

RESET, il tuo piano alimentare per rimetterti in carreggiata dopo le feste e dare il via al nuovo anno!!

Reset di gennaio di 10 giorni

di Caroline Deisler

@Carolinedeisler

Ciao, sono Caroline



Sono una nutrizionista olistica certificata e seguo una sana dieta vegana da 10 anni. Ho seguito questo regime alimentare per preparare il mio corpo ad una gravidanza sana, ma anche durante tutta la gestazione, il puerperio e l'allattamento. Questo regime alimentare tira fuori il meglio di te in ogni fase della vita e non vedo l'ora di insegnarti di cosa si tratta e come farlo correttamente! e non vedo l'ora anche che tu possa iniziare il nuovo anno sentendoti AL MEGLIO!

Questo RESET in particolare è pensato per aiutarti a disintossicarti un po' dalle feste ed a riprendere le tue sane abitudini. Adoro questo periodo dell'anno perché tutti sono super motivati, il che è l'occasione perfetta per migliorare la tua salute!

L'aria fredda e frizzante dell'inverno, le serate calde e la frutta e la verdura di stagione sono tutte qui per essere usate a nostro favore. Ti mostrerò COME con le ricette più facili, veloci e soddisfacenti potrai SENTIRTI AL MEGLIO!! La parte migliore: TUTTO questo senza sentirti privata o come se fossi a dieta!

Carolina Deisler

NUTRIZIONISTA | SOSTENITORE DEL FITNESS

www.shop-reset.com


@Carolinedeisler

DISCLAIMER

COPYRIGHT © 2023 CAROLINE DEISLER

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 rivolgersi a un professionista.


@Carolinedeisler

INDICE DELLE RICETTE

Giorno 1

Frullato verde
Fiocchi di avena Bueno
Budino al cioccolato
Patate al formaggio
Zuppa di cavolfiore e zucca

Giorno 2

Frullato verde
Budino cremoso di chia
Insalata invernale
Palline di carruba
Panini di patate dolci

Giorno 3

Frullato verde
Porridge di grano saraceno
Insalata di grano saraceno
L'Insalata di Caro

Giorno 4

Frullato verde
Budino al cioccolato e chia
Insalata di radicchio rosa
Mele caramellate
Bistecche di sedano rapa
Gratin di patate

Giorno 5

Frullato verde
Brownies con 3 ingredienti
Panini di patate dolci
Zuppa di carote e lenticchie

Giorno 6

Frullato verde
Budino alla vaniglia
Snickers di fiocchi d'avena
Insalata di finocchi e arance
Zuppa di cavolo nero e funghi

Giorno 7

Frullato verde
Patate dolci
Zuppa di porri
Zuppa di lenticchie

Giorno 8

Frullato verde
Porridge di grano saraceno
Insalata di lenticchie
Zuppa di finocchio arrosto

Giorno 9

Frullato verde
Barrette di avena al forno
Bistecche di sedano rapa
Ciotola di cavolfiore e funghi

Giorno 10

Frullato verde
Crema di banana
Melanzane al miso
Stufato di lenticchie e funghi

Nuovo inizio!

@Carolinedeisler

Vogliamo TUTTI una soluzione rapida, giusto? Ma lascia che te lo dica, il metodo lento e costante è molto meglio perché cosi ti innamorerai del percorso e vorrai continuare per sempre! Questa è la CHIAVE per risultati a lungo termine! Non si tratta di una dieta drastica che ti fa perdere x peso e poi ti fa ricadere nelle vecchie abitudini alimentari.

Sono qui per insegnarti come rendere il mangiare sano così delizioso e facile che vorrai semplicemente continuare ed alla fine non ci penserai nemmeno. Noterai che la nostra ROUTINE DI RESET non richiede ulteriori sforzi e che alla fine della giornata risparmierai denaro e tempo E ti sentirai anche MOLTO MEGLIO!

Va benissimo avere giornate in cui hai altri impegni come pranzi di lavoro o riunioni di famiglia. Riprendi semplicemente questa routine il giorno dopo OPPURE cerca di ispirare chi ti circonda e cucina per tutta la famiglia, porta con te alcuni dei miei dessert salutari e mostra alla gente quanto può essere deliziosa la salute, ahah!! Rimarrai sorpresa da quante persone vorrebbero davvero mangiare più sano e ti ringrazieranno per questo!! Avere persone che ti accompagnano nel tuo percorso è ancora oggi la motivazione numero uno. Ecco perché avere questa bellissima comunità qui è il TOP in assoluto!!

I risultati sono arrivati!

@Carolinedeisler



Lista di controllo giornaliera

@Carolinedeisler

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

Frullati verdi

I frullati verdi sono una parte essenziale della mia ROUTINE RESET. Sono come dell' oro liquido per il tuo corpo!! Pura salute in un bicchiere. Non importa in che stagione ci troviamo, per me è una priorità bere frullati verdi ogni giorno. Sembrerai più giovane, avrai una digestione migliore, più energia, meno voglie e inoltre ti sentirai mentalmente in forma e con la mente lucida!



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

5 INGREDIENTI O MENO

PER RENDERE LE COSE IL PIÙ SEMPLICI POSSIBILE

So che una lunga lista di ingredienti può dare un po' la sensazione di "uggggh non lo farò" haha e lo capisco. La vita è IMPEGNATIVA (soprattutto essendo una mamma) perciò vogliamo rendere la nostra alimentazione sana il più semplice possibile.

Ecco perché ho mantenuto gli ingredienti per la maggior parte di queste ricette ad un massimo di 5 ingredienti o meno. Alcune ricette ne hanno più di 5, ma sono facoltativi e alcuni di quegli ingredienti sono quelli di base che hai già comprato quando hai fatto la spesa per questo reset, quindi li hai già in casa comunque! Perciò ho pensato, meglio usarli, ehehe!

Sono davvero curiosa di sapere cosa ne pensi e se pensi che renda la tua vita più semplice.

Come sempre utilizziamo solo ingredienti semplici ed integrali e niente supercibi assurdi!

Se una o due ricette diventano le tue preferite, sentiti libera di seguirle e di ripeterle o di sostituirle con altre ricette! L'importante è trovare il TUO metodo preferito per ottenere risultati a lungo termine!

Con tutte queste ricette, puoi preparare una doppia porzione e avere così degli avanzi per il giorno dopo! In questo modo risparmi ancora più tempo e puoi ripetere il RESET più volte :-)

Altri consigli utili

E LINEE GUIDA

@Carolinedeisler



DIGIUNO INTERMITTENTE

Opzione 1: Digiuno intermittente Succo di sedano al mattino Frullato verde + pranzo dolce o salato

Opzione 2: Niente digiuno intermittente Succo di sedano, frullato verde e frutta durante la prima metà della giornata + pranzo dolce o salato

Opzione 3: Colazione solida Succo di sedano, frullato verde + ricetta dolce (pranzo) per la colazione + pranzo salato più tardi



PRANZO DOLCE O SALATO

Puoi scegliere tra un pranzo dolce o salato, a seconda delle tue preferenze. Entrambe le opzioni sono valide e l'importante è scegliere cosa ti rende più soddisfatta! Puoi anche scegliere l'opzione dolce per colazione e quella salata per pranzo se un giorno non hai voglia di frutta o frullato al mattino, ma io manterrei questa routine quasi tutti i giorni. :-)



DATTERI MEDJOOL COME SPUNTINO

Se non stessi allattando in questo momento, non farei molti spuntini e consiglierei di mangiare seduti, mangiare fino a completa sazietà, dare una pausa alla digestione e poi consumare il pasto successivo. Tuttavia, se mai dovessi aver bisogno di uno spuntino extra, prendi dei datteri Medjool o prepara una delle mie ricette di spuntini salutari in questo reset, come le mele caramellate o le palline di carruba! Veloci, deliziose e soddisfacenti!



@Carolinedeisler

FONTI PROTEICHE COMPLETE

su cui ci stiamo concentrando!

La questione delle proteine, eheh!! Sì, abbiamo bisogno di una quantità sufficiente di proteine, ma è facile ottenerle da cibi integrali e personalmente non ho mai usato proteine in polvere.

Abbiamo così tante ottime fonti di proteine in una dieta plant based che sono incluse in queste ricette, così che non devi pensarci e puoi rilassarti completamente e goderti semplicemente ogni pasto.

Gli amminoacidi essenziali di cui abbiamo bisogno per le proteine sono 8. Alcune fonti proteiche sono chiamate proteine complete perché contengono tutti gli 8 amminoacidi essenziali.

