

Reseteo de primavera de 10 días

¡Desintoxica tu cuerpo y prepárate para el verano! Menos azúcar, más energía, mejor digestión y una piel radiante.

por Caroline Deisler

¡Estoy muy feliz de que estés aquí!

@Carolinedeisler



Me llamo Caroline, soy nutricionista holística certificada y llevo más de 8 años disfrutando de un estilo de vida vegano. No hay soluciones rápidas para nada, pero este reseteo de 10 días te ayudará a retomar el rumbo, perder algunos kilos del invierno, mejorar tu digestión, limpiar tu piel y PREPARARTE PARA EL ÉXITO. Comer sano, ponerte en forma y hacer ejercicio son estrategias para toda la vida, pero a todos nos beneficia un pequeño reseteo de vez en cuando para RE-NUTRIR nuestro cuerpo y recordarnos lo bien que nos podemos sentir.

La mayoría de nosotros 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 más despejada, tomas decisiones más inteligentes sobre tu estilo de vida y te sientes más satisfecho y en armonía, lo que te ayudará a dormir mejor y, por lo tanto, a manejar mejor el estrés. Todo empieza con la comida, pero los beneficios que experimentamos a largo plazo van mucho más allá de tener el cuerpo ideal. Tenlo en cuenta por si alguna vez te falta la motivación.

Carolina Deisler

NUTRICIONISTA | DEFENSORA DEL FITNESS


@Carolinedeisler


@Carolinedeisler


@Caroline.deisler


@Carolinedeisler


@Carolinedeisler

Cláusula de responsabilidad

Toda la información proporcionada en este plan es únicamente con fines educativos e inspiradores. Si tienes alguna inquietud o dificultad personal que requiera atención, te recomendamos consultar con un profesional.

¡Un nuevo comienzo!

¡La primavera ya está aquí y el verano está a la vuelta de la esquina! ¡El momento perfecto para empezar con FRESCURA! ¡Dale un pequeño EMPUJÓN a tu cuerpo, mente y salud! ¡Piensa en LO BIEN que te sentirás dentro de solo 10 días! Este reseteo te lo hace MUY FÁCIL, que es lo más importante porque quiero que estés completamente relajado. No tenemos que complicarnos demasiado. Si algún día prefieres simplemente un plato con muchas frutas frescas para la comida en lugar de cualquiera de estas recetas, adelante, solo asegúrate de comer lo suficiente, ya que las frutas son ricas en agua y naturalmente más bajas en calorías que la mayoría de los otros alimentos. Me encanta un plato de fruta para la comida cuando estoy de viaje, ¡tan fáciles y convenientes! Además, si una o dos recetas de cena se convierten en tus favoritas, siéntete libre de hacerlas repetidamente. ¡Quiero que disfrutes plenamente de cada comida! ¡Saludable, feliz, allá vamos!



El ritual de la mañana



@Carolinedeisler



Algunos conceptos básicos diarios...

1

Las primeras horas después de levantarte son perfectas para hidratar el cuerpo. Bebe de 1 a 1,5 litros de nuestra agua detox. Me gusta variar entre agua de limón, agua de jengibre o una mezcla de ambas. Estas aguas hacen maravillas para la digestión.

2

A continuación, necesitas unos 500 ml de zumo de apio fresco. Si no puedes beberlo, no te preocupes, puedes seguir con este plan de alimentación y omitir el zumo de apio. Sin embargo, intenta acostumbrarte, ya que es muy beneficioso para la salud intestinal, la digestión y la piel. También puedes preparar 7 botellas de zumo de apio un domingo y congelarlas. Saca una botella por la noche.

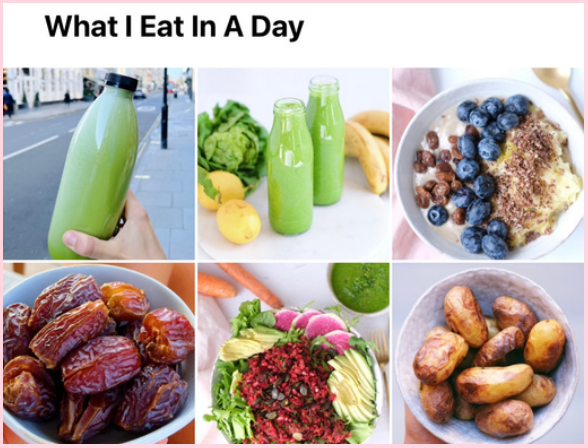
3

Después de tu agua y zumo de apio, tu cuerpo debería eliminar naturalmente. ¡No te asustes, jaja! ¡Con el tiempo lo conseguirás! Ahora es el momento perfecto para mover tu cuerpo (también ayuda a que todo avance en el colon). Incluso con solo uno de mis entrenamientos de 20 minutos obtendrás excelentes resultados, tanto mentales como físicos.

4

Después del entrenamiento, es hora de tomar un batido verde. Si te puedo dar un solo consejo, es que te asegures de beber tus batidos verdes. Es una bomba de vitaminas, de minerales, de proteínas y de fibra potente. ¡Sentirás y notarás los beneficios a los pocos días de tomar batidos verdes con regularidad! :))

Un día en mi plato





Esta dieta detox de primavera de 10 días incluye un mínimo de 3 recetas diarias, un total de 40 recetas veganas saludables. Todas están de acorde con mi estilo de vida personal, es decir, veganas, sin azúcares refinados, sin aceites procesados ni gluten.

Puedes practicar el ayuno intermitente tomando solo el zumo de apio por la mañana y luego acompañar el batido verde con la comida. Sin embargo, si tienes hambre antes, toma el zumo de apio y el batido verde por la mañana, además de algunas frutas frescas. Naranjas, plátanos maduros, manzanas o dátiles son una gran fuente de energía matutina. Cualquier fruta es perfecta como primera comida y además activa la digestión.

He creado una lista grande de la compra para los 10 días para que te sea lo más fácil posible. Lo único que intentaría conseguir fresco cada pocos días son las verduras de hoja verde para tus batidos y ensaladas, ya que no aguantan 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 da para una porción y se basa en lo que consumiría yo personalmente. Si sientes que necesitas más, añade más cantidad. Este estilo de vida implica comer en abundancia y nunca restringirnos.

Las cenas son más saladas y ricas en verduras, mientras que las comidas son más dulces y se centran más en recetas crudiveganas y con mucha fruta fresca. Comer de lo más ligero a lo más pesado es lo MEJOR para tu digestión. Además, satisfacer tus deseos de dulce durante el día significa evitar antojos de azúcar por la noche.

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 perfecto y me funciona de maravilla. Lo más importante es que este estilo de vida sea FÁCIL y agradable para TI. :)

Intenta dejar pasar un par de horas entre la cena y la hora de ir a la cama para descansar lo mejor posible. Así, tu cuerpo tendrá el tiempo suficiente para digerir bien antes de irte a dormir.

Ayuno intermitente

@Carolinedeisler



Quería explicar brevemente si se debe practicar o no el ayuno intermitente, ya que puede haber bastante confusión al respecto. En este plan detox de 10 días, en particular, se empieza el día hidratando el cuerpo, lo cual SIEMPRE debe ser lo primero, independientemente de si se practica o no el ayuno intermitente.

Si tu cuerpo está acostumbrado a desayunar temprano, entiendo totalmente que puede parecer un gran cambio pasar de la avena, de las tostadas o del cruasán de las 8 de la mañana a solo agua y zumo de apio.
En ese caso, yo empezaría con agua y zumo de apio, esperaría unos 30 minutos y luego tomaría el batido verde directamente con un poco de fruta fresca. Créeme, puede que los batidos verdes no te entusiasmen al principio, pero notarás una gran diferencia en cómo te sientes y te darán ganas de saltar de la cama, ¡jeje! Tomar fruta fresca después como primera comida del día es genial para la digestión. Lo ideal es comer de lo más ligero a lo más copioso. Yo tomaría 2 o 3 naranjas, algunas manzanas, algunos dátiles medjool o 2 o 3 plátanos maduros. Eso debería mantenerte feliz hasta la comida.

Para la comida, puedes optar por fruta. Las frutas orgánicas maduras son tus mejores aliadas y contienen muchos nutrientes y fibra, ¡no solo azúcar! :) Personalmente, optaría probablemente por la segunda opción de comida después de haber comido fruta por la mañana. Verás que al final no comes más que las personas que practican el ayuno intermitente. Simplemente, empiezas más temprano y probablemente no tendrás antojos de dulce por la tarde, dado que ya has comido fruta y una comida dulce.

Si después de la comida todavía necesitas algo dulce, elige unos dátiles medjool o unos higos secos para aguantar hasta la cena.

SOS ¿TE SIENTES HINCHADO?



La salud intestinal es uno de mis temas favoritos porque afecta negativamente nuestra salud e influye directamente en cómo nos sentimos. ¡Una buena digestión te pone de muy buen humor! Uno de los principales beneficios de seguir mi reseteo de alimentación de primavera es que mejora automáticamente tu digestión. No te desanimes si tarda unos días; tu cuerpo necesita tiempo para adaptarse, pero vale la pena pasar por esa fase, ya que una vez que tengas un tránsito regular, ¡no querrás volver atrás!

Para mejorar tu digestión, hay algunos aspectos muy importantes que debes tener en cuenta al seguir este reseteo. Aunque puedes variar las cenas, preparar tus recetas favoritas de comida varias veces o comer solo fruta todos los días, el orden en el que comes marca una gran diferencia. Sigue leyendo para obtener algunos consejos básicos y sencillos para maximizar los resultados.

@Carolinedeisler

Consejos fáciles para combatir la hinchazón

En el reseteo de primavera

@Carolinedeisler

1



Come de lo más ligero a los más pesado

Asegúrate de seguir la rutina de este reseteo, es decir, empezar con agua, zumo de apio, batido verde y luego tu primera comida del día. Lo ideal es empezar con fruta fresca. Incluso si sigues la opción de la comida n.° 2, es aconsejado haber comido fruta fresca antes. Esto te ayudará también a mantenerte más saciado.

2



Come tu fruta MADURA

Aunque las frutas son muy saludables, te causarán estreñimiento si las comes verdes. Compra muchos plátanos a la vez, déjalos madurar hasta que se pongan amarillos y con manchas, pela y congela los plátanos que te sobren. ¡Son perfectos para los batidos verdes! Muchas otras frutas, como las manzanas, las naranjas, los frutos rojos, etc., suelen estar bastante maduros al comprarlos, pero recuerda dejarlos madurar en el caso de que los necesiten. :)

3



MANTENTE HIDRATADO

Es un consejo simple y básico, pero es bueno recordarlo de vez en cuando, ya que muchas personas están deshidratadas. Estar deshidratado puede causar estreñimiento, dolor de cabeza y letargia. Asegúrate de beber al menos 2 litros de agua filtrada al día. Añadir limón fresco, jengibre o aloe vera es una excelente manera de estimular la digestión y ayudar a tener un tránsito más regular. Haz clic aquí para ver mis recetas de agua detox.

