Mi guía de estilo de vida saludable

EBOOK DE CAROLINE
FEBRERO DE 2019

@CAROLINEDEISLER

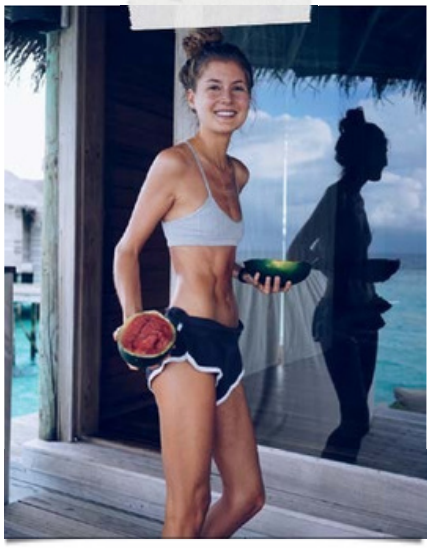


INCLUYE:

Mi historia : ¿Cómo empezó todo?
Mi filosofía: es un estilo de vida, no una dieta
¿Cómo conseguí tonificarme?
Pros y ventajas de ser vegano
Beneficios de una alimentación basada en plantas
Peso estable
Piel sana
Más energía
Consejos para empezar
Lista de la compra
Define las intenciones correctas
Mis principios y más...

por Caroline Deisler

Hola chicos







Esta guía está pensada para quienes quieren llevar un estilo de vida saludable, pero no saben por dónde empezar. En mi opinión, se trata de comer alimentos frescos e integrales en abundancia y hacer pequeños cambios que se convertirán en hábitos con el tiempo. Imagina poder olvidarte de contar calorías y aun así estar en tu mejor forma física. Quiero que seas la versión más saludable, feliz y en forma de ti mismo. Comparte tu camino hacia un estilo de vida saludable con el hashtag #carolineschoice y etiquétame @carolinedeisler.

TABLA DE CONTENIDO

Mi historia: ¿Cómo empezó todo? 04
Mi filosofía 05
¿Cómo conseguí tonificarme? 06
Pros y ventajas de ser vegano 07
Beneficios de una dieta basada en plantas 08
Peso estable 09
Piel sana 11
Más energía 13
Consejos para comenzar 14
Lista de la compra 15
Define las intenciones correctas 16
Mis principios 18
Crudo hasta las 4 19
¿Por qué sin aceite ni sal? 20
Azúcar de la fruta 21
Mi pirámide alimenticia 23
Dátiles Medjool: mi superalimento 24
Beneficios de los dátiles Medjool 25
Buena fuente de fibra 26
Proteínas de origen vegetal 27
Suplementos 30
Consejos para una piel bonita 31
Vitaminas A, E + C 33
Consejos diarios 34
¿Cómo evitar la hinchazón? 35
Combinación adecuada de alimentos 40
¿Cómo ponerse en forma y tonificarse? 41
Mi rutina de ejercicios 47
Mi plan de alimentación 49
Pautas básicas 50
Mis rutinas diarias de salud 51
Ideas de snacks 52
Errores más comunes 53
Recetas 54
Gracias 82

Mi historia: ¿Cómo empezó todo?

Siempre he sido fan de la alimentación saludable y siento que, en el fondo, siempre he sido vegana de corazón. Sin embargo, cuando me mudé a Nueva York para trabajar como modelo a los 19 años, sufrí mucha presión por mantenerme delgada. Como resultado, solía comer muy poco durante unos días, pero luego tenía mis días de descanso, donde me daba atracones con todo tipo de comida poco saludable. Estuve al borde del colapso mental y me di cuenta de que no podía más y de que no era feliz. Mi novio me animó a dejar de trabajar como modelo. Así que decidimos mudarnos a Londres y empecé a estudiar, lo que fue la mejor decisión de mi vida.

Caroli



ne



Finalmente, llegué al punto de poder desarrollarme sin la presión de estar extremadamente delgada. Fue entonces cuando me hice vegana. Tenía una sola regla que sigo hasta el día de hoy: centrarme en alimentos integrales y frescos y nunca restringir las calorías. Irónicamente, ahora como mucho más que antes y estoy mucho más en forma y tonificada que nunca. ¡Una alimentación basada en plantas cambió mi vida en muchos aspectos! Mi piel mejoró, duermo mucho mejor y me siento muy equilibrada y a gusto conmigo misma. De verdad, no podría recomendar más este tipo de alimentación.

Caroline's Choice





Mi filosofía:
es un estilo de vida, no una dieta.

Nunca he sido fan de las dietas, ya que nunca funcionan a largo plazo. La mayoría de las chicas han probado dietas bajas en carbohidratos, donde se come muy poco azúcar y principalmente verduras y proteínas. Estas dietas se hicieron tan populares porque se pierde mucho peso rápidamente en forma de agua y se cree que se pierde grasa. Sin embargo, después de unos días o semanas, se desarrolla un fuerte antojo de carbohidratos (lo cual es normal), pero la gente suele optar por carbohidratos poco saludables, cargados de azúcar refinado, de grasas y de lácteos. Estoy segura de que todos hemos pasado por eso al menos una vez y no hemos obtenido los resultados deseados. Por eso me convertí en una gran fan de una alimentación vegetal alta en carbohidratos.

Alto en carbohidratos significa comer una cantidad ilimitada de frutas frescas, de dátiles y de patatas como fuente de carbohidratos, además de añadir muchas verduras de hoja verde, vegetales y grasas saludables como el aguacate. Cuando descubrí este tipo de alimentación, me daba miedo dejar de contar las calorías y dejar de controlar el tamaño de mis porciones, y pensé que con el tiempo, incluso, subiría de peso. Sin embargo, no me di cuenta de que este estilo de vida va mucho más allá de la pérdida de peso. Me sentí tan increíble gracias a estos alimentos nutritivos...

que me olvidé por completo de mi preocupación por el peso. Haces tanto bien a tu cuerpo cada día que desarrollas un nuevo sentido de amor propio, lo cual es muy motivador. También tenía muchísima más energía, me despertaba superfeliz sin motivo alguno y estaba tan emocionada con cada comida que la disfrutaba al máximo.

Como tenía mucha más energía, ya no me resultaba difícil motivarme para hacer ejercicio. Siempre buscamos esa dieta milagrosa que nos hará bajar de peso lo más rápido posible... Pero imagina no tener que volver a hacer dieta, poder comer siempre hasta saciarte y seguir estando en tu mejor forma. ¡Bienvenido al estilo de vida vegano, alto en carbohidratos y bajo en grasas! :-)

Fue después de unos 6 meses de haber pasado a una alimentación completamente vegetal cuando vi unos cambios masivos en mi cuerpo.

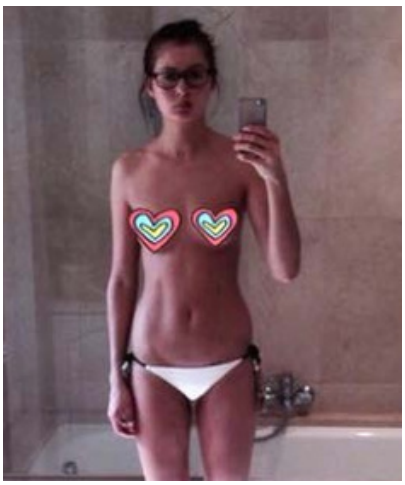
Me tonifiqué mucho más y empecé a ver músculos que antes no tenía. Se trata de hacer pequeños cambios que se convertirán en hábitos. Siempre digo que hay que ser constante para obtener resultados. :-)

¿Cómo conseguí tonificarme?

1. Yo, al principio de mi carrera como modelo, aún con mi tipo de cuerpo natural. Con una dieta mayoritariamente vegetariana… así es como conseguí tonificarme



2. Justo antes de hacerme vegana, estaba muy infeliz (como lo puedes ver), había ganado mucho peso después de un ayuno a base de zumos y de haber seguido dietas bajas en carbohidratos. Ya no sabía qué comer.



3. Yo de nuevo, tres años y medio después de haber seguido una dieta basada en plantas sin restricciones calóricas. Estoy más sana, más feliz, y más en forma y tonificada que nunca.

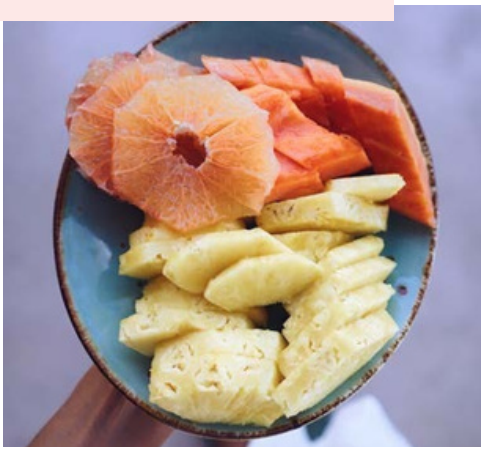






PROS Y VENTAJAS DE SER VEGANO

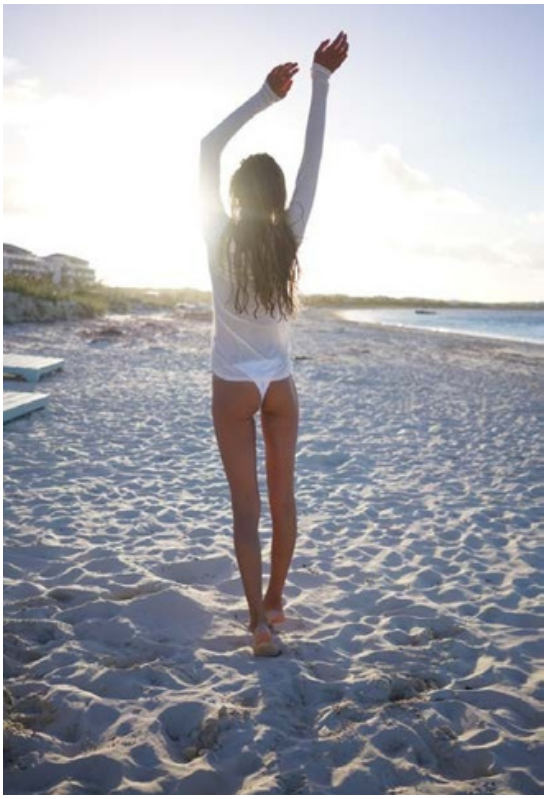




Entre muchos otros beneficios, estos son los más obvios que te llevarán a convertirte en la versión más feliz de ti mismo.

- EQUILIBRIO
- PESO ESTABLE
- PIEL SANA
- MÁS ENERGÍA
- MEJOR DIGESTIÓN

Beneficios de una dieta basada en plantas



No más conteo de calorías

El principal beneficio, en mi opinión, es que siempre puedes comer la cantidad que quieras sin preocuparte por subir de peso. De hecho, alcanzarás tu peso natural ideal y estarás en tu mejor forma comiendo así. Sé que dejar de contar calorías y controlar las porciones puede dar miedo, pero créeme, funciona. Llevo 4 años comiendo así y nunca me he sentido tan bien. Es muy fácil mantenerse en forma, disfrutar al máximo de cada comida y nunca sentirse privado.



Equilibrio

El segundo beneficio que más me gusta es el equilibrio que desarrollé con ese estilo de vida. Nutrir tu cuerpo día tras día con la comida adecuada te hace amarte a ti mismo desde dentro. Antes, me sentía feliz o triste según lo que comía, y si tenía un mal día de comida, me odiaba por ello. Es muy molesto también para quienes te rodean. Incluso culpaba a personas o lugares por mis días “malos”, como por ejemplo: "No quiero visitar a mi familia porque siempre me hacen comer demasiado.", lo cual es ridículo si lo piensas, ya que la única persona que decide lo que comes eres tú. Sin embargo, ciertas situaciones pueden llevarnos a hacer ciertas cosas que no nos gustan, y si no estás equilibrado y feliz desde dentro, te dejarás influenciar más fácilmente por quienes te rodean.

Peso estable





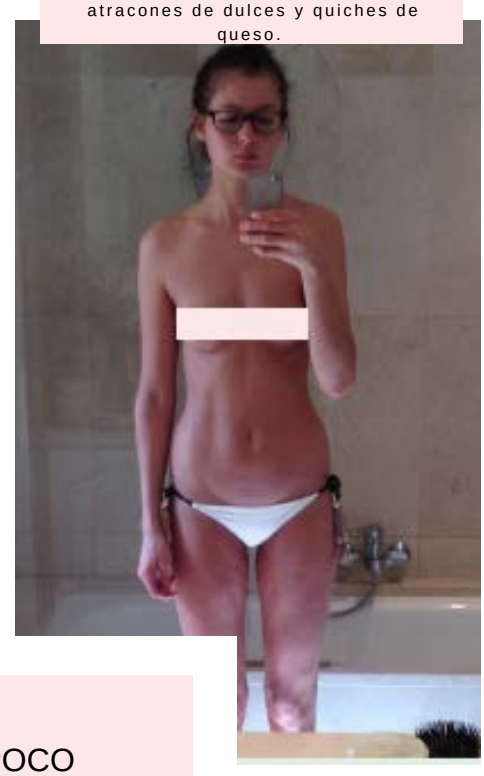


Controlar tu peso puede ser muy frustrante, y puede llegar hasta un punto que casi dicta tu vida. He sido así durante años: o no me pesaba durante meses por miedo a lo que vería, o me obsesionaba y me pesaba todo el rato (si tenía una "buena racha"). Había días en los que me subía a la báscula y acababa contentísima, y otros días en los que casi me ponía a llorar y acababa comiendo aún más, pensando que ya había estropeado todo. Pensar en el peso me dominaba y me impedía hacer las cosas que realmente importan en la vida. Cuando veo fotos de entonces, sé exactamente cómo me sentía ese día y lo que había comido, lo cual me parece una locura si lo pienso ahora. Nunca he estado "gorda"; sin embargo, estar en la industria del modelaje te presiona muchísimo para mantenerte extremadamente delgada. En este ámbito, te comparas constantemente con todas las chicas que ves en los castings, lo que empeora aún más la situación, ya que te preguntas sin parar "¿Será esta chica más delgada que yo?". Todo eso no importaba en la vida, y he necesitado tiempo para darme cuenta de ello. Es fácil dejarse llevar por la vida neoyorquina, y no lo digo de manera negativa, pero la industria se basa en la apariencia y no en la felicidad de las personas. Llevar una dieta vegana alta en carbohidratos cambió mi forma de pensar por completo. Nunca me he sentido tan feliz y a gusto conmigo misma. Es muy liberador no preocuparse en absoluto por el peso y ser feliz a pesar de ello. Este estilo de vida te enseña que lo importante son los alimentos que consumes y no la cantidad que comes.

Antes



Esta soy yo después de un ciclo de dietas, ayunos a base de zumos y atracones de dulces y quiches de queso.



De spués

ALIMENTOS POCO SALUDABLES A LOS QUE ERA ADICTA ANTES DE HACERME VEGANA

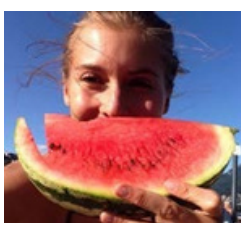
NO MÁS RESTRICCIÓN CALÓRICA, NO MÁS COMIDAS EMOCIONALES, AHORA, UN PESO ESTABLE Y UNA PIEL SANA



Después de 2,5 años de seguir una alimentación basada en plantas rica en carbohidratos con muchas frutas crudas, dátiles, verduras, hortalizas y patatas







Piel sana



He sufrido de acné cuando tenía unos 16 años. Mi madre me llevó al dermatólogo y me sugirió tomar la píldora anticonceptiva para curar mis granos. Mirando hacia atrás, desearía no haber tomado la píldora nunca jamás, considerando el daño que este fármaco puede hacer al cuerpo. En resumen, dejé la píldora anticonceptiva hace cinco años y mi acné regresó después de tres meses. Como todavía era modelo en ese momento, intenté todo para curarlo y terminé tomando antibióticos y, lamentablemente, volví a tomar la píldora porque nada más parecía ayudar.



Fue el mismo año en que me hice vegana y, tras seis meses de alimentación basada en plantas, pensé que mi cuerpo ya estaría lo suficientemente limpio y que, con suerte, el acné no volvería. Dejé la píldora hace tres años y estoy MUY contenta de decir que mi piel mejoró muchísimo gracias a mi cambio de alimentación. Es increíble ver cómo los alimentos adecuados pueden tener beneficios positivos en la salud, y me alegro muchísimo de haber confiado en mi instinto.