FONTI PROTEICHE COMPLETE

Grano saraceno
Quinoa
Semi di chia
Semi di canapa



ALTRE FONTI DI PROTEINE

Come per tutte le altre ottime fonti di proteine vegetali, il segreto è combinarle in modo che insieme formino una proteina completa (come il riso con i fagioli)! Ecco un elenco di tutte le fonti proteiche:

@Carolinedeisler

VERDI

Spinaci
cavolo riccio
prezzemolo
rucola
bietola
cavolo riccio

VERDURE

Broccoli
Asparagi
Funghi
Patate dolci
Fagiolini
Cavolfiore

FRUTTA

Avocado
Arance
Banane
Kiwi
Bacche
Datteri Medjool

FRUTTA SECCA E SEMI

Semi di canapa
Semi di chia
Semi di zucca
Semi di lino
Semi di girasole
Semi di sesamo
Mandorle
Anacardi
Nocciole
Arachidi

CEREALI

Grano saraceno
Quinoa
Avena
Miglio
Riso selvatico

LEGUMI

Fagioli neri
Fagioli rossi
Ceci
Fagioli bianchi
Edamame
Lenticchie
Piselli verdi



L'INVERNO HA COSÌ TANTO DA OFFRIRE

Puoi vedere il bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto. È lo stesso bicchiere, ma dipende tutto da come lo percepisci. :-)

I mesi invernali possono farti sentire demotivata e fiacca OPPURE puoi innamorarti dell'aria fresca e frizzante del mattino, delle serate accoglienti, delle deliziose verdure e patate che abbiamo di stagione e dell'energia introversa che ti porta a fare il punto con te stessa per piantare i semi di una primavera rigogliosa che sta per arrivare. È tutta una questione di come guardiamo le cose!!

Personalmente ADORO l'inverno tanto quanto l'estate, davvero!! Le fredde docce mattutine sono ancora più fredde, il tepore... e dato che possiamo tutte allenarci insieme da casa, mi sento così in forma e in salute durante questo periodo!

Le patate e le patate dolci sono così sazianti, povere di calorie e ricche di fibre (senza grassi) che ci fanno sentire davvero sazie e sazie!!

E poi, tutto sta nel modo in cui le prepariamo e le combiniamo con altri alimenti per creare un pasto completo ed equilibrato. Le patate sono le nostre migliori amiche e non le nemiche che la maggior parte delle persone è stata portata a pensare. Mangio patate e patate dolci OGNI GIORNO da più di 10 anni. Mi hanno fatto innamorare di questo stile di vita perché finalmente non mi sentivo più limitata e mi sentivo ed apparivo meglio che mai.

INGREDIENTI STAGIONALI

@Carolinedeisler

Adoro fare la spesa nei mercati contadini. Questa è la mia routine del sabato mattina con Hailey ed adoro riempire la mia cucina con tutta la deliziosa frutta e verdura che la stagione ha da offrire. Mangiare in sintonia con le stagioni è semplicemente perfetto ed è anche il meglio per la salute (e per il pianeta, evviva!).

Oltre ai mercati, preferisco i piccoli negozi di frutta e verdura locali e cerco sempre prodotti di buona qualità (biologici) provenienti da fonti sostenibili con interventi minimi. Una volta acquistati ingredienti di ottima qualità, non serve aggiungere molto per ottenere un buon sapore e per immergersi in tutti i sapori che l'inverno ha da offrire!

VERDURE

Patate Patate dolci
Zucca
Zucca Kabocha
Cavolo riccio
Spinaci Sedano
Sedano rapa
Pastinaca
Barbabietola
Cavolfiore
Broccoli
Carote P
orri

FRUTTA

Mele
Pere
Cachi
Kaki
Banane
Arance
Pompelmi
Kiwi
Papaya
Datteri Medjool
Melograno
Mirtilli rossi
Limoni



Il piano di allenamento

@Carolinedeisler

PROGRAMMA DI GENNAIO DI 10 GIORNI

EVVIVA!! Abbiamo un **PROGRAMMA DI ALLENAMENTO DI 10 GIORNI** abbinato che ho creato appositamente per accompagnare il nostro **RESET DI 10 GIORNI DI GENNAIO**.

L'energia del nuovo anno è semplicemente fantastica! Siamo tutti così motivati e, a differenza di altri, ADORO i buoni propositi per il nuovo anno! Ogni occasione in cui ti senti spinta a sentirti meglio, ad adottare abitudini sane ed a migliorare la tua salute e la tua forma fisica, è un'ottima occasione da cogliere al volo.

Puoi solo trarne beneficio e anche se salti un giorno qua e là, hai fatto QUALCOSA ed è questo che conta alla fine. Ogni sforzo conta e si traduce in grandi risultati.

Troverai il nostro PROGRAMMA DI ALLENAMENTO DI 10 GIORNI sulla nostra **PIATTAFORMA RESET,** dove potrai trovare anche il RESET DI 10 GIORNI DI GENNAIO e potrai facilmente seguire entrambi i programmi in un unico posto!!

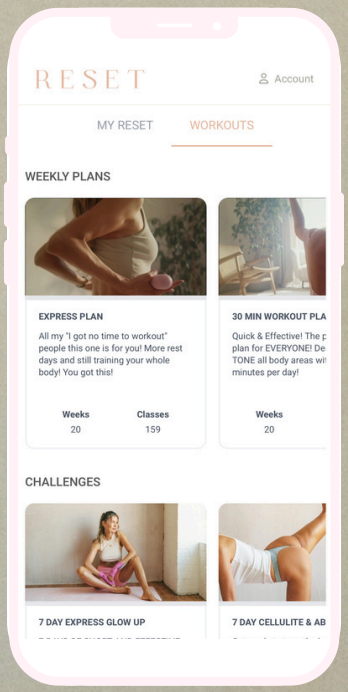
Combinare i miei piani alimentari e gli allenamenti è la ricetta definitiva per il successo e ti darà risultati di un livello superiore. Cibo e fitness vanno di pari passo, il giusto carburante costituisce la base per i risultati fisici e gli allenamenti giusti aiutano ad evitare di mangiare troppo. Manteniamo basso lo stress, il che significa che non ti sentirai irritata o affamata per tutto il giorno.

È davvero tutto così connesso e non vedo l'ora di vedervi tutti impegnati con il nostro programma di allenamento insieme al nostro piano alimentare di ripristino.

RESET DI GENNAIO DI 10 GIORNI

RESET

@Carolinedeisler



www.shop-reset.com

@Carolinedeisler

Consigli per la cura di sé

PER RISULTATI ANCORA MIGLIORI

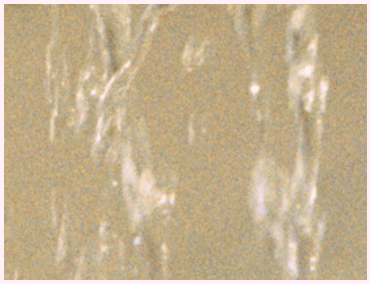


ADORO TUTTO CIÒ CHE RIGUARDA LA CURA DI SÉ!!! Sono tutte piccole cose che possiamo infilare nelle nostre giornate frenetiche e che ci fanno sentire meglio!! Più ti prendi cura di TE STESSA, più amore mostri al tuo corpo, più amore e cura hai da dare al resto del mondo. Tutto inizia con il prenderti cura di te stessa. Oltre ai nostri pasti sani e agli allenamenti, prova a fare ogni giorno tre delle cose elencate qui sotto, :-)

I 10 migliori strumenti per la cura di sé quotidiana

CHE TI FARANNO SENTIRE MEGLIO

@Carolinedeisler



DOCCIA FREDDA

Inizio ogni giornata con una doccia fredda, anzi, la faccio solo quando non mi lavo i capelli. Rassoda la pelle, ti sveglia, accelera il metabolismo e ti rende più resiliente!! IL MIO PREFERITO!



PENNELLO ASCIUTTO

Bastano solo 2 minuti di spazzolatura a secco prima della doccia per fare un'enorme differenza! Esfoli delicatamente la pelle e stimoli il sistema linfatico, che a sua volta espelle le tossine dal corpo!



MEDITAZIONE

Meditare può essere molto più facile di quanto pensi! I 30 secondi che aspetti che l'acqua bolla sono i piccoli momenti che possiamo usare per respirare profondamente e provare una sensazione di FACILITÀ. Anche tutti i miei esercizi di stretching mi sembrano una meditazione!!



BAGNI DI SALE DI EPSOM

Un bagno con i sali di Epsom può avere quasi lo stesso effetto di una sauna in cui si suda tantissimo!! Io metto un sacco di sali di Epsom o fiocchi di magnesio nella vasca e la faccio anche piuttosto calda! Di solito ci resto dentro per 20 minuti (è il massimo che ottengo con Hailey).