Consejos fáciles para combatir la hinchazón

En el reseteo de primavera

@Carolinedeisler

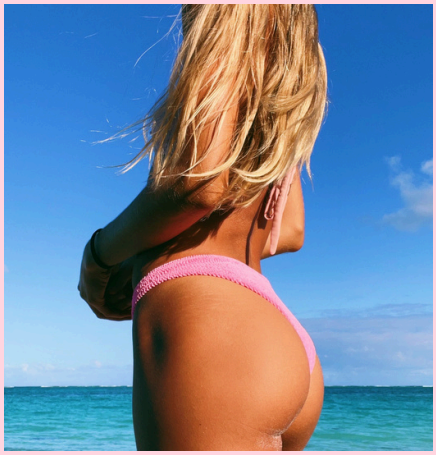
4



Evite los alimentos desencadenantes

Los alimentos desencadenantes más comunes son el ajo y la cebolla. Son excelentes crudos y tienen muchos beneficios antiinflamatorios. Sin embargo, si tu cuerpo no los digiere bien, no obtendrás ninguno de estos beneficios. Todas mis recetas aquí no contienen ajo ni cebolla por seguridad. Las cebolletas suelen ser más fáciles de digerir y me encanta añadir jengibre y hierbas frescas o secas a mis comidas.

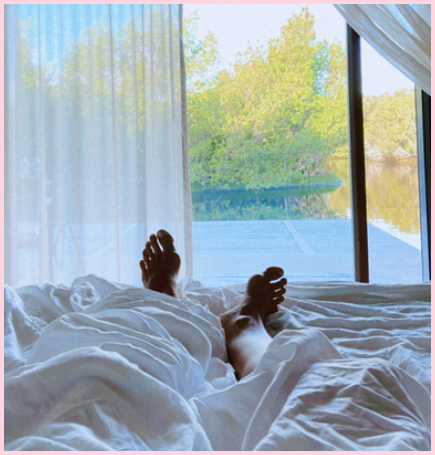
5



Mueve tu cuerpo

Seguirás obteniendo increíbles beneficios de este reseteo sin hacer ejercicio. Sin embargo, en cuanto a la digestión, mover tu cuerpo ayuda mucho a mantener todo en movimiento. No tienes que matarte en el gimnasio y acabar empapado de sudor, pero intenta incorporar mis entrenamientos a tu día a día y notarás una gran diferencia en los resultados. Si estás perezoso, tu digestión también se ralentiza.

3



Duerme más

Dormir bien es tan importante como mover tu cuerpo. Cuando no duermo lo suficiente, mi digestión se vuelve más desajustada. Este año he dormido de maravilla: me acuesto entre las 10 y las 11 de la noche, me despierto sobre las 6 o 7 de la mañana y me siento mucho mejor que cuando me iba a la cama después de las 12. Cenar temprano, sobre las 6 o 7 de la tarde, me ha ayudado mucho a arreglar mi reloj interno para dormir temprano.

REFUERZO PARA LA DIGESTIÓN

@Carolinedeisler





1 cucharada de semillas de lino recién molidas
3 cucharadas de agua

Si algún día sientes que tu digestión necesita un empujón extra, este sencillo remedio casero es ideal para tomar después de tu zumo de apio por la mañana. Espera al menos 30 minutos después de tomar el zumo. Este es el tiempo perfecto para dejar las semillas de lino recién molidas en remojo. Debes moler las semillas de lino al momento para obtener sus beneficios; no compres semillas de lino ya molidas. Puedes usar semillas de lino marrones o doradas; también es bueno alternar entre ambas. Una vez remojadas en agua, se convierten en un gel que actúa como una esponja en el colon, retiene el agua y ayuda a eliminar todas las toxinas.

Las semillas de lino también son una excelente fuente de ácidos grasos omega-3, especialmente importantes para mantener nuestras hormonas saludables. Si estás intentando recuperar tu ciclo menstrual, te recomiendo añadirlas a tu rutina diaria, independientemente de tu digestión. Al consumir semillas de lino por la mañana y preparar mi aliño saludable para ensaladas (con semillas de calabaza) por la noche, estás siguiendo automáticamente la fase folicular del ciclo de las semillas. La fase folicular comienza desde el primer día de la menstruación hasta la ovulación. La segunda fase, la fase lútea, va desde la ovulación hasta la menstruación y consiste en usar semillas de sésamo y semillas de girasol.

¿Café?



¡La pregunta del café, jaja! ¡Probablemente una de las más frecuentes! Nunca me ha llamado la atención el café cuando era más joven y, hasta el día de hoy, sigo sin consumirlo.

El café es (similar al té verde y al matcha) un estimulante que muchas personas consumen para suprimir el apetito. Sin embargo, si tu cuerpo se siente cansado por la mañana, probablemente necesites dormir más y no tomar café. Lo entiendo perfectamente, es más fácil decirlo que hacerlo, además que el café es muy adictivo. Verás que con este programa de 10 días de reseteo de primavera tendrás mucha más energía sin café, dormirás mejor y reconectarás con tu cuerpo de forma natural, lo que te ayudará a tomar decisiones más saludables para tu estilo de vida, no solo durante esos 10 días, sino también después.

Sustituir el café por agua con limón y zumo de apio por la mañana es mucho mejor para tus niveles de cortisol y tu bienestar general. El café dificulta también la absorción de las proteínas de los alimentos, dado que es muy ácido y, además, te da un bajón de energía poco tiempo después de consumirlo. Intenta evitar el café durante esos 10 días y cuéntame cómo te sientes. :)

¿TENTEMPIÉ?



Personalmente, me siento mejor dejando unas horas de descanso entre la comida y la cena. Así, mi cuerpo tiene tiempo para digerir bien y mis niveles de insulina se mantienen equilibrados y estables. Sin embargo, puedes picar entre horas si aún tienes hambre. De hecho, yo también tengo de esos días. Sobre todo al empezar con este estilo de vida, es muy común que la gente no coma suficiente fruta en la comida y al poco tiempo vuelva a tener hambre.

Mi mejor consejo es comer fruta fresca o dátiles medjool. Es un tentempié fácil para llevar, y con unos pocos dátiles te sentirás completamente saciado. Si eliges la opción 2 para la comida, puedes y debes comer más fruta fresca.

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



3 ideas de tentempiés rápidos

@Carolinedeisler



Manzanas, plátanos y frutos rojos

Fáciles de llevar, bajos en calorías y ricos en fibra. Las manzanas también son ricas en pectina y regulan el apetito. Si se te antoja algo dulce entre comidas, come fruta fresca. Solo asegúrate de hidratarte y tomar un batido verde por la mañana antes de ingerir cualquier alimento sólido. :)



Apio, zanahorias, pimientos rojos

Las verduras crudas no parecen muy atractivas, pero en realidad son un excelente tentempié bajo en calorías para comer entre horas. Comer palitos de apio crujientes, zanahorias o pimientos rojos te aportan muchas vitaminas y fibra.



Higos secos y dátiles medjool

Mis favoritos de siempre son los dátiles medjool y los higos secos. Ambos son ricos en fibra, magnesio, potasio, hierro y vitamina B6. Te mantienen súper saciado, mejoran tu digestión y no te dejarán con antojos de dulce.

Opción de comida 1 o 2

@Carolinedeisler



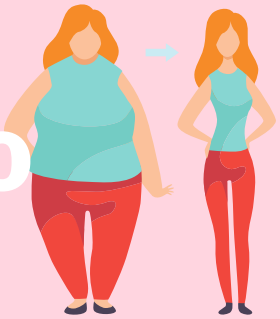


La primera opción para la comida es siempre un plato de fruta fresca. Es la comida rápida (fast-food) más fácil, casi no requiere preparación y es muy práctica para cuando estás fuera de casa. Me encanta comer papaya, frutos rojos, melón jugoso, naranjas o plátanos para la comida y siempre como dátiles medjool unos 30 minutos después de las frutas más jugosas. Sin embargo, debes asegurarte de comer lo suficiente. Unas pocas manzanas no te saciarán. Intenta consumir entre 800 y 1000 calorías de fruta fresca o dátiles. Yo suelo comer entre 3 y 4 naranjas o una papaya entera con arándanos y entre 12 y 15 dátiles medjool, lo que equivale a unas 1000 calorías. Esto te mantiene feliz y saciado hasta la cena, donde comerás todas tus verduras y hortalizas.

Las recetas de la opción 2 para la comida son más bajas en calorías que comer una papaya entera, arándanos y 12-15 dátiles medjool. Recomiendo comer algunas frutas frescas antes de la comida o algunos dátiles medjool después. Lo suficiente para sentirte completamente satisfecho. No se trata de que una opción sea más baja en calorías que la otra. Se trata de descubrir qué te hace sentir completamente SACIADO. También es genial variar, un día eliges un plato de fruta y otro día comes algo de fruta + la receta. Me gusta dar algunas opciones dependiendo de lo que te funcione ese día y de esta manera, también podrás hacer este reseteo varias veces. :) Si estás intentando recuperar tu ciclo menstrual, come frutas frescas y la receta de la comida todos los días, ya que necesitas más grasas saludables y las obtendrás a través de los diferentes bowls de comida.



CONSEJOS PARA PERDER PESO



Si estás haciendo este reseteo para perder peso, te dejo aquí algunos consejos que haría para obtener los mejores resultados.

1

Limita la cantidad de dátiles que comes. Ya me conoces, me encantan los dátiles medjool y creo que son el mejor tentempié del mundo. Aun así, recomiendo comer algunos para saciar tu antojo de dulce, pero como son bastante calóricos, me limitaría a 3-5 dátiles al día. Muchas de las recetas de las comidas de la OPCIÓN 2 llevan dátiles, lo que probablemente será suficiente para saciarte. Si aun así sientes que necesitas un tentempié, opta por alimentos menos calóricos como las manzanas, las peras, las naranjas, los melocotones o verduras crudas como las zanahorias, los pimientos o el apio.









2

Recomiendo la OPCIÓN 1 DE COMIDA para bajar de peso. Sin embargo, y esto es importante, si no te sacias con un plato copioso y abundante de fruta, elige la OPCIÓN 2 si te hace sentir más saciado. No hay una única opción que funcione para todos, pero en general, el objetivo es estar lo más saciado posible, comiendo una gran cantidad de comida sin consumir tantas calorías. Aquí tienes una tabla de alimentos que muestra los mejores alimentos para bajar de peso. Todas las recetas de este menú son excelentes para bajar de peso, te mantienen saciado y no son muy calóricas. La mayoría de las recetas no contienen frutos secos o son bajas en frutos secos para que sean más ligeras, pero aun así obtienes grasas saludables gracias a las semillas de chía, la linaza, las semillas de calabaza, etc., que son muy importantes para el equilibrio hormonal femenino. Tampoco conviene comer demasiado bajo en grasas. :) La clave es tener algo que funcione a largo plazo, que sea sostenible y agradable. :-)



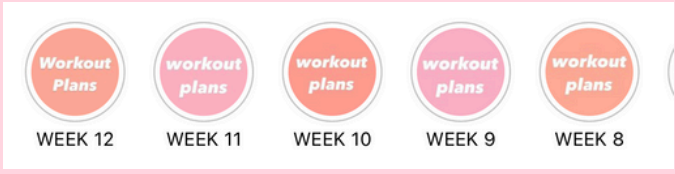
@Carolinedeisler

Los planes de entrenamiento

@Carolinedeisler



Para quienes aún no lo sepan, creo planes de entrenamiento semanales (30 min, 45 min, 60 min, para principiantes y para personas con poco tiempo libre) en Instagram, que publico todos los domingos para la semana siguiente. Todos se guardan en mis historias destacadas y encontrarás cada entrenamiento publicado en mi feed. Accede a Instagram desde tu portátil para verlo en pantalla completa. Entrenar y comer sano van de la mano, y seguir mis planes de entrenamiento es el complemento perfecto para este reseteo de 10 días.