01



ANTES Y
DESPUÉS

02



Mi viaje hacia una piel sana

Esta soy yo después de dejar la píldora anticonceptiva por primera vez. Siempre tenía granos y una piel irritada. Usaba geles químicos (recetados por un dermatólogo) que me resecaban la piel y que no me ayudaban en absoluto. ¿Por qué los médicos no mencionan lo importante que es la alimentación para una piel sana?

Yo de nuevo, 4 años después de haber eliminado los lácteos (etapa clave para una piel saludable), comiendo una dieta vegana mayoritariamente cruda y usando productos naturales para el cuidado de la piel.

Más energía







Es curioso, pero entrenaba mucho más antes de adoptar una alimentación basada en plantas y no se me veía tan en forma.
Comer bien es lo que marca la diferencia y lo que comes tiene más impacto que el número de veces que vas al gimnasio. Hacer ejercicio es increíble, pero si no le das a tu cuerpo lo que necesita, te costará mucho más ver los resultados.
Ahora entreno de 3 a 5 veces por semana e incluso tengo semanas en las que descanso por completo. Irónicamente, ahora me veo mucho más en forma y tonificada que nunca (y ya tengo 27 años). Comer muchas frutas y verduras te animará automáticamente a hacer más ejercicio. De hecho, te despertarás con ganas de entrenar y ya no necesitarás tanta motivación.

NO MÁS ANTOJOS

Los antojos aparecen cuando no comemos lo suficiente durante un cierto tiempo o cuando no comemos los alimentos adecuados, y nuestro cuerpo, inconscientemente, tiene cada vez más antojos hasta que le damos lo que necesita. A menudo malinterpretamos esto pensando que necesitamos comida chatarra. Con este estilo de vida siempre se come la cantidad que quieras/necesites y, por lo tanto, se tiene automáticamente menos o ningún antojo. No tengas miedo al azúcar de la fruta. El azúcar saludable es tu mejor aliado y el combustible para TODAS tus células. Una vez que tus células están satisfechas, no tendrás antojos de comida chatarra. Por eso, es fundamental comer suficientes frutas maduras y dulces, además de carbohidratos saludables a diario.

CONSEJOS PARA EMPEZAR

1 Simplemente empieza por añadir cada día más frutas y verduras frescas a tu alimentación. Cuantas más frutas frescas consumas, mejor.

2 Nunca cuentes las calorías de las frutas y de las verduras y come siempre hasta estar completamente saciado. Mi objetivo es consumir alrededor de unos 2500 calorías por día.

3 Elimina la sal, los aceites y todos los alimentos procesados para obtener los mejores resultados.

4 Llena tu cocina de frutas como plátanos y dátiles Medjool, verduras frescas, patatas, batatas, nueces y semillas, arroz, pasta de arroz integral, frijoles, lentejas, etc. Siempre hay que tener comida saludable en casa.

5 Sé creativo y prueba nuevas recetas veganas con amigos y familiares.

6 Piensa a largo plazo y no esperes perder peso de la noche a la mañana. La pérdida de peso se produce de forma natural si eres constante.

7 Intenta mantenerte activo semanalmente y hacer algún tipo de ejercicio como correr, ir en bici, caminar, etc.

8 Bebe 2-3 litros de agua filtrada al día.

9 Come dátiles Medjool en lugar de chocolate y...

10 Disfruta de la abundancia de los alimentos integrales y frescos y asegúrate de comer lo suficiente. El error número uno que cometen las personas al iniciar este estilo de vida por primera vez es de comer demasiado poco.

LISTA DE LA COMPRA

20-30 PLÁTANOS

Cómpralos todos de una vez para que, si no están maduros, maduren en casa y se pongan bonitos y con manchas en pocos días. Si puedes, compra plátanos orgánicos, ya que saben mucho mejor y no contienen pesticidas.

MELONES, PIÑAS, MANGOS, MANZANAS, PERAS, NARANJAS, ETC. Asegúrate de comprar MUCHAS FRUTAS para tenerlas a mano en casa cuando tengas hambre.

DÁTILES MEDJOOL

Me encanta comprar cajas de 5 kg de dátiles Medjool. El dátil es uno de mis alimentos básicos y realmente hace que esta alimentación sea muy fácil de seguir, especialmente si eres de dulces. :-)

PATATAS Y BONIATOS

Son muy deliciosos tanto al vapor como al horno y no requieren aceite ni sal añadidos.

ENSALADAS DE HOJAS VERDES COMO LAS ESPINACAS, LA RÚCULA, LA LECHUGA ROMANA, LA ESCAROLA, ETC. Verduras para los batidos como la col rizada, el perejil, la acelga, el brócoli y el pepino.

CUALQUIER VERDURA QUE TE GUSTE

Tomates, zanahorias, pimientos rojos, berenjenas, calabazas, calabacines, etc.



AGUACATES

Mi fuente favorita de grasas saludables y son perfectos para ensaladas.

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

Me encantan las nueces de Brasil, las almendras y los anacardos como picoteo saludable.

LIMONES Y LIMAS

Me encanta añadir zumo de limón fresco y aloe vera a mi agua.

PASTA DE ARROZ INTEGRAL

No contiene gluten y es mucho más fácil de digerir. Además, su sabor es prácticamente similar al de la pasta tradicional. Puedes encontrar espaguetis de arroz integral, penne, fusilli, etc.

ARROZ INTEGRAL, ARROZ BLANCO, QUINOA, GARBANZOS, LENTEJAS, FRIJOLES Y TOMATES EN CONSERVA, LECHE DE COCO Y LECHE DE ALMENDRAS (siempre es bueno tenerlos en casa)

Come bien, siéntete bien



CAROLINE DEISLER

Define las intenciones correctas



No te centres en lo que tienes que renunciar, sino en todo lo que estás ganando:

(¡Un antes y un después!)

- Más claridad
- Más energía
- Mejor estado de ánimo
- Peso estable
- Mejor sueño





No quiero repetirme, pero cambiar tu forma de pensar marca de verdad la diferencia.

No empieces este estilo de vida solo porque quieres bajar de peso. Intenta seriamente emprender este camino para mantener hábitos más saludables a largo plazo, desarrollar un amor propio más profundo, confiar en lo que tu cuerpo te dice y comer en abundancia.



Mis principios

¿Por qué alto en carbohidratos y bajo en grasas?

Cuando me interesé por primera vez en hacerme vegana, leí libros como Heal Yourself (Markus Rothkranz) y La dieta Sunfood Success System (David Wolfe) y estaba convencida de que una dieta basada en alimentos crudos era la mejor manera de comer. Comía muchas frutas, frutos secos, postres crudiveganos y alimentos crudiveganos ricos en grasas, y muy rápidamente me di cuenta de que esta forma de alimentarme no me hacía sentir bien y que, de hecho, subía de peso. Pensaba que cualquier alimento etiquetado como "crudivegano" era saludable, y que podía comer todos los snacks, chocolate, etc., que quisiera (lo cual no es cierto). Después de haber hecho dos ayunos de 5 días con zumos para hacer un reseteo, decidí que esto no era sostenible y que necesitaba un cambio de estilo de vida, que fuera agradable y, lo más importante, que me hiciera estar en forma, feliz y saludable a largo plazo.

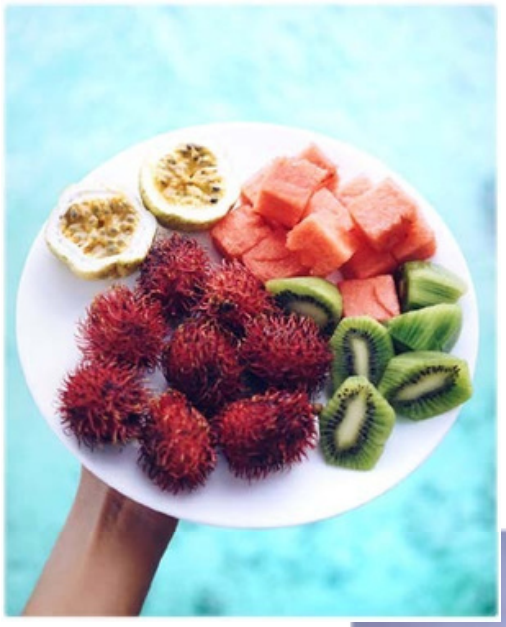
Alto en Carbohidratos y Bajo en Grasas (HCLF) significa que como principalmente alimentos integrales y frescos como: frutas, dátiles, patatas, verduras de hoja verde y una cantidad menor de grasas saludables como aguacates, nueces, semillas y leches vegetales. Desde que cambié mi alimentación, me sentí como si fuera una nueva persona y mi vida se volvió más agradable. Lo mejor, en mi opinión, es que nunca tienes que preocuparte por las calorías ni el tamaño de las porciones y, además, te sientes de maravilla cada día.

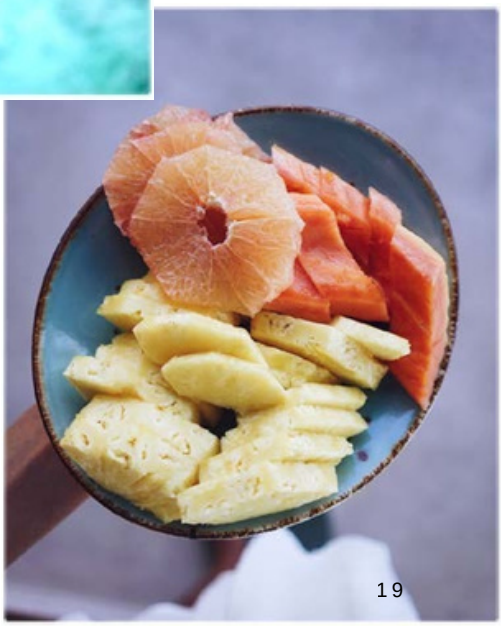




Crudo hasta las 4

Crudo hasta las 4 significa que comes alimentos crudos hasta las 4 de la tarde y cenas una comida caliente vegana alta en carbohidratos. Es una excelente manera de mejorar tu digestión y tener mucha energía durante el día, ya que los alimentos crudos son más fáciles de digerir cuando se comen solos. Además, no te hace sentir cansado como pasa a veces con las comidas calientes veganas que suelen ser más pesadas. No es necesario comer "crudo hasta las 4" todos los días, pero me gusta tener esta rutina en mente. Con el paso del tiempo, he adquirido la costumbre de siempre desayunar alimentos crudos (frutas frescas, zumos y batidos) y, por lo general, también como fruta cruda para la comida. No te pongas etiqueta, ya que eso solo te pondrá más presión, pero definitivamente te animo a probar esta rutina de vez en cuando.





¿Por qué sin aceite ni sal?

SIN ACEITE

Los aceites son 100% grasa aislada, sin proteínas, sin carbohidratos ni fibra y contienen muy pocos nutrientes. Además, tardan el doble de tiempo en digerirse que los carbohidratos, y los aceites son mucho más calóricos que cualquier fuente de grasa integral, como el aguacate o los frutos secos (sin saciarte en absoluto). Siempre me sentía muy cansada después de comer alimentos grasientos, y mi piel solía tener muchos más granos. Dejar de consumir aceite es la clave para obtener los mejores resultados con este estilo de vida, y es ese cambio el que te dará resultados inmediatos. También es increíble ver que puedes seguir disfrutando de deliciosas comidas veganas reconfortantes, como tostadas de aguacate o pizza vegana sin sentirte tan cansado o pesado si eliminas el aceite.
Una dieta vegetal alta en carbohidratos es el único estilo de vida que te permite comer todo lo que quieras en cada comida sin subir de peso. De hecho, como lo puedes ver en mi caso, incluso he bajado de peso y me he puesto más en forma y tonificada con los años. Dejar de consumir aceite puede parecer difícil al principio, pero una vez que prepares tu propia comida, verás lo fácil que es eliminarlo sin perder el sabor.

BENEFICIOS

+ Más energía

No más sensación de cansancio provocado por los alimentos grasientos

+ Mejor estado de ánimo

Te sentirás automáticamente más ligero, más saludable y más feliz.

+ Mejor digestión

Los alimentos que consumes serán mucho más fáciles de digerir.
Los carbohidratos se utilizarán como energía y no habrá calorías innecesarias de grasa provenientes de los aceites almacenadas como grasa corporal.

+ Pérdida de peso.

Será mucho más fácil perder peso sin controlar el tamaño de las porciones. Podrás comer todos los alimentos integrales que quieras y aun así, podrás bajar de peso si lo mantienes a largo plazo.



SIN SAL

La sal provoca mucha retención de agua, desequilibra el nivel de pH del cuerpo y puede causar presión arterial alta.
Comer muchos alimentos con alto contenido en sal tampoco te ayudará a ponerte en forma ni a tonificarte.
Eliminar la sal de tu dieta es uno de esos cambios que te dará resultados inmediatos y va de la mano con la eliminación del aceite. Las frutas y las verduras contienen sodio de forma natural, por lo que no es necesario consumir sodio adicional.
Nunca ha habido una persona con deficiencia de sodio, lo que demuestra que obtenemos suficiente de los alimentos que consumimos. Sin embargo, si sientes que necesitas añadir un poco de sal de vez en cuando, la mejor opción sería la sal rosa del Himalaya, ya que aún contiene minerales.
Al principio puede que notes que tu comida no sabe tan bien como antes, pero según mi propia experiencia, mis papilas gustativas se volvieron mucho más sensibles con el tiempo y ahora, no podría pensar en comer de otra manera.

BENEFICIOS

+ Pérdida de peso y tonificación

Perderás peso (retención de líquido) y te tonificarás más fácilmente eliminando simplemente la sal.

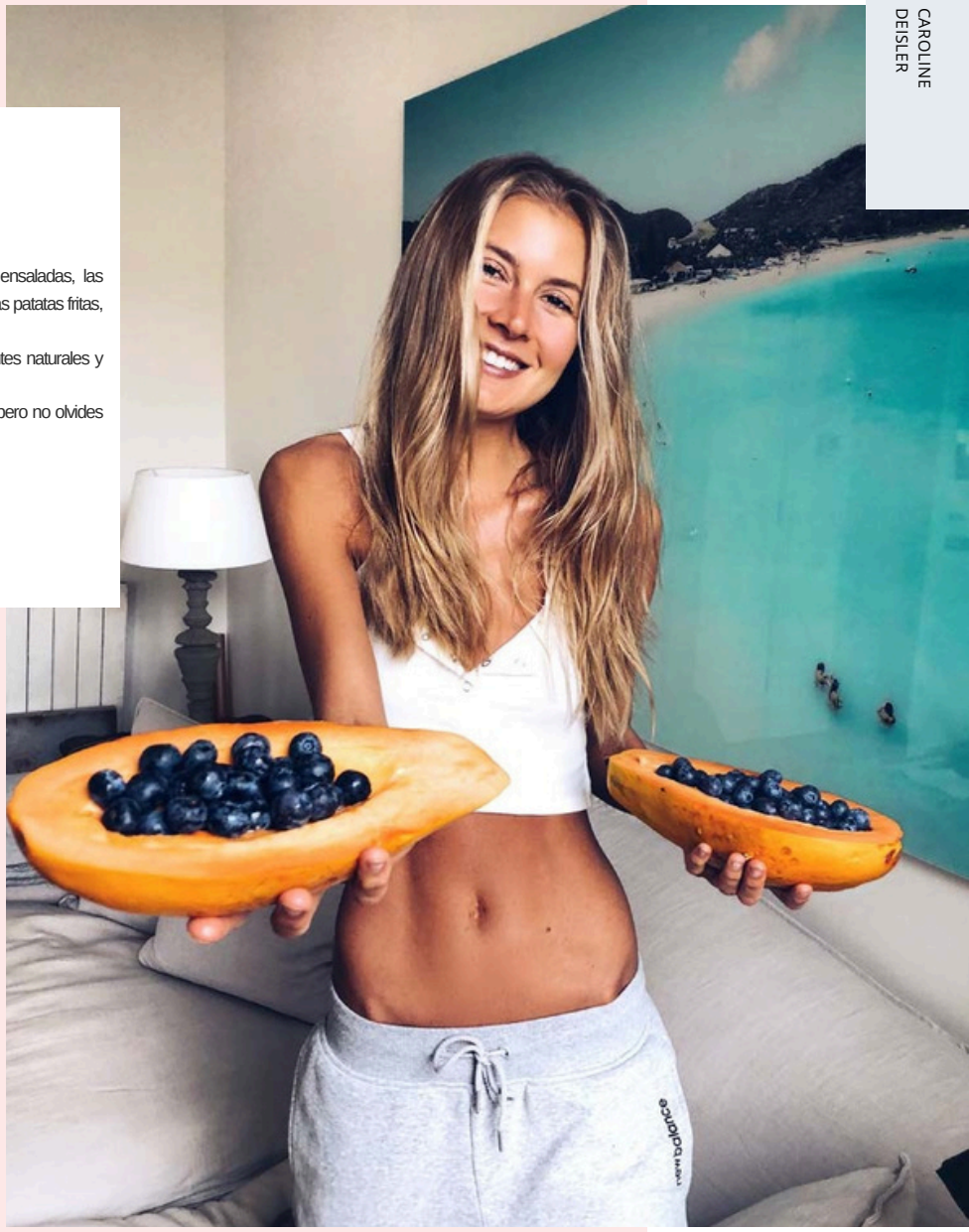
+ Mejor salud

Puede ser que la presión arterial alta y la inflamación no te sean relevantes en este momento. Sin embargo, lo más probable es que no sufrirás nada de eso con una dieta baja en sodio.