GAMBE SUL MURO

Anche appoggiare le gambe al muro è un esercizio che si sposa bene con la meditazione! Ce n'è uno breve, chiamato RESET, che combina entrambi! Ti sentirai subito rilassato e l'acqua dalle gambe potrà drenare, il che ti aiuterà ad apparire meno gonfio e a migliorare la circolazione.



3 RESPIRI PROFONDI

Respirare profondamente è il modo più rapido per sentirsi più rilassati. La nostra digestione funziona meglio quando ci sentiamo rilassati, ecco perché fare 3 respiri profondi prima di ogni pasto è così potente ed un'abitudine che cerco di adottare quotidianamente!



PASSEGGIATE MATTUTINE

Ottieni tre cose in uno: aria fresca, luce del sole e movimento. Adoro le passeggiate mattutine ed è l'unica cosa che aspetto sempre con ansia quando mi sveglio (ma qualsiasi momento della giornata è altrettanto bello)! Camminare è l'aggiunta perfetta ai nostri allenamenti, facile da fare ovunque e mantiene bassi i livelli di cortisolo!



DIARIO DELLA GRATITUDINE

Sentirti grata per ciò che hai adesso ti farà sentire subito meglio. Scrivi tre cose per cui sei grata ogni sera prima di andare a dormire. Cerca di pensare a cose nuove il più possibile, anche se ci vuole un po' di pratica.



AFFERMAZIONI

Le affermazioni sono così potenti che programmano il tuo inconscio a credere a qualsiasi cosa tu voglia. Ti senti più vicina al tuo inconscio subito dopo il risveglio, che è il momento perfetto per scegliere l'affermazione della giornata.



SAUNA A INFRAROSSI

Se avete la possibilità di accedere a una sauna a infrarossi, ve la consiglio vivamente. La nostra pelle è l'organo più esteso del nostro corpo e sudare è il modo più semplice per eliminare le tossine. Una sudata profonda e una doccia ghiacciata dopo sono un vero toccasana!



Per tutorial sulla cura di sé, meditazioni guidate e video motivazionali, consulta la scheda Cura di sé su RESET

RESET

@Carolinedeisler

Lista della spesa

@Carolinedeisler

VERDI
Un sacco di verdure diverse (più sono amare, meglio è)
3 mazzi di prezzemolo
1 testa di broccoli
8 foglie di bietola
4 mazzi di erba cipollina
4 mazzi di aneto
tanti pomodori
tanto radicchio rosso
3 manciate di rucola
4 teste di cicoria
Spinaci freschi
Cavolo nero

FRUTTA
Un sacco di meloni
Fichi freschi, papaya, mango, arance, cachi o kaki per colazione
30 banane congelate
17 banane grandi e mature
20 limoni
6 grandi cachi super maturi
Bacche
7-8 mele
½ tazza di gelsi secchi
2-3 arance
1-2 tazze di mango congelato

VERDURE
8 teste di sedano, 5 gambi di sedano
10-12 patate dolci di medie dimensioni
5 grandi patate dolci bianche
1 zucca kabocha
14 carote
3 patate piccole, 13 patate medie, 4-5 patate grandi da forno
3-4 teste di cavolfiore
2 bulbi di barbabietola crudi, grattugiati
6 zucchine piccole
5 avocado maturi
7 piccoli cetrioli
2 sedani rapa grandi
1 ½ lattina di fagioli cannellini
3 bulbi di finocchio
250 g di funghi
400 g di funghi portobello
4-5 funghi porcini secchi
1 pastinaca
3 grossi gambi di porro
2 melanzane
1 tazza di piselli verdi
1 tin diced tomatoes or tomato passata
1 ½ tazza di castagne precotte
2 tazze di lenticchie verdi o nere ¼ di tazza di lenticchie rosse (facoltativo)

42 datteri medjool
5 cucchiai di cacao in polvere
2 cucchiai di polvere di carruba
1 cucchiaio di cannella
1 tazza di fave di cacao
Sciroppo d'acero
4 cucchiai di burro di mandorle
1 cucchiaio di burro di nocciole
½ tazza di latte di mandorle
Zucchero di cocco
3 cucchiai di estratto di vaniglia
¼ di tazza di uvetta

6-7 noci Nocciole tostate
Mandorle Anacardi

3 cucchiai di lievito alimentare
10 cucchiai di semi di zucca ½ tazza di semi di chia
1 tazza di grano saraceno secco
2 cucchiai di semi di lino
1 tazza e mezza di avena

Sale e pepe
Sale rosa dell'Himalaya
Senape di Digione
Aceto di mele
Aglio in polvere
Cipolla in polvere
1 cucchiaino di olio d'oliva (facoltativo) erbe aromatiche italiane
1 cucchiaino di cocco aminos o tamari
2 cucchiai di pasta di miso bianco Brodo vegetale o brodo
Fogli di alga nori


Andiamo!
@Carolinedeisler
www.shop-reset.com

@Carolinedeisler

GIORNO 1 -10
ROUTINE MATTUTINA

Rimanere idratate è importantissimo, soprattutto al mattino, perché è il momento in cui il nostro corpo elimina tutte le tossine accumulate durante la notte. Iniziamo ogni mattina con la mia acqua allo zenzero, succo di sedano e frullato verde ed, idealmente, beviamo la mia acqua allo zenzero TUTTO IL GIORNO. :-)

- ACQUA DI ZENZERO
- SUCCO DI SEDANO
- FRULLATO VERDE



ACQUA ALLO ZENZERO QUOTIDIANA

@Carolinedeisler

STAZIONE DI IDRATAZIONE

Un pezzo di zenzero di medie dimensioni
1 limone (facoltativo)
1 litro d'acqua

Puoi usare limone, zenzero ed aloe vera insieme o sceglierne uno da aggiungere. Il vantaggio principale è che migliora la digestione, aiutando automaticamente ad eliminare più tossine. La disintossicazione consiste nell'eliminare le scorie vecchie dal colon.

PROCEDIMENTO Grattugiate lo zenzero (non c'è bisogno di sbucciarlo se è biologico), aggiungete acqua e lasciate riposare per qualche minuto o per tutta la notte. Facoltativamente, aggiungete il succo di un limone e 2 cucchiai di succo puro di aloe vera o di cetriolo fresco affettato. BUON APPETITO!!! Questa è la prima cosa che beviamo ogni giorno (o tutto il giorno)!

SUCCO DI SEDANO GIORNALIERO

STAZIONE DI IDRATAZIONE

1 grossa testa di sedano per fare 500 ml di succo

Bevo succo di sedano da oltre 12 anni e mi ha davvero cambiato la vita, soprattutto se bevuto a stomaco vuoto. Per risparmiare tempo, preparane una grande quantità in una volta sola e congelala in bottiglie di vetro, per poi scongelarla in frigorifero durante la notte.

FASI
Aggiungi i gambi di sedano all'estrattore per ottenere il succo di sedano.

A casa uso un estrattore di succo a freddo, ma la maggior parte delle volte vado a fare una passeggiata mattutina con Hailey per comprare il succo. Adoro questa routine!

@Carolinedeisler

FRULLATO VERDE

LA SALUTE IN UN BICCHIERE

Dopo il succo di sedano è il momento del nostro FRULLATO VERDE!! Un concentrato di nutrizione, pelle, digestione ed energia!! Preparo la stessa ricetta del frullato verde ogni giorno, ma vi ho dato un po' di varietà ed ogni giorno troverete una combinazione leggermente diversa!

È meglio bere i frullati verdi lentamente, quasi masticandoli un po', perché la digestione inizia in bocca ed in questo modo si producono più enzimi.

Inoltre, per una digestione ottimale, consiglio di assumerei il frullato almeno 30 minuti prima della frutta fresca, della colazione o del pranzo (quando si pratica il digiuno intermittente) oppure 60-90 minuti dopo.

Giorno 1

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Frullato verde



Colazione



Pranzo dolce



Pranzo salato



Cena



Cena

Giorno 1

Frullato verde



Ingredienti

BEVI TUTTO
1 testa intera di sedano
1 mazzetto di prezzemolo
3 banane congelate
Succo di 2 limoni
2-3 tazze d'acqua

Indicazioni

Aggiungi tutti gli ingredienti in un frullatore e frulla fino ad ottenere un composto omogeneo. Soprattutto durante i mesi invernali, bere i nostri frullati verdi ci preparerà al SUCCESSO!! È il periodo dell'anno in cui il nostro corpo ha bisogno di quella STIMOLATA in più ed i frullati verdi ci faranno sentire COSÌ BENE che non prenderemo il raffreddore e non né sentiremo la malinconia invernale.

I frullati verdi sono una vera e propria bomba energetica per il corpo, per la fame nervosa, per la gestione del peso, per la digestione, per la pelle e per il benessere generale.

