

10 giorni di Reset Primaverile

Depura il tuo corpo e preparati per l'estate! Meno zuccheri, più energia, una migliore digestione e pelle purificata, sono alle porte!

di Caroline Deisler

Sono così felice che tu sia qui!

@Carolinedeisler



Mi chiamo Caroline, sono una nutrizionista olistica certificata e amo lo stile di vita a base vegetale che seguo da oltre 8 anni. Non esiste una soluzione rapida per nulla, ma questo reset della durata di 10 giorni ti aiuterà a rimetterti in carreggiata, perdere i chili invernali, migliorare la tua digestione, purificare la pelle, quindi PREPARARTI AL SUCCESSO. Mangiare sano, raggiungere una forma fisica ottimale e allenarsi sono tutti approcci per uno stile di vita duraturo, ma tutti possiamo trarre beneficio da un piccolo reset di tanto in tanto per RINNOVARE il nostro corpo e ricordarci di quanto possiamo effettivamente sentirci BENE.

La maggior parte di noi mangia sano e si allena con lo scopo di AVERE UN BELL''ASPETTO, e non c'è niente di male in questo. Tuttavia, anche la parte mentale è altrettanto importante ed una volta che inizi a nutrire il tuo corpo con il carburante giusto, ti sentirai automaticamente più energica, lucida, farai scelte migliori e sarai così in armonia con te stessa, il che ti aiuterà a dormire meglio e ti renderà meno incline allo stress. Tutto inizia con l'alimentazione, ma i benefici che sperimenteremo nel corso del tempo andranno ben oltre all' avere il corpo dei tuoi sogni. Ricordatelo nel caso in cui ti mancasse per un attimo la motivazione.

Caroline Deisler

NUTRIZIONISTA | SOSTENITORE DEL FITNESS


@Carolinedeisler


@Carolinedeisler


@Caroline.deisler


@Carolinedeisler


@Carolinedeisler

Disclaimer

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.

Indice delle ricette

Un nuovo inizio!

La primavera è arrivata e l'estate è vicina! E' il momento perfetto per ripartire alla grande! Regala al tuo corpo, alla tua mente e alla tua salute una piccola dose di ENERGIA! Pensa a QUANTO ti sentirai BENE tra soli 10 giorni! Questo Reset è pensato per rendere tutto MOLTO SEMPLICE, che è la cosa più importante perché voglio che tu sia completamente rilassato e che tu metta da parte lo stress. A volte non c'è bisogno di complicare troppo le cose. Se un giorno dovessi preferire semplicemente un abbondante pasto a base di frutta fresca a pranzo invece di una di queste ricette, vai per quello, ma assicurati di mangiarne davvero a sufficienza; la frutta è ricca di acqua e naturalmente meno calorica della maggior parte degli altri alimenti. Quando sono di fretta, adoro fare il pieno di frutta fresca. Nulla di più facile e comodo! Inoltre, se una o due ricette per la cena diventano le tue preferite, sentiti libera di rifarle. Voglio che tu sia davvero soddisfatta di ogni singolo pasto!
Sei pronta? Ecco che la TUA migliore versione, felice e sana, si avvicina!



Il rituale del mattino



@Carolinedeisler



Alcune cose basiche per la tua quotidianità...

1

Le prime ore dopo esserti svegliata, sono perfette per idratare il corpo. Bevi 1-1,5 litri della nostra acqua detox. Personalmente amo variare tra acqua al limone, acqua allo zenzero o un mix di entrambe. Fa miracoli per la digestione.

2

Come prossima cosa, dovresti bere circa 500 ml di succo di sedano fresco. Se proprio non riesci a berlo, non preoccuparti, puoi comunque seguire questo piano ed eliminare il succo di sedano. Tuttavia, prova ad abituartici: è ottimo per la flora intestinale, la digestione e la pelle. Per semplificarti le cose puoi anche preparane 7 bottiglie la domenica e congelarle. Tirane fuori una la sera prima di andare a letto e mettila in frigo a scongelarsi.

3

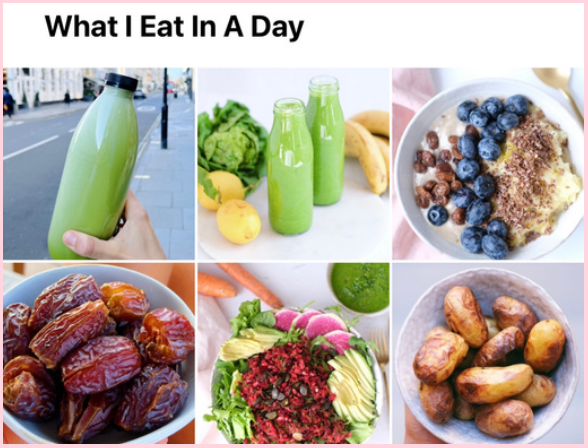
Dopo l'acqua ed il succo di sedano, il tuo corpo dovrebbe evacuare naturalmente. Niente panico se non accade subito, ahah, col tempo succederà!! Ora è il momento perfetto per muovere il corpo (questo aiuta anche a far funzionare il colon). Anche solo uno dei miei allenamenti da 20 minuti ti darà ottimi risultati, sia mentali che fisici.

4

Una volta finito l'allenamento, è il momento perfetto di gustarsi un frullato verde! Se posso darti un solo consiglio, è quello di bere ogni giorno il frullato. E' la più potente bomba di vitamine, minerali, proteine e fibre! Ne puoi letteralmente sentire e vedere i benefici già dopo pochi giorni di costanza! :))

Cosa mangio in un giorno

@Carolinedeisler





Questo programma detox primaverile di 10 giorni prevede un minimo di 3 ricette al giorno, per un totale di 40 ricette vegane salutari. Tutte seguono i miei principi di stile di vita personale, ovvero vegano, senza zuccheri raffinati, senza oli trasformati e senza glutine.

Puoi praticare il digiuno intermittente bevendo solo il succo di sedano al mattino, per poi abbinare il frullato verde a pranzo. Tuttavia, se hai fame prima, bevi il succo di sedano e il frullato verde al mattino, insieme a della frutta fresca. Arance, banane mature, mele o datteri sono un'ottima carica di energia al mattino e perfetti come primo pasto per dare una scossa alla digestione.

Ho creato una lista della spesa unica per tutti i 10 giorni per rendere il tutto il più semplice possibile. Gli unici prodotti che dovrai cercare di acquistare freschi ogni due o tre giorni sono le verdure a foglia verde per frullati e insalate, perché non durano a lungo.

Tutte le mie ricette sono VELOCI e FACILI da preparare, utilizzano ingredienti semplici ed integrali. Credo che le cose debbano essere facili e buone così da risultare semplici da seguire.

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

Le cene sono pensate per essere salate e ricche di verdure, mentre il pranzo è più dolce e si concentra su ricette vegane crudiste e tanta frutta fresca. Mangiare da cibi leggeri a piu' pesanti è la cosa MIGLIORE per la digestione. Inoltre, soddisfare la voglia di dolce durante il giorno significa evitare la voglia di zucchero la sera.

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

Infine, cerca di aspettare due ore prima di andare a letto, dopo aver cenato così da dormire al meglio. In questo modo, il tuo corpo avrà abbastanza tempo per digerire correttamente prima di sprofondare sul cuscino.

Il digiuno intermittente



Prima di iniziare, vorrei chiarire rapidamente se sia il caso o meno di praticare il digiuno intermittente, dato che può esserci molta confusione al riguardo. In questo piano Detox di 10 giorni, in particolare, si inizia la giornata idratando il corpo, che dovrebbe SEMPRE essere la priorità, indipendentemente dal fatto che si pratichi o meno il digiuno intermittente.

Se il tuo corpo è abituato a ricevere la colazione presto, capisco perfettamente che possa sembrare un grande cambiamento passare da fiocchi d'avena, panini o croissant alle 8 del mattino a bere solamente acqua e succo di sedano.
In tal caso, inizierei comunque con acqua e succo di sedano, aspetterei circa 30 minuti e poi prenderei subito il mio frullato verde seguito da un po' di frutta fresca. Fidati di me, magari questi frullati non ti entusiasmeranno all'inizio, ma vedrai che noterai subito un'enorme differenza su come ti sentirai ; così tanto che non vedrai l'ora di saltare giù dal letto la mattina, ehehe!! Mangiare poi della frutta fresca come primo pasto della giornata è IDEALE per la digestione. Il segreto è infatti mangiare dal leggero al pesante. In questo caso quindi mangerei 2-3 arance, qualche mela, dei datteri Medjool o 2-3 banane mature. Cosí dovresti sentirti sazia fino a pranzo.

A pranzo, puoi comunque optare per un pasto a base di frutta. La frutta biologica matura è la tua migliore amica e contiene numerosi nutrienti e fibre, non SOLO zuccheri! :) Personalmente, molto probabilmente, opterei per l'opzione 2 per il pranzo avendo già mangiato frutta al mattino. Questo non significa che mangerai necessariamente di più rispetto a chi pratica il digiuno intermittente; i tuoi pasti inizieranno semplicemente prima e probabilmente non ti verrà voglia di dolci nel pomeriggio, dato che hai già mangiato frutta ed un pranzo appunto dolce.

Se dopo aver pranzato dovessi avere ancora voglia di qualcosa di dolce, punta a qualche dattero Medjool o a dei fichi secchi, ti daranno la carica giusta per arrivare fino a cena.

SOS: TI SENTI GONFIA?



La salute intestinale è uno dei miei argomenti preferiti perché se viene a meno, influenza negativamente il nostro stato d'animo ed ha un impatto diretto sulla nostra salute. Avere una buona digestione ti mette letteralmente di buon umore! Uno dei principali benefici del mio piano alimentare "Reset" primaverile è che la digestione migliora automaticamente. Non scoraggiarti se ci vogliono alcuni giorni, il tuo corpo ha bisogno di tempo per adattarsi, ma vale davvero la essere pazienti perché una volta che avrai ottenuto un'evacuazione intestinale regolare e rigogliosa, non vorrai più tornare indietro, lol!

Per migliorare la digestione, ci sono alcuni aspetti molto importanti da tenere a mente mentre segui questo reset. Anche se puoi scegliere di scambiare la cena con un'altra, preparare le tue ricette preferite per il pranzo più volte o consumare un solo pasto a base di frutta ogni giorno per pranzo, l'ordine in cui mangi fa una grande differenza. Continua a leggere per scoprire alcuni semplici consigli per massimizzare i tuoi risultati.

CONSIGLI SEMPLICI PER IL GONFIORE

Durante il reset di primavera

@Carolinedeisler

1



Mangiare da leggero a pesante

Assicurati di seguire la routine prevista da questo Reset, ovvero inizia con acqua, succo di sedano, frullato verde e poi consuma il tuo primo pasto della giornata. L'ideale è consumare della frutta fresca come primo pasto. Anche se segui l'opzione pranzo n. 2, èsempre utile avere a portata di mano della frutta fresca. Questo ti renderà anche più sazia.