Azúcar de la fruta

CONSEJO:
Hay MUCHOS productos que contienen
sal donde menos te lo esperarías.

Todos los alimentos procesados, como las salsas para ensaladas, las sopas, las salsas para pasta, el queso, el pan, las galletas, las patatas fritas, etc., contienen toneladas de sodio.
Siempre es mejor preparar tu propia comida con ingredientes naturales y frescos.
Sé que no es realista comer 100% sin sal todo el tiempo, pero no olvides este consejo en tu día a día.



"¿Puedo subir de peso por comer demasiada fruta?" Es una de las preguntas más frecuentes que recibo. La fruta ha sido mi alimento de base desde que empecé a comer una alimentación a base de plantas y la fruta me ha ayudado muchísimo a mantenerme saciada, equilibrada y en forma. La principal razón por la que el azúcar de la fruta no se puede comparar con el azúcar blanco refinado, es que la fruta aporta fibra, agua, vitaminas, minerales y antioxidantes. La fibra da volumen a la fruta sin añadir calorías a la comida, lo que significa que puedes comer más cantidad y te sentirás saciado de manera más rápida. La gran cantidad de fibra de la fruta también es una de las razones por las que el azúcar de la fruta entra lentamente en el torrente sanguíneo durante la digestión.

Tendrías que comer mucha fruta en exceso durante mucho tiempo para subir de peso. Solo puedo hablar de mi propia experiencia, pero estos 4 últimos años, he estado comiendo mucha fruta fresca y dátiles y, con el tiempo, me he vuelto cada vez más fuerte y definida. Lo mejor de una dieta rica en fruta es que no tienes que restringir las calorías y, aun así, pierdes peso a largo plazo. Otras ventajas que me ENCANTAN de la fruta es que es muy saciante, casi no requiere preparación y es fácil de llevar a cualquier sitio.

COMIDAS VEGANAS RECONFORTANTES

Pan fresco de masa madre, Dumplings veganos...

GRASAS SALUDABLES

Come con moderación para obtener mejores resultados.

CARBOHIDRATOS COCINADOS

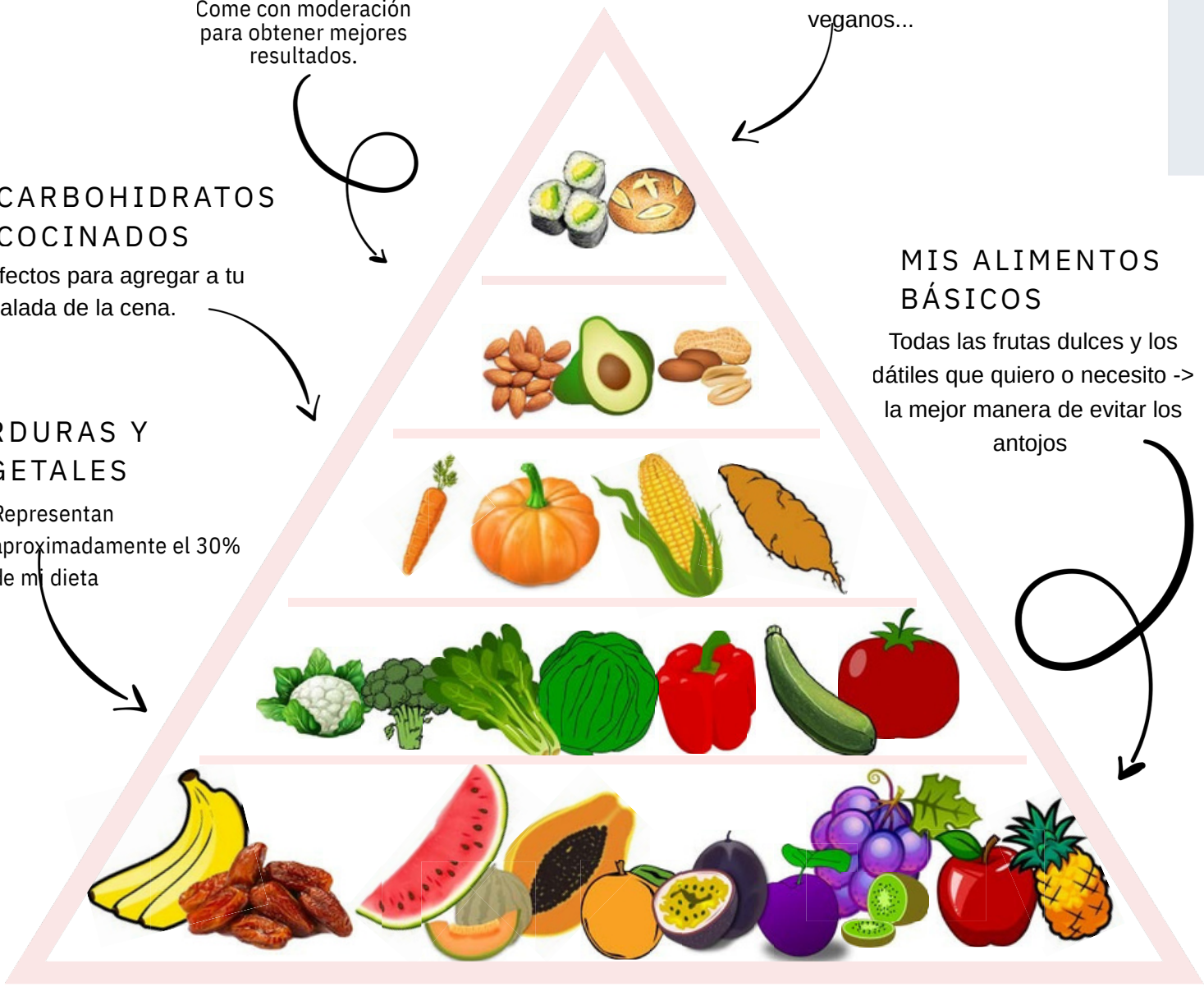
Perfectos para agregar a tu ensalada de la cena.

MIS ALIMENTOS BÁSICOS

Todas las frutas dulces y los dátiles que quiero o necesito -> la mejor manera de evitar los antojos

VERDURAS Y VEGETALES

Representan aproximadamente el 30% de mi dieta



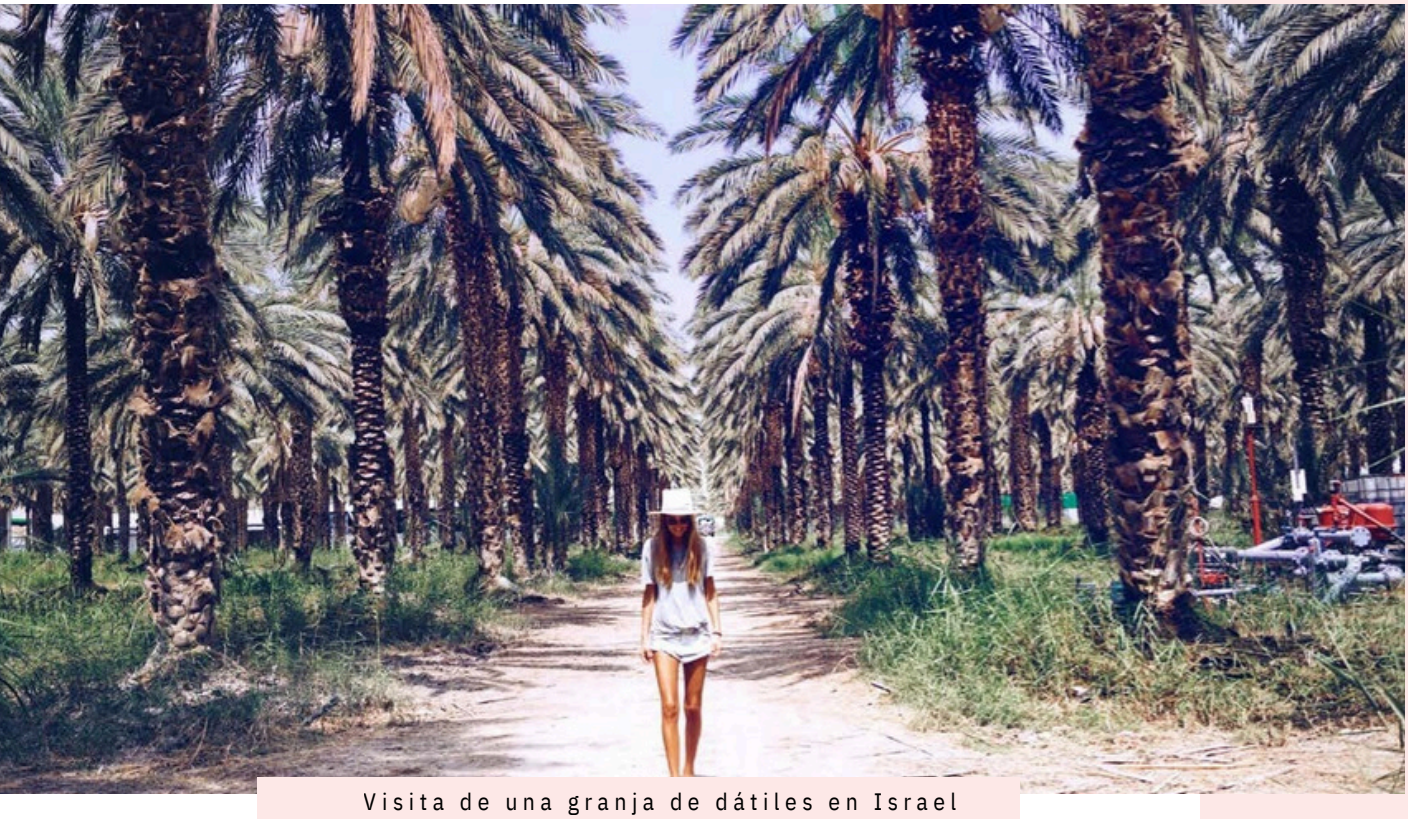
Mi pirámide alimenticia

ALIMENTOS A EVITAR

azúcar refinado
trigo
refrescos
productos lácteos
carne
pescado
sal / aceite

Dátiles Medjool: mi superalimento

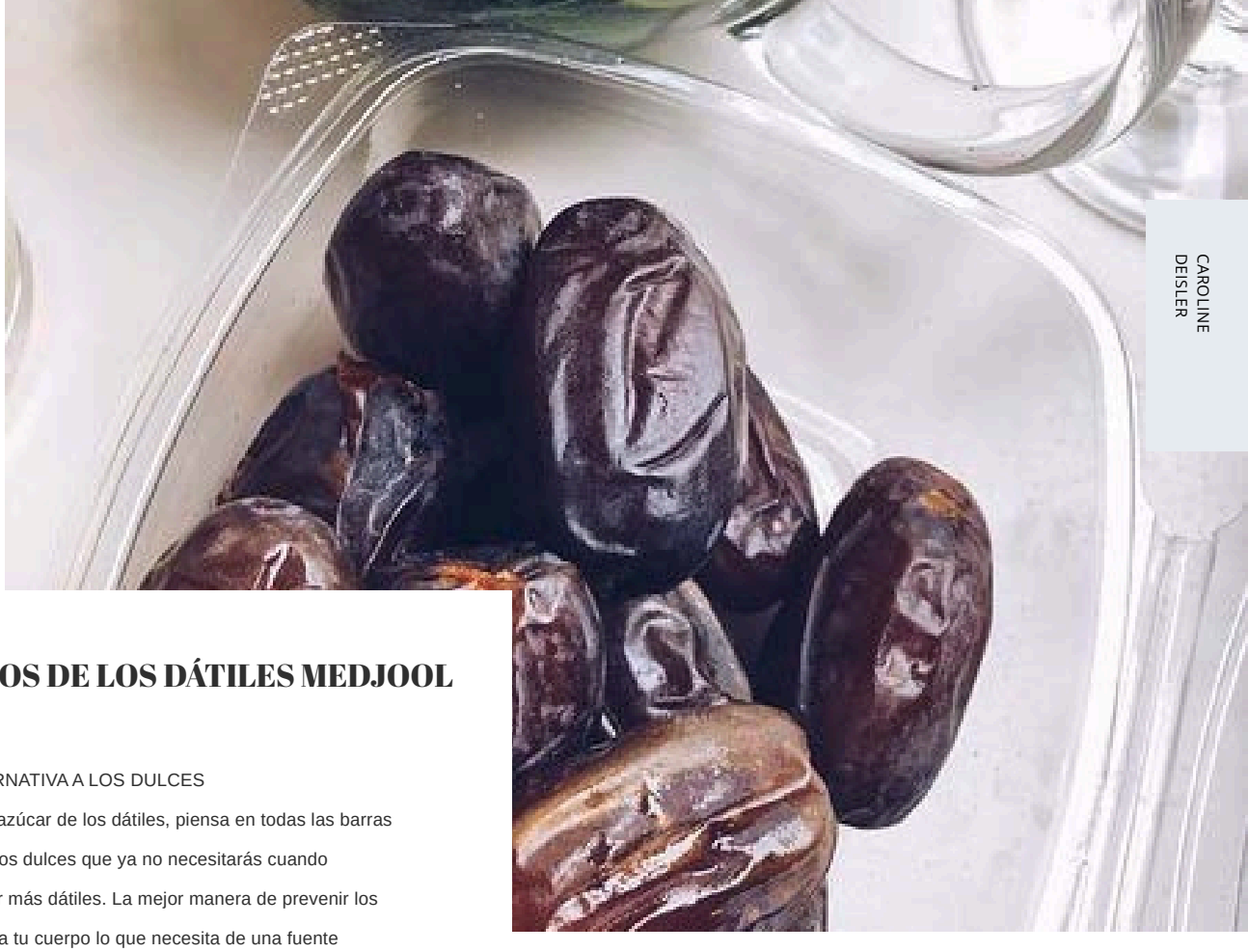
CAROLINE DEISLER



Visita de una granja de dátiles en Israel

¡Los dátiles Medjool son, sin duda, mi snack favorito! Siempre he sido muy de dulces antes de pasarme a una alimentación vegetal (las tartas de manzana, los pasteles y el chocolate eran mis favoritos). Seguir una dieta vegetal con alimentos integrales fue mucho más fácil desde que descubrí los dátiles Medjool. :-) Los conocía de antes, pero siempre me daba miedo su alto contenido de azúcar.

Siempre que viajo o que tengo un día ajetreado, llevo dátiles. Si necesitas un dulce que te dé energía por la tarde, los dátiles son tu mejor opción. No hay ninguna otra fruta que me satisfaga tanto como los dátiles Medjool. A menudo, incluso sustituyo una comida por dátiles y como unos 20 dátiles a la hora de la comida. Las comidas de un solo alimento (mono meals) son muy beneficiosas para la digestión y consisten en comer un tipo de fruta hasta saciarse. Comiendo de esta manera, el cuerpo solo necesita proporcionar enzimas digestivas para un tipo de fruta, lo que significa que puede absorber todos los nutrientes y digerirlos mucho mejor.



CAROLINE DEISLER

BENEFICIOS DE LOS DÁTILES MEDJOOL

LA MEJOR ALTERNATIVA A LOS DULCES

Si te preocupa el azúcar de los dátiles, piensa en todas las barras de chocolate y otros dulces que ya no necesitarás cuando empieces a comer más dátiles. La mejor manera de prevenir los antojos es dando a tu cuerpo lo que necesita de una fuente saludable para no tener antojos más adelante. -> Come dátiles y no necesitarás otros dulces.

