pasto completo.



La motivazione ti dà la forza di iniziare.
Le abitudini ti tengono in movimento!
Bravi ragazzi :-)

– Caroline Deisler

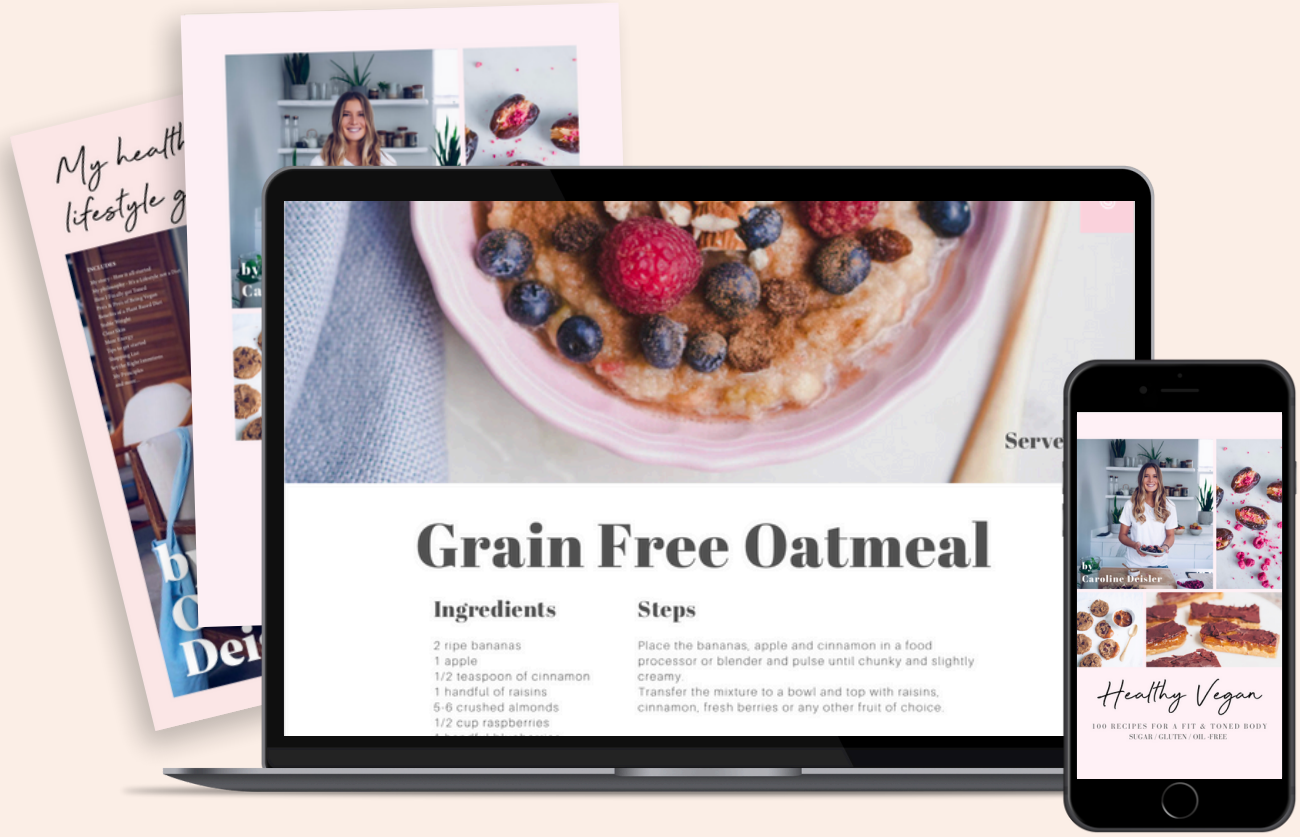
Cosa succederà ora?

Grazie mille per aver seguito il mio piano alimentare di 21 giorni! Spero che tu abbia apprezzato appieno i tuoi pasti e ti senta più energica ed equilibrata. Metti in pratica ciò che hai imparato nelle ultime 3 settimane e cerca di includere il più possibile nella tua dieta quotidiana da ora in poi.



Riflessione post-sfida

Sei arrivata alla fine del VEGAN RESET di 21 giorni! Come ti senti? Usa lo spazio qui sotto per condividere pensieri e feedback. :-) Non vedo l'ora di sapere cosa ne pensi.



OTTIENI I MIEI ALTRI EBOOK

CLICCA SUL LINK QUI SOTTO PER SCARICARE IL MIO LIBRO DI RICETTE VEGANE CON OLTRE 100 RICETTE E LA MIA GUIDA PER UNO STILE DI VITA SANO.

SHOP-RESET.COM

Recensioni

★★★★★

Your fitness pancakes were incredible!!! This was the first recipe I tried from the ebook and I'm so excited to make snickers tomorrow with your live!! ❤️❤️

★★★★★

The snickers are DELICIOUS!! Ate them all and my kids loved them too!! Finally some healthy snacks for them that actually taste AMAZING!! 😂🙏🍀



★★★★★

I just ate your blueberry cheesecake for lunch & made some mini's for my family later today, IT TASTES SO INCREDIBLY GOOD, and full of healthy fats which will keep me satisfied for quite a while, thank you Caroline!! ❤️

Leggere tutti i vostri commenti mi rallegra la giornata!!! Grazie dal profondo del mio cuore!!

★★★★★

Hey, habe gerade deine veganen Snickers gemacht! Tausend Dank für das Rezept, die sind sooooo wahnsinnig lecker! 💓🤤



★★★★★

I just want to tell you that I have been eating all your sweets from the ebook and I LOVE them! I have been eating lots and haven't gained any weight. I feel so much better too because they are healthy! Thank YOU 🙏



❤️

★★★★★

Just made the Chocolate Chip Cookies from your new eBook! They are soooooo yummy and take so little time to make! 🥰 my boyfriend loves them too 🤤



★★★★★

I had no idea something so healthy could be so good this is even better than regular carrot and probably any other cake / dessert I've ever had

Thank you for making these recipes so easy to follow with normal affordable guilt free ingredients ❤️



★★★★★

The vegan snickers are sooo delicious!!😍😍 totally love them! + my mom says it's the best thing she has eaten in a while..including cheesecake.
(100% non vegan approved)😋💗💗