2



Mangia la frutta quando MATURA

Per quanto sana sia la frutta, se mangiata acerba può causare stitichezza. Compra molte banane tutte insieme, lasciale maturare finché non diventano gialle e maculate, sbuccia e congela le banane avanzate: sono perfette per i frullati verdi! Molti altri frutti come mele, arance, frutti di bosco ecc. solitamente sono abbastanza maturi già al momento dell'acquisto, ma in generale, ricordati di lasciar maturare la frutta prima di gustarla. :)

3



RIMANI IDRATATO

È un consiglio che puo' sembrare semplice e basilare, ma è bene ricordarlo perché molte persone sono in realtà, effettivamente, disidratate. Questo può causare stitichezza, mal di testa e letargia quindi assicurati di bere almeno 2 litri di acqua filtrata durante il giorno. Aggiungere limone fresco, zenzero o aloe vera è un ottimo modo per dare una spinta in più alla digestione ed aiuta anche ad avere movimenti intestinali più regolari. Clicca qui per scoprire le mie ricette di acqua detox.

CONSIGLI SEMPLICI PER IL GONFIORE

Durante il reset di primavera

@Carolinedeisler

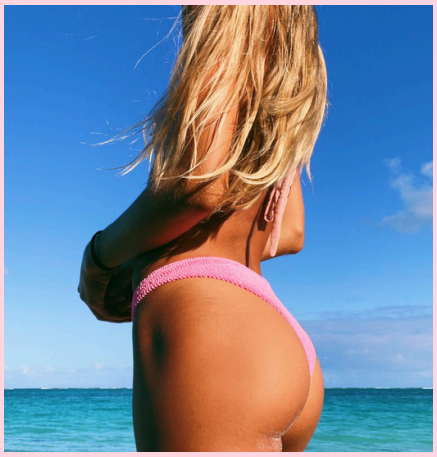
3



Evitare i cibi che possono causarlo

Gli alimenti più comuni che possono provocare questo problema sono aglio e cipolle. Aglio e cipolle ottimi se consumati crudi ed hanno molti benefici antinfiammatori, tuttavia se il corpo non li digerisce bene, non ne otterrai nessun beneficio. Tutte le mie ricette qui sono prive di questi due ingredienti, giusto per essere sicuri che nessuno abbia problemi. I cipollotti invece sono in genere digeribili e mi piace aggiungere zenzero ed erbe aromatiche fresche o essiccate ai miei piatti.

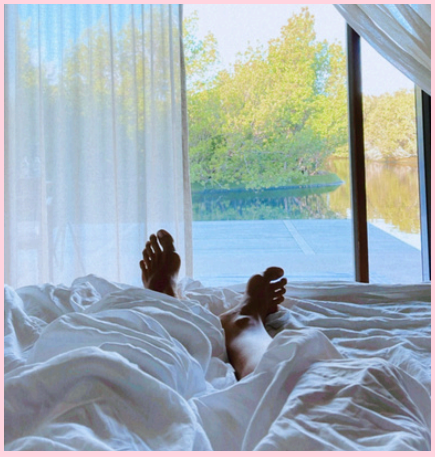
4



MUOVI il tuo CORPO

Otterrai comunque benefici incredibili da questo reset senza allenarti, tuttavia, muovere il corpo aiuta molto a mantenere attiva la digestione. Questo non significa ammazzarsi di sudore in palestra, ma provare ad integrare i miei allenamenti nella giornata e sono sicura che facendo così, noterai un enorme cambiamento nei risultati! Quando si diventa troppo pigri, anche la digestione finisce per addormentarsi.

5



Dormi di più

Dormire bene è importante quanto muoversi. Ogni volta che non dormo abbastanza, la mia digestione ne risente. Quest'anno ho dormito benissimo, andando a letto tra le 22:00 e le 23:00, svegliandomi tra le 6:00 e le 7:00 e sentendomi molto meglio rispetto all'anno scorso, quando mi addormentavo dopo la mezzanotte. Cenare presto, verso le 18:00 o le 19:00, mi ha aiutata molto ad abituare il mio corpo a sentirsi pronto per riposarsi prima.

Un aiuto per la digestione

@Carolinedeisler





1 cucchiaio di semi di lino appena macinati
3 cucchiai di acqua

Se un giorno dovessi sentire che la tua digestione dovesse aver bisogno di una spinta in più, questo semplice rimedio fatto in casa è ottimo da assumere DOPO il succo di sedano al mattino. Aspetta almeno 30 minuti dopo aver bevuto il succo; mezz'ora è anche il tempo perfetto per lasciare i semi di lino appena macinati in ammollo nell' acqua. E' importante macinare i semi di lino freschi per ottenerne i benefici, quindi non comprare semi di lino già macinati. Puoi usare semi di lino marroni o dorati, ed è anche ottimo alternarli. Una volta immersi in acqua, creeranno un gel che agisce come una spugna nel colon, legandosi all'acqua ed aiutando ad espellere tutto.

I semi di lino sono anche un'ottima fonte di acidi grassi omega 3, particolarmente importanti per il mantenimento di un corretto equilibrio ormonale. Se stai cercando di far tornare il tuo ciclo mestruale, ti consiglio di aggiungere questo alimento alla tua routine quotidiana, indipendentemente dal tuo stato digestivo. Mangiando semi di lino al mattino e preparando il mio condimento per l'insalata (con semi di zucca) la sera, starai automaticamente seguendo la fase follicolare del ciclo dei semi. La fase follicolare inizia dal primo giorno di mestruazione fino all'ovulazione. La seconda fase, la fase luteale, inizia dall'ovulazione fino alle mestruazioni e consiste nell'assunzione di semi di sesamo e semi di girasole.

Caffè?

@Carolinedeisler



La fatidica domanda sul caffè, ahah!! Probabilmente una delle più frequenti! Non mi sono mai appassionata al caffè da giovane e ancora oggi non lo bevo mai.

Il caffè è (come il tè verde ed il matcha) uno stimolante che molte persone usano per sopprimere l'appetito. Tuttavia, se al mattino ti senti stanco, probabilmente hai solo bisogno di dormire di più e non del caffè. Capisco perfettamente sia più facile a dirsi che a farsi soprattutto perchè il caffè crea dipendenza. Vedrai però che dopo questo reset primaverile di 10 giorni avrai molta più energia anche senza caffè, dormirai meglio e ti sentirai in armonia naturalmente con il tuo corpo, il che ti aiuterà a prendere decisioni di vita più sane e benefiche non solo durante questi 10 giorni, ma anche poi.

Sostituire il caffè con acqua e limone e succo di sedano al mattino fa meglio ai livelli di cortisolo e al benessere generale. Il caffè, inoltre, impedisce al corpo di assorbire le proteine dagli alimenti, è molto acido e provoca un crollo energetico subito dopo. Cerca di evitare il caffè per questi 10 giorni e fammi poi sapere come ti senti!! :)

Spuntini?

@Carolinedeisler



Personalmente, mi sento meglio con qualche ora di pausa tra pranzo e cena. In questo modo il mio corpo ha il tempo di digerire correttamente ed i miei livelli di insulina rimangono equilibrati e stabili. Tuttavia, se hai ancora fame, puoi tranquillamente fare uno spuntino, capita anche a me ogni tanto. Soprattutto quando ci si imbatte per la prima volta in questo stile di vita, è abbastanza normale che non si mangi abbastanza frutta a pranzo e subito dopo si abbia di nuovo fame.

Il mio miglior consiglio è quello di mangiare frutta fresca o datteri Medjool. Sono uno spuntino facile da fare anche quando si è di fretta, e con qualche dattero ci si sente completamente sazi! Inoltre, per chi sceglie l'opzione 2 per pranzo, si può e si dovrebbe comunque mangiare qualche dattero poi o della frutta fresca prima.



È ideale mangiare un piatto di frutta fresca prima della ricetta del pranzo e, se poi dovessi sentire di aver bisogno d'altro, opta per dei datteri Medjool. In questo modo, prima mangerai frutta idratante (ricca di acqua), poi il pranzo ed infine concluderai con i datteri, che sono invece più secchi. Mi piace avere una digestione ottimale e se si segue questo metodo è facile raggiungere questo obiettivo, sentendosi anche completamente sazi!

3 idee per spuntini veloci

@Carolinedeisler



Mele, banane, frutti di bosco

Facili da portare con sé, ipocaloriche e ricche di fibre! Le mele sono anche ricche di pectina e regolano l'appetito. Se hai voglia di qualcosa di dolce tra un pasto e l'altro, mangia della frutta fresca. Assicurati solo di idratarti e di bere un frullato verde prima di mangiare qualsiasi cibo solido. :)



Sedano, carote, peperoni

Le verdure crude non sembrano molto invitanti, ma in realtà sono un ottimo spuntino ipocalorico. Sgranocchiare qualche bastoncino di sedano croccante, carote o peperoni ti fornisce molte vitamine e fibre.



Fichi secchi e datteri Medjool

I miei preferiti da sempre sono i datteri Medjool ed i fichi secchi! Entrambi sono ricchi di fibre, magnesio, potassio, ferro e vitamina B6. Ti mantengono super sazio, migliorano la digestione e non ti faranno venire voglia di dolci!

Pranzo: opzione 1 o 2

@Carolinedeisler





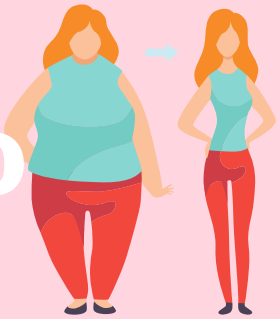
L'opzione 1 per il pranzo è sempre un pasto a base di frutta. È la cosa più semplice e veloce, non richiede praticamente alcuna preparazione ed è comodissimo quando si è in giro. ADORO mangiare papaya, frutti di bosco, meloni succosi, arance o banane a pranzo e successivamente, piú o meno dopo mezz'ora, sempre dei datteri Medjool. Bisogna però essere sicuri di mangiarne davvero a sufficienza. Qualche mela non basta a saziare. Punta a circa 800-1000 calorie di frutta fresca o datteri. Di solito mangio circa 3-4 arance o una papaya intera con mirtilli e circa 12-15 datteri Medjool, per un totale di circa 1000 calorie. Questo ti manterrà sazia e contenta fino a cena, quando sarai poi pronta per fare il pieno di verdure e verdure a foglia verde.

Le ricette dell'opzione 2 per il pranzo sono meno caloriche di una papaya intera, mirtilli e 12-15 datteri Medjool. Per questo consiglio di mangiare un po' di frutta fresca prima o qualche dattero Medjool dopo. Giusto quanto basta per sentirsi pienamente sazi. Lo scopo non è quello di proporre un'opzione meno calorica dell'altra ma si tratta di scoprire cosa ti fa sentire pienamente SODDISFATTA. È anche fantastico variare: un giorno puoi fare il pieno di frutta fresca e un altro un po' di frutta + una delle ricette. Voglio proporti diverse opzioni così che tu possa trovare ciò che funziona per te quel giorno. In questo modo potrai anche ripetere questo reset più volte. :)

Se stai cercando di far tornare il ciclo, mangia frutta fresca e prepara una delle ricette per il pranzo ogni giorno, perché il tuo corpo ha bisogno di più grassi sani e li otterrai da entrambe le cose.



CONSIGLI PER PERDERE PESO



Se stai seguendo questo reset per perdere peso, ecco alcune cose che farei per ottenere i migliori risultati.

1

Limita il numero di datteri che mangi. Mi conosci e sai che adoro i datteri Medjool e li considero lo spuntino migliore in assoluto, ti consiglierei quindi, di mangiarne comunque alcuni per soddisfare la tua voglia di dolce, ma dato che sono piuttosto calorici, mi limiterei a 3-5 datteri al giorno. Molte delle ricette per il pranzo dell'OPZIONE 2 contengono datteri, quindi molto probabilmente saranno già sufficienti a farti sentire sazia. Se dovessi ancora sentire il bisogno di uno spuntino, opta invece per alimenti meno calorici come mele, pere, arance, pesche o verdure crude come carote, peperoni e sedano.