FUENTE DE ENERGÍA

Los dátiles Medjool te dan mucha energía y tienen muchísimos beneficios para la salud. Como unos 20 dátiles al día y casi nunca se me antojan chocolate ni dulces crudiveganos. Aunque los dátiles tienen un alto contenido de azúcar, numerosos estudios han demostrado que no hacen engordar, ya que contienen mucha fibra, que regula el azúcar en sangre. Además, los dátiles Medjool no contienen grasas ni colesterol. Son ricos en minerales como el magnesio, el potasio y el calcio, y son muy fáciles de digerir, lo que los convierte en el snack perfecto para antes y después de un entrenamiento.

EVITA LOS ANTOJOS DE DULCES.

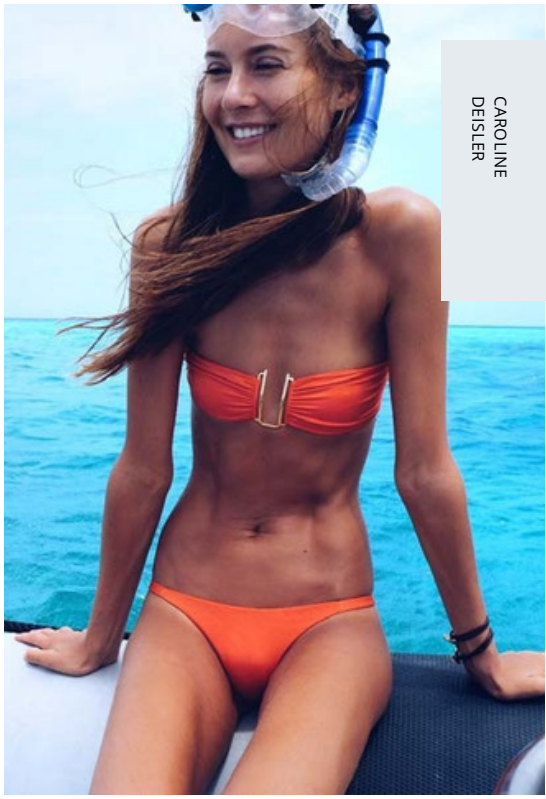
No puedo enfatizar más la importancia de este hecho. Casi todos, incluyéndome a mí, probablemente nos preguntamos por la cantidad de azúcar que contienen los dátiles, pero todos necesitamos azúcar y todos tenemos antojos de dulces en nuestra vida. Yo era muy golosa antes de hacerme vegana. Las tartas de manzana y los chocolates eran mis pequeños caprichos, y nunca me sentía bien después de comer estos tipos de postres.

Siempre que había una tarta de manzana en la carta de postres, tenía que pedirla. Por eso, los dátiles han tenido un impacto tan grande en mi vida saludable, y me encantaría que tú también pudieras experimentarlo. Te prometo que no echarás de menos a ningún dulce después de comer dátiles Medjool. Literalmente saben a caramelo y además son ideales para incorporar a cualquier receta de postre vegetal.

CONSEJO:
HAZ DE LOS DÁTILES TU SNACK DULCE COTIDIANO

GRAN FUENTE DE FIBRA

Gracias a la alta cantidad de fibra presente en los dátiles, el azúcar no pasa directamente al torrente sanguíneo, como ocurre, por ejemplo, con el azúcar refinado, los refrescos azucarados e incluso los zumos de fruta. La fibra de los dátiles también favorece un tránsito intestinal saludable y te mantiene saciado durante más tiempo.



CAROLINE DEISLER

RICO EN MAGNESIO, POTASIO Y VITAMINA B6

Los dátiles son increíblemente nutritivos (dato curioso: podrías vivir solo a base de dátiles y no tendrías ninguna deficiencia, ¡sí, es cierto!). Son ricos en minerales como el magnesio y el potasio, además de la vitamina B6, lo que los convierte en el snack perfecto antes o después de un entrenamiento. Incluso unos pocos dátiles antes de entrenar te darán suficiente energía para empezar y no te causarán malestar estomacal a diferencia de otros tipos de snacks más pesados.



AYUDA A LA PÉRDIDA DE PESO

El hecho de que los dátiles tengan más azúcar natural que otras frutas puede ser uno de sus mayores beneficios. Su textura es muy blandita y su sabor a caramelo puro saciará automáticamente tus antojos de dulces y te ayudará a mantener un peso estable a largo plazo. Cuando descubrí este estilo de vida, no me sentía nada bien conmigo misma y buscaba desesperadamente un cambio que no implicara contar calorías ni comer porciones pequeñas.

Recuerdo lo feliz que estaba con mi primera caja de 5 kg de dátiles y el hecho de saber que siempre tenía algo saludable en casa cuando me entraban antojos de algo dulce. Después de haber comido unos 20 dátiles al día durante los últimos 4 años, puedo decir que no solo he bajado de peso, sino que también me he puesto mucho más en forma y estoy más tonificada sin hacer más ejercicio que antes.

FUENTES DE PROTEÍNAS DE ORIGEN VEGETAL



¿Cómo se obtiene suficiente proteína con una dieta vegana? Es una de las preguntas más recurrentes que recibo. Sorprendentemente, nunca me preocupé por obtener suficiente proteína ni creí en la necesidad de tomar proteínas en polvo. Mientras se consume una buena cantidad de verduras de hoja verde, vegetales y grasas saludables, no hay necesidad de preocuparse por ello.

Todas las frutas y verduras contienen proteínas, y lo más importante es la calidad de esa proteína y no la cantidad.

Las plantas tienen un porcentaje de proteína mucho menor por cada 100 g que la carne. Sin embargo, la proporción de aminoácidos esenciales determina si la cantidad de proteína es completamente absorbible, y las fuentes vegetales tienen una proporción de aminoácidos mucho mejor. Las patatas, por ejemplo, solo contienen un 2 % de proteína. Sin embargo, ese 2 % es completamente absorbible, ya que las patatas contienen todos los aminoácidos esenciales en la proporción perfecta. ¿No es interesante darse cuenta de que hay mucha más ciencia detrás de los alimentos que comemos de lo que creemos? La naturaleza realmente nos ha dado todo lo que necesitamos.



COL RIZADA

La col rizada es una de las verduras más potentes. Es rica en proteínas, magnesio, hierro, calcio y contiene muchísima vitamina C. Me encanta añadir col rizada a los batidos verdes, ya que las vitaminas y los minerales se absorben aún mejor al batirlos. Mi combinación favorita para batidos es la de col rizada, perejil, espinacas, limón, jengibre y piña: el batido de proteína natural perfecto para después del entrenamiento.

PEREJIL

¡ME ENCANTA el perejil y lo agrego a casi todos los batidos que hago!

Es una de las mejores fuentes de proteínas y también es rico en hierro y vitamina C.

ESPINACAS

Las espinacas son también consideradas como un superalimento ya que contienen muchísimas vitaminas y minerales. Las espinacas no deberían faltar en una alimentación a base de plantas. Contiene una gran cantidad de hierro, de proteínas, de magnesio y de vitamina C, que contribuyen al desarrollo muscular.



BRÓCOLI

La última verdura poderosa de la familia de los vegetales verdes es el brócoli.
También es muy rico en hierro, proteínas, magnesio, vitamina C y otros minerales. Me encanta añadirlo a batidos o cocinarlo al vapor para añadirlo a los curris o a los guisos de verduras.

COLIFLOR

Personalmente, no me gusta la coliflor y suelo tener hinchazón después de consumirla. Sin embargo, si te sienta bien, es una fuente de proteínas increíble y está deliciosa asada en sopas, currys, guisos de verduras o añadida a ensaladas.

SETAS

En mi opinión, las setas están muy infravaloradas. Me encantan todos los tipos de setas. Tienen una textura increíble y son un excelente sustituto de la carne en los platos de pasta. También me encanta una pizza vegana con un montón de diferentes tipos de setas por encima. Son una excelente fuente de proteínas y también tienen mucha fibra.

FRIJOLES Y LENTEJAS

También conocidas como legumbres, las legumbres son probablemente una de las fuentes de proteína vegetal más conocidas y un sustituto perfecto de la proteína animal.
Personalmente, no las consumo a diario, ya que me apetece más un batido verde después de entrenar.
Sin embargo, también quedan geniales en ensaladas o sopas. Tengo una receta increíble de sopa de lentejas rojas y una receta de dahl de lentejas indias en mi blog, ¡ambas riquísimas!

ALMENDRAS.

¡Uno de los mejores frutos secos! :-) Las almendras son una gran fuente de proteínas y grasas saludables, y controlan el nivel de azúcar en sangre y le mantienen estable. Me encanta comer almendras o nueces de Brasil (que son excelentes para la piel por su alto contenido en selenio) una o dos veces por semana cuando me apetece un snack salado.

PATATAS Y BONIATOS

Como lo mencioné anteriormente, aunque se relaciona poco la patata con la proteína, es una fuente increíble de proteína y el alimento perfecto si buscas llevar tu estado físico al siguiente nivel. Recuerda que me refiero a las patatas cocidas al vapor o al horno, sin aceite ni sal añadido.

PLÁTANOS Y DÁTILES

También quiero mencionar las frutas para recordar que todas contienen cierta cantidad de proteínas. Las verduras de hoja verde, las legumbres y los frutos secos son importantes, pero la fruta es igual de importante. Todas nuestras células (musculares, cerebrales, nerviosas, etc.) funcionan con glucosa, el azúcar presente en la fruta. Come tantas frutas frescas como quieras a diario y conviértelas en tu alimento básico para obtener los mejores resultados con un estilo de vida vegetal alto en carbohidratos. Me ENCANTA comer dátiles Medjool (ricos en magnesio, potasio y calcio) y un batido verde como snack después de entrenar, ya que aportan a tu cuerpo todo lo que necesitas después de haber sudado.



CAROLINE
DEISLER



SUPLEMENTOS

Normalmente, no tomo muchos suplementos, ya que creo que solo serían necesarios en el caso de no tener acceso a los alimentos frescos. Sin embargo, hay algunas vitaminas de las que la mayoría de las personas, sean veganas o no, tienen deficiencia y deberían suplementarse si es necesario.

VITAMINA B12

La vitamina B12 es súper importante en cualquier dieta (vegana o no). Es un nutriente esencial que nuestro cuerpo no puede producir por sí solo, por lo que conviene tomar un suplemento. Sentirse cansado constantemente es uno de los síntomas más comunes de una deficiencia de B12. Al contrario de lo que se podría pensar, la B12 no se absorbe a través de los superalimentos crudos como la espirulina, por lo que recomiendo encarecidamente tomar un suplemento para mayor seguridad. :-)

VITAMINA D

La vitamina D es esencial para la salud ósea, y conviene hacerse un análisis de sangre para saber si es necesario suplementarla. Pasar tiempo en la naturaleza y exponerse a la luz solar sigue siendo la mejor manera de mantener los niveles de vitamina D, pero no todos vivimos en lugares soleados. Otra forma natural de obtener más vitamina D es consumir más frutas y verduras orgánicas maduradas al sol.

PROBIÓTICOS

La salud intestinal es clave para estar sano, ya que el 90% de nuestro sistema inmunitario se encuentra en el colon. Por eso, nuestro estado de ánimo depende tanto de lo que comemos y nos sentimos mucho más felices con una dieta basada en plantas y con alimentos integrales. Los probióticos son básicamente las bacterias beneficiosas que el intestino necesita para digerir correctamente los alimentos y absorber todos los nutrientes. Por eso, es muy útil tomar a diario un suplemento de probióticos de alta calidad.

También existen alimentos ricos en probióticos como:

- El chucrut
- El kimchi
- Las verduras encurtidas
- La kombucha

Sin embargo, he descubierto que estos alimentos, a menudo, contienen mucha sal u otros aditivos si no los preparas tú mismo. Desafortunadamente, se necesita mucho tiempo para hacerlos en casa.





Solía sufrir de una piel terrible cuando era más joven y he visto una mejora enorme al cambiar a un estilo de vida basado en plantas.

BENEFICIOS:

- Mi piel en general mejoró
- Mis poros se afinaron
- Menos granos
- Mi piel ya no está irritada

Lo que necesitas saber es que hay 5 nutrientes esenciales para una piel sana y radiante.

Sílice

- Tomates
- Pepino
- Apio
- Pimientos rojos
- Hojas de ortiga
- Diente de león

Consejos para una piel



Selenio

- Brotes de alfalfa
- Frambuesas
- Espinacas
- Brócoli
- Espárragos verdes
- Setas
- Nueces de Brasil
- Avena
- Dátiles
- Plátanos
- Mango
- Kiwis
- Melón
- Higos secos
- Plátanos
- Dátiles
- Aguacate
- Frambuesas
- Fresas
- Melón
- Espinacas
- Acelga suiza
- Espárragos verdes
- Brócoli
- Setas
- Calabacín
- Semillas de calabaza
- Semillas de sésamo



Zinc

- Higos secos
- Plátanos
- Dátiles
- Aguacate
- Frambuesas
- Fresas
- Melón
- Espinacas
- Acelga suiza
- Espárragos verdes
- Brócoli
- Setas
- Calabacín
- Semillas de calabaza
- Semillas de sésamo





Vitamina A, E + C

VITAMINA A

Zanahorias, col rizada, espinacas, melón, mango, brócoli, melocotones, calabaza, espárragos verdes

VITAMINA E

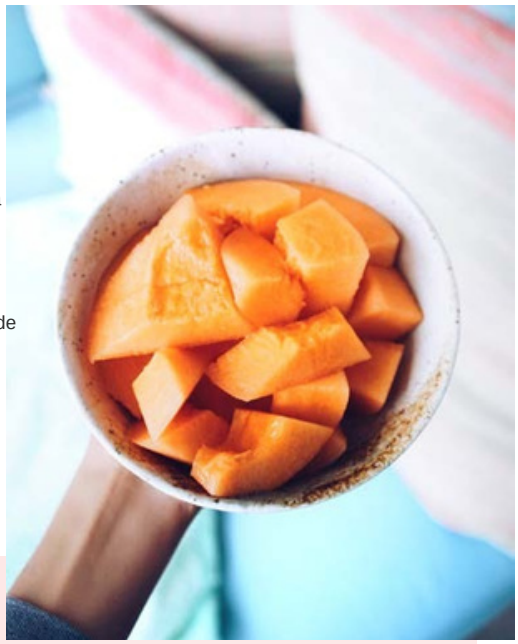
Aguacate, brócoli, espinacas, col rizada, almendras

VITAMINA C

Fresas, kiwis, naranjas, espinacas, col rizada, brócoli, pimientos rojos

Omega 3

- Aguacate
- Semillas de chía
- Semillas de cáñamo
- Semillas de lino
- Semillas de calabaza
- Nueces
- Coles de Bruselas
- Verduras de hoja verde
- Frutos rojos



NOTA: Destaqué el brócoli, las espinacas, la col rizada y los espárragos verdes, ya que aparecen en casi todos los grupos y son ricos en vitaminas y minerales. Ahora entiendes por qué los batidos verdes con muchas espinacas, col rizada y dátiles son increíbles para una piel radiante.

Consejos diarios



- Bebe batidos verdes a diario.
- Come pimientos rojos y zanahorias crudas como picoteo.
- Si comes frutos secos, elige las nueces de Brasil.
- No te toques la cara con las manos sucias.
- Utiliza toallas limpias para secarte la cara.
- Cambia la funda de tu almohada al menos una vez a la semana.
- Duérmete con el pelo recogido.
- Limpia la pantalla de tu iPhone/no dejes que tu teléfono toque tu cara.
- Utiliza productos naturales para el cuidado de la piel.





CAROLINE DEISLER

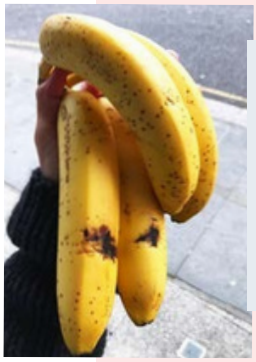
¿Cómo evitar la hinchazón?

1. COME SIMPLE
2. CONSUME COMIDAS A BASE DE SOLO UNA FRUTA
3. MASTICA LENTAMENTE
4. BEBE SUFICIENTE AGUA
5. NO COMAS FRUTAS DESPUÉS DE HABER COMIDO ALIMENTOS COCINADOS
6. HAZ UNA LIMPIEZA DE COLON



¡SUPONGO QUE TODOS HEMOS ESTADO AHÍ! 😂





CAROLINE DEISLER



1. Puede ser totalmente normal sentirse hinchado al principio de esa transición hacia una alimentación basada en plantas. Tu cuerpo necesita tiempo para adaptarse a comer más frutas y verduras (=mucha más fibra)*.