Una volta presa l'abitudine di avere le verdure prelavate in frigo, preparare frullati verdi ogni giorno diventa COSÌ FACILE. Il segreto è non pensarci nemmeno, ahahah ma davvero sono COSÌ DELIZIOSI che sembrano davvero un vero piacere!!

@Carolinedeisler

Giorno 1 - Colazione



@Carolinedeisler

Ingredienti

TANTA FRUTTA FRESCA, a seconda di quella disponibile di stagione che hai in questo momento.

IDEE:
Arance
Mandarini
Mele
Pere
Cachi
Banane
Papaya
Kiwi

Note

So che fuori fa freddo ed alcune di voi potrebbero non avere voglia di mangiare frutta fresca al mattino, ma vi garantisco è davvero MEGLIO per la digestione mangiare in questo ordine: succo di sedano, frullato verde, frutta fresca. OPPURE potreste mangiare prima la frutta e il frullato verde un po' più tardi, non farebbe una grande differenza.

Tuttavia, se un giorno vi svegliate con la voglia immediata di una colazione calda e nutriente, preparate una delle ricette dolci per il pranzo e poi mangiate la ricetta salata per pranzo più tardi.

Giorno 1 – Pranzo dolce



@Carolinedeisler

BUDINO AL CIOCCOLATO

Ingredienti

6 cachi persimon grandi super maturi
2 cucchiai di cacao in polvere

Passi

1. Lavate delicatamente i persimon: devono essere molto morbidi e delicati al tatto. I persimon sono diversi dai semplici cachi, che sono più sodi, come le mele.

2. Togliete il gambo del cachi persimon, mettetelo in un frullatore insieme al cacao in polvere e frullate fino ad ottenere un composto liscio. Il vostro delizioso budino è davvero delizioso!! Mi ricorda gli yogurt Monte di quando ero più piccola, ma la nostra versione è così così così sana, ahahah! BUON APPETITO!

Giorno 1 – Pranzo Dolce opzione 2

@Carolinedeisler



FIOCCHI D'AVENA BUENO

Ingredienti

40 g di avena
300ml di acqua
1 cucchiaino di estratto di vaniglia

STRATO DI CARAMELLO
5 datteri medjool
120ml di acqua

STRATO DI CIOCCOLATO
5 datteri medjool
120ml di acqua
1 cucchiaio colmo di cacao in polvere
1 cucchiaio colmo di burro di nocciole

CONDIMENTO Nocciole tostate, tritate

Passi

1. Aggiungere l'avena, l'acqua e la vaniglia in una pentola e lasciare sobbollire a fuoco medio per 5-6 minuti. Mettere l'avena nel congelatore per 10 minuti per farla raffreddare.

2. Aggiungete 10 datteri denocciolati, 1 tazza d'acqua e 1 cucchiaio colmo di burro di nocciole in un frullatore e frullate fino ad ottenere un composto liscio. Togliete lo strato di caramello e aggiungete il cacao in polvere nel frullatore per preparare lo strato di cioccolato.

3. Prendi un barattolo e disponi a strati i tuoi deliziosi fiocchi di avena Bueno nel seguente ordine: fiocchi d'avena cremosi, caramello, avena, strato di cioccolato e guarnisci a piacere con delle nocciole tostate tritate. CHE PARADISO!!

RESET DI GENNAIO DI 10 GIORNI

Giorno 1 – Pranzo Salato



@Carolinedeisler

PATATE AL FORMAGGIO

Ingredienti

2 patate al forno grandi
½ - 1 testa di broccoli
1 carota grande, tritata
3 patate piccole, sbucciate
1 cucchiaio di lievito alimentare
60ml di acqua

Passi

1. Cuocere le patate in forno per 60 minuti a 200 gradi Celsius. Io preferisco arrostirle il giorno prima e lasciarle raffreddare in frigorifero.
2. Cuocere a vapore le cimette di broccoli, le carote e le patate piccole per 20 minuti, finché non saranno morbide.
3. Mettete da parte i broccoli ed aggiungete carote, patate al vapore, lievito alimentare e acqua in un frullatore e frullate fino ad ottenere una crema! Ah, questa salsa è troppo buona, vero? Così, così sana, facile da digerire e fa bene!
4. Disporre le patate ripiene di cimette di broccoli ed aggiungere tutta la deliziosa salsa al formaggio. BUON APPETITO!

Giorno 1 – Cena

ZUPPA DI CAVOLFIORE E ZUCCA

@Carolinedeisler



Ingredienti

1 testa di cavolfiore, cimette
2 patate dolci di medie dimensioni, sbucciate e tritate
½ zucca kabocha, sbucciata e tritata
4 tazze di brodo vegetale o acqua

CONDIMENTO ⅓ di zucca kabocha, tagliata a spicchi (con o senza buccia, a piacere)



Passi

Preriscaldate il forno a 200 gradi Celsius e cuocete ½ zucca kabocha per 45 minuti, finché non sarà leggermente dorata.

Preparare tutte le verdure per la zuppa.

Aggiungere le verdure in una pentola con 4 tazze di acqua o brodo vegetale, portare ad ebollizione e lasciar sobbollire a fuoco medio per 20 minuti, finché non saranno morbide.

Togliete 2 tazze di acqua di cottura. A me piace sorseggiarla o conservarla in frigorifero per usarla come brodo vegetale per la mia prossima zuppa.

Frullate la zuppa rimanente fino ad ottenere una consistenza cremosa, aggiungete la zucca kabocha arrostita e buon appetito!

Giorno 2

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Frullato verde



Frutta fresca



Pranzo dolce



Pranzo salato



Spuntino



Cena

Giorno 2

Frullato verde



Ingredienti

BEVI TUTTO
1 testa intera di sedano
1 mazzetto di prezzemolo
3 banane congelate
Succo di 2 limoni
2-3 tazze d'acqua

Indicazioni

Aggiungi tutti gli ingredienti in un frullatore e frulla fino ad ottenere un composto omogeneo. Soprattutto durante i mesi invernali, bere i nostri frullati verdi ci preparerà al SUCCESSO!! È il periodo dell'anno in cui il nostro corpo ha bisogno di quella STIMOLATA in più ed i frullati verdi ci faranno sentire COSÌ BENE che non prenderemo il raffreddore e non né sentiremo la malinconia invernale.

I frullati verdi sono una vera e propria bomba energetica per il corpo, per la fame nervosa, per la gestione del peso, per la digestione, per la pelle e per il benessere generale.

Una volta presa l'abitudine di avere le verdure prelavate in frigo, preparare frullati verdi ogni giorno diventa COSÌ FACILE. Il segreto è non pensarci nemmeno, ahahah ma davvero sono COSÌ DELIZIOSI che sembrano davvero un vero piacere!!

@Carolinedeisler

Giorno 2 - Colazione



@Carolinedeisler

Ingredienti

TANTA FRUTTA FRESCA, a seconda di quella disponibile di stagione che hai in questo momento.

IDEE:
Arance
Mandarini
Mele
Pere
Cachi
Banane
Papaya
Kiwi

Note

So che fuori fa freddo ed alcune di voi potrebbero non avere voglia di mangiare frutta fresca al mattino, ma vi garantisco è davvero MEGLIO per la digestione mangiare in questo ordine: succo di sedano, frullato verde, frutta fresca. OPPURE potreste mangiare prima la frutta e il frullato verde un po' più tardi, non farebbe una grande differenza.

Tuttavia, se un giorno vi svegliate con la voglia immediata di una colazione calda e nutriente, preparate una delle ricette dolci per il pranzo e poi mangiate la ricetta salata per pranzo più tardi.

Giorno 2 – Pranzo dolce

@Carolinedeisler



BUDINO CREMOSO DI CHIA

Ingredienti

35gr di semi di chia
1 tazza di acqua

CREMA
2 banane grandi e mature
3 datteri medjool denocciolati
1 cucchiaio di burro di mandorle

CONDIMENTI Bacche Papaya o qualsiasi altro frutto a tua scelta :)

Passi

1. Aggiungere i semi di chia e l'acqua in una ciotola e lasciare addensare per tutta la notte o per circa 20 minuti.
2. Aggiungere tutti gli ingredienti della panna in un frullatore e frullare fino ad ottenere un composto liscio. COSÌ BUONO!
3. Mescola la crema con il composto di semi di chia, guarnisci con la tua frutta preferita e BUON APPETITO!! ADORO questi budini di chia!! Ottimi per la digestione e perfetti per preparare i pasti, oltre ad essere una fantastica fonte di proteine!