2

Se vuoi perdere pero, per il pranzo ti consiglio di optare per l'OPZIONE 1, TUTTAVIA, e questo è importante, se sei una di quelle persone che non si accontenta di un pasto abbondante a base di frutta, opta per l'OPZIONE 2, l'importante è che ti senta soddisfatta . Non esiste un metodo che funzioni per tutti, ma in generale l'obiettivo è sentirsi il più sazi possibile, mangiando grandi quantità di cibo senza però assumere troppe calorie. Questa è una tabella alimentare che mostra gli alimenti più adatti a perdere peso. Tutte le ricette di questo reset sono ottime per perdere peso, ti mantengono sazia e non hanno troppe calorie. La maggior parte delle ricette è senza frutta secca o a basso contenuto di frutta secca così da mantenerla più leggera, ma cerca di assumere lo stesso grassi sani da semi di chia, semi di lino, semi di zucca ecc., perchè è molto importante per l'equilibrio ormonale femminile. Non dovresti nemmeno mangiare cibi troppo poveri di grassi. :) L'obiettivo è trovare qualcosa che funzioni a lungo termine, sia sostenibile ed anche piacevole. :-)



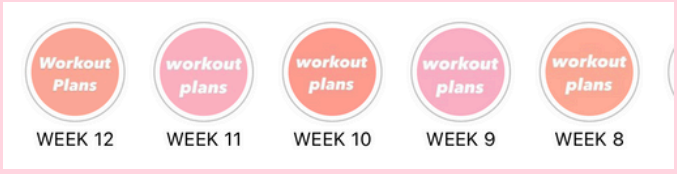
@Carolinedeisler

I piani di allenamento

@Carolinedeisler



Per chi ancora non lo sapesse, creo programmi di allenamento settimanali (30 min, 45 min, 60 min, per principianti e per persone con poco tempo) su Instagram, che pubblico ogni domenica per la settimana successiva. Li salvo tutti nelle storie in evidenza e puoi trovare ogni allenamento pubblicato sul mio feed. Accedi ad Instagram dal tuo computer portatile per visualizzarlo a schermo intero. Allenarsi e mangiare sano vanno di pari passo e seguire i miei programmi di allenamento è il complemento perfetto per il reset di 10 giorni.









Cosa ne pensate delle ricette dei miei piani di reset alimentare

@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🥰

Ecco qui i risultati...!

@Carolinedeisler

10 giorni non sembrano molti, ma sono sufficienti per raggiungere risultati e chissà, magari alla fine ti sentirai così bene da voler continuare a nutrirti allo stesso modo e da ripetere di nuovo tutto. Per motivarti, scattati una foto il primo giorno e scrivi come ti senti. Vediamo cosa sarà cambiato il decimo giorno! Sii il più dettagliato possibile, ad esempio annota sonno, digestione, umore, stress, livello di felicità, energia, forma fisica ecc.! Non vedo l'ora di saperne di più! Taggami @carolinedeisler nel post della tua trasformazione!

Prima	Dopo

Check giornaliero

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

@Carolinedeisler


@Carolinedeisler
èil momento tuo
di sentirti al top

Ciao healthy Me

@Carolinedeisler




@Carolinedeisler
Incominciamo

ACQUA DETOX - in 6 modi

@Carolinedeisler

1



ACQUA ALLO ZENZERO

Un pezzo di zenzero di medie dimensioni
1 litro d'acqua

Grattugia lo zenzero (non c'è bisogno di sbucciarlo se è biologico), aggiungi acqua e lascia riposare per qualche minuto o per tutta la notte. Per eliminare i pezzettini di zenzero, passa tutto in un colino. ENJOY!

2



ACQUA ALL'ALOE VERA

1 foglia di aloe vera
1 litro d'acqua
Facoltativo: 1 pompelmo o limone

Togli la buccia verde della foglia di aloe vera e raccogli il gel. Metti il gel e l'acqua in un frullatore e frulla fino ad ottenere una consistenza liscia. Se il sapore è troppo amaro, aggiungi il succo di un pompelmo o di un limone.

3



ACQUA AL LIMONE

1 limone
1 litro d'acqua

Spremere il limone, aggiungere l' acqua e bere subito.

ACQUA DETOX - in 6 MODI

@Carolinedeisler

4



ACQUA AL LIME

1-2 lime
1 litro d'acqua

Spremi i lime, aggiungi l'acqua e bevi subito. Se vuoi, puoi aggiungere anche del succo di pompelmo fresco.

5



ACQUA ALLA MENTA

1/3 di mazzetto di minta fresca
1 litro d'acqua
Facoltativo: 1 limone

Stacca le foglie di menta dai rametti, aggiungi l'acqua e lascia riposare per qualche minuto o per tutta la notte. Aggiungi un po' di limone fresco per un tocco extra.

6



ACQUA AL CETRIOLO

1/2 di un grosso cetriolo
1 litro d'acqua

Lava il cetriolo e taglialo a fettine sottili e rotonde, aggiungi l' acqua e lascia riposare per qualche minuto o per tutta la notte.

IL MIGLIOR *Condimento per insalate*

versione 1



@Carolinedeisler

INGREDIENTI

1 piccola zucchina cruda
2 gambi di sedano
1 mazzetto di basilico
1 mazzo di erba cipollina succo
di un limone
1 cucchiaio di aceto di mele
2 cucchiai di semi di zucca
1/4 - 1/2 tazza di acqua
facoltativo: 1 dattero medjool

METODO

Aggiungi tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere una consistenza liscia. A me piace anche senza i datteri Medjool, perché mantiene tutto il sapore originale. Questa salsa fa così bene che adoro metterne TANTISSIMA nelle mie insalate. Piú ne mangi, meglio è! Sentiti libera di raddoppiare sempre la porzione e conservarne metà in un barattolo di vetro per il giorno dopo. Alcuni nutrienti si perderanno, ma questo ti faciliterà, e non dovrai pulire la cucina due volte!

Benefici

Questo condimento è letteralmente una bomba di nutrienti! Non c'è nulla di meglio dell' usare altre verdure per mangiarne ancora di più!

IL MIGLIOR *Condimento per insalate*

versione 2



@Carolinedeisler

INGREDIENTI

1 piccola zucchina cruda
1/2 testa di finocchio
1 mazzo di erba cipollina
1 mazzetto di aneto succo di un limone
1 cucchiaio di aceto di mele
2 cucchiai di semi di zucca (o 4-5 noci brasiliane)
1/4 - 1/2 tazza di acqua
facoltativo: 1 dattero medjool

METODO

Aggiungi tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere una consistenza liscia. A me piace anche senza i datteri Medjool, perché mantiene tutto il sapore. Questa salsa fa così bene che adoro metterne TANTISSIMA nelle mie insalate. Piú ne mangi, meglio è! Sentiti libera di raddoppiare sempre la porzione e conservarne metà in un barattolo di vetro per il giorno dopo. Alcuni nutrienti si perderanno, ma questo ti faciliterà, e non dovrai pulire la cucina due volte!

Benefici

Questo condimento è letteralmente una bomba di nutrienti! Non c'è nulla di meglio dell' usare altre verdure per mangiarne ancora di più!

Giorno 1-10 Idratazione mattutina



Acqua depurativa

CONSIGLIO: Prepara l'acqua aromatizzata al limone la sera prima. In questo modo, la troverai già pronta la mattina dopo e potrai berla senza nemmeno doverci pensare, inoltre il limone avrà il tempo di sciogliersi nell'acqua. Altri ingredienti che puoi aggiungere per arricchire la tua acqua mattutina:

- Cetriolo a fette
- Succo di Aloe Vera puro al 100%
- Zenzero fresco grattugiato (solo zenzero)
- Lime
- Menta



Succo di sedano

Ingredienti

1 testa di sedano

Procedimento

Con estrattore: inserire nell'estrattore una testa di sedano.
Con frullatore: tagliare il sedano a pezzi, metterlo nel boccale insieme a 240 ml di acqua e frullare fino a ottenere un composto liscio. Con l'aiuto di un sacchetto per latte vegetale filtrare il tutto strizzando con le mani per facilitare il passaggio della parte liquida. Voilà, ecco pronto il succo di sedano. :)

@Carolinedeisler

Giorno 1 *Panoramica*

@Carolinedeisler









O





SPUNTINO



O



Giorno 1
Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

1 manciata di gambi di sedano
2 manciate di foglie di spinaci
2 foglie di bietola
1 banana congelata
Una manciata di ananas congelato o fresco
2 tazze d'acqua

Procedimento

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

Note

Questa porzione equivale a circa due bicchieri grandi di frullato verde, ed è la porzione che bevo di solito. L'ideale sarebbe bere il tuo frullato subito, ma sentiti libera di prepararlo la sera prima e tenerlo pronto in frigo per la mattina successiva se lo vuoi portare al lavoro. Ti semplifica la vita. :) In alternativa, puoi prelavare tutte le verdure e tenerle (porzionate) pronte in frigo, così ti ci vorranno 2 minuti per prepararlo fresco al mattino.

Dopo aver bevuto il frullato verde, aspetta almeno 30 minuti prima di mangiare la frutta o la ricetta per il pranzo. E' decisamente meglio per la tua digestione se non mangi subito dopo aver bevuto il frullato.

Giorno 1 - Pranzo - opzione 1

@Carolinedeisler





Banane mature e fichi secchi

Ingredienti

3-4 banane mature e macchiate
10 fichi secchi

Note

Le banane sono uno dei migliori ALIMENTI PER IL FITNESS. Sono un'ottima fonte di potassio. Quello che la maggior parte delle persone non sa è che il corpo trattiene il peso dell'acqua quando si è carenti di potassio. Ecco perché le persone diventano super magre e toniche mangiando frutta matura. Il potassio aiuta il corpo a trasportare l'acqua nelle cellule, mentre quando il livello di sodio è superiore a quello del potassio, l'acqua non può entrare nelle cellule e quindi si appare più "gonfi". Banane e fichi secchi sono COSÌ soddisfacenti, sazianti e davvero tengono lontana la voglia di dolce perché contengono zucchero naturale di ottima qualità. Sono anche ricchi di fibre (ciao buona digestione), forniscono energia velocemente e sono facili da mangiare al volo. Il bello di questi deliziosi pasti a base di frutta è che puoi mangiarne una quantità considerevole e raggiungerai letteralmente la tua forma migliore di sempre! Assicurati di mangiare prima le banane mature, lasciale digerire un po' e poi mangia i fichi secchi OPPURE mangia più banane ed evita i fichi secchi se non riesci a trovarne di buoni. Prestate attenzione all'acquisto di prodotti biologici, ovvero privi di zolfo.

Giorno 1 - Pranzo - opzione 2



Muesli sano

@Carolinedeisler

Ingredienti

1/2 tazza di avena
2 cucchiai di semi di lino appena macinati
1 tazza di acqua
2 mele grattugiate
2 cucchiai di uvetta
1 cucchiaio di mandorle tritate
1 tazza di mirtilli
1 mela tritata
1/2 tazza di uva biologica (facoltativo: datteri Medjool)

Indicazioni

1. Aggiungi avena, semi di lino e acqua in una ciotola e lasciate in ammollo per 30 minuti. Perfetto anche da preparare la sera prima.
2. Aggiungere mele grattugiate, uvetta, mandorle, mirtilli, mele tritate, uva e, se si vuole,, qualche dattero per renderlo più sostanzioso.