2. Si tu colon no está limpio y lleno de desechos, las frutas y las verduras crudas tendrán dificultades para pasar por tu sistema y con el tiempo acumularán gases. Por eso, las hidroterapias de colon son TAN ÚTILES, especialmente al comenzar un estilo de vida más saludable.

3. No te desanimes por sentirte hinchado. Hay algunas reglas sencillas, pero muy efectivas que debes seguir, y que explico con más detalle a continuación:



Come simple

La hinchazón suele ser el resultado de mezclar demasiados ingredientes en una comida. Tu cuerpo necesita proporcionar enzimas diferentes para cada alimento que consumes, lo que significa que comer lo más simple posible facilita mucho la digestión de los alimentos.

Además de algunas reglas de combinación de alimentos que encontrarás a continuación, desarrollé el hábito de no mezclar más de 3 frutas o verduras en una comida. Aunque no siempre es posible, intento hacerlo para al menos 1 o 2 comidas al día, principalmente el desayuno y la comida.

COMIDAS A BASE DE UN SOLO ALIMENTO

Esto me lleva al siguiente punto: comer una comida a base de un solo alimento (mono meal), lo que significa comer un solo tipo de fruta hasta saciarse por completo. Las Frutas ideales para este tipo de comida son el melón, el plátano, los dátiles o el mango. Estas comidas son INCREÍBLES para la digestión, la pérdida de peso y el bienestar general. Tienes más energía, la piel luce más saludable más rápidamente y tu cuerpo puede concentrarse por completo en digerir un solo tipo de fruta, lo que también facilita la absorción de todos los nutrientes.

MASTICAR LENTAMENTE

Masticar despacio es muy sencillo, pero a muchas personas les cuesta tomarse el tiempo para comer, sentarse y disfrutar de cada comida. Hoy en día, todos estamos muy ocupados, corriendo de una cosa a otra, desayunando y comiendo a toda velocidad sin darnos cuenta del daño que causamos a nuestra salud a largo plazo.



Beber suficiente agua

El problema es que, cuando tienes un día ajetreado, tu cerebro le dice a tu cuerpo que la digestión no es la prioridad y se centra en proporcionar energía (por eso también te resulta tan incómodo hacer ejercicio con el estómago lleno). Además, tendemos a comer rapidísimo cuando estamos ocupados y rara vez masticamos bien la comida. Todo esto supone estrés para tu cuerpo y provoca que la comida no se digiera bien y que se acumulen gases en el intestino delgado.

Estar hidratado es fundamental para muchas funciones de nuestro cuerpo. Un colon deshidratado no puede producir suficientes enzimas y tampoco puede absorber todos los nutrientes de los alimentos.
El café, por ejemplo, es súper deshidratante, irrita el colon y dificulta la absorción de las proteínas.

MI CONSEJO: disfruta de cada comida, tómate tu tiempo y siéntate para disfrutar de cada bocado.

- Bebe solo agua hasta las 11 de la mañana.
- Un tránsito intestinal regular ayuda a tu cuerpo a eliminar las toxinas eliminadas durante la noche. Agrega limón, pepino, zumo fresco de aloe vera o shots de jengibre recién exprimido a tu agua para darle un extra de energía.



NO COMER FRUTA DESPUÉS DE LA COMIDA COCINADA

Todavía recuerdo el día que lo descubrí y pensé: ¿Por qué no me he dado cuenta de eso antes? ¡Tiene tanto sentido! Siempre me preguntaba por qué tenía la tripa hinchada por comer fruta después de cenar, pensando que probablemente la fruta no me sentaba bien, cuando en realidad solo era un problema de mala combinación, lo que me causaba la hinchazón. Déjame explicarte el porqué: las frutas son ricas en agua y fibra y solo tardan entre 15 y 45 minutos en digerirse, mientras que la comida cocinada tarda mucho más (por eso, a menudo nos sentimos tan cansados después de comer). La carne, por ejemplo, permanece en el colon hasta 7 días. Imagina ahora que la fruta se queda por encima de la comida cocinada, sin poder pasar, provocando gases e hinchazón del abdomen.

MI CONSEJO: empieza con los alimentos más fáciles de digerir y ve aumentando poco a poco. Por ejemplo: melón para desayunar, plátanos para comer, dátiles como snack y carbohidratos cocidos como las patatas para cenar.

HIDROTERAPIA DE COLON

La hidroterapia de colon es básicamente un enema profesional en el que el colon se llena con agua tibia purificada para eliminar toxinas y desechos acumulados. No duele y ofrece numerosos beneficios para la salud, como:

- Mejor digestión

- Más energía

- Mejor concentración

- Mejor sueño

- Mejor absorción de vitaminas y minerales

- Mejor sistema inmunológico

Llevo muchos años haciendo hidroterapias de colon y diría que es uno de los mejores consejos de salud que puedo recomendar. Tu cuerpo y tu sistema inmunitario funcionan mucho mejor cuando tu colon está limpio e hidratado. La frecuencia de hidroterapias de colon que se necesita es muy personal, pero en promedio, creo que lo ideal sería hacer una cada dos meses.

NOTA: si te preocupa que las bacterias buenas también se eliminen, piense en ello de esta manera: ¿prefieres tener un colon limpio y repoblar tu cuerpo con bacterias buenas gracias a los batidos verdes o prefieres tener un colon que funcione mal y que esté lleno de desechos viejos?

COMBINACIÓN ADECUADA DE ALIMENTOS

Cada fruta y verdura tiene un tiempo de digestión diferente, es decir, el tiempo que nuestro cuerpo necesita para convertir los alimentos en energía. Tenlo en cuenta para todo lo que comes y trata de no mezclar alimentos que tengan una gran diferencia de tiempo de digestión. Una regla sencilla para recordar:

Come de manera progresiva: empieza con

los alimentos más fáciles de digerir





1. FRUTAS CON ALTO CONTENIDO DE AGUA
Sandías, melones, naranjas, pomelos, uvas, manzanas, peras, melocotones, cerezas, etc.

2. VERDURAS CON ALTO CONTENIDO DE AGUA
Pepinos, tomates, pimientos rojos, calabacines, verduras, etc.

3. FRUTAS MENOS JUGOSAS
Dátiles Medjool, higos secos

4. GRASAS SALUDABLES
Aguacates, frutos secos, semillas, etc.

5. COMIDA COCINADA

En la página siguiente, verás todos los grupos de frutas y verduras y cuáles combinan bien. Si una flecha conecta dos grupos, significa que suelen combinarse bien. Si dos grupos no están conectados, no los combines. 👉

Reglas de combinación de alimentos

MELÓN
Cómelo siempre solo o 30 minutos antes de otras frutas.

AGUA / ZUMOS / BATIDOS
Intenta beber fuera de las comidas / 30 minutos antes-después de las comidas.

HOJAS VERDES

Excelentes para acompañar todas las verduras, las grasas saludables e incluso la fruta dulce.

GRASAS SALUDABLES
Geniales con verduras y frutas subácidas.

FRUTAS DULCES

Geniales con frutas y verduras subácidas.

VERDURAS RICAS EN ALMIDÓN
Buenísimas con verduras y grasas saludables (con moderación).

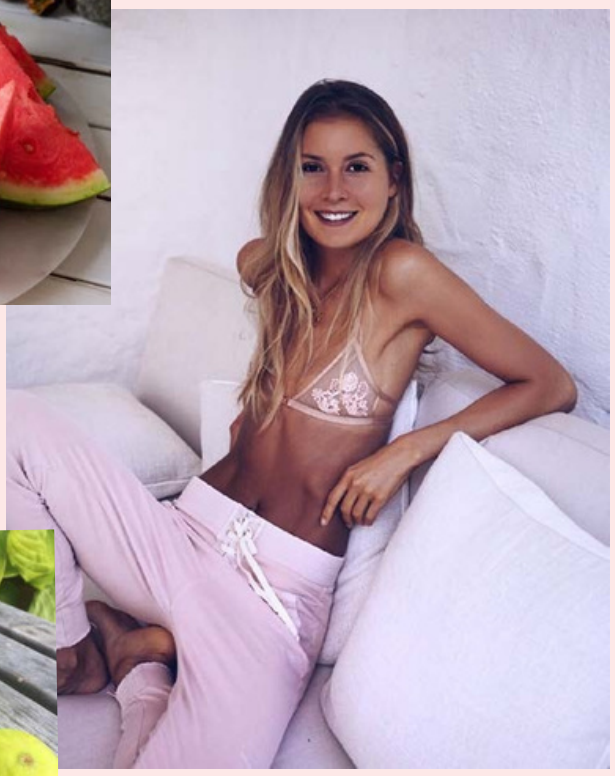
FRUTAS ÁCIDAS

Buenísimas con verduras y grasas saludables (tomates).

FRUTAS SUBÁCIDAS

Geniales con verduras y grasas saludables.





FRUTAS DULCES:
Dátiles, higos, plátanos, papayas, caquis

FRUTAS SUBÁCIDAS:

Frutos rojos, manzanas, cerezas, uvas

FRUTAS ÁCIDAS:
Naranjas, mandarinas, pomelos, piñas,

granadas y tomates



VERDURAS:
Todas las ensaladas verdes, hierbas, brotes, verduras como el apio, el brócoli, etc.

VERDURAS RICAS EN ALMIDÓN:
Zanahorias, calabazas, patatas, batatas, maíz, castañas, calabacines, guisantes

GRASAS SALUDABLES:
Aguacates, nueces, semillas, pulpa de coco

¿CÓMO MANTENERTE SANO MIENTRAS VIAJAS?

Viajar suele ser bastante estresante para nuestro cuerpo sin que nos demos cuenta.

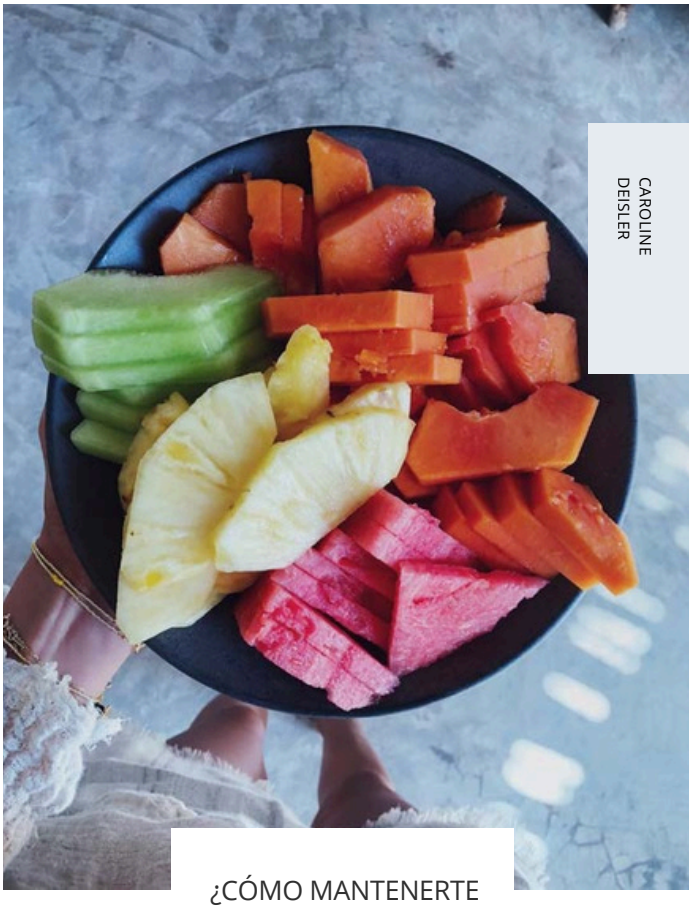
- Diferentes zonas horarias
- Diferentes rutinas
- Incertidumbre de qué/cuándo comes

Todo esto puede alterar nuestros hábitos alimenticios, nuestra digestión y nuestro estado de ánimo, por lo que solemos comer menos sano cuando viajamos (al menos es el caso para la mayoría de las personas). En realidad, solo hace falta un poco de preparación, y ya lo tienes todo listo.

MIS CONSEJOS

1. Llévate fruta, dátiles y frutos secos para los vuelos largos. Lava la fruta con antelación para que esté lista para comer. Sí, te confirmo que se puede pasar cualquier tipo de fruta al control de seguridad de los aeropuertos. Lo he hecho muchas veces y nunca me han puesto pegas. Solo ten cuidado con la sandía, ya que podrían considerarla como “líquido”.
2. Prepara verduras como una gran ensalada verde, patatas al vapor o al horno, boniatos o calabaza. Cuando estoy viajando, suelo comer más de lo habitual porque no hay mucho más que hacer. Por eso, me gusta llevar algo de comida extra. Es mejor que sobre que pasar hambre en un aeropuerto sin opciones saludables.
3. Vete a comprar comida mientras viajas. Me encanta comprar productos locales y, además, es muy práctico. Es mucho más barato que ir siempre a un restaurante, y podrás comer frutas y verduras cultivadas localmente que suelen tener un sabor increíble.

4. Pregunta a tu hotel si te puede facilitar una tabla de cortar/plato grande y un cuchillo de cocina, o bien, cómpralos el primer día de tu llegada. Normalmente, no cuestan más de $10 y te facilitan mucho la vida.



CAROLINE DEISLER

¿CÓMO MANTENERTE SANO MIENTRAS VIAJAS?



5. Busca restaurantes saludables antes de ir a algún lugar (me encanta mirar los menús jaja).

6. No te presiones demasiado y disfruta de la experiencia de la novedad. Me encanta aplicar la regla del 80-20 mientras viajo. 80% comida saludable y 20% probando nuevos platos locales (veganos).

7. Siempre pido un zumo verde en el desayuno; así empiezo el día con una buena dosis de vitaminas y minerales. La mayoría de los hoteles te lo preparan, aunque no esté en el menú. A pesar de que no es prensado en frío, es mucho mejor que no tomarlo. Suelo pedir mi zumo verde con: espinacas, apio, pepino, limón y jengibre.

8. Lo último que hago es llevarme algunas frutas del buffet de desayuno para merendar. ¡Ya sé que es bastante alemán! Pero ayuda mucho si te gusta lo dulce como a mí. Si pides amablemente una caja para llevar, la mayoría de los hoteles estarán encantados en dártela.

Disfrutando de una deliciosa comida vegana en Tulum.



CAROLINE DEISLER

DISFRUTANDO DE UNA DELICIOSA COMIDA VEGANA EN TULUM



Todo se trata de encontrar un equilibrio







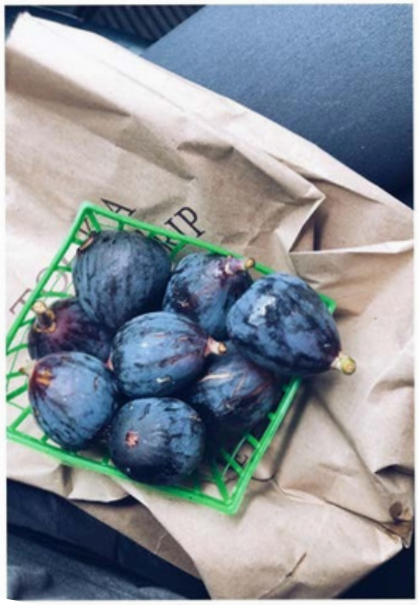
CAROLINE DEISLER



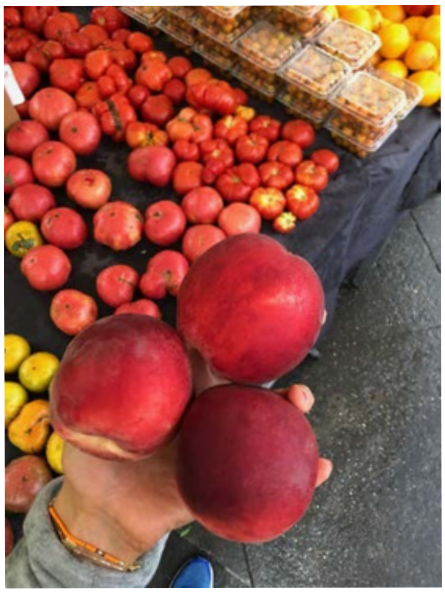




- FOTOS DE MIS VIAJES -









¿Cómo ponerse en forma y tonificarse?