Giorno 2 – Pranzo Salato

@Carolinedeisler



INSALATA INVERNALE

Ingredienti

2 barbabietole crude, grattugiate
2 mele grattugiate
2-3 carote grattugiate
4-5 noci tagliate a metà
Succo di 1 limone

OPZIONALE
Condimento CARO
1 piccola zucchina
una manciata di sedano
una manciata di aneto fresco o erba cipollina
1 cucchiaio di aceto di mele
Succo di 1 limone
2 cucchiai di semi di zucca

Passi

1. Grattugiare mele, barbabietole e carote e metterle in una ciotola con un goccio di succo di limone e noci crude.
2. ADORO questa insalata così com'è ed è ottima anche per preparare i pasti in anticipo! In alternativa, sentitevi libere di preparare il mio condimento CARO frullando tutti gli ingredienti fino ad ottenere una consistenza liscia e aggiungendola all'insalata per un tocco di cremosità in più.
3. Questa insalata non è sostanziosa come le altre ricette, ma è così nutriente e perfetta per l'inverno che non volevo saltarla. Aggiungete qualche dattero Medjool o dei fichi secchi un po' più tardi per sentirvi sazi fino a cena.

Giorno 2 – Spuntino



@Carolinedeisler

PALLINE DI CARRUBA

Ingredienti

7 datteri medjool denocciolati
1 cucchiaio di burro di mandorle
2 cucchiai di polvere di carruba

Passi

1. Aggiungere tutti gli ingredienti in un robot da cucina e frullare fino ad ottenere un composto omogeneo.
2. Forma delle palline con le mani e voilà sono pronte! QUANTO SONO BUONE? La carruba è un'ottima alternativa al cacao, senza caffeina, e sono fantastiche anche per i bambini!

Giorno 2 – Cena

@Carolinedeisler



PANINI DI PATATE DOLCI

Ingredienti

2-3 patate dolci grandi
1 avocado grande e maturo
2 cetrioli piccoli

Passi

1. Sbucciate le patate dolci, tagliatele a fette spesse 1-2 cm e cuocetele su una teglia foderata con carta da forno per 45 minuti a 200 gradi Celsius. Questo passaggio è perfetto da preparare il giorno prima, dato che le nostre patate dolci le mangiamo comunque fredde :-) e quando hanno il tempo di raffreddarsi in frigorifero per una notte, sono ancora più buone!! Adoro usare quelle viola, ma qui vanno bene tutte le patate dolci!

2. Aggiungete avocado e cetrioli e buon appetito! Potete anche aggiungere pezzi di cetriolo più grandi, da 2-3 cm, se volete mantenere un contenuto di grassi inferiore ed evitare l'avocado, ma avocado e patate dolci sono la combinazione più deliziosa di sempre!! COSÌ COSÌ COSÌ BUONISSIMO!!

Giorno 3

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Frullato verde



Colazione



Pranzo dolce



Pranzo salato



Cena



Cena

Giorno 3

Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

BEVI TUTTO
1 testa intera di sedano
1 mazzetto di prezzemolo
3 banane congelate
Succo di 2 limoni
2-3 tazze d'acqua

Indicazioni

Aggiungi tutti gli ingredienti in un frullatore e frulla fino ad ottenere un composto omogeneo. Soprattutto durante i mesi invernali, bere i nostri frullati verdi ci preparerà al SUCCESSO!! È il periodo dell'anno in cui il nostro corpo ha bisogno di quella STIMOLATA in più ed i frullati verdi ci faranno sentire COSÌ BENE che non prenderemo il raffreddore e non né sentiremo la malinconia invernale.

I frullati verdi sono una vera e propria bomba energetica per il corpo, per la fame nervosa, per la gestione del peso, per la digestione, per la pelle e per il benessere generale.

Una volta presa l'abitudine di avere le verdure prelavate in frigo, preparare frullati verdi ogni giorno diventa COSÌ FACILE. Il segreto è non pensarci nemmeno, ahahah ma davvero sono COSÌ DELIZIOSI che sembrano davvero un vero piacere!!

Giorno 3 - Colazione



@Carolinedeisler

Ingredienti

TANTA FRUTTA FRESCA, a seconda di quella disponibile di stagione che hai in questo momento.

IDEE:
Arance
Mandarini
Mele
Pere
Cachi
Banane
Papaya
Kiwi

Note

So che fuori fa freddo ed alcune di voi potrebbero non avere voglia di mangiare frutta fresca al mattino, ma vi garantisco è davvero MEGLIO per la digestione mangiare in questo ordine: succo di sedano, frullato verde, frutta fresca. OPPURE potreste mangiare prima la frutta e il frullato verde un po' più tardi, non farebbe una grande differenza.

Tuttavia, se un giorno vi svegliate con la voglia immediata di una colazione calda e nutriente, preparate una delle ricette dolci per il pranzo e poi mangiate la ricetta salata per pranzo più tardi.

Giorno 3 – Pranzo dolce

@Carolinedeisler



PORRIDGE DI GRANO SARACENO

Ingredienti

35gr di chicchi di grano saraceno secchi
2 mele, sbucciate e tagliate a pezzetti
2 datteri, denocciolati e tritati
1 cucchiaino di cannella
1 cucchiaino di estratto di vaniglia
500ml d'acqua

CONDIMENTI
1-2 cachi
4-5 noci tagliate a metà (facoltativo)
Salsa al caramello (frullare 3 datteri e 60ml di acqua.

Passi

1. Aggiungere tutti gli ingredienti in una pentola, portare ad ebollizione e lasciare sobbollire per 8-10 minuti.
2. Mi piace usare uno schiacciapatate per trasformare le mele in una composta, ma è del tutto facoltativo.
3. Aggiungete un'altra spolverata di cannella, cachi freschi tritati, pezzetti di noci e, per una cremosità ancora maggiore, aggiungete la mia salsa al caramello!! CHE BONTA'!

RESET DI GENNAIO DI 10 GIORNI

Giorno 3 - Pranzo Salato



@Carolinedeisler

INSALATA DI GRANO SARACENO

Ingredienti

35gr di grano saraceno secco
350ml di acqua
2-3 datteri Medjool, tritati
50gr di uvetta

1 cavolfiore (cotto al vapore e fritto ad aria)
Una manciata di mandorle a lamelle

FACOLTATIVO
Condimento CARO

Passi

1. Aggiungere il grano saraceno, l'acqua, i datteri e l'uvetta in una pentola e lasciare sobbollire a fuoco medio per 10 minuti, finché il grano saraceno non diventa morbido.
2. Nel frattempo friggi il cavolfiore in aria o cuocilo a vapore per 10 minuti e poi friggilo in aria per altri 10 minuti, finché non sarà leggermente dorato.
3. Aggiungete il composto di grano saraceno, il cavolfiore e le mandorle a lamelle in una ciotola e buon appetito! Se avete bisogno di un condimento extra, io opterei per il mio condimento CARO. Che buono, adoro la nota dolce dell'uvetta!

Giorno 3 – Cena

INSALATA DI CARO

@Carolinedeisler



Ingredienti

Una grande ciotola di verdure (più sono amare, meglio è)

1 avocado
3-4 mini cetrioli
Molti pomodori

CONDIMENTO
1 piccola zucchina cruda
2 gambi di sedano
1 mazzetto di erba cipollina
1 mazzetto di aneto (o basilico)
1 cucchiaio di aceto di mele
2 cucchiai di semi di zucca
60ml - 120ml di acqua

+ 2-3 patate dolci OPPURE 4-5 patate di medie dimensioni

Cuocere le patate dolci in forno preriscaldato a 200 gradi Celsius per 60 minuti (se non le avete già precotte in frigorifero).

Lavate e tagliate a pezzetti gli ingredienti dell'insalata e metteteli in una ciotola.

Aggiungi tutti gli ingredienti per il condimento in un frullatore ad alta velocità e frulla fino ad ottenere un composto liscio. Mangio questa insalata quasi tutti i giorni!! È così nutriente e mi fa sentire al top. Puoi anche sostituire qualsiasi ricetta per il pranzo con questa insalata se hai voglia di mangiarla di nuovo. Il condimento è ancora fresco il giorno dopo se lo conservi in un barattolo di vetro in frigorifero. Adoro mangiare prima l'insalata e poi le patate!



Giorno 4

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Frullato verde



Frutta fresca



Pranzo dolce



Pranzo salato



Spuntino



Cena

Giorno 4

Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

BEVI TUTTO
1 testa intera di sedano
1 mazzetto di prezzemolo
3 banane congelate
Succo di 2 limoni
2-3 tazze d'acqua

Indicazioni

Aggiungi tutti gli ingredienti in un frullatore e frulla fino ad ottenere un composto omogeneo. Soprattutto durante i mesi invernali, bere i nostri frullati verdi ci preparerà al SUCCESSO!! È il periodo dell'anno in cui il nostro corpo ha bisogno di quella STIMOLATA in più ed i frullati verdi ci faranno sentire COSÌ BENE che non prenderemo il raffreddore e non né sentiremo la malinconia invernale.