FRESCO, DELIZIOSO e perfetto da portare al lavoro!

Giorno 1 - Cena

@Carolinedeisler

INSALATA CAESAR E PATATE DOLCI



Ingredienti

INSALATA
4 piccole teste di lattuga romana
1/2 cespo di lattuga iceberg
2 cucchiai di semi di girasole e di zucca tostati a secco
1 cucchiaio di semi di canapa
1 avocado maturo, tritato

CONDIMENTO
1 piccola zucchina
1/4 di tazza di anacardi
1 cucchiaio di aceto di mele Succo di 1 limone
1 cucchiaino di pasta di miso bianco
1/4 di tazza d'acqua

3 patate dolci (bianche, arancioni o viola)
6-7 fogli di alga nori per preparare involtini di insalata

Indicazioni

1. Preriscalda il forno a 200 gradi e cuocI le patate dolci su carta da forno per 50 minuti, lasciaLE raffreddare completamente (sono perfette anche da preparare la domenica!)
2. Inizia lavando le foglie dell'insalata. A me piace farlo in anticipo perché tornare a casa affamati e dover lavare le foglie non è divertente, ahah!
3. Arrostisci i semi di zucca e di girasole in una padella antiaderente per qualche minuto fino a quando non saranno dorati e croccanti.
4. Aggiungi tutti gli ingredienti del condimento in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere una crema. Se non dovessi trovare il miso, puoi ometterlo: il condimento sarà comunque delizioso!
5. Mescola il condimento alle verdure, aggiungi avocado, semi tostati, semi di canapa crudi (ottimi per le proteine) e BUON APPETITO!! A me piace avvolgere l'insalata in fogli di alga nori e formare dei wrap. Un ottimo modo per assumere più minerali dalle alghe ed è semplicemente delizioso!! Mangio sempre prima l'insalta e successivamente le patate dolci una volta che si sono raffreddate. Non è obbligatorio, ma è sicuramente meglio per la digestione mangiare prima le verdure crude e poi finire con le patate.

Giorno 1 - Cena - opzione 2

PIZZA HEALTY

@Carolinedeisler



Ingredienti

5 patate di medie dimensioni, cotte al vapore
1 cucchiaio di sciroppo d'acero

SALSA MARINARA
2 tazze di peperone rosso crudo
5 pomodori secchi
1 cucchiaio di aceto di mele
1 cucchiaino di paprika affumicata
1 cucchiaio di erbe aromatiche italiane, un pizzico di sale
2 cucchiai di acqua

Indicazioni

1. Inizia cuocendo le patate a vapore (è possibile farlo in anticipo) e lasciale raffreddare.
2. Preriscalda il forno a 200 gradi Celsius.
3. Sbuccia le patate e mettile in un robot da cucina con 1 cucchiaio di sciroppo d'acero. Frulla fino a ottenere una palla di impasto di patate.
4. Trasferisci l'impasto su una teglia rivestita di carta da forno, appoggiaci sopra un altro foglio di carta da forno e forma una base per pizza piatta e rotonda.
5. Cuoci in forno per 15-20 minuti fino a ch sarà dorata.
6. Mentre la pizza cuoce, aggiungi tutti gli ingredienti per la salsa marinara in un frullatore e frulla fino a ottenere un composto omogeneo. Distribuisci la salsa sulla base della pizza, aggiungi rucola fresca, pomodorini, olive nere e altre erbe aromatiche italiane o condimenti a piacere. Personalmente aspetto che si sia raffreddata prima di addentarla!.

E' pazzesco quanto sia deliziosa questa pizza, completamente senza grassi (anche se i grassi sani sono fantastici!). Buonissima da assaporare e senza appesantirti!! Aspetto di sapere cosa ne pensi! Per tutti gli italiani qui, so che questa non è una vera pizza, ma ehi, è bello divertirsi e gustare le verdure in vari modi per renderle più appetitose. Adoro arrotolare ogni fetta come se fosse una piadina. Posso solo dire: Gnam, Gnam, Gnam!

Giorno 2 - *Panoramica*

@Carolinedeisler









0





SPUNTINO





Giorno 2
Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

1 manciata di gambi di sedano
1 manciata di spinaci
2 foglie di bietola arcobaleno
1 tazza di bacche congelate
2 datteri Medjool
2 tazze d'acqua

Procedimento

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

Note

Questa porzione equivale a circa due bicchieri grandi di frullato verde, ed è la porzione che bevo di solito. L'ideale sarebbe bere il tuo frullato subito, ma sentiti libera di prepararlo la sera prima e tenerlo pronto in frigo per la mattina successiva se lo vuoi portare al lavoro. Ti semplifica la vita. :) In alternativa, puoi prelavare tutte le verdure e tenerle (porzionate) pronte in frigo, così ti ci vorranno 2 minuti per prepararlo fresco al mattino.

Dopo aver bevuto il frullato verde, aspetta almeno 30 minuti prima di mangiare la frutta o la ricetta per il pranzo. E' decisamente meglio per la tua digestione se non mangi subito dopo aver bevuto il frullato.

Giorno 2 - Pranzo - opzione 1

@Carolinedeisler





Mele croccanti e datteri Medjool

Ingredienti

3 mele biologiche croccanti e succose
10 datteri Medjool (o quanto ne vuoi)

Note

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

ADORO abbinarle ai datteri Medjool (mangia prima le mele, poi i datteri per una digestione ottimale). Le mele sono ottime tutto l'anno, perfette da mangiare al volo e da portare al lavoro. Ogni volta che trovo dei buoni datteri Bon Bon, mi concedo un piccolo regalo e li mangio al posto dei soliti datteri Medjool. Sono un po' costosi, ma se ti capita, tienili d'occhio perché sono morbidissimi ed hanno un sapore paradisiaco. Assicurati di non mangiarne solo 2-3, hehe, lo scopo è sentirsi completamente soddisfatti! :-)

Giorno 2 - Pranzo - opzione 2



PREFERITO

@Carolinedeisler

Budino di semi di chia al cioccolato e arachidi

Ingredienti

BASE
1/4 di tazza di semi di chia
1 tazza d'acqua

CREMA
2 banane mature
3 datteri Medjool denocciolati
1 cucchiaio di burro di arachidi (liscio o croccante)
2 cucchiai di cacao crudo in polvere
1/2 tazza d'acqua

TOPPINGS
1 cucchiaio di arachidi tostate e tritate
2 banane, affettate
ancora un po' di cacao in polvere

Indicazioni

1. Lascia i semi di chia in ammollo in acqua per 15 minuti o, ancora meglio, per tutta la notte. Se hai solo 15 minuti, usa 1/2 tazza d'acqua.
2. Aggiungi tutti gli ingredienti della crema in un frullatore e frulla fino a ottenere un composto liscio. Aggiungi la crema alla gelatina di semi di chia, mescola bene e trasferisci in una ciotola. Aggiungi ora i toppings e BUON APPETITO! Perfetto da portare al lavoro o a scuola. PS: Non risparmiarti con le banane, lo scopo è assumere abbastanza carboidrati sani!

Note

ADORO I PUDDING DI CHIA! Hanno tantissimi benefici per la salute, sono ricchi di proteine e omega 3 e FANTASTICI per la digestione. I semi di chia agiscono come una spugna e assorbono tutto dal colon. Lo noterai dopo qualche giorno di reset! :)

Giorno 2 - Cena





SPAGHETTI DI ZUCCHINE AL PESTO

@Carolinedeisler

Ingredienti

3 zucchine crude grandi, sbucciate a julienne
1 tazza (o più) di pomodorini
1/2 tazza di olive nere e verdi
6-8 pomodori secchi, lasciati in ammollo per 10 minuti
2 cucchiai di semi di girasole e di zucca, tostati a secco (facoltativo): 1 avocado

PESTO
Parti di zucchine avanzate (EVVIVA, niente sprechi!)
Una manciata di sedano o 1/2 testa di finocchio
1 mazzo grande di basilico fresco
2 cucchiai di semi di zucca (anche i pino vanno benissimo!)
1 cucchiaio di succo di sidro di mele di limone
1/4 di tazza d'acqua (di più se necessari

PREFERITO

CONTORNO
6-8 patate piccole, cotte al forno

Procedimento

1. Preriscala il forno a 200 gradi e cuoci le patate su una teglia rivestita di carta da forno per 50 minuti. Lasciale raffreddare.
2. Successivamente tosta a secco i semi in una padella antiaderente per qualche minuto oppure, se hai una friggitrice ad aria, falli cuocere per 3-4 minuti a 180 gradi.
3. Metti a bagno i pomodori secchi in acqua.
4. Sbuccia le zucchine con un pelapatate a julienne. Personalmete preferisco usare uno spiralizzatore. Così sono anche più facili da digerire.
5. Aggiungi tutti gli ingredienti del pesto in un frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza liscia. DELIZIOSO! Aggiungi la salsa agli zoodles.
6. Sciacqua e taglia i pomodori secchi e aggiungili alla ciotola di zoodle insieme ai pomodorini, ai semi tostati, alle olive e, se lo desideri, all'avocado! BUON APPETITO!!

Adoro mangiare prima queso e poi, una volta raffreddate, le patate al forno. Puoi anche omettere le patate se non hai troppa fame ma assicurati di essere completamente sazia. Le patate sono il cibo sano e confortevole per eccellenza, soprattutto se preparate in questo modo.

Giorno 3 - *Panoramica*

@Carolinedeisler









0





SPUNTINO





Giorno 3
Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

1 mazzetto di prezzemolo
2 foglie di cavolo riccio, private del gambo
1 tazza di mango, fresco o congelato
2 tazze d'acqua
Un pezzetto di zenzero

Procedimento

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

Note

Questa porzione equivale a circa due bicchieri grandi di frullato verde, ed è la porzione che bevo di solito. L'ideale sarebbe bere il tuo frullato subito, ma sentiti libera di prepararlo la sera prima e tenerlo pronto in frigo per la mattina successiva se lo vuoi portare al lavoro. Ti semplifica la vita. :) In alternativa, puoi prelavare tutte le verdure e tenerle (porzionate) pronte in frigo, così ti ci vorranno 2 minuti per prepararlo fresco al mattino.

Dopo aver bevuto il frullato verde, aspetta almeno 30 minuti prima di mangiare la frutta o la ricetta per il pranzo. E' decisamente meglio per la tua digestione se non mangi subito dopo aver bevuto il frullato.

Giorno 3 - Pranzo - opzione 1

@Carolinedeisler





Papaya matura e Banane

Ingredienti

1 Papaya con mirtilli
5 banane mature (assicurati che siano gialle e maculate)

Note

La papaya è ricca di enzimi, ipocalorica ed è STRAORDINARIA per la digestione! L'abbinamento migliore è con i mirtilli e l'aggiunta di succo di lime fresco. Come ormai saprete, le banane mature sono uno dei MIGLIORI alimenti per il fitness in assoluto; sono ricche di potassio, che trasporta l'acqua nelle cellule e fa apparire più snelli e tonici. Contengono inoltre molte fibre che nutrono la flora intestinale e migliorano quindi la digestione. Mi sentite parlare spesso di digestione, ma questo perché per sentirti al meglio e per raggiungere la tua forma migliore devi aiutare il tuo corpo a liberarsi delle tossine, e questo funziona attraverso i movimenti intestinali, la respirazione profonda e la sudorazione.