Estar activo a diario es crucial para sentirte bien y debería ser tan importante como otras cosas en tu lista de tareas. :-)
Sin embargo, estar más en forma y tonificado depende en un 80 % de lo que comes, lo que significa que no tienes que torturarte en el gimnasio para ponerte en forma. Personalmente, me encanta entrenar unas 5 veces por semana durante una hora, más 15 minutos de estiramiento después.
Comer los alimentos adecuados, limpiará tu cuerpo desde adentro, te ayudará a perder grasa corporal, te pondrá más fuerte y, por último, te llevará a ser más activo debido a un aumento de energía.



Piensa en el deporte como algo que haces para mejorar tu estado de ánimo y tu felicidad, y la alimentación se encargará del resto.
Estas preguntas te ayudarán a descubrir qué tipo de entrenamiento te viene bien en función de cómo eres y te ayudarán a moverte más sin que te cueste tanto.

Muchas chicas entrenan con el objetivo de perder peso. Sin embargo, una vez que cambias esa mentalidad y entrenas porque realmente quieres SENTIRTE MEJOR, verás automáticamente un impacto positivo. ¡Deja de presionarte y lo disfrutarás mucho más!

¡Entrena porque amas a tu cuerpo, porque quieres mantener una buena salud, porque sabes que se siente genial y porque es una forma más saludable de vivir!

ALGUNAS PREGUNTAS QUE DEBERÍAS HACERTE:

¿Por qué haces ejercicio?

1. Para bajar de peso.

2. Para mi salud y felicidad.

¿Eres una persona matutina o vespertina?

1. ¡Entrenar por la mañana me alegra el día!

2. Tengo más energía por la noche.

¿Eres una persona de cardio o de pesas?

1. ¡Cardio a tope! Correr, spinning y entrenamientos HIIT son lo mío.

2. Entrenamiento de fuerza y pesas.

Mi mantra de entrenamiento

- Cada día es un buen día para hacer ejercicio.
- Haz ejercicios que te gustan y que realmente disfrutas.
- Encuentra a un compañero de entrenamiento.
- Entrena porque quieres estar más en forma y más saludable, no porque quieras perder peso.



Mi rutina de ejercicios



Mis entrenamientos favoritos son correr, spinning, boxeo y yoga. Los combino todos y no sigo un plan fijo a lo largo de la semana. Sin embargo, soy una persona madrugadora y opino que entrenar por la mañana cambia mi día por completo, haciéndolo más positivo y productivo. Mover el cuerpo antes de desayunar tiene muchísimos beneficios increíbles, como un metabolismo más rápido, más energía, una mentalidad más saludable con respecto a la comida (es decir, menos antojos) y estar de mejor humor.

CORRER

Corro desde que tengo 15 años. Es una de las formas más fáciles de hacer ejercicio, ya que no se necesita ningún equipamiento, excepto unas buenas zapatillas. ¡Especialmente si tienes un presupuesto ajustado y no puedes permitirte una membresía en el gimnasio, correr es para ti!

Siempre me ha gustado correr al aire libre en lugar de en una cinta, ya que se respira mucho aire fresco (oxígeno). Estar en la naturaleza también ayuda mucho a despejar la mente y a tener pensamientos positivos. Sin olvidar que correr es la manera perfecta de explorar nuevos lugares, así que vayas donde vayas, lleva tus zapatillas de running.

SPINNING

El spinning/bici es la combinación perfecta de cardio y entrenamiento de fuerza, ya que puedes ajustar la resistencia para que sea un entrenamiento aún más intenso y conseguir piernas tonificadas. Sé que muchas chicas tienen el miedo de tener piernas voluminosas haciendo spinning, y yo también tenía este miedo. Sin embargo, es un error muy común, y por mi propia experiencia esos últimos cuatro años, te puedo decir que no tengo piernas más voluminosas después de haber aumentado la resistencia de la bici. Lo que realmente aumenta el tamaño de tus piernas es la comida que consumes después de entrenar. Opta por alimentos integrales y frescos y evita los procesados.

BOXEO

El boxeo no solo entrena todo el cuerpo, sino que también aumenta la pérdida de grasa y libera el estrés. Es, sin duda, mi entrenamiento favorito y he visto resultados increíbles desde que empecé a boxear hace unos 3 años. Lo que más me gusta es que es divertidísimo y tienes que estar 100% concentrado, lo que significa que no miras el reloj cada 10 minutos como cuando estás en la cinta (al menos yo soy así, jaja). La forma más fácil de iniciarse en el boxeo es buscando un gimnasio de boxeo o asistiendo a clases grupales en tu gimnasio.

YOGA

El yoga es el mejor complemento para los entrenamientos cardiovasculares y proporciona a tu cuerpo el estiramiento profundo que tanto necesitas para conseguir unos músculos largos y definidos. El yoga también tiene muchos otros beneficios, como equilibrar la mente y el alma, enseñarte a estar más presente y a ser más amable contigo mismo. :-)

ESTIRAMIENTOS / RODILLO DE ESPUMA

Si no te gusta el yoga o no tienes tiempo para asistir a clases, Quince minutos de uso del rodillo de espuma es la manera perfecta de finalizar un entrenamiento.

Siempre espero este momento con ganas porque es muy parecido a un masaje (y mientras tanto puedes revisar tus correos electrónicos jaja).



CONSEJOS PARA EMPEZAR:

1. Haz del ejercicio una prioridad y dedica tiempo a ello, incluso si tu agenda parece ajustada.

2. Cena temprano -> te despertarás con más energía y estarás listo para empezar el día.

3. Prepara tu ropa de gimnasio el día anterior para ya tener en mente que vas a hacer ejercicio a la mañana siguiente.

4. Haz ejercicio con el estómago vacío y desayuna después.
De esta manera, tu cuerpo no está ocupado digiriendo comida y empieza a quemar grasa inmediatamente. Si necesitas un snack antes, elige algo que te dé energía rápida y que sea fácil de digerir. Por ejemplo, uno o dos plátanos maduros o un par de dátiles Medjool.

5. Toma un batido verde después del entreno con muchas espinacas, perejil, col rizada, frutos rojos y plátanos o dátiles para obtener una gran cantidad de proteínas vegetales de calidad.

MI PLAN DE COMIDAS

VEGAN

Healthy, Eeasy, Delicious

EXAMPLE MEAL PLAN OF HOW I EAT

LUNES

DESAYUNO
Batido Verde

COMIDA
VERANO: 6-10 melocotones maduros
INVIERNO: 15 dátiles Medjool

MERIENDA
VERANO: 8-10 Higos Frescos
INVIERNO: 2-3 Manzanas

CENA
Ensalada y patatas

MARTES

DESAYUNO
Sandía (la cantidad que quieras)

COMIDA
VERANO: 2 Melones
INVIERNO: 4-5 Caquis

MERIENDA
10 dátiles Medjool o higos frescos

CENA
Ensalada y calabaza kabocha al horno

MIÉRCOLES

DESAYUNO
Comida mono de melón (2-3 melones)

COMIDA

Batido Verde
VERANO: 1kg Higos Frescos
INVIERNO: 5-6 Naranjas

MERIENDA
10 dátiles Medjool o
20 - 30 nueces de Brasil

CENA
Ratatouille y patatas



SALAD

JUEVES

DESAYUNO
Batido Verde

COMIDA
VERANO: Sandía (la cantidad que quieras)
INVIERNO: 4-6 Caquis

MERIENDA
VERANO: 2-3 Mangos
INVIERNO: 15 Dátiles Medjool

CENA
Bruschetta de tomate y tostadas de aguacate



FRUIT

VIERNES

DESAYUNO
Batido Verde

COMIDA
VERANO: Sandía (la (cantidad que quieras
INVIERNO: 4-6 Caquis

MERIENDA
VERANO: 2-3 Mangos
INVIERNO: 15 Dátiles Medjool

CENA
Bruschetta de tomate y tostadas de aguacate



SMOOTHIE



Directrices básicas

Este es un ejemplo de lo que como en un día. Recuerda que todos tenemos cuerpos distintos, antojos y necesidades diferentes. Sin embargo, una dieta rica en alimentos frescos e integrales nos hará sentir mejor. Siempre digo "cuanto más natural, mejor", lo que significa que las frutas, los dátiles, las verduras, las patatas, los frutos secos, las semillas y todos los alimentos en su forma integral son los mejores. Haz de estos alimentos la base de tu alimentación y limita al mínimo los alimentos procesados. Prueba nuevas recetas y descubre lo que te gusta más y lo que te hace sentir mejor. Come siempre la cantidad que quieras de esos alimentos, pero no te acostumbres a comer en exceso. Aunque todo sea comida saludable, comer en exceso causa hinchazón y cansancio. Nuestra sociedad nos ha acostumbrado a compensar la tristeza o la soledad con comida, lo que tiene efectos negativos en nuestra salud y nuestro bienestar. Comer hasta saciarte y parar cuando estás lleno sigue siendo una regla simple pero poderosa. Sé que es más fácil decirlo que hacerlo, pero vale la pena tenerlo en cuenta.

- Nunca cuentes las calorías de las frutas y de las verduras.

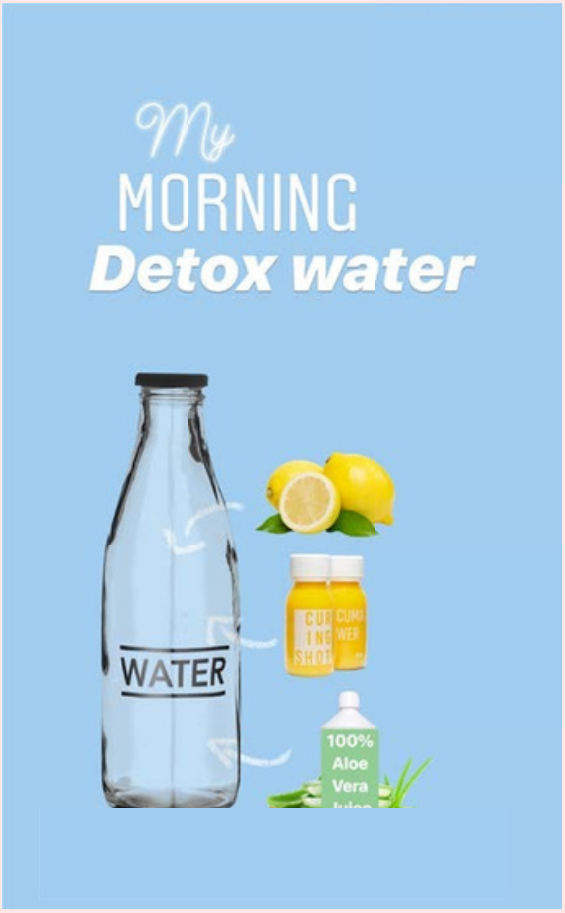
- Bebe 2-3 litros de agua sin gas al día.

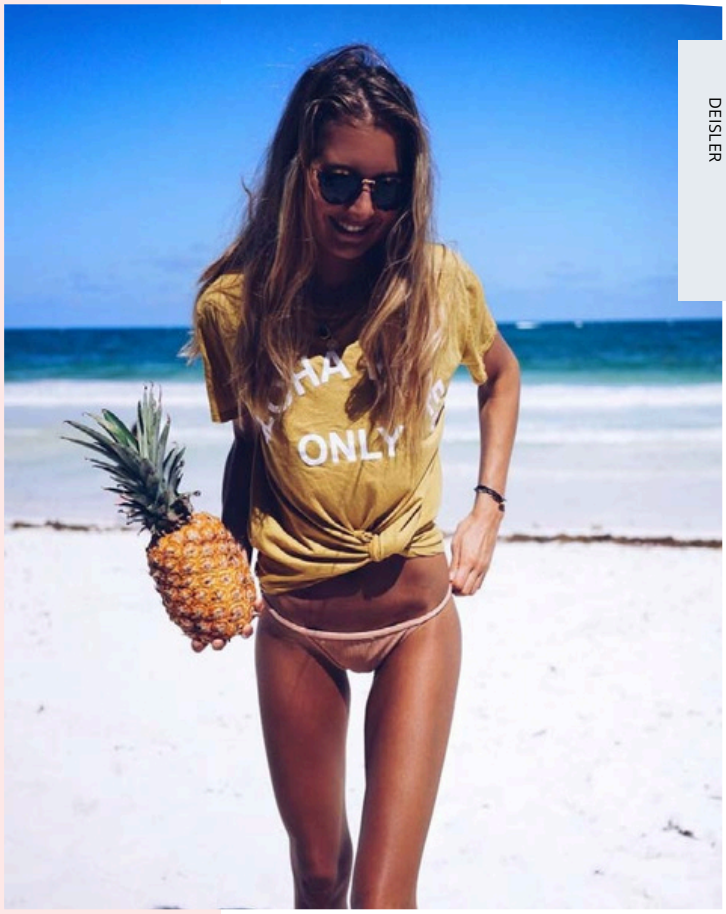
- Come comidas sencillas / a base de un alimento.

- No consumas frutas dulces después de la comida cocinada.

- Compra productos orgánicos siempre que sea posible

- Sin productos animales





Mis rutinas diarias de salud

- Comienza el día con agua de limón (bébela con pajita para evitar el contacto directo con los dientes).
- Tómate duchas heladas.
- Tómate siempre tu tiempo para comer, nunca comas con prisa.
- Come dátiles en lugar de dulces.
- Haz 2 o 3 cosas para tu cuerpo, mente y alma -> para mí eso puede ser: hacer ejercicio, caminar mucho, crioterapia, hammam y sauna, baño de sales de Epsom, masajes, yoga.

IDEAS PARA SNACKS

MIS FAVORITOS:

- Dátiles Medjool
- Higos secos
- Frutas fáciles de comer, como las manzanas, las peras y las uvas.
- Nueces de Brasil, almendras o anacardos

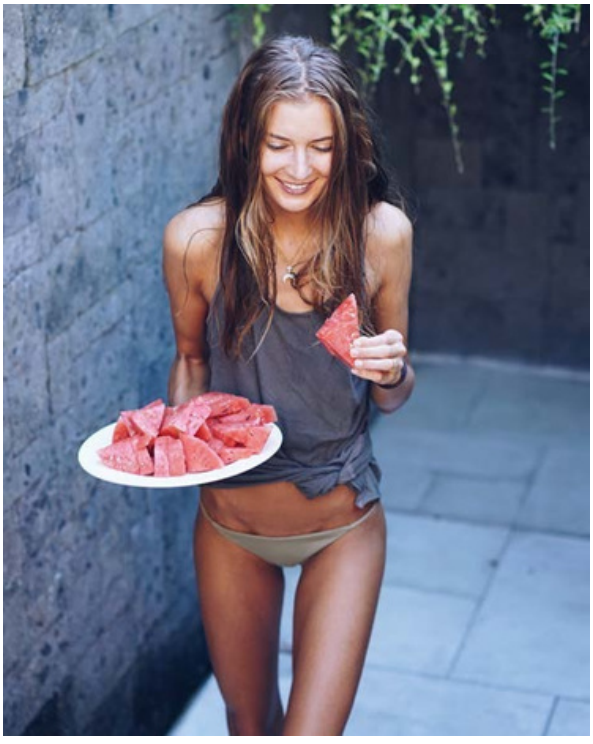
Si necesitas un pequeño empujón de energía por la tarde, estas opciones son mucho más saludables que cualquier dulce.

MÁS OPCIONES:

- Dátiles rellenos de mantequilla de cacahuete
- Chocolate negro (sin azúcar añadido)
- Palomitas sin sal
- Pan de centeno con aguacate
- Verduras crudas con hummus
- Garbanzos tostados sin aceite

CUANTO MÁS FRUTAS COMES, MENOS ANTOJOS DE DULCE TENDRÁS





MIRA TODOS LOS ASPECTOS DE TU VIDA:
ESTRÉS, SUEÑO, AIRE FRESCO, EJERCICIO,
RELACIONES, ETC.
UNA PERSONA BIEN DESCANSADA Y FELIZ TOMARÁ
DECISIONES ALIMENTARIAS MÁS SALUDABLES





CAROLINE
DEISLER

LOS ERRORES MÁS COMUNES QUE LA GENTE COMETE AL SEGUIR ESTE ESTILO DE VIDA

1. Centrarse en la pérdida de peso en lugar de la salud y de la forma física.
2. No beber suficientes batidos/zumos verdes.
3. No combinar adecuadamente los alimentos.
4. No hacer ejercicio en absoluto.
5. No hacer ninguna hidroterapia de colon.
6. Comer tarde por la noche (lo mejor es dejar de comer 2-3 horas antes de acostarse).
7. Acostarse demasiado tarde.
8. No usar productos naturales para el cuidado de la piel.