¿Qué dicen de mis planes de alimentación de reseteo?

@Carolinedeisler



maddykerrigan

THE BEST MEALS EVER!!!



elisabaran

Incredible! Anytime I got off your recipes, I don't feel good. I crave your e-books!



clanelles

Changed my life. Learned so much not only about recipes, but also about a healthy lifestyle.



souslesmanguiers

Your dressing is fabulouuuuuuuuus, just want to eat only this with greens now



shima.massoumi

Your winter reset is not just a reset for me, it's my every day meal plan & I'm super happy😍



emma4ks

Amazing! 2.5lbs down too 😁



dnhrcrx

honest feedback?YOUR EBOOKS'RE THE BEST IN THE WHOLE WORLD❤️🍝🍰



tuijapuolakka

I just love them! I feel my best with your recipes. It's day 18/21 and then I do the 10 day plan. 💕



veganfuerdiewelt

Ich fühle mich besser als nie😊Alle deine Rezepte sind einfach toll!🧡



karla_amadorch

Lots of energy! I've lost 1 kg and I feel great. Thanks



jesuvidal1609

I just love every single recipe & ebook! Perfect combo + feeling great + best food. Love love love🥰

¡Los resultados ya están...!

Diez días no parecen mucho tiempo, pero son suficientes para darte resultados y, quién sabe, quizás te sentirás tan bien al final que seguirás comiendo igual y repetirás. Para motivarte, tómate una foto el primer día y anota cómo te sientes. ¡A ver cómo cambias de aquí al décimo día! Sé lo más detallado posible: por ejemplo, anota cómo está tu sueño, tu digestión, tu estado de ánimo, tu estrés, tu nivel de felicidad, tu energía, tu condición física, etc. ¡Estoy deseando saberlo! Etiquétame @carolinedeisler en tu publicación de transformación.

@Carolinedeisler

Antes	Después

Checklist diaria

@Carolinedeisler

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


@Carolinedeisler
Es hora de sentirte
lo mejor posible

Hola yo saludable

@Carolinedeisler




@Carolinedeisler
Vamos

AGUA DETOX - 6 FORMAS

@Carolinedeisler

1



AGUA DE JENGIBRE

Trozo de jengibre de tamaño mediano
1 litro de agua

Ralla el jengibre (no es necesario pelarlo si es orgánico), añade agua y déjalo reposar unos minutos o toda la noche. Para deshacerte de los trocitos de jengibre, pásalo por un colador. ¡Que lo disfrutes!

2



AGUA DE ALOE VERA

1 hoja de aloe vera
1 litro de agua
Opcional: 1 pomelo o limón

Corta la cáscara verde de la hoja de aloe vera y extraiga el gel. Coloca el gel y el agua en una licuadora y licúa hasta obtener una consistencia homogénea . Si el sabor te resulta demasiado amargo, agrega el zumo de un pomelo o de un limón.

3



AGUA DE LIMÓN

1 limón
1 litro de agua

Exprime el limón, añade agua y bebe inmediatamente.

AGUA DETOX - 6 FORMAS

@Carolinedeisler

4



AGUA DE LIMA

1-2 limas
1 litro de agua

Exprime las limas, añade agua y bébelo inmediatamente. Puedes añadir también zumo de pomelo fresco.

5



AGUA DE MENTA

1/3 manojo de menta fresca
1 litro de agua
Opcional: 1 limón

Retira las hojas de menta de los tallos, añade agua y deja reposar unos minutos o toda la noche. Añade un poco de limón fresco para un toque extra de sabor.

6



AGUA DE PEPINO

1/2 de un pepino grande
1 litro de agua

Lava el pepino y córtalo en rodajas finas, añade agua y déjalo reposar unos minutos o durante toda la noche.

LA MEJOR Vinagreta

@Carolinedeisler



INGREDIENTES

1 calabacín crudo pequeño
2 tallos de apio
1 manojo de albahaca
1 manojo de cebollino
Zumo de un limón
1 cucharada de vinagre de manzana
2 cucharadas de semillas de calabaza
1/4 - 1/2 taza de agua
Opcional: 1 dátil medjool

PASOS

Añade todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y licua hasta obtener una mezcla cremosa. También me gusta mucho sin el dátil medjool para que quede más salado. Me encanta poner mucho aliño a mis ensaladas. Además, este aliño es tan saludable que, cuanto más, mejor. Siéntete libre de preparar siempre el doble de la porción y guardar la mitad en un frasco de vidrio para el día siguiente. Perderá algunos de sus nutrientes, pero también te facilitará mucho el día y solo tendrás que limpiar la cocina una vez.

Beneficios

¡Este aliño es una auténtica fuente de nutrientes! Usamos verduras para comer más verduras. ¡La mejor opción para todos!

LA MEJOR Vinagreta

@Carolinedeisler



INGREDIENTES

1 calabacín crudo pequeño
1/2 cabeza de hinojo
1 manojo de cebollino
1 manojo de eneldo
Zumo de un limón
1 cucharada de vinagre de manzana
2 cucharadas de semillas de calabaza (o 4-5 nueces de Brasil)
1/4 - 1/2 taza de agua
Opcional: 1 dátil medjool

PASOS

Añade todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y licua hasta obtener una mezcla cremosa. También me gusta mucho sin el dátil medjool para que quede más salado. Me encanta poner mucho aliño a mis ensaladas. Además, este aliño es tan saludable que, cuanto más, mejor. Siéntete libre de preparar siempre el doble de la porción y guardar la mitad en un frasco de vidrio para el día siguiente. Perderá algunos de sus nutrientes, pero también te facilitará mucho el día y solo tendrás que limpiar la cocina una vez.

Beneficios

¡Este aliño es una auténtica fuente de nutrientes! Usamos verduras para comer más verduras. ¡La mejor opción para todos!

Día 1-10 Hidratación matutina



Agua detox

CONSEJO: prepara tu agua con limón la noche anterior. Así la tendrás lista para la mañana siguiente y podrás beberla sin pensarlo, además de que el limón tendrá tiempo para disolverse. Otros ingredientes que puedes añadir para enriquecer tu agua matutina:

- Pepino en rodajas
- Zumo de Aloe Vera 100% puro
- Zumo de jengibre recién exprimido (solo jengibre)
- Lima
- Menta



Zumo de apio

Ingredientes

1 manojo de apio

Pasos

Exprimidor: exprime un manojo de apio. Licuadora: pica el apio, añádelo a la licuadora con 1 taza de agua y licua hasta obtener una consistencia homogénea. Usa una bolsa para filtrar la leche de frutos secos y vierte el apio licuado a través de ella, apretando con las manos. ¡Hecho! El zumo de apio está listo. :)

@Carolinedeisler

Día 1

Descripción general

@Carolinedeisler









O





TENTEMPIÉ



O



Día 1
Batido verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

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

Pasos

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

Notas

Esta porción da para aproximadamente dos vasos grandes de batido verde y es la cantidad que suelo tomar. Lo ideal es beber el batido inmediatamente, pero puedes prepararlo la noche anterior y tenerlo listo en el frigorífico para llevarlo al trabajo el día siguiente. ¡Te facilitará la vida! :) Como alternativa, puedes lavar con antelación todas las verduras y hortalizas y tenerlas listas (en porciones) en el frigorífico, así necesitarás solo 2 minutos para preparar tu batido verde por la mañana.

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

Día 1 - Comida - opción 1

@Carolinedeisler





Plátanos maduros e higos secos

Ingredientes

3-4 plátanos maduros
10 higos secos

Notas

Los plátanos son uno de los mejores alimentos FITNESS. Son una gran fuente de potasio. Lo que la mayoría de la gente no sabe es que el cuerpo retiene agua cuando hay una deficiencia de potasio. Es por eso que las personas se ven más delgadas y tonificadas al comer frutas maduras. El potasio ayuda a que el cuerpo transporte agua a las células, mientras que cuando el nivel de sodio es mayor al del potasio, el agua no puede entrar en las células y, por lo tanto, te ves más hinchado. Los plátanos y los higos secos son MUY saciantes y calman tus antojos de dulce ya que contienen 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 basadas en fruta es que puedes comer una cantidad bastante grande y estar literalmente en tu mejor forma. Asegúrate de comer plátanos maduros primero, deja que se digieran un poco y luego come tus higos secos o come más plátanos y omite los higos si no puedes encontrar higos de buena calidad. Presta atención a comprar productos orgánicos que no contengan azufre.

Día 1 - Comida - opción 2



@Carolinedeisler

Ingredientes

1/2 taza de avena
2 cucharadas de semillas de lino recién molidas
1 taza de agua
2 manzanas ralladas
2 cucharadas de pasas
1 cucharada de almendras picadas
1 taza de arándanos
1 manzana troceada
1/2 taza de uvas orgánicas
Opcional: dátiles medjool

Pasos

1. Añade la avena, las semillas de lino y el agua a un bol. Déjalo reposar unos 30 minutos. También es perfecto para preparar la noche anterior.
2. Agrega las manzanas ralladas, las pasas, las almendras, los arándanos, la manzana troceada y las uvas. Opcionalmente, añade algunos dátiles para que quede más abundante.

¡TAN FRESCO, DELICIOSO y perfecto para llevar al trabajo!