Giorno 3 - Pranzo - opzione 2

@Carolinedeisler

Bircher di grano saraceno



PREFERITO

Ingredienti

2/3 di tazza di chicchi di grano saraceno secchi, lasciati in ammollo in acqua per tutta la notte

2 banane mature
3 datteri Medjool denocciolati
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
1/2 tazza di acqua

TOPPINGS
2 mele grattugiate
1/3 di tazza di uvetta ammollata
1 tazza di mirtilli
2 cucchiai di semi di lino appena macinati

Indicazioni

1. Metti in ammollo i chicchi di grano saraceno in acqua per tutta la notte. Se ti sei dimenticata, anche solo 30 minuti andranno bene, ma se tutta la notte è meglio. :) Risciacquali bene. Il grano saraceno è un cereale straordinario, senza glutine, povero di grassi e ricco di proteine.
2. Metti l'uvetta in ammollo in acqua per 30 minuti o per tutta la notte, quindi sciacquala bene. Se vuoi, aggiungi un po' di vaniglia all'acqua.
3. Aggiungi il grano saraceno ammollato e sciacquato nel frullatore insieme a 2 banane mature, 3 datteri Medjool, vaniglia e 1/2 tazza di acqua e frulla fino a ottenere una crema.
4. Trasferisci in una ciotola, aggiungi le mele grattugiate, l'uvetta ammollata, i mirtilli e i semi di lino appena macinati. Delizioso e perfetto anche da portare al lavoro.

Giorno 3 - Cena

Insalata di riso selvatico

@Carolinedeisler



Ingredienti

INSALATA
1 tazza di riso selvatico cotto
1 piccola patata dolce, cotta al forno, tagliata a cubetti (avanzata)
1 piccolo peperone, tagliato a fettine sottili
1/2 tazza di cavolo rosso tritato
2 manciate di rucola
1 cucchiaio di semi di girasole
1 cucchiaio di semi di zucca
1 pannocchia di mais precotta
1 piccola barbabietola, sbucciata a julienne

CONDIMENTO
1 cucchiaio di tahina
1 dattero medjool
1 zucchina cruda una manciata di sedano il succo di un limone un pezzettino di zenzero
1 cucchiaio di aceto di mele

4-5 patate piccole, al forno



Procedimento

1. Preriscalda il forno a 200 gradi e cuoci le patate su una teglia rivestita di carta da forno per 50 minuti. Lasciale raffreddare.
2. Aggiungi il mais cotto per circa 25 minuti o, in alternativa, fai arrostire la pannocchia nel forno per 15 minuti a 180 gradi. Poi tagliala a fettine lunghe.
3. Nel frattempo, cuoci il riso seguendo le istruzioni sulla confezione. Io ho usato circa 1/3 di tazza di riso selvatico secco per ottenere una tazza di riso selvatico cotto.
4. Aggiungili tutti gli altri ingredienti per l'insalata in una ciotola e mescolate bene.
5. Per preparare il condimento, metti tutti gli ingredienti in un frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza liscia. Aggiungi ora il tuo condimento all'insalata, mescola bene e BUON APPETITO! Una deliziosa combinazione di sapori, super sana, ricca di fibre e povera di grassi.

Giorno 4 - *Panoramica*

@Carolinedeisler









0



0









Giorno 4
Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

3 foglie di bietola
1/2 testa di finocchio
2 gambi di sedano
Succo di 2 lime
2 tazze d'acqua
2 banane congelate

Procedimento

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

Note

Questa porzione equivale a circa due bicchieri grandi di frullato verde, ed è la porzione che bevo di solito. L'ideale sarebbe bere il tuo frullato subito, ma sentiti libera di prepararlo la sera prima e tenerlo pronto in frigo per la mattina successiva se lo vuoi portare al lavoro. Ti semplifica la vita. :) In alternativa, puoi prelavare tutte le verdure e tenerle (porzionate) pronte in frigo, così ti ci vorranno 2 minuti per prepararlo fresco al mattino.

Dopo aver bevuto il frullato verde, aspetta almeno 30 minuti prima di mangiare la frutta o la ricetta per il pranzo. E' decisamente meglio per la tua digestione se non mangi subito dopo aver bevuto il frullato.

Giorno 4 - Pranzo - opzione 1

@Carolinedeisler



Pompelmi e arance

Ingredienti

2 pompelmi
5-6 arance
datteri Medjool se hai ancora fame un po' più tardi

Note

La primavera è una stagione un po' difficile per quanto riguarda la frutta. Potresti trovare ancora delle deliziose arance di stagione, come probabilmente anche dei succosi meloni. Sentiti libero di scambiare questo pasto con qualsiasi frutto maturo di tua scelta! Concludere con dei datteri un po' più tardi è perfetto per sentirsi sazi.





Giorno 4 - Pranzo - opzione 2

@Carolinedeisler

Overnight porridge di fiocchi di avena ai frutti di bosco



Ingredienti

1/2 tazza di avena
1 tazza di acqua
2 tazze di frutti di bosco (io ho usato quelli congelati)
3 datteri Medjool (o 1-2 banane)
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
1 cucchiaino di cannella

TOPPINGS
Altri frutti di bosco+ granola a basso contenuto di grassi
2 cucchiai di avena
2 datteri Medjool denocciolati
1 cucchiaio di grano saraceno soffiato (o quinoa)
1 cucchiaio di chicchi di grano saraceno

Indicazioni

1. Aggiungi in una ciotola l'avena, l'acqua, i frutti di bosco congelati, i datteri tritati, la cannella e la vaniglia e lascia in frigorifero per tutta la notte.

2. Mescola bene la mattina dopo. Dovrebbe risultare tutto denso e cremoso! Prepara la granola cruda mettendo tutti gli ingredienti in un robot da cucina e frulla poco a scatti. Cospargi la granola cruda sull'avena insieme ad altri frutti di bosco freschi. CHE BONTA'!

Giorno 4 - Pranzo - opzione 3

@Carolinedeisler



Budino di semi di chia ai frutti di bosco

Ingredienti

1/4 di tazza di semi di chia
1/2 tazza di acqua

CREMA
6 datteri Medjool, estratto di vaniglia in polvere denocciolato
1 banana grande e matura
1/2 tazza di acqua

TOPPINGS
1 tazze di frutti di bosco (freschi o scongelati)
1 cucchiaio di semi di canapa
1 cucchiaio di chicchi di grano saraceno (facoltativo)

Indicazioni

Mettere i semi di chia in ammollo in acqua per 15 minuti o per tutta la notte.

Aggiungi datteri, acqua e vaniglia in un frullatore e frulla fino a ottenere un composto liscio. Preleva due cucchiai di caramelloe uniscili ai frutti di bosco (che saranno la guarnizione). Quindi aggiungi una banana grande (o 2 più piccole) nel frullatore e frulla con il caramello fino a ottenere una crema.

Aggiungi la crema ottenuta alla gelatina di semi di chia, mescola bene, trasferisciin una ciotola, aggiungi le bacche caramellate, i semi di canapa e il grano saraceno e BUON APPETITO!! Veloce, facile, delizioso e perfetto da portare al lavoro!

Giorno 4 - Cena





INSALATA TABULÉ E PATATE DOLCI

@Carolinedeisler

Ingredienti

INSALATA
1/4 di tazza di quinoa secca, cotta
2 pomodori, tagliati a cubetti
1 mazzetto di prezzemolo tritato finemente
1/2 mazzetto di aneto o coriandolo, tritato finemente
1/2 cetriolo grande, tagliato a cubetti
1 cipollotto tritato finemente
2 gambi di sedano tritati (facoltativo)
1 avocado maturo, tagliato a cubetti

CONDIMENTO
1 piccola zucchina cruda
2 gambi di sedano
1 mazzo di erba cipollina (o basilic
succo di 1 limone
1 cucchiaio di aceto di mele
2 cucchiai di semi di zucca
1/4 - 1/2 tazza di acqua

3 patate dolci viola o arancioni

Il preferito delle mamme

Procedimento

1. Inizia preparando le patate: Preriscalda il forno a 200 °C e cuoci le patate dolci per 50 minuti, lasciandole poi raffreddare. Puoi sempre prepararle in anticipoe tenerle pronte in frigorifero.
2. Cuoci la quinoa seguendo le istruzioni sulla confezione. Ottima anche da preparare in anticipo.
3. Trita tutte le verdure, le erbe aromatiche, il cipollotto e l'avocado e aggiungili alla quinoa.
4. Aggiungi tutti gli ingredienti per il condimento in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere un composto omogeneo. Amalgama bene con l'insalata e buon appetito! Adoro usare questa insalata con le foglie di alga nori per preparare degli involtini. Questo piatto ti fornisce tantissimi nutrienti diversi, è una vera bomba energetica e ottimo anche da preparare in anticipo.

Giorno 5 - *Panoramica*

@Carolinedeisler









0



0





SPUNTINO





Giorno 5
Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

1 mazzetto di prezzemolo
1/3 di un cetriolo grande
2 foglie di bietola
3 datteri medjool
Succo di 1 limone
2 tazze d'acqua

Procedimento

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

Note

Questa porzione equivale a circa due bicchieri grandi di frullato verde, ed è la porzione che bevo di solito. L'ideale sarebbe bere il tuo frullato subito, ma sentiti libera di prepararlo la sera prima e tenerlo pronto in frigo per la mattina successiva se lo vuoi portare al lavoro. Ti semplifica la vita. :) In alternativa, puoi prelavare tutte le verdure e tenerle (porzionate) pronte in frigo, così ti ci vorranno 2 minuti per prepararlo fresco al mattino.

Dopo aver bevuto il frullato verde, aspetta almeno 30 minuti prima di mangiare la frutta o la ricetta per il pranzo. E' decisamente meglio per la tua digestione se non mangi subito dopo aver bevuto il frullato.

Giorno 5 - Pranzo - opzione 1

@Carolinedeisler





PASTO A BASE DI FRUTTA

Ingredienti

2-3 mele
10 fichi secchi

Note

La stagione primaverile può essere un po' complicata per quanto riguarda la frutta di stagione. Puoi sempre sostituire qualsiasi pasto a base di frutta con la tua preferita. Assicurati solo che la frutta sia matura e biologica.In questo periodo adoro mangiare mele che sono anche facilissime da trovare ovunque. Banane, pere, arance e meloni sono tutti altrettanto deliziosi. Assicurati solo di mangiarne davvero a sufficienza. on il tuo pranzo a base di fruttadovresti assumere all'incirca1000 calorie .

I fichi secchi o i datteri Medjool sono perfetti da consumare un po' più tardi per sentirsi pienamente sazi fino a cena.

Giorno 5 - Pranzo - opzione 2



@Carolinedeisler

QUARK AL LAMPONE

Ingredienti

2/3 di tazza di chicchi di grano saraceno secchi (circa 50 g di grano saraceno secco), lasciati in ammollo in acqua per tutta la notte

2 banane mature
1 tazza di lamponi congelati
1/2 tazza di acqua
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere

TOPPINGS
1 cucchiaio di semi di canapa
1-2 banane mature
Chicchi di grano saraceno crudo per un tocco croccante in più (facoltativo)

Indicazioni

1. Metti a bagno i chicchi di grano saraceno in acqua per tutta la notte. Risciacquali bene dopo. Il grano saraceno è un cereale straordinario, senza glutine, povero di grassi e ricco di proteine.