I frullati verdi sono una vera e propria bomba energetica per il corpo, per la fame nervosa, per la gestione del peso, per la digestione, per la pelle e per il benessere generale.

Una volta presa l'abitudine di avere le verdure prelavate in frigo, preparare frullati verdi ogni giorno diventa COSÌ FACILE. Il segreto è non pensarci nemmeno, ahahah ma davvero sono COSÌ DELIZIOSI che sembrano davvero un vero piacere!!

Giorno 4 - Colazione



@Carolinedeisler

Ingredienti

TANTA FRUTTA FRESCA, a seconda di quella disponibile di stagione che hai in questo momento.

IDEE:
Arance
Mandarini
Mele
Pere
Cachi
Banane
Papaya
Kiwi

Note

So che fuori fa freddo ed alcune di voi potrebbero non avere voglia di mangiare frutta fresca al mattino, ma vi garantisco è davvero MEGLIO per la digestione mangiare in questo ordine: succo di sedano, frullato verde, frutta fresca. OPPURE potreste mangiare prima la frutta e il frullato verde un po' più tardi, non farebbe una grande differenza.

Tuttavia, se un giorno vi svegliate con la voglia immediata di una colazione calda e nutriente, preparate una delle ricette dolci per il pranzo e poi mangiate la ricetta salata per pranzo più tardi.

Giorno 4 – Pranzo dolce



@Carolinedeisler

BUDINO AL CIOCCOLATO E CHIA

Ingredienti

2 cucchiai di semi di chia
1 tazza di acqua

CREMA AL CIOCCOLATO
2 banane mature
4 datteri Medjool denocciolati
1 cucchiaio di burro di mandorle o nocciole 120ml di acqua
1-2 cucchiai di cacao in polvere

Passi

1. Aggiungi semi di chia e l' acqua in una ciotola e lasciali in ammollo per tutta la notte o per 15-30 minuti (mentre fai il tuo allenamento mattutino, evviva!!)

2. Aggiungete tutti gli ingredienti della crema al cioccolato in una ciotola e frullate fino ad ottenere un composto omogeneo. Unite la panna al composto di semi di chia e aggiungete le vostre guarnizioni preferite! Adoro le fette di banana, le nocciole tostate tritate e una spolverata di cacao in polvere. BUON APPETITO!

Giorno 4 – Pranzo Salato

@Carolinedeisler



INSALATA DI RADICCHIO ROSA

Ingredienti

Tanto radicchio rosso
½ zucca kabocha, arrostita
1 avocado

CONDIMENTO
Una manciata di sedano
60ml di acqua
2 cucchiai di semi di zucca

Facoltativo: fogli di alghe nori per fare gli involtini

Passi

1. Tagliare la zucca kabocha a spicchi ed arrostirla per 45 minuti a 190 gradi Celsius.
2. Frullate tutti gli ingredienti per il condimento fino ad ottenere una crema; se volete, aggiungete anche del succo di limone fresco!
3. Disporre il radicchio rosso e l'avocado in una ciotola, aggiungere la zucca arrostita e condire con il condimento. Adoro quanto sia cremosa e deliziosa! Il mio modo preferito di mangiare questa insalata è avvolta nella carta nori! CHE BONTA'!

Giorno 4 – Spuntino

@Carolinedeisler



MELE CARAMELLATE

Ingredienti

2-3 mele

5 datteri medjool
120ml di acqua
1 cucchiaino di estratto di vaniglia

CONDIMENTO
½ tazza di more secche (conservate nel congelatore)

Passi

1. Aggiungere i datteri, l'acqua e la vaniglia nel frullatore e frullare fino ad ottenere una salsa cremosa al caramello.

2. Tagliate le mele a fettine sottili, aggiungete uno strato di caramello e cospargetele con more di gelso secche tritate. Conservandole in freezer, saranno super croccanti e deliziose! Un modo veloce e divertente per mangiare più mele!

Giorno 4 – Cena

BISTECCHE DI SEDANO RAPA



@Carolinedeisler

Ingredienti

1 sedano rapa grande, sbucciato e tagliato a bistecche
1 cucchiaio di pasta di miso bianco
Succo di 1 limone

PURE
1 patata dolce di medie dimensioni
2 carote piccole (facoltativo)
120ml di acqua di cottura

CONDIMENTO
1 avocado, tritato

Passi

1. Preriscaldare il forno a 200 gradi Celsius.
2. Sbucciate il sedano rapa con un pelapatate, eliminate le estremità e tagliatelo a rondelle di 2 cm. Incidete a croce su entrambi i lati di ogni "bistecca".
3. In una piccola ciotola mescolate il miso ed il succo di limone e aggiungete un po' d'acqua calda se necessario. Spennellate ogni pezzo di sedano rapa su entrambi i lati con la marinata, posizionatelo su una teglia con carta da forno ed infornate per 25 minuti.
4. Togliere le bistecche dal forno, girarle, spennellarle con la marinata rimasta e cuocere per altri 15-20 minuti, finché non saranno dorate.
5. Nel frattempo, cuoci a vapore la patata dolce e le carote fino a renderle morbide. Aggiungile in un frullatore con ½ tazza di acqua di cottura e frulla fino ad ottenere un composto liscio.
6. Disporre la purea di patate dolci su un piatto con bistecche di sedano rapa arrostite e guarnire con avocado fresco; per un tocco di colore, anche i piselli verdi andrebbero benissimo!

Giorno 4 - Cena - opzione 2

GRATIN DI PATATE



@Carolinedeisler

Ingredienti

4-5 patate grandi da forno, sbucciate e tagliate a fettine sottili (è meglio usare un'affettatrice per verdure)

CREMA
65gr di anacardi, ammollati
1 zucchina cruda, sbucciata
1 cucchiaio di aceto di mele
120ml di acqua
1 cucchiaino di sale

Passi

1. Preriscaldate il forno a 200 gradi e mettete gli anacardi in ammollo nell'acqua.
2. Sbucciate e affettate le patate e disponetele a strati in una teglia foderata con carta da forno. Sciacquate gli anacardi e metteteli in un frullatore con tutti gli altri ingredienti per la salsa, frullando fino ad ottenere una crema. Versate la crema sulle patate e infornate per 60 minuti.
3. È ancora più buono una volta raffreddato a temperatura ambiente. Una delle mie ricette preferite in assoluto, quindi non potevamo non averla qui!!

Giorno 5

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Frullato verde



Colazione



Pranzo dolce



Pranzo salato



Spuntino



Cena

Giorno 5

Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

BEVI TUTTO
1 testa intera di sedano
1 mazzetto di prezzemolo
3 banane congelate
Succo di 2 limoni
2-3 tazze d'acqua

Indicazioni

Aggiungi tutti gli ingredienti in un frullatore e frulla fino ad ottenere un composto omogeneo. Soprattutto durante i mesi invernali, bere i nostri frullati verdi ci preparerà al SUCCESSO!! È il periodo dell'anno in cui il nostro corpo ha bisogno di quella STIMOLATA in più ed i frullati verdi ci faranno sentire COSÌ BENE che non prenderemo il raffreddore e non né sentiremo la malinconia invernale.

I frullati verdi sono una vera e propria bomba energetica per il corpo, per la fame nervosa, per la gestione del peso, per la digestione, per la pelle e per il benessere generale.

Una volta presa l'abitudine di avere le verdure prelavate in frigo, preparare frullati verdi ogni giorno diventa COSÌ FACILE. Il segreto è non pensarci nemmeno, ahahah ma davvero sono COSÌ DELIZIOSI che sembrano davvero un vero piacere!!

Giorno 5 - Colazione

@Carolinedeisler



Ingredienti

TANTA FRUTTA FRESCA, a seconda di quella disponibile di stagione che hai in questo momento.

IDEE:
Arance
Mandarini
Mele
Pere
Cachi
Banane
Papaya
Kiwi

Note

So che fuori fa freddo ed alcune di voi potrebbero non avere voglia di mangiare frutta fresca al mattino, ma vi garantisco è davvero MEGLIO per la digestione mangiare in questo ordine: succo di sedano, frullato verde, frutta fresca. OPPURE potreste mangiare prima la frutta e il frullato verde un po' più tardi, non farebbe una grande differenza.

Tuttavia, se un giorno vi svegliate con la voglia immediata di una colazione calda e nutriente, preparate una delle ricette dolci per il pranzo e poi mangiate la ricetta salata per pranzo più tardi.