Día 1 - Cena

@Carolinedeisler

ENSALADA CÉSAR Y BATATA



Ingredientes

ENSALADA
4 cogollos pequeños de lechuga romana
1/2 lechuga iceberg
2 cucharadas de semillas de girasol y calabaza tostadas
1 cucharada de semillas de cáñamo
1 aguacate maduro troceado

ALIÑO
1 calabacín pequeño
1/4 taza de anacardos
1 cucharada de vinagre de manzana
Zumo de 1 limón
1 cucharadita de pasta de miso blanco
1/4 taza de agua

3 batatas (blancas, naranjas o moradas)
6-7 hojas de nori para hacer wraps de ensalada

Pasos

1. Precalienta el horno a 200 grados y hornea las batatas sobre papel de horno durante 50 minutos, déjalas enfriar por completo (también es perfecto para preparar un domingo).
2. Comienza lavando las hojas de las ensaladas. A mí me gusta hacer esto con antelación porque llegar a casa con hambre y tener que lavar hojas no es divertido, ¡jaja!
3. Tuesta las semillas de calabaza y girasol en una sartén antiadherente durante unos minutos hasta que estén doradas y crujientes.
4. Añade todos los ingredientes del aliño en una licuadora de alta velocidad y licua hasta obtener una mezcla cremosa. Si no encuentras miso, puedes omitirlo; ¡el aliño quedará delicioso igualmente!
5. Mezcla el aliño con las ensaladas, añade el aguacate, las semillas tostadas, las semillas de cáñamo crudas (excelentes para obtener proteínas) y ¡a disfrutar! Me gusta envolver mi ensalada en hoja de nori y hacer wraps. ¡Es una excelente manera de obtener más minerales de las algas y está riquísimo! Siempre me como toda la ensalada primero y luego las batatas una vez que estén frías. No es obligatorio, pero sin duda es mejor para la digestión comer primero las verduras crudas y terminar con las batatas.

Día 1 - Cena - opción 2

PIZZA SALUDABLE

@Carolinedeisler



Ingredientes

5 patatas medianas cocidas al vapor
1 cucharada de sirope de arce

SALSA MARINARA
2 tazas de pimiento rojo crudo
5 tomates secos
1 cucharada de vinagre de manzana
1 cucharadita de pimentón ahumado
1 cucharada de hierbas italianas
Una pizca de sal
2 cucharadas de agua

Pasos

1. Comienza cocinando las patatas al vapor (esto se puede hacer perfectamente con antelación) y déjalas enfriar.
2. Precalienta el horno a 200 grados.
3. Pela las patatas y agrégalas a un procesador de alimentos con 1 cucharada de sirope de arce. Tritura hasta obtener una bola de masa de patata.
4. Transfiere la masa a una bandeja con papel de horno, coloca otro papel de horno por encima y forma una base de pizza redonda y plana.
5. Hornea durante 15-20 minutos hasta que esté dorada. Personalmente, me gusta comerla una vez que esté fría.
6. Mientras se hornea la pizza, añade todos los ingredientes de la salsa marinara en una licuadora y licua hasta obtener una mezcla homogénea. Unta la salsa sobre la base de la pizza, añade rúcula fresca, tomates cherry, aceitunas negras y otras hierbas italianas o el condimento que prefieras.

1. Es una locura lo deliciosa que está esta pizza, completamente libre de grasa (¡Aunque las grasas saludables son buenísimas para la salud!). Pero esta pizza es una cena baja en grasa increíble, tan reconfortante. Además, te despertarás con una digestión increíble, ¡lo mejor! ¡Qué ganas de que me cuentes lo que te pareció! Para todos mis amigos italianos: sé que esta pizza no es una pizza de verdad, pero es bueno divertirse en la cocina y disfrutar comiendo verduras cocinadas de diferentes maneras. Me encanta enrollar cada trozo como si fuera un wrap. ¡Lo único que puedo decir de esta receta es: Ñam, Ñam, Ñam!

Día 2 - Resumen

@Carolinedeisler









O





TENTEMPIÉ





Día 2
Batido verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

1 puñado de tallos de apio
1 puñado de espinacas
2 hojas de acelga arcoíris
1 taza de frutos rojos congelados
2 dátiles medjool
2 tazas de agua

Pasos

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

Notas

Esta porción da para aproximadamente dos vasos grandes de batido verde y es la cantidad que suelo tomar. Lo ideal es beber el batido inmediatamente, pero puedes prepararlo la noche anterior y tenerlo listo en el frigorífico para llevarlo al trabajo el día siguiente. ¡Te facilitará la vida! :) Como alternativa, puedes lavar con antelación todas las verduras y hortalizas y tenerlas listas (en porciones) en el frigorífico, así necesitarás solo 2 minutos para preparar tu batido verde por la mañana.

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

Día 2 - Comida - 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 periodos en los que como las más dulces, como las Fuji y las Gala, pero también otros en los 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 el 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). Las manzanas son deliciosas todo el año, perfectas para comer sobre la marcha y para llevar al trabajo. Siempre que encuentro buenos dátiles Bon Bon, me doy el capricho de comerlos en lugar de los dátiles medjool normales. Son un poco caros, pero no te los pierdas, ya que son súper suaves y tienen un sabor delicioso. ¡Asegúrate de no comerte solo dos o tres dátiles, jeje! ¡Querrás saciarte por completo! :-)

Día 2 - Comida - opción 2



FAVORITO

@Carolinedeisler

Pudín de chía con cacahuete y chocolate

Ingredientes

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

CREMA
2 plátanos maduros
3 dátiles medjool sin hueso
1 cucharada de mantequilla de cacahuete (suave o crujiente)
2 cucharadas de cacao crudo en polvo
1/2 taza de agua

COBERTURA
1 cucharada de cacahuete tostado y picado
2 plátanos en rodajas
Un poco más de cacao en polvo

Pasos

1. Remoja las semillas de chía en agua durante 15 minutos o, mejor aún, toda la noche. Si solo dispone de 15 minutos, usa 1/2 taza de agua.
2. Añade todos los ingredientes de la CREMA en una licuadora y licua hasta obtener una mezcla suave. Incorpora la crema al gel de semillas de chía, revuelve bien y transfiere a un taza. ¡Agrega los ingredientes y a disfrutar! Perfecto para llevar al trabajo o a la escuela. PD: ¡Agrega todos los plátanos que quieras, necesitas consumir suficientes carbohidratos saludables!

Notas

¡Me encanta el pudín de chía! Tiene muchísimos beneficios para la salud. Es rico en proteínas y omega-3, y es fantástico para la digestión. Las semillas de chía actúan como una esponja y eliminan todo el exceso de grasa en el colon. ¡Lo notarás después de unos días del reseteo! :)

Día 2 - Cena





ZOODLES AL PESTO

Ingredientes

3 calabacines grandes crudos pelados en juliana
1 taza (o más) de tomates cherry
1/2 taza de aceitunas negras y verdes
6-8 tomates secos remojados durante 10 minutos
2 cucharadas de semillas de girasol y calabaza tostadas
Opcional: 1 aguacate

PESTO
tallos de calabacín sobrantes (no hay desperdicio aquí!)
Un puñado de apio o 1/2 cabeza de hinojo
1 manojo grande de albahaca fresca
2 cucharadas de semillas de calabaza (¡los piñones también funcionan muy bien!)
1 cucharada de vinagre de manzana
Zumo de 1 limón
1/4 taza de agua (más si es necesario)

PARA ACOMPAÑAR
6-8 patatas pequeñas horneadas

@Carolinedeisler

FAVORITO

Pasos

1. Precalienta el horno a 200 grados y hornea las patatas en una bandeja forrada con papel vegetal durante 50 minutos. Deja que se enfríen.
2. A continuación, tuesta las semillas en una sartén antiadherente durante unos minutos o, si tienes una freidora de aire, ponlas durante 3 o 4 minutos a 180 grados.
3. Remoja los tomates secos en agua.
4. Pela los calabacines en juliana con un pelador. Prefiero mucho más utilizar un pelador que usar un espiralizador. Además, con un pelador es mucho más fácil de digerir.
5. Añade todos los ingredientes del pesto a la licuadora y licua hasta obtener una mezcla homogénea. ¡Qué rico! Mezcla la salsa con los zoodles.
6. Enjuaga y pica los tomates secos y júntalos con los tomates cherry, las semillas tostadas, las aceitunas y el aguacate (opcional) a tu bol de zoodles. ¡Que lo disfrutes!

1. Me encanta comer primero los zoodles y luego las patatas al horno enfriadas. También puedes omitir las patatas si no tienes mucha hambre, pero quieres asegurarte de quedar completamente saciado. Las patatas son un alimento reconfortante y saludable por excelencia, sobre todo cuando estén cocinadas como las hemos hecho.

Día 3 - Resumen

@Carolinedeisler









O





TENTEMPIÉ





Día 3
Batido verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

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

Pasos

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

Notas

Esta porción da para aproximadamente dos vasos grandes de batido verde y es la cantidad que suelo tomar. Lo ideal es beber el batido inmediatamente, pero puedes prepararlo la noche anterior y tenerlo listo en el frigorífico para llevarlo al trabajo el día siguiente. ¡Te facilitará la vida! :) Como alternativa, puedes lavar con antelación todas las verduras y hortalizas y tenerlas listas (en porciones) en el frigorífico, así necesitarás solo 2 minutos para preparar tu batido verde por la mañana.

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

Día 3 - Comida - opción 1

@Carolinedeisler





Papaya y plátanos maduros

Ingredientes

1 Papaya con arándanos
5 plátanos maduros (asegúrate de que estén amarillos y con manchas)

Notas

La papaya es rica en enzimas, baja en calorías y es INCREÍBLE para la digestión. La mejor combinación es con arándanos y zumo de lima fresco. Como ya sabes, los plátanos maduros son uno de los MEJORES alimentos FITNESS: son ricos en potasio, que transporta agua a las células y te hace lucir más delgada y tonificada. Los plátanos también tienen mucha fibra, que nutre las buenas bacterias de nuestro intestino y mejora la digestión. Me has visto hablar mucho de digestión, pero para sentirte bien y estar en forma, necesitas ayudar a tu cuerpo a eliminar toxinas, y eso funciona a través de un buen tránsito, de la respiración profunda y de la sudoración.

Día 3 - Comida - opción 2



Bircher de trigo sarraceno

@Carolinedeisler

FAVORITO

Ingredientes

2/3 taza de granos de trigo sarraceno secos remojados en agua durante toda la noche

2 plátanos maduros
3 dátiles medjool sin hueso
1/2 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
1/2 taza de agua

COBERTURA
2 manzanas ralladas
1/3 taza de pasas remojadas
1 taza de arándanos
2 cucharadas de semillas de lino recién molidas

Pasos

1. Deja en remojo el trigo sarraceno en agua durante toda la noche. Si olvidaste hacerlo, 30 minutos también es suficiente, pero mejor si lo dejas toda la noche. :) Enjuágalo bien después. El trigo sarraceno es un cereal increíble, sin gluten, bajo en grasas y rico en proteínas.
2. Remoja las pasas en agua durante 30 minutos o toda la noche y enjuágalas bien. Si lo deseas, puedes añadir un poco de vainilla al agua.
3. Agrega el trigo sarraceno remojado y enjuagado a una licuadora junto con 2 plátanos maduros, 3 dátiles medjool, vainilla, 1/2 taza de agua y mezcle hasta que quede cremoso.
4. Transfiere a un recipiente, agrega manzanas ralladas, pasas remojadas, arándanos y semillas de lino recién molidas. ¡Delicioso! Perfecto para llevar al trabajo.