2. Aggiungi il grano saraceno, le banane, i lamponi congelati, l'acqua e la vaniglia nel frullatore e frulla fino a ottenere una crema.

3. Trasferisci in una ciotola, aggiungi banane a pezzetti, semi di canapa, grano saraceno crudo e qualsiasi altro topping desideri. Anche tutti i frutti di bosco vanno bene! Un pranzo delizioso, cremoso e non troppo dolce, e a differenza delle ciotole di frullato, è perfetto da portare al lavoro. Adoro mangiare dei datteri Medjool un po' più tardi per sentirmi completamente sazia.

Giorno 5 - Pranzo - opzione 3

@Carolinedeisler

FRUTTI DI BOSCO AL CARAMELLO



Ingredienti

BASE
4-5 tazze di frutti di bosco

SALSA AL CARAMELLO
7 datteri medjool grandi
1,5 tazze d'acqua
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere

Indicazioni

Lava i frutti di bosco e tienili pronte in frigo. Se prepari questo pranzo al lavoro, ti consiglio di dividere i frutto di bosco e la salsa al caramello mettendoli in due contenitori. Detto questo, è anche buonissimo quando il caramello ha il tempo di penetrare bene nei frutti di bosco, quindi entrambe le opzioni sono ottime!
Per preparare il caramello, aggiungi datteri denocciolati, acqua e vaniglia in un frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza liscia e cremosa. Un pranzo facile e DELIZIOSO! Non avrai più voglia di dolce dopo! Sentiti libero di aggiungere anche delle banane!

Giorno 5 - Cena



@Carolinedeisler

INSALATA ARCOBALENO

Ingredienti

1/2 tazza di barbabietola, grattugiata o a spirale
2 carote, tagliate a julienne
1/2 tazza di cavolo rosso, tritato
1 zucchina, tagliata a julienne
5 pomodorini, tagliati a metà
Una manciata di germogli (broccoli o erba medica)
2 teste di lattuga baby gem, tagliate finemente
1/2 mazzetto di prezzemolo tritato
1/2 cetriolo, sbucciato, senza la parte centrale, tagliato
1 cucchiaio di semi di girasole

2-3 patate dolci (bianche, viola, arancioni)

CONDIMENTO
Gambi di zucchine e carote avanzati
1 cucchiaio di senape di Digione
1 cucchiaio di tahina
1 dattero medjool
1 cucchiaio di aceto di mele
Succo di 1 limone
1/2 tazza di acqua

Procedimento

1. Preriscalda il forno a 200 gradi e cuocI le patate dolci per 50 minuti. Lasciale raffreddare.
2. Trita tutte le verdure e mescolale insieme.

3. Aggiungi tutti gli ingredienti del condimento in un frullatore e frulla fino a ottenere un composto omogeneo. ADORO questo condimento, aggiungilo all'insalata e GUSTA! Un'insalata semplice, nutriente e colorata. Sentiti libero di avvolgere l'insalata in fogli di alga nori! Io lo faccio sempre e poi concludo con delle patate dolci.



Giorno 6 - *Panoramica*

@Carolinedeisler









0





SPUNTINO





Giorno 6
Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

3 foglie di cavolo riccio, private del gambo
2 gambi di sedano
1 tazza di mango fresco o congelato
2 tazze d'acqua
Un pezzettino di zenzero

Procedimento

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

Note

Questa porzione equivale a circa due bicchieri grandi di frullato verde, ed è la porzione che bevo di solito. L'ideale sarebbe bere il tuo frullato subito, ma sentiti libera di prepararlo la sera prima e tenerlo pronto in frigo per la mattina successiva se lo vuoi portare al lavoro. Ti semplifica la vita. :) In alternativa, puoi prelavare tutte le verdure e tenerle (porzionate) pronte in frigo, così ti ci vorranno 2 minuti per prepararlo fresco al mattino.

Dopo aver bevuto il frullato verde, aspetta almeno 30 minuti prima di mangiare la frutta o la ricetta per il pranzo. E' decisamente meglio per la tua digestione se non mangi subito dopo aver bevuto il frullato.

Giorno 6 - Pranzo - opzione 1

@Carolinedeisler





PASTO A BASE DI FRUTTA

Ingredienti

1/2 anguria grande (se già di stagione) OPPURE
4-5 mango
2-3 arance

Note

Se siete fortunati e i meloni sono già di stagione nella vostra zona, optate per un delizioso e idratante pasto a base unicamente di meloni. Assicuratevi di mangiarne a sufficienza, perché tutti i meloni sono voluminosi ma ipocalorici. Regalano grandi benefici per l'organismo; aiutano a pulire il colon e sono anche ricchi di beta-carotene: una protezione solare naturale.

Altrimenti, un pasto a base di frutta a scelta, come mango e arance, è fantastico. Mantenere le cose semplici e sostenibili è la chiave per far sì che durino a lungo. Spesso si complicano troppo le cose. :) Mangia qualche dattero Medjool un po' più tardi se hai ancora fame.

Giorno 6 - Pranzo - opzione 2



@Carolinedeisler

BUDINO DI SEMI DI CHIA CLASSICO

Ingredienti

1/4 di tazza di semi di chia
1 tazza di acqua

CREMA
3 datteri Medjool
2 banane mature
1/4 di tazza di anacardi
1 cucchiaino di cannella
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
1/2 tazza di acqua

TOPPINGS
1-2 tazze di bacche
1 tazza di papaya tagliata a dadini

Indicazioni

1. Metti i semi di chia in ammollo in acqua per 15 minuti o per tutta la notte.
2. Aggiungi datteri, banane, anacardi, cannella, vaniglia e acqua nel frullatore e frulla fino a ottenere un composto liscio.

Aggiungi la crema ottenuta alla gelatina di semi di chia, mescola bene, trasferisci in un barattolo, aggiungi frutti di bosco e papaya e BUON APPETITO! A me piace anche aggiungere prima uno strato di crema di semi di chia, poi uno strato di frutti di bosco e finire con un altro strato di crema di semi di chia, frutti di bosco e papaya. In questo modo avrete più frutti di bosco e papaya a ogni morso. Un pranzo veloce, facile e delizioso, perfetto da portare al lavoro!

Preferito

Giorno 6 - Cena



@Carolinedeisler

INSALATA DI SEDANO E CAVOLO

Ingredienti

1/4 di testa di cavolo rosso, tagliuzzato finemente
4 gambi di sedano tritati
1 cipollotto tritato
2-3 cucchiai di uvetta ammollata
2 cucchiai di anacardi
1 mazzetto di coriandolo o prezzemolo tritato
1 cespo di cicoria viola tagliuzzata

CONDIMENTO
1 mazzetto di aneto
1/4 di tazza di anacardi
1/2 testa di finocchio
1 dattero medjool succo di 1 limone
1 cucchiaio di aceto di mele
1/4 di tazza d'acqua

Procedimento

1. Mettl l'uvetta in ammollo per qualche minuto e tosta gli anacardi per qualche minuto su carta da forno a 200 gradi o in friggitrice ad aria. Ultimamente sono un po' ossessionata dagli anacardi tostati a secco, ma potete tranquillamente usare anche quelli crudi (che sono ancora più sani!).

2. Trita cavolo rosso, sedano, cipollotto, coriandolo o prezzemolo e cavolo viola. Assicurati di tritare finemente il cavolo per renderlo più digeribile.

3. Aggiungi tutti gli ingredienti per il condimento in un frullatore e frulla fino a ottenere un composto liscio.
Versa tutto in un'insalatiera e mescola bene! Un'insalata deliziosa e rinfrescante! Se dopo ti viene fame, ti consiglio delle patate dolci al forno.

Giorno 7 - *Panoramica*

@Carolinedeisler









0



0





SPUNTINO



0



Giorno 7
Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

3 foglie di bietola
1 mazzetto di prezzemolo
1 tazza di ananas fresco o congelato
1 banana congelata
Un pezzetto di zenzero
Succo di un limone
2 tazze d'acqua

Procedimento

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

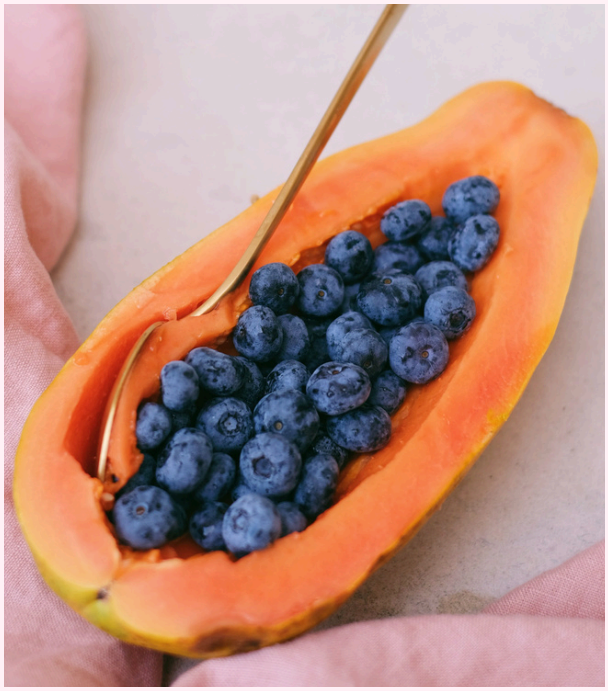
Note

Questa porzione equivale a circa due bicchieri grandi di frullato verde, ed è la porzione che bevo di solito. L'ideale sarebbe bere il tuo frullato subito, ma sentiti libera di prepararlo la sera prima e tenerlo pronto in frigo per la mattina successiva se lo vuoi portare al lavoro. Ti semplifica la vita. :) In alternativa, puoi prelavare tutte le verdure e tenerle (porzionate) pronte in frigo, così ti ci vorranno 2 minuti per prepararlo fresco al mattino.

Dopo aver bevuto il frullato verde, aspetta almeno 30 minuti prima di mangiare la frutta o la ricetta per il pranzo. E' decisamente meglio per la tua digestione se non mangi subito dopo aver bevuto il frullato.

Giorno 7 - Pranzo - opzione 1

@Carolinedeisler





Papaya e datteri Medjool

Ingredienti

1 papaya grande
1-2 tazze di mirtilli

30 minuti dopo: 10 datteri Medjool

Note

La papaya è letteralmente la migliore amica della tua digestione, eheh, ma a volte può essere difficile da trovare. Anche l'ananas è altrettanto fantastico, ricchissimo di enzimi e aiuta a depurarsi. Puoi sempre sostituire qualsiasi frutto con i tuoi preferiti. Non rinunciare ai datteri però, perché ti aiuteranno davvero a non avere voglia di dolci. Io ne mangio circa 10-15 al giorno. Cerca di ascoltare il tuo corpo e di capire di quanti ne hai bisogno per sentirti completamente sazio e non preoccuparti delle calorie che hanno: avrai automaticamente meno voglie, il che non ti farà andare alla ricerca di altro nel corso della giornata!