RECETAS

...Para un cuerpo tonificado y en forma



@carolinedeisler | #elecciónde caroline

SMOOTHIE VERDE

Gran fuente de proteínas

SI TUVIERAS QUE CAMBIAR SOLO UNA COSA, COMIENZA A HACER BATIDOS VERDES A DIARIO Y VERÁS LO QUÉ PASA :-)



INGREDIENTES

Para 2 personas

- 2 puñados de espinacas frescas
- 1 manojo de perejil
- Zumo de 1 limón
- Un trocito de jengibre
- 1 taza de piña, mango, plátano congelado o 3-4 dátiles Medjool
- 500 ml de agua

PASOS

Lo sorprendente de los batidos es que solo tienes que echar todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y licuar hasta que quede suave.

NOTAS*

- Intenta buscar verduras orgánicas, ya que tienen un contenido mucho más alto de nutrientes.
- Puede sustituir las espinacas por otras verduras verdes como la col rizada, la acelga, la berza, el diente de león, las hojas de ortiga, la lechuga romana, los brotes de brócoli, etc.
- Mantén la proporción de verduras y frutas en aproximadamente 80% / 20% para que sea lo más nutritivo posible.





ZUMO DETOX VERDE

INGREDIENTES

Para 2 personas

1 pepino

1 manojo de apio

2-3 puñados de espinacas

1 manojo de perejil

2 limones/limas

1 trozo de jengibre de 3-4 cm

PASOS

1. Lava todos los ingredientes y córtalos en trozos de 3-4 cm.
2. Exprímelos usando un exprimidor prensado en frío (tengo un Greenstar Elite).
3. Los zumos prensados en frío tienen muchos más nutrientes, especialmente la vitamina C, que es muy sensible al calor.

Me encanta mi zumo verde, súper verde, y no le suelo añadir fruta. Lo importante es que tenga verduras. Con respecto a la fruta, prefiero comerla entera o añadirla a batidos, donde también se conserva la fibra. Sin embargo, si necesitas añadir una o dos manzanas o media piña, tu zumo sabrá aun mejor.



SMOOTHIE DE MELOCOTÓN Y FRAMBUESA



INGREDIENTES

Para 2 personas

4 melocotones maduros

2-3 plátanos congelados

250 g de frambuesas

500 ml de agua

PASOS

Añade todos los ingredientes a una licuadora de alta velocidad y licúa hasta obtener una mezcla suave y cremosa. ¡Una forma muy fácil de comer más fruta y perfecta para un desayuno refrescante!



SMOOTHIE DE PLÁTANO Y DÁTILES

INGREDIENTES

Para 2 personas
4 plátanos maduros
2 plátanos congelados
8 dátiles Medjool
500 ml de agua

PASOS

Añade todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad (yo uso una Vitamix 750) y mezcla hasta que quede suave.



PLÁTANOS CONGELADOS

Pela los plátanos maduros y congélalos en una bolsa resellable. Los plátanos dan dulzor y una textura perfecta a cualquier batido.



HELADO DE PLÁTANOS Y FRAMBUESAS



CAROLINE DEISLER

INGREDIENTES

Para 2 personas
4-6 plátanos congelados (pela los plátanos maduros y congélalos durante al menos unas horas)
1-2 tazas de frambuesas congeladas
Pistachos (opcional)



PASOS

1. Coloca los plátanos y las frambuesas congelados en una licuadora o procesador de alimentos y mezcla hasta que quede cremoso (esto puede tardar un par de minutos).
2. Me encanta ponerle pistachos crudos por encima, pero es totalmente opcional. Es súper refrescante y perfecto para los días calurosos de verano. Puedes tomarlo en lugar de un batido o prepararlo como postre.

ESTO ES MUY REFRESCANTE Y PERFECTO PARA LOS DÍAS CALUROSOS DE VERANO. PUEDES TOMARLO EN LUGAR DE UN SMOOTHIE O PREPARARLO COMO POSTRE.



MI ENSALADA FAVORITA PARA CENAR

INGREDIENTES

Para 2 personas
Todo tipo de hojas. Me encantan:
- La Rúcula
- La lechuga romana
-Las espinacas baby
- Achicoria
1 pepino grande
500 g de tomates cherry
1/2 aguacate (guarda la otra mitad en un tupperware para el día siguiente)

PASOS

- Comienza lavando tus batatas/patatas; córtalas en el tamaño que prefieres y colócalas en una bandeja para hornear con papel vegetal.
- Deben hornearse a 180-200 grados durante 30-40 minutos dependiendo del tamaño de las patatas.
- Lava las hojas de ensalada, aplasta el aguacate maduro con un tenedor, agrega las hojas y masajéalas con el aguacate aplastado durante 1-2 minutos. Te sorprenderás de ver lo cremoso que queda con solo 1/2 aguacate.
- Corta los tomates cherry y el pepino al gusto y añádelos a la ensalada.
- Me encanta comer la ensalada primero y comer las patatas una vez que se han enfriado.



DATO CURIOSO: COMO UNOS 750 G DE TOMATES CASI TODOS LOS DÍAS



ENSALADA FAVORITA PARA LA CENA II

CAROLINE DEISLER

Ceno una ensalada grande con patatas asadas o al vapor, calabaza, maíz u otros carbohidratos cocidos unas 3 a 5 veces a la semana.
Puedes hacer muchas variaciones de esta ensalada. Es básicamente la misma base y añades tus carbohidratos cocidos favoritos. Es muy sencilla, deliciosa y no necesitas pensar mucho en qué cenar.☺ Esta lleva calabaza kabocha asada, verduras asadas y maíz al vapor.



INGREDIENTES

Hojas (espinacas baby, rúcula)
500 g de tomates cherry
1 pepino grande
1/2 aguacate
1 calabaza o 1/2 calabaza kabocha (¡mi favorita!)
1 berenjena
1 mazorca de maíz

PASOS

1. Prepara la base de la ensalada siguiendo los mismos pasos que en la receta anterior.

2. Corta la calabaza en trozos de 3-4 cm de grosor, colócalos en una bandeja para hornear y hornéalos durante 30 minutos a 200 grados.

3. Hornea o cocina al vapor el maíz y la berenjena durante 20-30 minutos. Tengo un horno de vapor que me encanta. Es casi como asar maíz, verduras o patatas, pero solo con vapor.



ENSALADA FAVORITA PARA LA CENA III

INGREDIENTES

2-3 batatas moradas

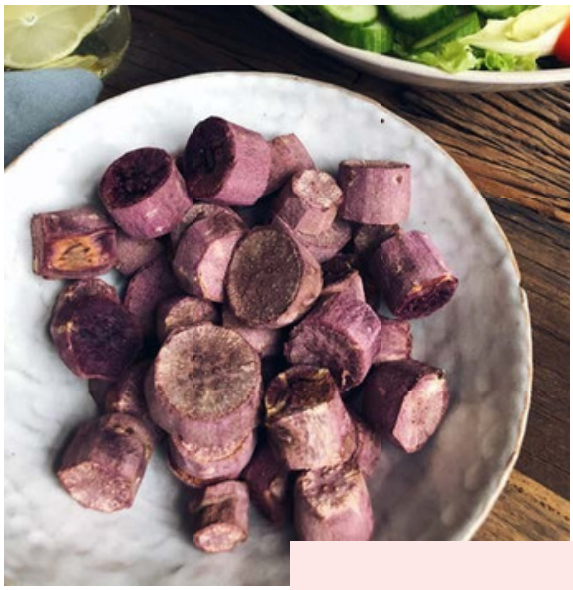
La base de la ensalada es la misma que en la receta anterior. Si te apetece algo diferente, puedes añadir más aguacate o verduras como pimientos, rábanos o apio. Me encanta lo simple que es y suelo experimentar con diferentes verduras para asegurarme de obtener todos los nutrientes posibles. Esta receta lleva BATATAS MORADAS AL HORNO.

¡UNA LOCURA! ¡Tienen un sabor delicioso!

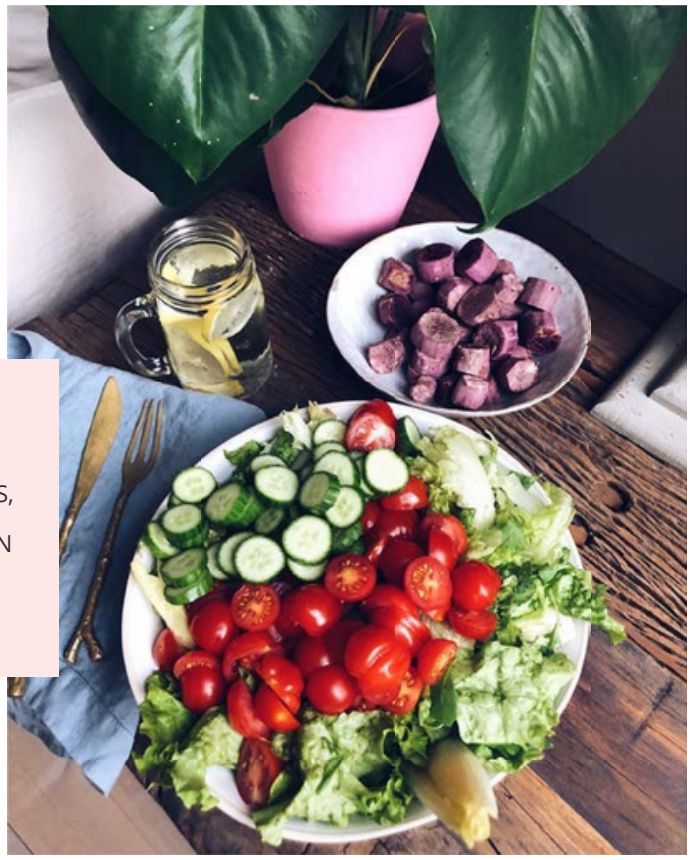
Son buenísimos por sí solos, sin nada añadido.

PASOS

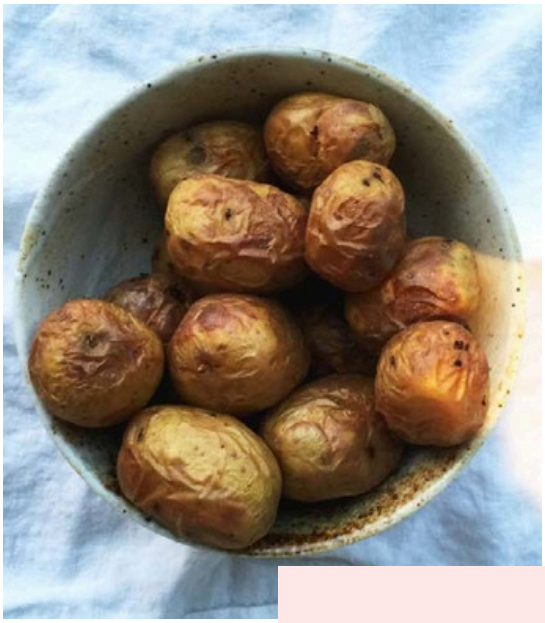
1. Pela las batatas moradas y córtalas en trozos de 2 cm de grosor.
2. Colócalas sobre papel vegetal y hornéalas durante 30 minutos a 200 grados.
3. Siempre las dejo enfriar durante 15 minutos a temperatura ambiente (el sabor es aún mejor).



ME ENCANTAN LAS PATATAS PORQUE SON MUY SACIANTES, DELICIOSAS Y DISPONIBLES EN CUALQUIER SITIO.



PATATAS AL HORNO SIN ACEITE



Las patatas son mi fuente favorita de carbohidratos cocinados saludables. Son súper saciantes, nutritivas y deliciosas. Durante muchos años pensé que me harían subir de peso, cuando en realidad son la sal y el aceite los que las hacen poco saludables. Las patatas al vapor o al horno son naturalmente bajas en calorías (70 calorías por 100 g, igual que las manzanas), ¡lo que las convierte en el alimento perfecto para bajar de peso! Estoy súper contenta de haber perdido el miedo a comer patatas hace cuatro años y, desde entonces, las como casi todas las noches para cenar.

**Por mucho que me guste comer alimentos crudos durante el día, me resulta muy reconfortante tener una cena cocinada (especialmente en los días más fríos).*

INGREDIENTES

Para unas patatas sencillas al horno, todo lo que necesitas es:
- Patatas bio. Me encantan las patatas Charlotte (amarillas)
- Papel de horno / papel vegetal

PASOS

1. Precalienta el horno a 180-200 grados.
2. Hornea las patatas durante 35 minutos.
3. Deja enfriar durante 15 minutos antes de comerlas. Me parece que saben aún mejor a temperatura ambiente, y me encantan tanto con piel como sin ella.

¡OS ENCANTA!







SOPA SENCILLA DE VERDURAS

INGREDIENTES

Para 2 personas

4 tallos de apio

1 -2 puerros

4 zanahorias

1 coliflor

1 brócoli

4 patatas medianas

1 puñado de col rizada fresca

1,5 litros de caldo de verduras

PASOS

1. Comienza poniendo a hervir el caldo de verduras (yo uso un caldo de verduras orgánico sin sal ni levadura).
2. Añade todos los ingredientes a la olla, baja el fuego y déjalo hervir a fuego lento durante al menos 30 minutos.
3. Licúa 1/3 de la sopa hasta que quede cremosa y agrégala nuevamente a la olla.
4. Añade la col rizada fresca durante los últimos 5 minutos de cocción.
5. ¡Que lo disfrutes!



ENSALADA FITNESS DE VERANO



CAROLINE DEISLER

INGREDIENTES

Para 2 personas

4-6 patatas

1 manojo de espárragos verdes

500 g de tomates cherry

100 g de judías verdes

250 g de remolacha cocida

1 taza de yogur de coco

1 puñado de berros frescos, rúcula u otras verduras de hoja verde

1-2 cucharadas de semillas de girasol y calabaza

PASOS

1. Pon a hervir o cocina al vapor las patatas durante 30 minutos (si deseas quitarles la piel, hazlo después para conservar más nutrientes).
2. Cocina al vapor las judías y los espárragos durante unos 5 minutos y reserva.
3. Lava y corta los tomates cherry y la remolacha y empieza a preparar la ensalada sobre una cama de verduras.
4. Corta las patatas por la mitad y añádelas a la ensalada con el resto de los ingredientes.
5. Añade una cucharada de yogur de coco y espolvorea un poco de semillas por encima.

CONSEJO:

UNOS INGREDIENTES DE ALTA CALIDAD SON LA CLAVE PARA QUE UNA ENSALADA SENCILLA QUEDE DELICIOSA. COMPRA VERDURAS, TOMATES Y PATATAS BIO Y TE ENAMORARÁS DE UNA SIMPLE COMIDA.





RATAOUILLE FÁCIL

INGREDIENTES

Para 2 personas

1 kg de tomates ciruela o tomates cherry

1 lata de tomates enteros

3 berenjenas

3 calabacines grandes

3 pimientos rojos

2 cebollas rojas

2 dientes de ajo (opcional)

Orégano seco

Albahaca fresca

6-8 patatas

PASOS

1. Comienza cortando todos los ingredientes en trozos.
2. Agrega las cebollas, el ajo, los pimientos rojos y la berenjena a una olla y deja cocinar durante 40 minutos a fuego medio.
3. Mientras tanto, cocina las patatas al vapor durante 30 minutos.
4. Después de 20 minutos, añade los tomates, los tomates enlatados y el orégano seco a la olla.
5. Agrega un puñado generoso de albahaca fresca durante los últimos 5 minutos de cocción.
6. Sirve acompañado de patatas al vapor o de arroz integral.





CURRY AMARILLO DE VERDURAS



CAROLINE DEISLER

INGREDIENTES

Para 2 personas

1 cebolla roja

1 trozo pequeño de jengibre

2 batatas

1 calabaza

3 zanahorias grandes

1 lata de garbanzos

400 ml de leche de coco

4 o más cucharaditas de curry suave en polvo

1 cucharadita de pimentón ahumado

Copos de guindilla

PASOS

1. Corta las batatas, la calabaza y las zanahorias en trozos pequeños y ásalas durante 30 minutos a 200 grados sobre papel de horno (no necesitan aceite).
2. Comienza a cocinar el arroz (tarda unos 30 minutos).
3. Agrega la cebolla picada, el jengibre y las especias a una sartén y sofríe durante unos minutos (añade agua o caldo de verduras si es necesario).
4. Incorpora la leche de coco.
5. Añade todas las verduras asadas y los garbanzos escurridos.
6. Sirve con arroz y decora con pepino fresco, cilantro y anacardos.