Día 3 - Cena

Ensalada de arroz salvaje

@Carolinedeisler



Ingredientes

ENSALADA
1 taza de arroz salvaje cocido
1 batata pequeña horneada y cortada en dados (no usé en la foto)
1 pimiento rojo pequeño cortado en rodajas finas
1/2 taza de lombarda rallada
2 puñados de rúcula
1 cucharada de semillas de girasol
1 cucharada de semillas de calabaza
1 mazorca de maíz precocida
1 remolacha pequeña pelada en juliana

ALIÑO
1 cucharada de tahini
1 dátil medjool
1 calabacín crudo
Un puñado de apio
Zumo de un limón
Un trozo pequeño de jengibre
1 cucharada de vinagre de manzana

4-5 patatas pequeñas horneadas



PASOS

1. Precalienta el horno a 200 grados y hornea las patatas en una bandeja forrada con papel de horno durante 50 minutos. Déjalas enfriar.
2. Agrega el maíz cocido durante unos 25 minutos o, alternativamente, caliéntalo en una freidora de aire durante unos 15 minutos a 180 grados. Luego, córtalo en tiras largas.
3. Mientras tanto, cocina el arroz según las instrucciones del paquete. Usé aproximadamente 1/3 de taza de arroz salvaje seco para obtener una taza de arroz salvaje cocido.
4. Añade todo junto con los demás ingredientes de la ensalada en un bol y mezcla bien.
5. Para preparar el aliño, añade todos los ingredientes en la licuadora y licua hasta obtener una mezcla cremosa. Incorpora a la ensalada, mezcla bien y ¡a disfrutar! Una combinación de sabores deliciosa, súper saludable, rica en fibra y baja en grasas.

Día 4 - Resumen

@Carolinedeisler









0



0









Día 4
Batido verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

3 hojas de acelga
1/2 cabeza de hinojo
2 tallos de apio
Zumo de 2 limas
2 tazas de agua
2 plátanos congelados

Pasos

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

Notas

Esta porción da para aproximadamente dos vasos grandes de batido verde y es la cantidad que suelo tomar. Lo ideal es beber el batido inmediatamente, pero puedes prepararlo la noche anterior y tenerlo listo en el frigorífico para llevarlo al trabajo el día siguiente. ¡Te facilitará la vida! :) Como alternativa, puedes lavar con antelación todas las verduras y hortalizas y tenerlas listas (en porciones) en el frigorífico, así necesitarás solo 2 minutos para preparar tu batido verde por la mañana.

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

Día 4 - Comida - opción 1

@Carolinedeisler



Pomelos y naranjas

Ingredientes

2 pomelos
5-6 naranjas
Dátiles medjool si aún tienes hambre un poco más tarde

Notas

La primavera es una temporada un poco complicada con el tema de la fruta. Puede que todavía tengas deliciosas naranjas de temporada, pero probablemente ya tengas también melones jugosos. ¡Siéntete libre de complementar esta comida con cualquier fruta madura que prefieras! Comete unos dátiles un poco más tarde para quedarte saciado.





Día 4 - Comida - opción 2

@Carolinedeisler

Overnight oats con frutos rojos



Ingredientes

1/2 taza de avena
1 taza de agua
2 tazas de frutos rojos (yo usé congelados)
3 dátiles medjool (o 1-2 plátanos)
1/2 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
1 cucharadita de canela

COBERTURA
Más frutos rojos

\+ granola baja en grasa:
2 cucharadas de avena
2 dátiles medjool sin hueso
1 cucharada de trigo sarraceno hinchado (o quinoa)
1 cucharada de granos de trigo sarraceno

Pasos

1. Añade la avena, el agua, los frutos rojos congelados, los dátiles picados, la canela y la vainilla a un bol y déjalo en el frigorífico durante toda la noche.

2. El día siguiente, mezcla bien. ¡Debe quedar espeso y cremoso! Prepara la granola cruda añadiendo todos los ingredientes en un procesador de alimentos y bate rápidamente. Espolvorea la granola cruda sobre la avena y añade unos frutos rojos frescos. ¡ÑAMMM!

RESETEO DE PRIMAVERA DE 10 DÍAS

Día 4 - Comida - opción 3



@Carolinedeisler

Pudín de chía y frutos rojos

Ingredientes

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

CREMA
6 dátiles medjool sin hueso
Extracto de vainilla en polvo
1 plátano grande maduro
1/2 taza de agua

COBERTURA
2 tazas de frutos rojos (frescos o congelados)
1 cucharada de semillas de cáñamo
1 cucharada de granos de trigo sarraceno (opcional)

Pasos

Remoja las semillas de chía en agua durante 15 minutos o durante toda la noche.

Añade los dátiles, el agua y la vainilla en la licuadora y tritura hasta obtener una mezcla homogénea. Incorpora 2 cucharadas del caramelo a los frutos rojos. Esta mezcla será parte de nuestra cobertura. Luego, añade un plátano grande (o dos pequeños) en la licuadora y tritura con el caramelo hasta obtener una mezcla cremosa.

Añade la crema al gel de chía, mezcla bien, transfiere a un recipiente. Añade el caramelo de frutos rojos, las semillas de cáñamo y los granos de trigo sarraceno. ¡A disfrutar! Rápido, fácil, delicioso y perfecto para llevar al trabajo.

Día 4 - Cena



ENSALADA DE TABULÉ Y BATATA

@Carolinedeisler

Ingredientes

ENSALADA
1/4 taza de quinoa seca cocida
2 tomates cortados en dados pequeños
1 manojo de perejil picado
1/2 manojo de eneldo o cilantro picado
1/2 pepino grande cortado en dados pequeños
1 cebolleta picada
2 tallos de apio picados (opcional)
1 aguacate maduro cortado en dados

ALIÑO
1 calabacín crudo pequeño
2 tallos de apio
1 manojo de cebollino (o albahaca)
Zumo de 1 limón
1 cucharada de vinagre de manzana
2 cucharadas de semillas de calabaza
1/4 - 1/2 taza de agua

3 batatas moradas o anaranjadas

El favorito de las mamás



Pasos

1. Empieza preparando las batatas. Precalienta el horno a 200 grados y hornéalas durante 50 minutos. Después, déjalas enfriar. Puedes preparar las batatas con antelación y tenerlas listas en el frigorífico para cuando las necesites.
2. Cocina la quinoa según las instrucciones del paquete. La quinoa también se puede dejar hecha con antelación.
3. Pica todas las verduras, las hierbas, la cebolleta, el aguacate y mezcla con la quinoa.
4. Añade todos los ingredientes del aliño en una licuadora de alta velocidad y licua hasta obtener una mezcla cremosa. Combínalo bien con tu ensalada y a disfrutar. Me encanta usar hojas de nori para hacer wraps de ensalada. Con esta comida obtienes muchísimos nutrientes; es una verdadera bomba y además es genial para preparar con antelación.

Día 5 - Resumen

@Carolinedeisler









0



0









Día 5
Batido verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

1 manojo de perejil
1/3 de un pepino grande
2 hojas de acelga
3 dátiles medjool
Zumo de 1 limón
2 tazas de agua

Pasos

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

Notas

Esta porción da para aproximadamente dos vasos grandes de batido verde y es la cantidad que suelo tomar. Lo ideal es beber el batido inmediatamente, pero puedes prepararlo la noche anterior y tenerlo listo en el frigorífico para llevarlo al trabajo el día siguiente. ¡Te facilitará la vida! :) Como alternativa, puedes lavar con antelación todas las verduras y hortalizas y tenerlas listas (en porciones) en el frigorífico, así necesitarás solo 2 minutos para preparar tu batido verde por la mañana.

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

Día 5 - Comida - opción 1

@Carolinedeisler





COMIDA DE FRUTAS

Ingredientes

2-3 manzanas
10 higos secos

Notas

La primavera puede ser una época un poco complicada con el tema de las frutas de temporada. Siempre puedes sustituir los platos de fruta del plan de alimentación por tus frutas favoritas. Solo asegúrate de que estén maduras y orgánicas. Últimamente, me encanta comer muchas manzanas. Además, las manzanas son muy fáciles de conseguir en cualquier lugar. Los plátanos, las peras, las naranjas y los melones son igual de deliciosos. Solo asegúrate de comer suficiente. Con tu comida de fruta deberías consumir unas 1000 calorías.

Los higos secos o los dátiles medjool son perfectos para tomar un poco más tarde. Ambos te ayudarán a sentirte completamente saciado hasta la cena.

Día 5 - Comida - opción 2



@Carolinedeisler

QUARK DE FRAMBUESA

Ingredientes

2/3 taza de granos de trigo sarraceno secos (aproximadamente 50 g de trigo sarraceno seco remojado en agua durante toda la noche

2 plátanos maduros
1 taza de frambuesas congeladas
1/2 taza de agua
1/2 cucharadita de extracto de vainilla en polvo

COBERTURA
1 cucharada de semillas de cáñamo
1-2 plátanos maduros
Granos de trigo sarraceno crudos para un toque crujiente adicional (opcional)

Pasos

1. Remoja el trigo sarraceno en agua durante toda la noche. Después, enjuágalo bien. El trigo sarraceno es un cereal increíble, sin gluten, bajo en grasas y rico en proteínas.