Giorno 7 - Pranzo - opzione 2



@Carolinedeisler

BUDINO DI SEMI DI CHIA A BASSO CONTENUTO DI ZUCCHERI

Ingredienti

1/4 di tazza di semi di chia
1 tazza d'acqua

2 banane mature, schiacciate

CREMA
1/4 di papaya
Succo di 1 pompelmo
(aggiungere altra acqua se necessario)

TOPPINGS
Papaya, pompelmo, tagliati a pezzetti
2 cucchiai di semi di lino appena macinati

Indicazioni

1. Metti i semi di chia in ammollo in acqua per 15 minuti o per tutta la notte. Se hai solo 15 minuti a disposizione, usa 1/2 tazza d'acqua.
2. Una volta che is sono ammollati i semi di chia, schiaccia le banane con una forchetta e aggiungile al composto di semi di chia.
3. Aggiungi la polpa di papaya e il succo di pompelmo in un frullatore e frulla fino a ottenere una consistenza liscia. Versa la crema ottenuta nel composto di semi di chia e banana e mescola bene.
4. Ricopri con altra papaya, cubetti di pompelmo e semi di lino appena macinati sopra.

una festa per la tua digestione

10 GIORNI DI RESET PRIMAVERILE

Giorno 7 - Pranzo - opzione 2



@Carolinedeisler

BUDINO AL GUSTO DI BANANA SPLIT

Ingredienti

1/4 di tazza di semi di chia
1 tazza d'acqua

CREMA
2 banane mature
3 datteri Medjool
1 cucchiaio di burro di arachidi

TOPPINGS
1 banana o 2 datteri
2-3 cucchiai di scaglie di cacao
2 cucchiai di anacardi tostati a secco (facoltativo)

Indicazioni

1. Mettl i semi di chia in ammollo in acqua per 15 minuti o per tutta la notte.
2. Aggiungi le banane, i datteri Medjool e il burro di arachidi in un frullatore e frulla fino a ottenere un composto omogeneo. Anche il burro di mandorle va benissimo! Versa la crema nel composto di semi di chia e mescola bene.
3. Aggiungi ora banane a pezzetti, fave di cacao e anacardi tostati a secco e... BUON APPETITO! Io tosto gli anacardi nella friggitrice ad aria per 3-4 minuti e li lascio raffreddare. Altrimenti,puoi cuocerli in forno per circa 10 minuti..

SUGGERIMENTO: se vuoi che il gusto sia più fruttato, puoi aggiungere alla banana anche tanti mirtilli e lamponi.

Giorno 7 - Cena



@Carolinedeisler

ASPARAGI VERDI

Ingredienti

1-2 mazzi di asparagi verdi
7-8 patate piccole di medie dimensioni
1 tazza di pomodorini
1/2 mazzo di erba cipollina
2 cucchiai di erbe aromatiche italiane

Indicazioni

1. Inizia cuocendo le patate a vapore per 25 minuti. Io preferisco cuocerle con la buccia, per poi sbucciarle.
2. Cuoci a vapore gli asparagi per 10-15 minuti, finché non diventano morbidi, ma non troppo. Io li metto nella pentola per la cottura a vapore delle patate dopo aver già lasciato le patate una decina di minuti.
3. Nel frattempo taglia i pomodorini, aggiungi le erbe aromatiche italiane e mescola bene.
4. Trita l'erba cipollina e cospargila sulle patate cotte al vapore e sbucciate. Disponi il tutto su un piatto, condisci con un filo di succo di limone fresco e BUON APPETITO!!!



Una cena così semplice, ma altrettanto sostanziosa e soddisfacente.
Spero che ti piaccia tanto quanto a me! Altrimenti, sentiti libera di sostituirla con qualsiasi altra ricetta per la cena. :)

10 GIORNI DI RESET PRIMAVERILE

Giorno 7 - Cena



@Carolinedeisler

ASPARAGI BIANCHI

Ingredienti

1-2 mazzi di asparagi bianchi
7-8 patate piccole e medie
1 tazza di pomodorini
1/2 mazzo di erba cipollina
2 cucchiai di erbe italiane
Succo di 1 limone

Indicazioni

1. Inizia cuocendo le patate a vapore per 25 minuti. Io preferisco cuocerle con la buccia, per poi sbucciarle.
2. (Per tutti i tedeschi qui, siete fortunati ad avere i migliori asparagi bianchi!! Certamente una cosa che mi manca del vivere in Germania, ahah! Sono uno dei migliori alimenti per perdere peso e così deliziosi!) Sbuccia gli asparagi e cuocili a vapore per 20 minuti, finché non saranno leggermente morbidi.
3. Nel frattempo taglia i pomodorini, aggiungi le erbe aromatiche italiane e mescola bene.
4. Taglia l'erba cipollina e cospargila sulle patate cotte al vapore e sbucciate. Disponi il tutto su un piatto, condisci con un filo di succo di limone fresco e BUON APPETITO!!!



Una cena così semplice, ma così sostanziosa e soddisfacente.
Spero che vi piaccia tanto quanto a me! Altrimenti, sentiti libera di sostituirla con qualsiasi altra ricetta per la cena. :)

Giorno 8 - *Panoramica*

@Carolinedeisler









0





SPUNTINO







Giorno 8
Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

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

Procedimento

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

Note

Questa porzione equivale a circa due bicchieri grandi di frullato verde, ed è la porzione che bevo di solito. L'ideale sarebbe bere il tuo frullato subito, ma sentiti libera di prepararlo la sera prima e tenerlo pronto in frigo per la mattina successiva se lo vuoi portare al lavoro. Ti semplifica la vita. :) In alternativa, puoi prelavare tutte le verdure e tenerle (porzionate) pronte in frigo, così ti ci vorranno 2 minuti per prepararlo fresco al mattino.

Dopo aver bevuto il frullato verde, aspetta almeno 30 minuti prima di mangiare la frutta o la ricetta per il pranzo. E' decisamente meglio per la tua digestione se non mangi subito dopo aver bevuto il frullato.

Giorno 8 - Pranzo - opzione 1

@Carolinedeisler





PASTO A BASE DI FRUTTA

Ingredienti

1 Papaya
1 Ananas
8-10 datteri Medjool

Note

Ogni volta che sono di corsa o non ho tempo di preparare nulla, adoro pranzare con frutta dolce e matura. Credo davvero che questo dimostri quanto possa essere semplice e delizioso mangiare sano. Non c'è bisogno di complicare troppo le cose per seguire una dieta sana ed equilibrata. Puoi nutrirti di vitamine e verdure con il succo di sedano ed i frullati verdi, di zuccheri sani con frutta fresca e dolce e far il pieno di altre verdure con la cena. Semplice e, soprattutto, sostenibile nella vita quotidiana, perché, chi ha il tempo di preparare pasti in continuazione?

Puoi sempre sostituire qualsiasi frutto con quello che preferisci. Indipendentemente dal tipo di frutto che scegli, assicurati di mangiarlo quando è maturo e succoso, perché così è quando risulta essere più digeribile. :)

10 GIORNI DI RESET PRIMAVERILE

Giorno 8 - Pranzo - opzione 2

@Carolinedeisler



PORRIDGE DI QUINOA

Ingredienti

1/4 di tazza di quinoa secca
1/2 -1 tazza di acqua

2 mele grattugiate
Succo di 1/2 pompelmo

Toppings
1-2 pompelmi, tagliati a pezzetti
1 tazza di uva tagliata a metà
2 cucchiai di semi di lino appena macinati

Indicazioni

1. Sciacqua la quinoa e aggiungila in una pentola con il doppio dell'acqua. Porta ad ebollizione, abbassa la fiamma e lasciala sobbollire per 15 minuti, finché non si assorbe tutta l'acqua. Puoi anche cuocerla in anticipo così da preparare poi il pranzo in 5 minuti.

2. Mentre la quinoa si raffredda, grattugia le mele e mescolale bene alla quinoa. Aggiungi il succo di mezzo pompelmo e taglia il resto per guarnire.

3. Macina i semi di lino e aggiungili alla ciotola insieme all'uva ed al pompelmo. Puoi aggiungere altri ingredienti a tua scelta, come uvetta e mirtilli.

Giorno 8 - Cena

INSALATA BETA CARO



@Carolinedeisler

Ingredienti

INSALATA
2 carote tritate
4 cucchiai di semi di melograno
2 cucchiai di semi di zucca
1/2 mazzetto di aneto
1 piccola barbabietola, tagliata finemente
3-4 ravanelli rosa, tagliati finemente
2 manciate di verdure miste
1 avocado

CONDIMENTO
Una manciata di sedano succo di 1 limone
1/2 mazzetto di aneto
1 mazzo di erba cipollina
3 noci brasiliane
1/2 tazza d'acqua

5-6 fogli di nori
5-6 patate piccole medie

Procedimento

1. Cuoci le patate al forno o al vapore. Io preferisco cuocerle per 50 minuti a 200 gradi.
2. Inizia tagliando tutte le verdure e aggiungile in una ciotola insieme alle verdure miste. Tutte le verdure amare come la scarola, la rucola e la lattuga riccia si sposano molto bene con questo piatto.
3. Aggiungi tutti gli ingredienti per il condimento in un frullatore ad alta velocità e frulla fino a ottenere un composto liscio.
4. Mescola il condimento con le verdure e buon appetito! Adoro avvolgere l'insalata in fogli di alga nori; prova anche tu per un'esperienza ineguagliabile!! È buonissima.:)





Giorno 9 - *Panoramica*

@Carolinedeisler









0





SPUNTINO



Giorno 9
Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

1/2 finocchio
2 manciate di spinaci
Succo di 2 limoni
1 tazza di mango fresco o congelato
2 tazze d'acqua

Procedimento

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

Note

Questa porzione equivale a circa due bicchieri grandi di frullato verde, ed è la porzione che bevo di solito. L'ideale sarebbe bere il tuo frullato subito, ma sentiti libera di prepararlo la sera prima e tenerlo pronto in frigo per la mattina successiva se lo vuoi portare al lavoro. Ti semplifica la vita. :) In alternativa, puoi prelavare tutte le verdure e tenerle (porzionate) pronte in frigo, così ti ci vorranno 2 minuti per prepararlo fresco al mattino.

Dopo aver bevuto il frullato verde, aspetta almeno 30 minuti prima di mangiare la frutta o la ricetta per il pranzo. E' decisamente meglio per la tua digestione se non mangi subito dopo aver bevuto il frullato.

Giorno 9 - Pranzo - opzione 1

@Carolinedeisler





PAPAYA E MELE

Ingredienti

1 Papaia
1 tazza di mirtilli
3 mele

Note

La papaya è uno dei frutti migliori da consumare a stomaco vuoto. Ricchissima di enzimi, beta-carotene ed è anche ipocalorica. Adoro mangiarla con un cucchiaio dopo avervi aggiunto i mirtilli. Le mele aiutano a regolare l'appetito, sono ricche di pectina e sono facili da mangiare ovunque e in qualsiasi momento. Assicurati però di mangiare a sufficienza quando fai questi pasti a base di frutta. Consumane in abbondanza così da nutrire il tuo corpo fino a quando non ti senti completamente sazia. Non appena ti viene di nuovo fame dopo aver mangiato papaya, mirtilli e mele, mangia dei datteri Medjool o dei fichi secchi per sentirti soddisfatta fino a cena.