TOPPINGS

Pepino fresco cortado

Cilantro fresco

Anacardos (opcional)





CURRY VERDE DE VERDURAS

INGREDIENTES

Para 2 personas

1 cebolla chalota

1 trozo pequeño de jengibre

200 g de okra

1 brócoli

2 calabacines

1 manojo de espárragos verdes

400 ml de leche de coco

4 cucharaditas de curry suave en polvo

1 cucharadita de comino molido

1 limón fresco

Arroz integral o blanco

PASOS

1. Lava y cocina el arroz.
2. Pica finamente la cebolla y el jengibre.
3. Corta todas las verduras en trozos pequeños.
4. Marina las verduras en el curry en polvo y el zumo de limón y déjalas reposar unos minutos.
5. Mientras tanto, coloca la cebolla y el jengibre en una sartén antiadherente y agrega 1/3 de la leche de coco y revuelve durante unos minutos.
6. Añade el resto de las verduras y el resto de la leche de coco.
7. Añade el comino y déjalo cocinar a fuego medio durante unos 15-20 minutos.
8. Corta el pepino, la pulpa de coco fresca y el cilantro y ponlos como toppings junto con los anacardos crudos.



TOPPINGS

Pulpa de coco

Anacardos

Pepino en rodajas

Cilantro fresco



RISOTTO DE SETAS

INGREDIENTES

Para 2

- 250 g de arroz integral
- 500-750 g de tus setas favoritas, me gusta usar champiñones, Portobello y enoki
- 1 limón
- Copos de guindilla
- 1 litro de caldo de verduras
- Rúcula fresca y pepino picado para servir

PASOS

1. Comienza cocinando el arroz. Se tarda unos 40 minutos. Añade 1 litro de caldo de verduras, el zumo de un limón y unos copos de guindilla. Añade más agua al arroz si hace falta.
2. Después de 20 minutos de cocción del arroz, lava y corta las setas en trozos y agrégalas a la olla.
3. Sirve con un poco de rúcula y pepino picadito.







SOPA DE LENTEJAS ROJAS

INGREDIENTES

Para 2 personas

1 cebolla

400 g de lentejas rojas

2 zanahorias grandes

2-3 patatas medianas

2 cucharaditas de comino molido

400 ml de caldo de verduras

PASOS

1. Pica la cebolla en trozos finos.
2. Lava las lentejas, colócalas en una olla, añade la cebolla, 2-3 cucharaditas de comino y un poco de agua.
Deja hervir a fuego lento durante unos minutos y agrega el caldo de verduras. Añade más caldo si es necesario.
3. Pela las patatas y las zanahorias, córtalas en trozos pequeños y añádelas a la sopa.
4. Déjala cocer durante 40 minutos, añade más agua si es necesario.
5. Coloca la mitad de la sopa en una licuadora y licúe hasta que quede suave y cremosa.
5. Agrega nuevamente a la olla, mezcla bien y la sopa estará lista para servir.

Súper fácil, deliciosa y excelente para quienes comen con un presupuesto limitado.



PIMIENTOS RELLENOS



INGREDIENTES

2-4 pimientos rojos

250 g de arroz rojo

1 cebolla roja

100 g de almendras crudas

Semillas de granada crudas

Espinacas frescas para servir

PASOS

1. Comienza cocinando el arroz, esto tarda aproximadamente 40 minutos.
2. Corta la parte superior del pimiento, retira las semillas y cocina al vapor los pimientos enteros durante 10 minutos. Si no tienes vaporera, cocina los pimientos en una olla con agua hirviendo durante 10 minutos. Los pimientos no tienen que estar sumergidos por completo.
3. Una vez hecho el arroz, sofríe la cebolla morada y las almendras en una sartén antiadherente. Añade un poco de agua en el caso de que se queme (no necesita aceite).
4. Añade el arroz a la sartén y mezcla todo bien.
5. Espolvorea las semillas de granada en la sartén con arroz.

CONSEJO:

SUSTITUYE EL RELLENO DE ARROZ ROJO CON MI RECETA DE RATATOUILLE SI ESTÁS BUSCANDO UNA RECETA BAJA EN CARBOHIDRATOS Y GRASAS. :-)



MI BRUSCHETTA FAVORITA

INGREDIENTES

Para 2 personas

10 tomates ciruela

1-2 tazas de tomates cherry

1 manojo de albahaca fresca

1 cebolla chalota

Zumo de 1 limón

Pan fresco de masa madre

La clave de esta receta es utilizar tomates de buena calidad y bien maduros.

PASOS

1. Comienza cortando la cebolla y la albahaca en trozos finos y añádelas a un bol.

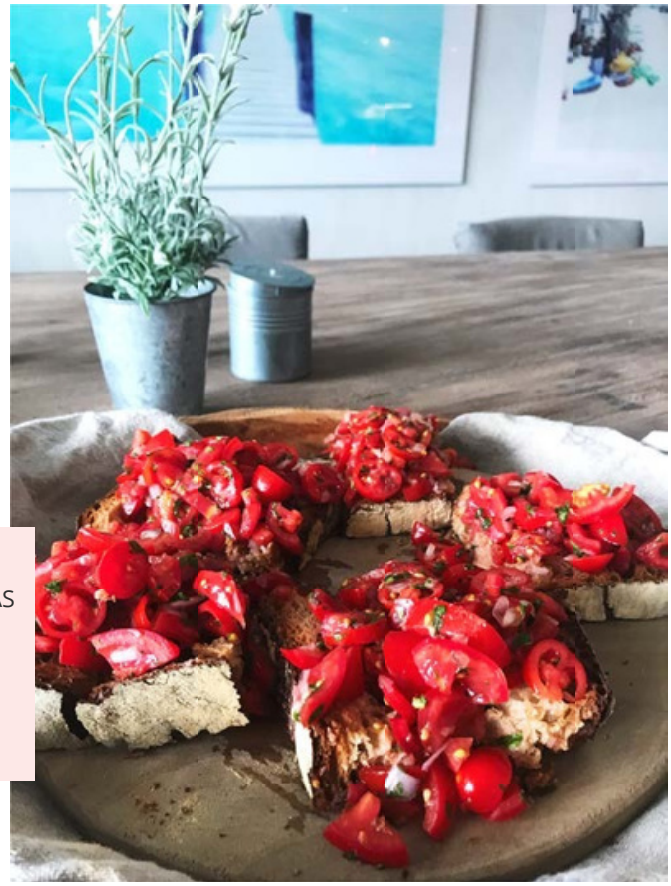
2. Pica los tomates en trozos pequeños, mézclalos bien con la cebolla, la albahaca y un poco de zumo de limón fresco.

3. Deja reposar unos 20 minutos. Esto hace que el sabor sea más intenso.

4. Mientras tanto, precalienta el horno, y una vez caliente, corta unas rebanadas gruesas de pan de masa madre y tuéstalas durante unos minutos.

5. Agrega la mezcla de tomates al pan tostado y listo para servir. ¡¡¡Delicioso!!!





UNA DE MIS RECETAS FAVORITAS DE TODOS LOS TIEMPOS ¡TAN SENCILLA Y DELICIOSA!

TOSTADA DE AGUACATE



INGREDIENTES

Para 4 tostadas

2-3 aguacates maduros

1 taza de tomates cherry maduros

Copos de guindilla

Limón fresco

1 manojo de rúcula fresca (opcional)

Semillas de girasol y calabaza

Pan de masa madre (opcional)

PASOS

1. Corta el pan de masa madre en rebanadas gruesas y tuéstalas durante unos minutos (a mí me encanta bien crujiente).
2. Corta el aguacate en trozos largos y finos y añádelos a la tostada caliente.
3. Rocía con zumo de limón, copos de guindilla y semillas de girasol + semillas de calabaza (opcional).
4. Añade tomates cherry y/o un poco de rúcula fresca.

¡¡¡Me encanta añadir rúcula en todo!!!



Me encanta una simple tostada de aguacate. Crecí en Alemania y comía mucho pan. Ahora, es mi comida reconfortante perfecta cuando tengo antojo de algo diferente a la fruta, los dátiles o las verduras. Me suelo comer entre cuatro y seis tostadas de una sentada.



LA MEJOR TOSTADA DE CALABAZA

CAROLINE DEISLER

INGREDIENTES

Para 2 tostadas

1 calabaza

2 cebollas blancas cortadas en juliana

3 cucharaditas de vinagre de manzana

3 cucharaditas de sirope de arce

Copos de guindilla

Menta fresca

Yogur de coco

Pan fresco de masa madre

Aceite de oliva/sal (opcional)

¡ESTA RECETA ES DE VERDAD UNA DELICIA! ¡LA COMBINACIÓN DE LA CALABAZA ASADA, DEL VINAGRE DE MANZANA Y DEL SIROPE DE ARCE ES INCREÍBLE!

PASOS

1. Precalienta el horno a 200 grados. Corta la calabaza en dados de 2 cm de grosor y hornéala (sobre papel vegetal) durante unos 25 minutos hasta que esté tierna.
2. Revuelva las cebollas en una sartén antiadherente durante aproximadamente 15 minutos con un poco de agua hasta que estén suaves y doradas. Agrega el vinagre y el sirope de arce y deja hervir a fuego lento otros 15 minutos hasta que tenga una consistencia similar a una mermelada.
3. Mezcla bien la calabaza y la cebolla hasta que adquieran una consistencia cremosa.
4. Tuesta las rebanadas de masa madre de 2-3 cm de grosor. Prefiero tostarlas en el horno, ya que son demasiado gruesas para la tostadora. :-)
5. Unta un poco de yogur de coco sobre el pan tostado, añade la mezcla de calabaza y espolvorea un poco de menta fresca por encima. ¡Qué rico!





Crema de alcachofa y tomate

INGREDIENTES

Para 2 personas

1 taza de corazones de alcachofa

1 lata de tomates enteros

500 g de tomates cherry

1 berenjena

1 cebolla roja

Aceitunas verdes

PASOS

1. Sofríe la cebolla y los tomates cherry en una sartén antiadherente durante 10 minutos.
2. Añade los corazones de alcachofa y la lata de tomates y deja que la mezcla hierva a fuego medio durante otros 10 minutos.
3. Corta la berenjena por la mitad y cocínala al vapor durante 5 minutos (la berenjena al vapor es mucho más cremosa que la salteada o asada).
4. Añade la berenjena y las aceitunas a la salsa (o sirve las aceitunas aparte).
5. Deja enfriar y sirve sobre pan de masa madre tostado.

CONSEJO:

ESTA SALSA TAMBIÉN ES INCREÍBLE PARA UNA RECETA DE PASTA SIMPLE. TIENE UN SABOR DELICIOSO CON PENNE DE ARROZ INTEGRAL O ESPAGUETI.





¡La combinación del pan de masa madre crujiente y calentito, del yogur de coco fresco y de los higos dulces por encima es deliciosa! Asegúrate de usar higos blandos y maduros, ya que son mucho más dulces.

TOSTADA DE HIGOS

INGREDIENTES

Para 2 tostadas

Pan fresco de masa madre

500 g de higos frescos

PASOS

1. ¡Esta receta es súper sencilla pero deliciosa! Comienza cortando dos rebanadas grandes de pan fresco de masa madre y tuéstalas durante 1 o 2 minutos.
2. Agrega una cucharada de yogur de coco como base.
3. Corta los higos por la mitad y añádelos a las tostadas o, alternativamente, pela los higos y utiliza solo el interior.

¡Ambas formas son súper deliciosas! Casi sabe como a una mermelada dulce sin ningún azúcar añadido.

Un brunch increíble de domingo





FIDEOS DE MANGO Y CALABACÍN

INGREDIENTES

Para 2 personas

4-5 calabacines grandes

2-3 mangos

1 cebolla tierna

1 ramita de romero fresco

2 ramitas de eneldo fresco

1 aguacate maduro

Copos de guindilla

PASOS

1. Espiraliza el calabacín usando un espiralizador.

2. Coloca los mangos, el aguacate, la cebolla tierna, el romero y una pizca de copos de guindilla en una licuadora y mezcla hasta que quede suave y cremoso.

3. Revuelve bien y disfruta. ¡Solo se tarda 10 minutos en preparar esta receta y está deliciosa!



CONSEJO:

SUSTITUYE EL AGUACATE POR TOMATES CHERRY PARA UN ALIÑO SIN GRASA.



PASTA DE CALABACÍN CON TOMATE

INGREDIENTES

Para 2 personas

6 calabacines grandes

2 tazas de tomates cherry

2 tomates secos (opcional)

1 pimiento rojo

1 tallo de apio

1 cebolla tierna

1 manojo de albahaca fresca

2 dátiles

PASOS

1. Espiraliza los calabacines usando un espiralizador.

2. Coloca todos los demás ingredientes en una licuadora y mezcla hasta que quede una mezcla suave y cremosa.

3. Mezcla la salsa con los fideos y añade más tomates cherry y rúcula fresca si lo deseas.



CAPONATA FÁCIL

INGREDIENTES

Para 2 personas

Rúcula fresca

Hojas de achicoria morada

1 cebolla roja picada

1 berenjena

2 tazas de tomates cherry

400 ml de tomate triturado

1 taza de aceitunas verdes

1 taza de nueces de macadamia crudas

PASOS

1. Corta la berenjena por la mitad y cocínala al vapor durante 5 - 10 minutos. Así quedará mucho más tierna.
2. Agrega la cebolla y los tomates cherry a una sartén antiadherente y déjalos cocinar a fuego medio unos 15 minutos.
3. Añade las berenjenas y el tomate triturado a la sartén.
4. Corta las aceitunas y las nueces de macadamia por la mitad y añádelas a la sartén. Mezcla bien y deja enfriar.
5. Me encanta servir esta caponata en hojas de achicoria y/o sobre una cama de rúcula.



GENIAL PARA UN APERITIVO SI TIENES VISITA EN CASA





SOPA DETOX VERDE

INGREDIENTES

Para 2 personas

1 brócoli

1 coliflor

4 tallos de apio

4 patatas medianas

1 puerro finamente picado

Zumo de 1 limón

1 litro de caldo de verduras

PASOS

1. Pela las patatas y cocínalas al vapor durante 30 minutos.

2. Agrega el brócoli y la coliflor durante los últimos 10 minutos de cocción.

3. Mientras tanto, pon a hervir el caldo de verduras y, una vez hirviendo, añade el puerro, el apio y el resto de las verduras.

4. Coloca la mitad de la sopa en una licuadora y licúa hasta que quede suave. Esto hace que la sopa quede cremosa y espesa.

5. Añade pimienta o algunos copos de guindilla si lo deseas.

6. ¡DISFRUTAAAAA!

ESTA SOPA ES INCREÍBLE PARA UNA CENA LIGERA Y SALUDABLE.
ES UNA MANERA FÁCIL DE COMER MÁS BRÓCOLI Y COLIFLOR (ALTOS EN PROTEÍNAS Y HIERRO). TAMBIÉN ES SÚPER FÁCIL DE DIGERIR.

GAZPACHO CRUDO



INGREDIENTES

Para 2 personas

1 taza de tomates cherry

1 pimiento rojo

1/2 pepino

1 manojo de albahaca fresca

4 tallos de apio

1 cebolleta tierna

Un poco de cebollino

PASOS

1. Corta todos los ingredientes en trozos medianos y licúalos en una licuadora de alta velocidad hasta obtener una mezcla suave y cremosa.

2. ¡¡¡Súper fácil y delicioso!!! :)



P D :

LOS PIMIENTOS ROJOS SON MUY RICOS EN VITAMINA C Y EL APIO AYUDA A ELIMINAR LAS TOXINAS.



Gracias

Espero que hayas disfrutado de esta guía y que ahora estés más inspirado a comer más frutas y verduras, y a ser más consciente de CÓMO y de QUÉ comes. Y lo más importante de todo, haz lo que te haga sentir bien. Todos tenemos necesidades individuales y debemos buscar un equilibrio que nos funcione.

Quiero daros las gracias de todo mi corazón por vuestro increíble apoyo a lo largo de los años. Leo todos vuestros comentarios en el blog, vuestros mensajes de Instagram y vuestros correos electrónicos, y no estaría donde estoy hoy sin vosotros. ¡Esta guía es para VOSOTROS! Quiero que podáis experimentar los mismos increíbles beneficios que yo misma experimenté al adoptar una alimentación basada en plantas y espero que todos mis consejos os resulten útiles.

@carolinedeisler | #elecciónde caroline

AMO AMO AMO NUESTRA COMUNIDAD