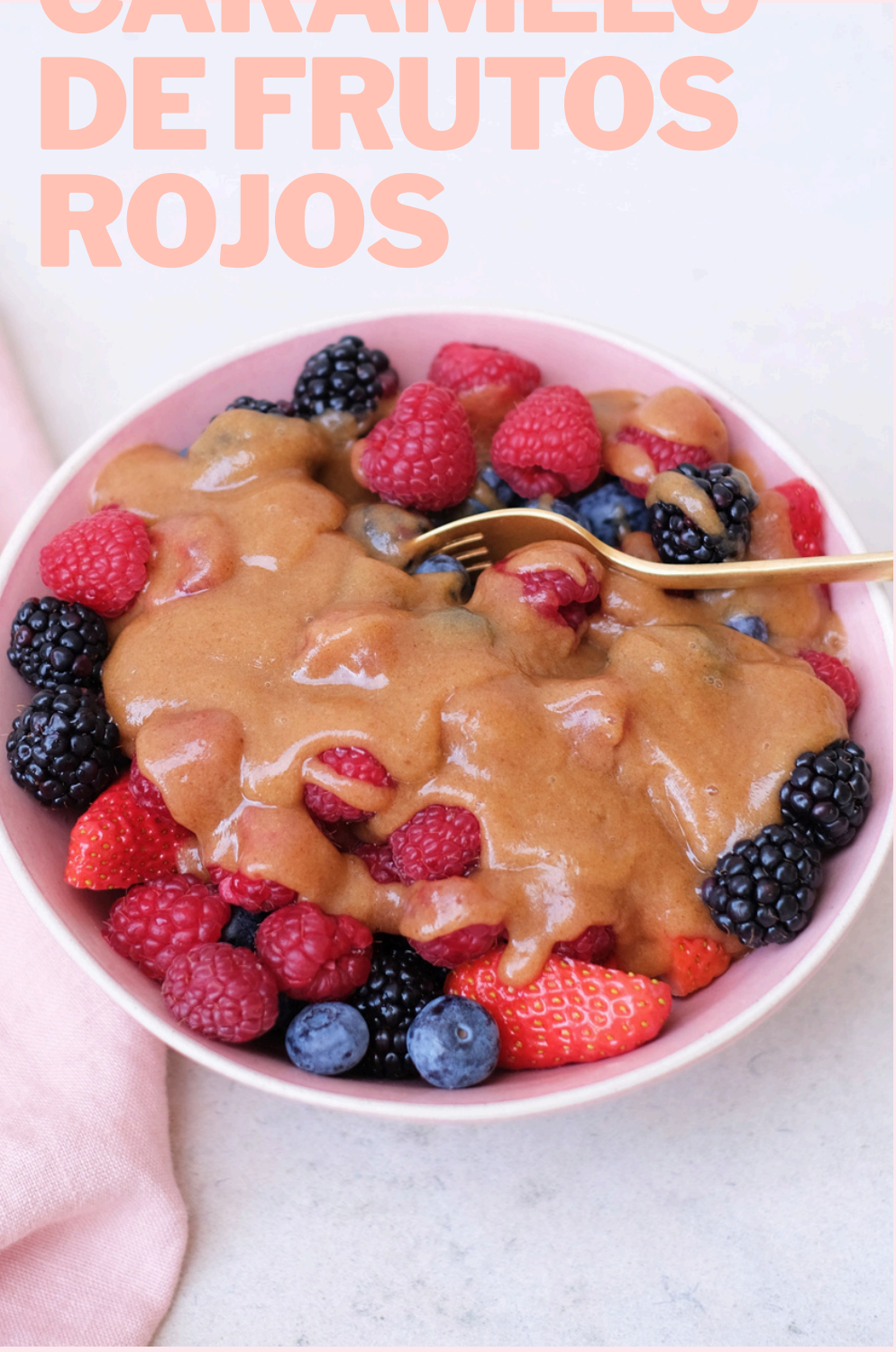
2. Añade el trigo sarraceno, los plátanos, las frambuesas congeladas, el agua y la vainilla en una licuadora y mezcla hasta obtener una mezcla cremosa.

3. Transfiérelo a un recipiente, añade plátanos troceados, semillas de cáñamo, trigo sarraceno crudo y cualquier otro ingrediente que te apetezca. ¡Todos los frutos rojos quedan muy bien también! Una comida deliciosa, cremosa y no demasiado dulce en comparación con los smoothies tradicionales. Es perfecto para llevar al trabajo. Me encanta tomar dátiles medjool un poco más tarde para saciarme por completo.

Día 5 - Comida - opción 3

@Carolinedeisler

CARAMELO DE FRUTOS ROJOS



Ingredientes

BASE
4-5 tazas de una mezcla de frutos rojos

CARAMELO
7 dátiles medjool grandes
1,5 tazas de agua
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo

Pasos

Lava los frutos rojos y tenlos listos en el frigorífico. Si vas a llevar esta comida al trabajo, yo me llevaría un táper con los frutos rojos y otro aparte con la salsa de caramelo. Dicho esto, también sabe increíble cuando los frutos rojos están bien impregnados del caramelo, así que ambas opciones son geniales.
Para preparar el caramelo, añade los dátiles deshuesados, el agua y la vainilla en la licuadora y tritura hasta obtener una mezcla suave y cremosa. ¡Una comida súper fácil y deliciosa! No tendrás más antojos de dulce después. También puedes añadir plátano.

Día 5 - Cena



@Carolinedeisler

ENSALADA ARCOÍRIS

Ingredientes

1/2 taza de remolacha rallada o en espiral
2 zanahorias peladas en juliana
1/2 taza de lombarda rallada
1 calabacín pelado en juliana
5 tomates cherry cortados por la mitad
Un puñado de brotes (brócoli o alfalfa)
2 cogollos picados
1/2 manojo de perejil picado
1/2 pepino pelado, quitar la parte central y picar
1 cucharada de semillas de girasol

2-3 batatas (blancas, moradas, naranjas)

ALIÑO
Tallos sobrantes del calabacín
Tallos sobrantes de las zanahoria
1 cucharada de mostaza de Dijon
1 cucharada de tahini
1 dátil medjool
1 cucharada de vinagre de manzana
Zumo de 1 limón
1/2 taza de agua

Pasos

1. Precalienta el horno a 200 grados y hornea las batatas durante 50 minutos. Deja que se enfríen.
2. Pica todas las verduras y mézclalas.

3. Agrega todos los ingredientes del aliño en una licuadora y licua hasta obtener una mezcla cremosa. ¡Me encanta este aliño! ¡Añádelo a tu ensalada y DISFRUTA! Una ensalada sencilla, nutritiva y colorida. ¡Siéntete libre de poner la ensalada encima de unas hojas de nori! Yo siempre lo hago y luego, termino con las batatas.



Día 6 - Resumen

@Carolinedeisler









O





TENTEMPIÉ





Día 6
Batido verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

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

Pasos

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

Notas

Esta porción da para aproximadamente dos vasos grandes de batido verde y es la cantidad que suelo tomar. Lo ideal es beber el batido inmediatamente, pero puedes prepararlo la noche anterior y tenerlo listo en el frigorífico para llevarlo al trabajo el día siguiente. ¡Te facilitará la vida! :) Como alternativa, puedes lavar con antelación todas las verduras y hortalizas y tenerlas listas (en porciones) en el frigorífico, así necesitarás solo 2 minutos para preparar tu batido verde por la mañana.

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

Día 6 - Comida - opción 1

@Carolinedeisler





COMIDA DE FRUTAS

Ingredientes

1/2 sandía grande (si ya está de temporada) O
4-5 mangos
2-3 naranjas

Notas

Si tienes suerte y el melón ya está de temporada donde vives, prueba una deliciosa y nutritiva comida a base de melón. Asegúrate de comer suficiente, ya que el melón es copioso pero muy bajo en calorías. El melón tiene muchos beneficios para el cuerpo. Ayuda a limpiar el colon y también es rico en betacaroteno, un protector solar natural.

Si no, una comida compuesta de la fruta de tu elección, como por ejemplo, mangos y naranjas, también sería fantástica. Mantener las cosas fáciles y sostenibles es la clave para que estos hábitos duren mucho en el tiempo. A menudo, la gente complica demasiado las cosas. :) Come un par de dátiles medjool un poco más tarde si aún tienes hambre.

Día 6 - Comida - opción 2



@Carolinedeisler

PUDÍN DE CHÍA CLÁSICO

Ingredientes

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

CREMA
3 dátiles medjool
2 plátanos maduros
1/4 taza de anacardos
1 cucharadita de canela
1/2 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
1/2 taza de agua

COBERTURA
1-2 tazas de frutos rojos
1 taza de papaya troceada

Pasos

1. Remoja las semillas de chía en agua durante 15 minutos o durante toda la noche.
2. Añade los dátiles, los plátanos, los anacardos, la canela, la vainilla y el agua en una licuadora y mezcla hasta obtener una mezcla cremosa..

Añade la crema al gel de chía, mezcla bien y vierte la mezcla en un frasco. Añade los frutos rojos y la papaya troceada. ¡A disfrutar! También me gusta añadir primero una capa de la mezcla cremosa de semillas de chía, luego una capa de frutos rojos y terminar con otra capa de crema de semillas de chía, los frutos rojos y la papaya. Así tendrás más frutos rojos y más papaya en cada bocado. ¡Una comida rápida, fácil y deliciosa, perfecto para llevar al trabajo!

Favorito

Día 6 - Cena



@Carolinedeisler

ENSALADA DE APIO Y COL

Ingredientes

1/4 de col lombarda picada
4 tallos de apio picados
1 cebolleta picada
2-3 cucharadas de pasas remojadas
2 cucharadas de anacardos
1 manojo de cilantro o perejil picado
1 radicchio picado

ALIÑO
1 manojo de eneldo
1/4 taza de anacardos
1/2 cabeza de hinojo
1 dátil medjool
Zumo de 1 limón
1 cucharada de vinagre de manzana
1/4 taza de agua

Pasos

1. Remoja las pasas en agua durante unos minutos y tuesta los anacardos durante unos minutos sobre papel vegetal a 200 °C o en una freidora de aire. Últimamente, estoy un poco obsesionada con los anacardos tostados, pero también se pueden usar anacardos crudos (¡que además son más saludables!).

2. Pica la col lombarda, el apio, la cebolleta, el cilantro o el perejil y el radicchio. Ralla o pica muy bien la col lombarda para que sea más fácil de digerir.

3. Añade todos los ingredientes del aliño en una licuadora y mezcla hasta obtener una salsa cremosa.
¡Echa el aliño a la ensalada y mézclalo bien! ¡Qué ensalada tan deliciosa y refrescante! Si después te da hambre, te recomiendo unas batatas al horno.

Día 7 - Resumen

@Carolinedeisler









0



0







0



Día 7
Batido verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

3 hojas de acelga
1 manojo de perejil
1 taza de piña fresca o congelada
1 plátano congelado
Un trozo pequeño de jengibre
Zumo de un limón
2 tazas de agua

Pasos

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

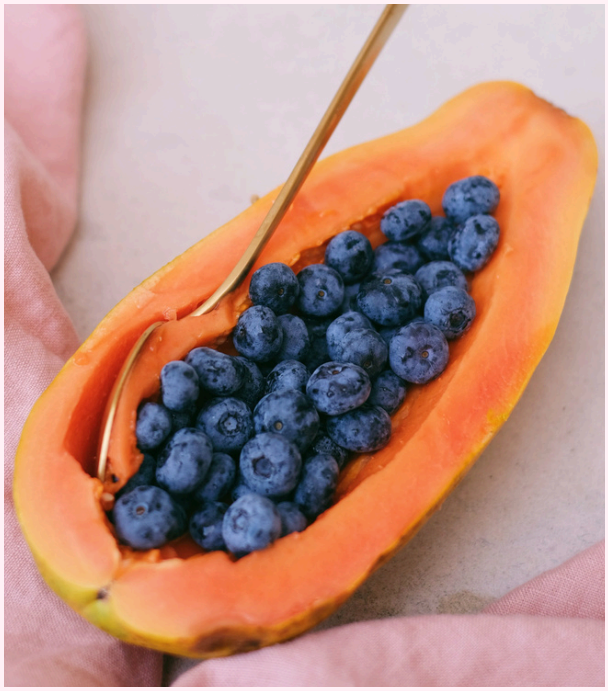
Notas

Esta porción da para aproximadamente dos vasos grandes de batido verde y es la cantidad que suelo tomar. Lo ideal es beber el batido inmediatamente, pero puedes prepararlo la noche anterior y tenerlo listo en el frigorífico para llevarlo al trabajo el día siguiente. ¡Te facilitará la vida! :) Como alternativa, puedes lavar con antelación todas las verduras y hortalizas y tenerlas listas (en porciones) en el frigorífico, así necesitarás solo 2 minutos para preparar tu batido verde por la mañana.