Giorno 9 - Pranzo - opzione 2



@Carolinedeisler

BANANE ALLE FRAGOLE

Ingredienti

5-6 banane mature

SALSA
2 tazze di fragole (fresche o congelate)
1/4 di tazza d'acqua

TOPPINGS
fragole liofilizzate, tritate

Indicazioni

1. Taglia le banane a pezzetti.
2. Aggiungi fragole e acqua in un frullatore e frulla fino a ottenere una crema. Io ho usato fragole fresche.
3. Aggiungi la salsa di fragole alle banane tagliate a pezzetti e guarnisci con delle fragole liofilizzate per un tocco croccante. Qui, io, ho grattugiato delle fragole liofilizzate per ottenere una polvere, ma l'ho fatto più per rendere la foto più bella, ahah. Puoi anche ometterle, perchénon sono semplici da reperire e possono essere piuttosto costose.

Giorno 9 - Cena



@Carolinedeisler

WRAP DI ALGHE NORI

Ingredienti

Una grande ciotola di insalata verde
1-2 avocado
3 carote
2 patate dolci con erbe aromatiche italiane miste

5-6 fogli di alga Nori

CONDIMENTO
1 piccola zucchina cruda
2 gambi di sedano
1 mazzetto di basilico
1 mazzo di erba cipollina
succo di un limone
1 cucchiaio di aceto di mele
2 cucchiai di semi di zucca
1/4 - 1/2 tazza di acqua
facoltativo: 1 dattero Medjool

Indicazioni

1. Preriscalda il forno a 200 gradi. Cuoci carote e patate dolci per 50 minuti. Puoi anche prepararle in anticipo.

2. Aggiungi tutti gli ingredienti del condimento in un frullatore e frulla fino a ottenere un composto liscio. Versa il tutto sulle verdure e mescola bene.

3. Prendi le tue foglie di alga nori, aggiungi delle verdure, patate dolci o carote al forno, avocado, cospargi con qualche erba aromatica italiana e arrotolale. Taglia a metà ed ecco pronti questi deliziosi wrap di alga nori. IO LI AMO!!

.

Giorno 10 - *Panoramica*

@Carolinedeisler









0





SPUNTINO





Giorno 10
Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

3 foglie di cavolo riccio, private del gambo
2 foglie di bietola arcobaleno Succo di 1 limone
1/3 di un cetriolo grande
1 manciata di fragole congelate
1 banana fresca o congelata
2 tazze d'acqua

Procedimento

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

Note

Questa porzione equivale a circa due bicchieri grandi di frullato verde, ed è la porzione che bevo di solito. L'ideale sarebbe bere il tuo frullato subito, ma sentiti libera di prepararlo la sera prima e tenerlo pronto in frigo per la mattina successiva se lo vuoi portare al lavoro. Ti semplifica la vita. :) In alternativa, puoi prelavare tutte le verdure e tenerle (porzionate) pronte in frigo, così ti ci vorranno 2 minuti per prepararlo fresco al mattino.

Dopo aver bevuto il frullato verde, aspetta almeno 30 minuti prima di mangiare la frutta o la ricetta per il pranzo. E' decisamente meglio per la tua digestione se non mangi subito dopo aver bevuto il frullato.

Giorno 10 - Pranzo - opzione 1

@Carolinedeisler





PASTO A BASE DI FRUTTA

Ingredienti

2-3 banane mature
10 datteri Medjool

Note

Le banane sono uno dei migliori ALIMENTI PER IL FITNESS. Sono un'ottima fonte di potassio. Quello che la maggior parte delle persone non sa è che il corpo trattiene l'acqua quando si è carenti di potassio. Ecco perché si può diventare super snelle e toniche mangiando frutta matura. Il potassio aiuta il corpo a trasportare l'acqua nelle cellule, mentre quando il livello di sodio è superiore a quello del potassio, l'acqua non può entrare nelle cellule e quindi si appare più "gonfi". Banane e datteri Medjool sono DAVVERO appaganti, sazianti, e tengono realmente lontana la voglia di dolce perché contengono zucchero naturale di ottima qualità. Sono anche ricchi di fibre (ciao buona digestione), forniscono energia velocemente e sono facili da mangiare al volo. Il bello di questi deliziosi pasti a base di frutta è che puoi mangiarne una quantità considerevole e allo stesso tempo raggiungere letteralmente la tua forma migliore di sempre! Assicurati di mangiare prima le banane mature, lasciale digerire un po' e poi mangia i datteri Medjool OPPURE mangia più banane ed evita i datteri.

Giorno 10 - Pranzo - opzione 2



@Carolinedeisler

QUARK AL MIRTILLO

Ingredienti

2/3 di tazza di chicchi di grano saraceno secchi, lasciati in ammollo in acqua per tutta la notte

2 banane mature
1 tazza di mirtilli (o 1 cucchiaio di polvere di mirtilli liofilizzati)
1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
1/2 tazza di acqua

TOPPINGS
1 tazza di mirtilli
1 banana affettata, chicchi di Grano saraceno (facoltativo), Semi di canapa (facoltativo)

Indicazioni

1. Mettl a bagno i chicchi di grano saraceno in acqua per tutta la notte, quindi sciacquali bene. Il grano saraceno è un cereale straordinario, senza glutine, povero di grassi e ricco di proteine.
2. Aggiungl il grano saraceno, le banane, i mirtilli, la vaniglia e l'acqua nel frullatore e frulla fino a ottenere una crema.
3. Trasferisci in una ciotola, aggiungi mirtilli, banana, semi di canapa e un po' di grano saraceno crudo se vuoi un tocco croccante, oppure qualsiasi altro topping di tuo gradimento. Un pranzo delizioso, cremoso e non troppo dolce, perfetto da portare al lavoro a differenza dei frullati. Personalmente adoro mangiare qualche dattero Medjool un po' più tardi per sentirmi completamente sazia.

Giorno 10 - Cena

Insalata di cetrioli e patate

@Carolinedeisler



Ingredienti

2 cetrioli grandi - tagliati a strisce sottili con un pelapatate
1/4 di tazza di alghe secche, ammollate
1/2 tazza di piselli primaverili, scongelati (facoltativo)
3 ravanelli, tagliati finemente
2 cucchiai di semi di sesamo
1 cucchiaio di semi di canapa

CONDIMENTO
parti di cetriolo avanzati
1/2 testa di finocchio
Succo di 1 limone
2 cucchiai di semi di girasole
1 cucchiaio di aceto di mele
1 mazzetto di aneto
2 cucchiai di acqua

5 patate di medie dimensioni
1 manciata di fagiolini verdi

PROCEDIMENTO

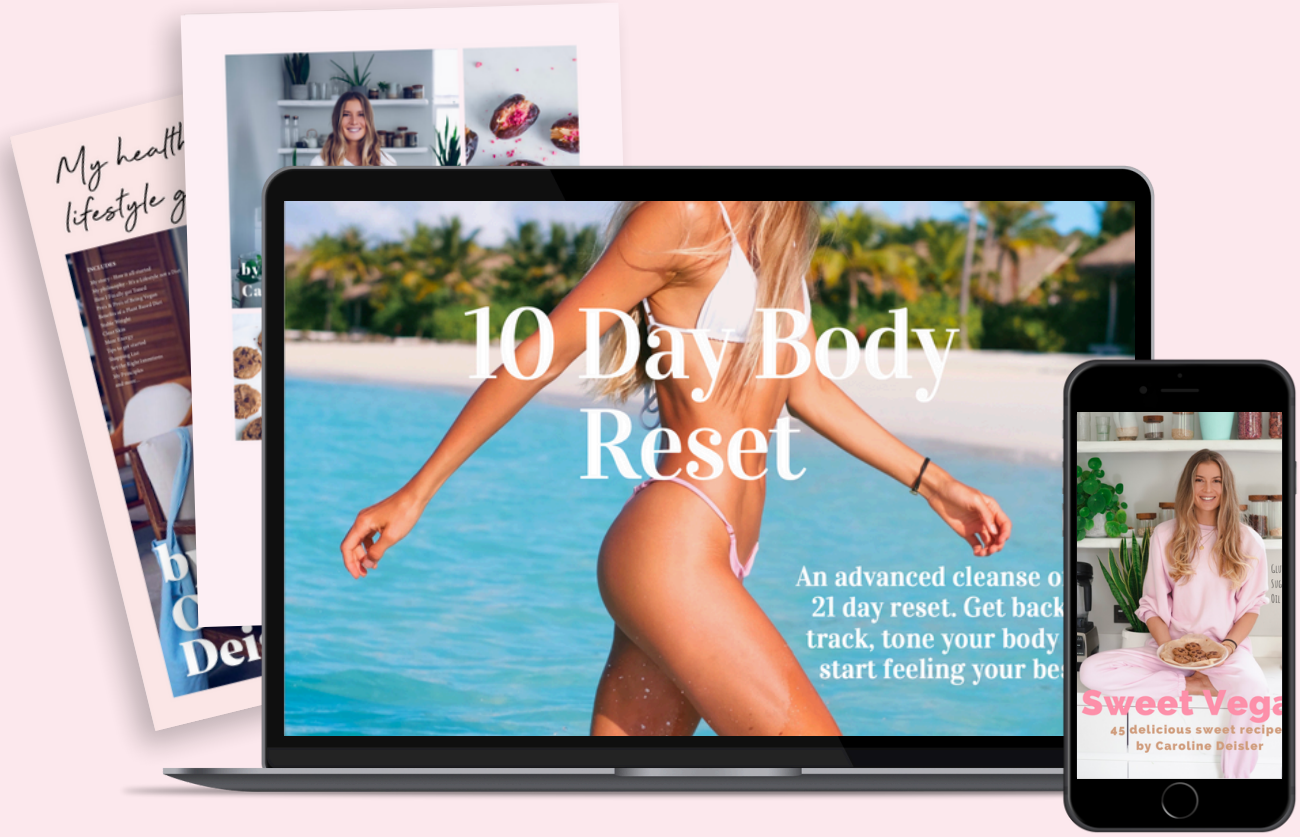
1. Inizia cuocendo le patate a vapore per 25-30 minuti, finché non saranno morbide. Aggiungi i fagiolini gli ultimi 10 minuti.
2. Metti a bagno le alghe secche in acqua per 10-15 minuti, quindi sciacquale bene.
3. Taglia i cetrioli a fette con un pelapatate e conserva i gambi per il condimento.
4. Aggiungi tutti gli ingredienti per il condimento in un frullatore e frulla fino a ottenere un composto liscio.
5. Versa il condimento sui noodles di cetriolo, aggiungi i ravanelli, i piselli, le alghe, i semi di sesamo e i semi di canapa e mescola bene.
6. Io adoro mangiare prima l'insalata e poi finire con patate e fagiolini. Un abbinamento semplice ma altrettanto delizioso!



Ce l'hai fatta! Come ti senti?

YUPPY!!! Ti sei presa cura di te ed hai nutrito al meglio il tuo corpo per 10 giorni!! Spero sia stato semplice seguire questo reset, che ti sia piaciuto e che tu ti senta benissimo!! Sei stata grande! Hai fatto un ottimo lavoro e non vedo l'ora di ricevere il tuo feedback! Mandami un messaggio su Instagram e taggami nelle tue storie/post @carolinedeisler. Questo mi rallegra sempre la giornata!





OTTIENI I MIEI ALTRI EBOOK

CLICCA SUL LINK QUI SOTTO PER TROVARE I MIEI ALTRI PIANI DI RESET ALIMENTARE, EBOOK DI RICETTE E GUIDE SULLO STILE DI VITA

SHOP-RESET.COM