RESET DI GENNAIO DI 10 GIORNI

Giorno 5 - Pranzo dolce



@Carolinedeisler

BROWNIES CON 3 INGREDIENTI

Ingredienti

3 banane mature
5 datteri medjool denocciolati
1 cucchiaio colmo di cacao in polvere

Passi

1. Preriscaldare il forno a 180 gradi Celsius, aggiungere tutti gli ingredienti in un frullatore o robot da cucina e frullare fino ad ottenere un composto liscio.
2. Versate il composto in uno stampo da forno rivestito di carta da forno; io preferisco usare stampi quadrati in silicone perché sono facili da rimuovere in seguito.
3. Cuocere in forno per 30 minuti (tempo di allenamento, ahah) e lasciarli raffreddare. Adoro quanto siano fondenti ed adoro aggiungere un'altra spolverata di cacao in polvere sopra.

RESET DI GENNAIO DI 10 GIORNI

Giorno 5 – Pranzo Salato

@Carolinedeisler



PANINI DI PATATE DOLCI

Ingredienti

2-3 patate dolci grandi
1 avocado grande e maturo
2 piccoli cetrioli

Passi

1. Sbucciate le patate dolci, tagliatele a fette spesse 1-2 cm e cuocetele su una teglia foderata con carta da forno per 45 minuti a 200 gradi Celsius. Questo passaggio è perfetto da preparare il giorno prima, dato che le nostre patate dolci le mangiamo comunque fredde :-) e quando hanno il tempo di raffreddarsi in frigorifero per una notte, sono ancora più buone!! Adoro usare quelle viola, ma qui vanno bene tutte le patate dolci!

2. Aggiungete l'avocado e i cetrioli e buon appetito! Potete anche aggiungere pezzi di cetriolo più grandi, da 2-3 cm, se volete mantenere un piatto più povero di grassi ed evitare l'avocado, ma avocado e patate dolci sono la combinazione più deliziosa di sempre!! COSÌ COSÌ COSÌ BUONISSIMO!!

Giorno 5 – Cena



@Carolinedeisler

ZUPPA DI CAROTE E LENTICCHIE

Ingredienti

4 carote grandi (acquista biologiche), tritate
1 patata dolce, sbucciata e tritata 20g di lenticchie rosse (o 120gr di lenticchie secche)
4 tazze di brodo vegetale o acqua

CONDIMENTI ½ lattina di fagioli bianchi, sciacquati Cavolfiore arrostito (facoltativo)

Passi

1. Tagliare tutte le verdure e portare ad ebollizione 4 tazze di acqua o brodo vegetale.
2. Aggiungere le carote, le patate dolci e le lenticchie e lasciare sobbollire a fuoco medio per 20 minuti, finché non saranno morbide.
3. Togliete 2 tazze di acqua di cottura. Frullate la zuppa rimanente fino ad ottenere una crema, versatela nella ciotola e guarnite con fagioli cannellini e pepe nero.

Giorno 6

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Frullato verde



Frutta fresca



Pranzo dolce



Pranzo salato



Spuntino



Cena

Giorno 6

Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

BEVI TUTTO
1 testa intera di sedano
1 mazzetto di prezzemolo
3 banane congelate
Succo di 2 limoni
2-3 tazze d'acqua

Indicazioni

Aggiungi tutti gli ingredienti in un frullatore e frulla fino ad ottenere un composto omogeneo. Soprattutto durante i mesi invernali, bere i nostri frullati verdi ci preparerà al SUCCESSO!! È il periodo dell'anno in cui il nostro corpo ha bisogno di quella STIMOLATA in più ed i frullati verdi ci faranno sentire COSÌ BENE che non prenderemo il raffreddore e non né sentiremo la malinconia invernale.

I frullati verdi sono una vera e propria bomba energetica per il corpo, per la fame nervosa, per la gestione del peso, per la digestione, per la pelle e per il benessere generale.

Una volta presa l'abitudine di avere le verdure prelavate in frigo, preparare frullati verdi ogni giorno diventa COSÌ FACILE. Il segreto è non pensarci nemmeno, ahahah ma davvero sono COSÌ DELIZIOSI che sembrano davvero un vero piacere!!

Giorno 6 - Colazione



@Carolinedeisler

Ingredienti

TANTA FRUTTA FRESCA, a seconda di quella disponibile di stagione che hai in questo momento.

IDEE:
Arance
Mandarini
Mele
Pere
Cachi
Banane
Papaya
Kiwi

Note

So che fuori fa freddo ed alcune di voi potrebbero non avere voglia di mangiare frutta fresca al mattino, ma vi garantisco è davvero MEGLIO per la digestione mangiare in questo ordine: succo di sedano, frullato verde, frutta fresca. OPPURE potreste mangiare prima la frutta e il frullato verde un po' più tardi, non farebbe una grande differenza.

Tuttavia, se un giorno vi svegliate con la voglia immediata di una colazione calda e nutriente, preparate una delle ricette dolci per il pranzo e poi mangiate la ricetta salata per pranzo più tardi.

Giorno 6 – Pranzo dolce



@Carolinedeisler

BUDINO ALLA VANIGLIA

Ingredienti

6 cachi persimon grandi super maturi
1 cucchiaino colmo di estratto di vaniglia

Passi

1. Lavate delicatamente i cachi persimon: devono essere molto morbidi e delicati al tatto. I cachi persimon sono diversi dai soliti cachi, che sono più sodi, come le mele.

2. Togliete il gambo dei cachi persimon, metteteli in un frullatore insieme alla vaniglia e frullate fino ad ottenere una consistenza liscia. Il vostro delizioso budino è pronto! Ha letteralmente il sapore della crema pasticcera alla vaniglia, vero? (Potete usare anche 3 cach persimon, ma per preparare un pasto completo ho sempre finito per farne due porzioni)

Giorno 6 – Pranzo Dolce – opzione 2



@Carolinedeisler

SNICKERS DI FIOCCHI D'AVENA

Ingredienti

40gr di fiocchi di avena
300ml di acqua
1 cucchiaino di estratto di vaniglia

STRATO DI CARAMELLO
5 datteri medjool
120ml di acqua

STRATO DI CIOCCOLATO
5 datteri medjool
120ml di acqua
1 cucchiaio colmo di cacao in polvere
1 cucchiaio colmo di burro di arachidi

GUARNIZIONE
Arachidi tostate, tritate

Passi

1. Aggiungere l'avena, l'acqua e la vaniglia in una pentola e lasciare sobbollire a fuoco medio per 5-6 minuti. Mettere l'avena nel congelatore per 10 minuti per farla raffreddare.
2. Aggiungete 10 datteri denocciolati, 1 tazza d'acqua e 1 cucchiaio colmo di burro d'arachidi in un frullatore e frullate fino ad ottenere un composto liscio. Togliete lo strato di caramello ed aggiungete il cacao in polvere nel frullatore per preparare lo strato di cioccolato.
3. Prendi un barattolo e disponi a strati i tuoi deliziosi Snickers Oats: fiocchi d'avena cremosi, caramello, avena, strato di cioccolato e guarnisci con arachidi tostate e tritate. OSSESSIONE!!



RESET DI GENNAIO DI 10 GIORNI

Giorno 6 – Pranzo Salato

INSALATA DI FINOCCHI E ARANCE

@Carolinedeisler

Ingredienti

1 bulbo di finocchio, tagliato con un affettaverdure (questo rende il finocchio davvero facile da digerire)
3 manciate di rucola
1 mela tagliata finemente (facoltativa)
1-2 arance, affettate
2 carote, tagliate a fette con un pelapatate
4-5 noci tagliate a metà, sbriciolate sopra

OPZIONALE:
Condimento CARO

Passi

1. Lavare e tagliare a fette tutte le verdure.
2. Mettete tutto in una ciotola, mescolate bene e, se volete, preparate la mia salsa CARO o gustatela così com'è, insieme alle arance succose ed al composto stesso, che è già super gustoso. Adoro quanto sia fresco!

RESET DI GENNAIO DI 10 GIORNI

Giorno 6 – Cena

ZUPPA DI CAVOLO NERO E FUNGHI



@Carolinedeisler

Ingredienti

250 g di funghi
1L di acqua o brodo vegetale
30gr di chicchi di grano saraceno secchi
1 pastinaca o 3 patate, sbucciate e tritate
1 cucchiaino di pasta di miso bianco
Una manciata di cavolo nero fresco (senza gambi)

OPZIONALE:
4-5 funghi porcini secchi, ammollati
1 cucchiaio di lievito alimentare
½ cucchiaino di aglio in polvere
½ cucchiaino di cipolla in polvere

CONDIMENTO
Una manciata di castagne cotte sbriciolate sopra

Passi

1. Rosolare i funghi in una padella antiaderente con un po' d'acqua fino a quando non saranno leggermente morbidi. Aggiungere, se lo si desidera, cipolla ed aglio in polvere.
2. Aggiungere 1L di acqua o brodo vegetale, pasta di miso, lievito alimentare (facoltativo), grano saraceno e pastinache o patate. Lasciare sobbollire a fuoco medio per 15-20 minuti.
3. Aggiungere il cavolo nero tritato e lasciare cuocere a fuoco lento per altri minuti.
4. Frulla ¼ della zuppa per renderla più cremosa. Adoro aggiungere una manciata di castagne cotte e qualche fungo secco ammollato per un sapore più intenso prima di frullare, ma è del tutto facoltativo e sarà comunque deliziosa anche senza.
5. Versare nuovamente la crema nella zuppa, mescolare bene e gustare con qualche altra castagna sbriciolata sopra.