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

Día 7 - Comida - opción 1

@Carolinedeisler





Papaya y dátiles Medjool

Ingredientes

1 papaya grande
1-2 tazas de arándanos

30 minutos después: 10 dátiles medjool

Notas

La papaya es literalmente tu mejor amiga para una buena digestión, jeje, pero a veces puede ser difícil de encontrar. La piña también es igual de increíble, rica en enzimas, ayuda mucho a depurar. Siempre puedes sustituir cualquier fruta del plan de alimentación por tus frutas favoritas. Sin embargo, no te saltes los dátiles, ya que te ayudan mucho a no tener antojos de dulce. Yo como unos 10-15 dátiles medjool al día. Intenta escuchar a tu cuerpo para saber cuántos dátiles necesitas para sentirte completamente saciado y no te preocupes por las calorías de los dátiles. ¡Automáticamente, tendrás menos antojos y ahorrarás calorías más tarde!



RESETEO DE PRIMAVERA DE 10 DÍAS

Día 7 - Comida - opción 2

@Carolinedeisler

PUDÍN DE CHÍA BAJO EN AZÚCAR

Ingredientes

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

2 plátanos maduros machacados

CREMA
1/4 de papaya
Zumo de 1 pomelo
(agrega más agua si es necesario)

COBERTURA
Papaya troceada
Pomelo troceado
2 cucharadas de semillas de lino recién molidas

Pasos

1. Remoja las semillas de chía en agua durante 15 minutos o toda la noche. Si solo dispone de 15 minutos, usa 1/2 taza de agua.
2. Una vez que las semillas de chía estén remojadas, machaca los plátanos con un tenedor y mézclalos con el gel de chía.
3. Añade la papaya y el zumo de pomelo en la licuadora y licua hasta obtener una mezcla homogénea. Vierte la crema de papaya y pomelo en la mezcla de plátano con semillas de chía y mezcla bien.
4. Añade más papaya, más trocitos de pomelo y algunas semillas de lino recién molidas por encima.

una fiesta para tu digestión

RESETEO DE PRIMAVERA DE 10 DÍAS

Día 7 - Comida - opción 2



@Carolinedeisler

PUDÍN DE BANANA SPLIT

Ingredientes

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

CREMA
2 plátanos maduros
3 dátiles medjool
1 cucharada de mantequilla de cacahuete

COBERTURA
1 plátano o 2 dátiles
2-3 cucharadas de nibs de cacao
2 cucharadas de anacardos tostados (opcional)

Pasos

1. Remoja las semillas de chía en agua durante 15 minutos o durante toda la noche.
2. Añade los plátanos, los dátiles medjool y la mantequilla de cacahuete en la licuadora y tritura hasta obtener una mezcla homogénea. ¡La mantequilla de almendras también queda genial! Vierte la crema en la mezcla de plátano con semillas de chía y mezcla bien.
3. Añade los plátanos troceados, los nibs de cacao y los anacardos tostados. ¡A disfrutar! Yo tuesto los anacardos en la freidora de aire durante 3-4 minutos y los dejo enfriar. También funciona bien horneándolos durante unos 10 minutos.

CONSEJO: Si quieres que este pudín sea más afrutado, puedes añadir también muchos arándanos y frambuesas a la crema de plátano.

Día 7 - Cena



@Carolinedeisler

ESPÁRRAGOS VERDES

Ingredientes

1-2 manojos de espárragos verdes
7-8 patatas pequeñas o medianas
1 taza de tomates cherry
1/2 manojo de cebollino
2 cucharadas de hierbas italianas

Pasos

1. Comienza cocinando las patatas al vapor durante 25 minutos. Me gusta cocinarlas con la piel y luego pelarlas.
2. Cocina al vapor los espárragos durante 10 a 15 minutos hasta que estén suaves, pero no demasiado blandos. Por mi parte, coloco los espárragos en la misma olla donde cocino las patatas. Pongo primero las patatas a cocinar unos 10 minutos y después, añado los espárragos.
3. Mientras tanto, corta los tomates cherry, añade las hierbas italianas y mezcla bien.
4. Pica el cebollino para espolvorear sobre las patatas una vez cocidas y peladas. Pon todo en un plato, rocía con un chorrito de zumo de limón fresco por encima. ¡A disfrutar!

Una cena tan sencilla, MUY abundante y reconfortante. ¡Espero que te guste tanto como a mí! Si no, puedes cambiarlo por cualquiera de las otras cenas. :)



Día 7 - Cena



@Carolinedeisler

ESPÁRRAGOS BLANCOS

Ingredientes

1-2 manojos de espárragos blancos
7-8 patatas pequeñas o medianas
1 taza de tomates cherry
1/2 manojo de cebollino
2 cucharadas de hierbas italianas
Zumo de 1 limón

Pasos

1. Comienza cocinando las patatas al vapor durante 25 minutos. Me gusta cocinarlas con la piel y luego pelarlas.
2. Para todos mis amigos alemanes, ¡qué suerte tenéis de tener los mejores espárragos blancos! ¡Es una de las cosas que más echo de menos de vivir en Alemania, jaja! Es uno de los mejores alimentos para bajar de peso y ¡está riquísimo. Pela los espárragos y cocínalos al vapor durante unos 20 minutos hasta que estén ligeramente blandos.
3. Mientras tanto, corta los tomates cherry, añade las hierbas italianas y mezcla bien.
4. Pica el cebollino para espolvorear sobre las patatas una vez cocidas y peladas. Pon todo en un plato, rocía con un chorrito de zumo de limón fresco por encima. ¡A disfrutar!



Una cena tan sencilla, MUY abundante y reconfortante. ¡Espero que te guste tanto como a mí! Si no, puedes cambiarlo por cualquiera de las otras cenas. :)

Día 8 - Resumen

@Carolinedeisler









O





TENTEMPIÉ







Día 8
Batido verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

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

Pasos

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

Notas

Esta porción da para aproximadamente dos vasos grandes de batido verde y es la cantidad que suelo tomar. Lo ideal es beber el batido inmediatamente, pero puedes prepararlo la noche anterior y tenerlo listo en el frigorífico para llevarlo al trabajo el día siguiente. ¡Te facilitará la vida! :) Como alternativa, puedes lavar con antelación todas las verduras y hortalizas y tenerlas listas (en porciones) en el frigorífico, así necesitarás solo 2 minutos para preparar tu batido verde por la mañana.

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

Día 8 - Comida - opción 1





COMIDA DE FRUTAS

Ingredientes

1 papaya
1 piña
8-10 dátiles Medjool

Notas

Siempre que estoy ocupada o cuando no tengo tiempo para preparar nada, me encanta comer fruta madura y dulce para la comida. Creo que esto demuestra lo simple y lo delicioso que puede ser comer sano. No necesitamos complicarnos demasiado para llevar una dieta sana y equilibrada. Puedes comer tus verduras gracias al zumo de apio y el batido verde, obtener tus azúcares saludables gracias a la fruta dulce mientras que la cena está llena de verduras y hortalizas. Simple y, sobre todo, sostenible, ¿Quién tiene tiempo para cocinar todo el tiempo?

Siempre puedes sustituir cualquier fruta del plan de alimentación por tus frutas favoritas. Da igual qué fruta elijas, sin embargo, asegúrate de comerla cuando esté madura y jugosa, ya que es cuando mejor se digiere. :)

@Carolinedeisler

RESETEO DE PRIMAVERA DE 10 DÍAS

Día 8 - Comida - opción 2

@Carolinedeisler



PORRIDGE DE QUINOA

Ingredientes

1/4 taza de quinoa seca
1/2 -1 taza de agua

2 manzanas ralladas
Zumo de 1/2 pomelo

COBERTURA
1-2 pomelos troceados
1 taza de uvas cortadas por la mitad
2 cucharadas de semillas de lino recién molidas

Pasos

1. Enjuaga la quinoa y agrégala a una olla con el doble de agua. Llévala a ebullición, reduce el fuego y cocina a fuego lento durante unos 15 minutos hasta que esté tierna. Cocinar la quinoa con antelación es ideal para preparar esta comida en 5 minutos.

2. Mientras la quinoa se enfría, ralla las manzanas y mézclalas bien. Agrega el zumo de medio pomelo y trocea el resto para la cobertura.

3. Muele las semillas de lino y añádelas a tu recipiente junto con las uvas y el pomelo. Puedes añadir otros ingredientes a tu gusto, como pasas remojadas y arándanos.

Día 8 - Cena

ENSALADA DE BETA CARO



Ingredientes

ENSALADA
2 zanahorias ralladas
4 cucharadas de semillas de granada
2 cucharadas de semillas de calabaza
1/2 manojo de eneldo
1 remolacha pequeña rallada
3-4 rábanos rosas cortados en rodajas finas
2 puñados de ensaladas mixtas
1 aguacate

ALIÑO
un puñado de apio
Zumo de 1 limón
1/2 manojo de eneldo
1 manojo de cebollinos
3 nueces de Brasil
1/2 taza de agua

5-6 hojas de nori
5-6 patatas pequeñas o medianas

Pasos

1. Hornea o cocina las patatas al vapor. A mí me gusta hornearlas durante 50 minutos a 200 grados.
2. Comienza cortando todas las verduras y agrégalas en un bol con las ensaladas mixtas. Las lechugas amargas como la escarola y la rúcula combinan muy bien aquí.
3. Añade todos los ingredientes del aliño en una licuadora de alta velocidad y mezcla hasta obtener una salsa cremosa.
4. Mezcla el aliño con la ensalada y ¡a disfrutar! Me encanta envolver mi ensalada en hojas de nori para una experiencia de ensalada inigualable. ¡Es simplemente lo más! :)

@Carolinedeisler





Día 9 - Resumen

@Carolinedeisler









O





TENTEMPIÉ



Día 9
Batido verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

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

Pasos

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

Notas

Esta porción da para aproximadamente dos vasos grandes de batido verde y es la cantidad que suelo tomar. Lo ideal es beber el batido inmediatamente, pero puedes prepararlo la noche anterior y tenerlo listo en el frigorífico para llevarlo al trabajo el día siguiente. ¡Te facilitará la vida! :) Como alternativa, puedes lavar con antelación todas las verduras y hortalizas y tenerlas listas (en porciones) en el frigorífico, así necesitarás solo 2 minutos para preparar tu batido verde por la mañana.

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

Día 9 - Comida - opción 1

@Carolinedeisler





PAPAYA Y MANZANAS

Ingredientes

1 papaya
1 taza de arándanos
3 manzanas

Notas

La papaya es una de las mejores frutas para comer en ayunas. Es rica en enzimas y betacaroteno, y además baja en calorías. Me encanta añadir arándanos y comer todo con una cuchara. Las manzanas ayudan a regular el apetito, tienen un alto contenido de pectina y son muy fáciles de comer en cualquier momento. Asegúrate de comer suficiente fruta. Se trata de abundancia y de nutrir tu cuerpo hasta que estés completamente saciado. En cuanto vuelvas a tener hambre después de la papaya, de los arándanos y de las manzanas, comete unos dátiles medjool o unos higos secos para sentirte saciado hasta la cena.

Día 9- Comida - opción 2



@Carolinedeisler

Plátanos con fresas

Ingredientes

5-6 plátanos maduros

SALSA
2 tazas de fresas (frescas o congeladas)
1/4 taza de agua

COBERTURA
fresas liofilizadas troceadas o en polvo

Pasos

1. Pica los plátanos.
2. Añade las fresas y el agua en la licuadora y tritura hasta obtener una mezcla cremosa. Yo usé fresas frescas.
3. Añade la salsa de fresa a los plátanos troceados y añade fresas liofilizadas para darle un toque crujiente. Trituré unas fresas liofilizadas para obtener un polvo, pero esto era más bien para que la foto quedara más bonita, jaja. También puedes omitirlas, ya que pueden ser bastante caras.

Día 9 - Cena



@Carolinedeisler

WRAP DE NORI

Ingredientes

Un bol grande de ensalada verde
1-2 aguacates
3 zanahorias
2 batatas
Hierbas italianas mixtas

5-6 hojas de nori

ALIÑO
1 calabacín crudo pequeño
2 tallos de apio
1 manojo de albahaca
1 manojo de cebollino
Zumo de un limón
1 cucharada de vinagre de manzana
2 cucharadas de semillas de calabaza
1/4 - 1/2 taza de agua
Opcional: 1 dátil medjool

Pasos

1. Precalienta el horno a 200 grados. Hornea las zanahorias y las batatas durante 50 minutos. También es recomendable hacerlo con antelación.

2. Añade todos los ingredientes del aliño en la licuadora y licua hasta obtener una mezcla homogénea. Vierte el aliño sobre la ensalada y mezcla bien.

3. Coge tus hojas de nori, añade la ensalada, las batatas o las zanahorias asadas y el aguacate. Espolvorea unas hierbas italianas por encima y enrolla. Córtalas por la mitad y ¡listo! Aquí tienes tus deliciosos rollitos de nori.

.

Día 10 - Resumen

@Carolinedeisler









0





TENTEMPIÉ





Día 10
Batido verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

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

Pasos

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

Notas

Esta porción da para aproximadamente dos vasos grandes de batido verde y es la cantidad que suelo tomar. Lo ideal es beber el batido inmediatamente, pero puedes prepararlo la noche anterior y tenerlo listo en el frigorífico para llevarlo al trabajo el día siguiente. ¡Te facilitará la vida! :) Como alternativa, puedes lavar con antelación todas las verduras y hortalizas y tenerlas listas (en porciones) en el frigorífico, así necesitarás solo 2 minutos para preparar tu batido verde por la mañana.

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

Día 10 - Comida - opción 1

@Carolinedeisler





COMIDA DE FRUTAS

Ingredientes

2-3 plátanos maduros
10 dátiles medjool

Notas

Los plátanos son uno de los mejores alimentos FITNESS. Son una gran fuente de potasio. Lo que la mayoría de la gente no sabe es que el cuerpo retiene agua cuando hay una deficiencia de potasio. Es por eso que las personas se ven más delgadas y tonificadas al comer frutas maduras. El potasio ayuda a que el cuerpo transporte agua a las células, mientras que cuando el nivel de sodio es mayor que el del potasio, el agua no puede entrar en las células y, por lo tanto, te ves más "hinchado". Los plátanos y los dátiles son MUY saciantes y calman tus antojos de dulce ya que contienen azúcar natural de gran calidad. También son ricos en fibra (hola buena digestión), proporcionan energía rápida y son fáciles de comer fuera de casa. Lo mejor de estas deliciosas comidas basadas en fruta es que puedes comer una cantidad bastante grande y estar literalmente en tu mejor forma. Asegúrate de comer los plátanos maduros primero, deja que se digieran un poco y luego, come tus dátiles medjool o come más plátanos y omite los dátiles.

Día 10 - Comida - opción 2



@Carolinedeisler

QUARK DE ARÁNDANOS

Ingredientes

2/3 taza de granos de trigo sarraceno secos remojados en agua durante toda la noche

2 plátanos maduros
1 taza de arándanos (o 1 cucharada de polvo de arándanos liofilizados)
1/2 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
1/2 taza de agua

COBERTURA
1 taza de arándanos
1 plátano en rodajas
Granos de trigo sarraceno (opcional)
Semillas de cáñamo (opcional)

Pasos

1. Remoja el trigo sarraceno en agua durante toda la noche y enjuágalo bien. El trigo sarraceno es un cereal increíble, sin gluten, bajo en grasas y rico en proteínas.
2. Añade el trigo sarraceno, los plátanos, los arándanos, la vainilla y el agua en una licuadora y mezcla hasta obtener una mezcla cremosa.
3. Transfiérelo a un recipiente, añade los arándanos, el plátano, las semillas de cáñamo y un poco de trigo sarraceno crudo para darle un toque crujiente, o cualquier otro ingrediente que te apetezca. Una comida deliciosa, cremosa y nada dulce en comparación con los smoothies tradicionales. Este quark es perfecto para llevar al trabajo. Me encanta tomar dátiles medjool un poco más tarde para quedarme completamente saciada.

Día 10 - Cena

Ensalada de pepino y patatas

@Carolinedeisler



Ingredientes

2 pepinos grandes cortados en láminas con un pelador de patatas
1/4 taza de algas dulse secas remojadas
1/2 taza de guisantes descongelados (opcional)
3 rábanos cortados en rodajas
2 cucharadas de semillas de sésamo
1 cucharada de semillas de cáñamo

ALIÑO
Los tallos de pepino sobrantes
1/2 cabeza de hinojo
Zumo de 1 limón
2 cucharadas de semillas de girasol
1 cucharada de vinagre de manzana
1 manojo de eneldo
2 cucharadas de agua

5 patatas medianas
1 puñado de judías verdes

Pasos

1. Comienza cocinando las patatas al vapor durante 25-30 minutos hasta que estén tiernas. Agrega las judías verdes durante los últimos 10 minutos.
2. Pon en remojo las algas dulse secas durante unos 10-15 minutos, enjuaga bien.
3. Corta los pepinos en láminas con un pelador de patatas y guarda los tallos sobrantes para el aliño.
4. Añade todos los ingredientes del aliño en una licuadora y mezcla hasta que quede cremoso.
5. Vierte el aliño sobre los fideos de pepino, agrega los rábanos, los guisantes, las algas, las semillas de sésamo y las semillas de cáñamo y mezcla bien.
6. Me encanta empezar con la ensalada de pepino y terminar con las patatas y las judías verdes. ¡Una combinación sencilla pero deliciosa!

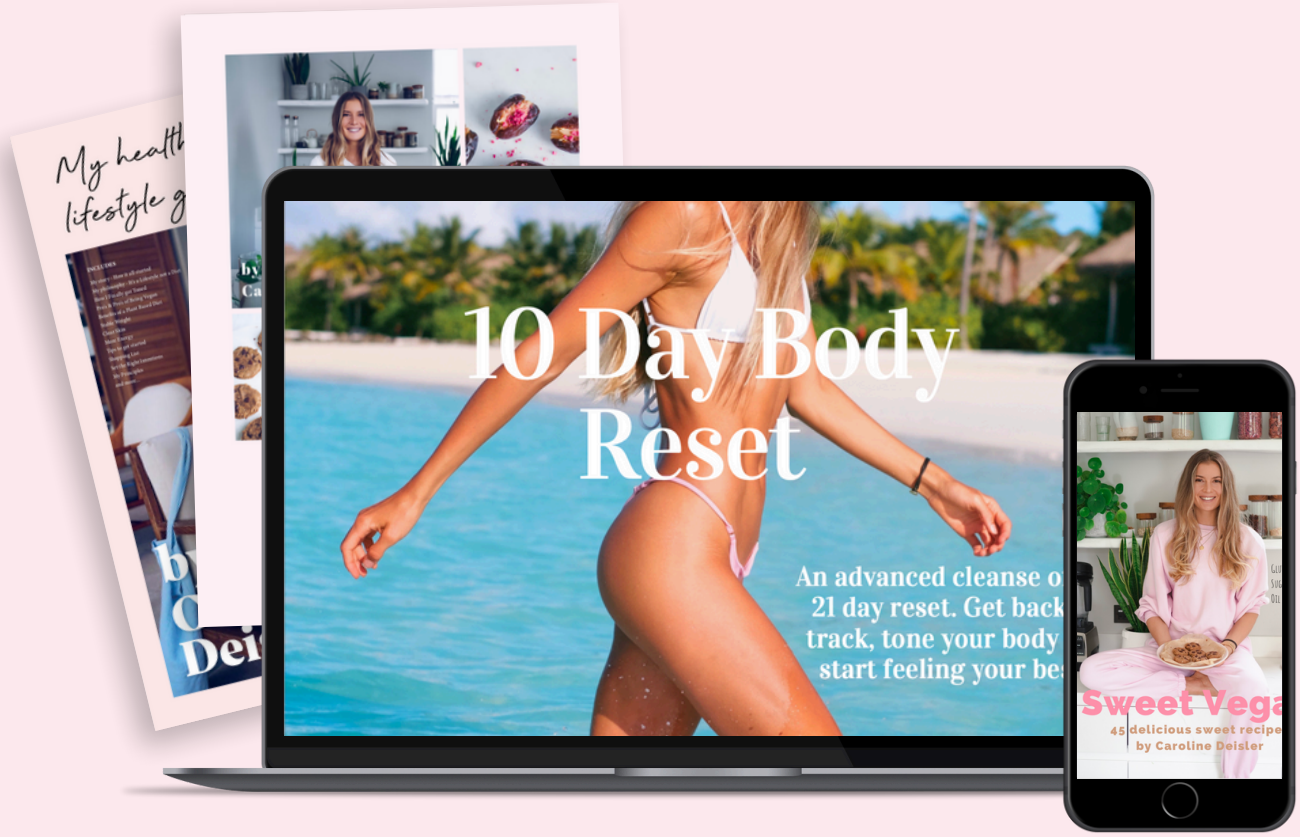


¡Lo has logrado! ¿Cómo te sientes?

¡Genial! ¡Has nutrido tu cuerpo al máximo durante 10 días! ¡Espero que haya sido fácil y que te sientas increíble! ¡Lo has logrado y me emociona mucho conocer tu opinión! Envíame un mensaje en Instagram y etiquétame en tus historias/publicaciones @carolinedeisler. ¡Siempre me alegra el día leerte!

@Carolinedeisler





CONSIGUE MIS OTROS EBOOKS

HAZ CLIC EN EL ENLACE A CONTINUACIÓN PARA OBTENER MIS OTROS PLANES DE ALIMENTACIÓN DE RESETEO, MIS EBOOKS DE RECETAS Y MIS GUÍAS DE ESTILO DE VIDA.

SHOP-RESET.COM