Giorno 7

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Frullato verde



Colazione



Pranzo dolce



Pranzo salato



Spuntino



Cena

Giorno 7

Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

BEVI TUTTO
1 testa intera di sedano
1 mazzetto di prezzemolo
3 banane congelate
Succo di 2 limoni
2-3 tazze d'acqua

Indicazioni

Aggiungi tutti gli ingredienti in un frullatore e frulla fino ad ottenere un composto omogeneo. Soprattutto durante i mesi invernali, bere i nostri frullati verdi ci preparerà al SUCCESSO!! È il periodo dell'anno in cui il nostro corpo ha bisogno di quella STIMOLATA in più ed i frullati verdi ci faranno sentire COSÌ BENE che non prenderemo il raffreddore e non né sentiremo la malinconia invernale.

I frullati verdi sono una vera e propria bomba energetica per il corpo, per la fame nervosa, per la gestione del peso, per la digestione, per la pelle e per il benessere generale.

Una volta presa l'abitudine di avere le verdure prelavate in frigo, preparare frullati verdi ogni giorno diventa COSÌ FACILE. Il segreto è non pensarci nemmeno, ahahah ma davvero sono COSÌ DELIZIOSI che sembrano davvero un vero piacere!!

Giorno 7 - Colazione



@Carolinedeisler

Ingredienti

TANTA FRUTTA FRESCA, a seconda di quella disponibile di stagione che hai in questo momento.

IDEE:
Arance
Mandarini
Mele
Pere
Cachi
Banane
Papaya
Kiwi

Note

So che fuori fa freddo ed alcune di voi potrebbero non avere voglia di mangiare frutta fresca al mattino, ma vi garantisco è davvero MEGLIO per la digestione mangiare in questo ordine: succo di sedano, frullato verde, frutta fresca. OPPURE potreste mangiare prima la frutta e il frullato verde un po' più tardi, non farebbe una grande differenza.

Tuttavia, se un giorno vi svegliate con la voglia immediata di una colazione calda e nutriente, preparate una delle ricette dolci per il pranzo e poi mangiate la ricetta salata per pranzo più tardi.



RESET DI GENNAIO DI 10 GIORNI

Giorno 7 – Pranzo dolce

@Carolinedeisler

PATATE DOLCI

Ingredienti

2 patate dolci grandi (bianche), cotte al forno
2-3 banane
Cospargere di zucchero di cocco

Passi

1 Cuocere le patate dolci in forno a 200 gradi per 50-60 minuti e lasciarle raffreddare completamente. Io ne arrostisco sempre MOLTE in una volta e le tengo pronte in frigo!!

Mangiare le patate dolci fredde trasforma l'amido in amido resistente, il che significa che il corpo lo metabolizzerà in modo diverso e non si trasformerà in grasso. Un ottimo consiglio per perdere peso, e personalmente adoro mangiarle fredde comunque!

2 Tagliate le banane a fette e cuocetele in una padella antiaderente per qualche minuto per lato. Aggiungete una spolverata di zucchero di cocco per renderle ancora più deliziose.

3 Farcisci le patate dolci con le fette di banana e BUON APPETITO!! Lo so, all'inizio può sembrare un abbinamento strano, ma è perfetto per chi desidera un pranzo cotto ma dolce!

RESET DI GENNAIO DI 10 GIORNI

Giorno 7 – Pranzo Salato

ZUPPA DI PORRI



@Carolinedeisler

Ingredienti

2 porri grandi con gambo
5 patate medie
3 gambi di sedano
1 cucchiaino di sale rosa dell'Himalaya
2 cucchiai di erbe aromatiche italiane

Facoltativo: patate al forno a parte

Passi

1. Iniziate sbucciando e tagliando a pezzetti le patate. Lavate e tritate il sedano ed i porri.

2. Aggiungete tutti gli ingredienti in una pentola con 3 tazze d'acqua, portate ad ebollizione e lasciate sobbollire a fuoco medio per 25 minuti. Nel frattempo, questo è il momento perfetto per fare uno dei miei allenamenti serali antistress, hehe.

3. Una volta che le patate saranno morbide, versate metà del composto in un frullatore e frullate fino ad ottenere una consistenza liscia. Poi cospargete con pepe nero.

   Mi piace mettere alcune delle mie patate precotte nella friggitrice ad aria per 15 minuti per un tocco in più. Puoi anche ometterle, ma assicurati di mangiarle finché non sei completamente sazia. :)

RESET DI GENNAIO DI 10 GIORNI

Giorno 7 – Cena

ZUPPA DI LENTICCHIE



@Carolinedeisler

Ingredienti

1/2 tazza di lenticchie verdi o nere
4-5 patate di medie dimensioni, sbucciate e tritate
2 carote tritate
3 gambi di sedano tritati
2 cucchiai di erbe aromatiche italiane
4 tazze di brodo vegetale o acqua

Passi

1. Tagliare tutte le verdure.
2. Portare ad ebollizione l'acqua o il brodo vegetale.
3. Aggiungere tutte le verdure e le lenticchie e lasciare sobbollire a fuoco medio per 20-25 minuti, finché non saranno morbide.
4. Togliete 2 tazze dell'acqua di cottura rimanente (perfetta da sorseggiare) e frullate ¼ della zuppa per renderla più cremosa. Adoro il sapore di nocciola delle lenticchie verdi e questa è una ricetta così facile da preparare in un'unica pentola che è diventata una delle mie preferite!! Anche Hailey la adora, eheh! EVVIVA!

Giorno 8

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Frullato verde



Frutta fresca



Pranzo dolce



Pranzo salato



Cena



Cena

Giorno 8

Frullato verde



Ingredienti

BEVI TUTTO
1 testa intera di sedano
1 mazzetto di prezzemolo
3 banane congelate
Succo di 2 limoni
2-3 tazze d'acqua

Indicazioni

Aggiungi tutti gli ingredienti in un frullatore e frulla fino ad ottenere un composto omogeneo. Soprattutto durante i mesi invernali, bere i nostri frullati verdi ci preparerà al SUCCESSO!! È il periodo dell'anno in cui il nostro corpo ha bisogno di quella STIMOLATA in più ed i frullati verdi ci faranno sentire COSÌ BENE che non prenderemo il raffreddore e non né sentiremo la malinconia invernale.

I frullati verdi sono una vera e propria bomba energetica per il corpo, per la fame nervosa, per la gestione del peso, per la digestione, per la pelle e per il benessere generale.

Una volta presa l'abitudine di avere le verdure prelavate in frigo, preparare frullati verdi ogni giorno diventa COSÌ FACILE. Il segreto è non pensarci nemmeno, ahahah ma davvero sono COSÌ DELIZIOSI che sembrano davvero un vero piacere!!

@Carolinedeisler

Giorno 8 - Colazione



@Carolinedeisler

Ingredienti

TANTA FRUTTA FRESCA, a seconda di quella disponibile di stagione che hai in questo momento.

IDEE:
Arance
Mandarini
Mele
Pere
Cachi
Banane
Papaya
Kiwi

Note

So che fuori fa freddo ed alcune di voi potrebbero non avere voglia di mangiare frutta fresca al mattino, ma vi garantisco è davvero MEGLIO per la digestione mangiare in questo ordine: succo di sedano, frullato verde, frutta fresca. OPPURE potreste mangiare prima la frutta e il frullato verde un po' più tardi, non farebbe una grande differenza.

Tuttavia, se un giorno vi svegliate con la voglia immediata di una colazione calda e nutriente, preparate una delle ricette dolci per il pranzo e poi mangiate la ricetta salata per pranzo più tardi.

Giorno 8 – Pranzo dolce

@Carolinedeisler



PORRIDGE DI GRANO SARACENO

Ingredienti

30gr di grano saraceno
300ml di acqua

CREMA
2 banane grandi e mature
2 datteri medjool
60ml d'acqua

CONDIMENTI
2 cucchiai di semi di lino, appena macinati Mirtilli Banane

Passi

1. Aggiungere il grano saraceno e l'acqua in una pentola e lasciar cuocere a fuoco medio per 10 minuti.
2. Frulla banane, datteri ed acqua per preparare la tua alternativa al latte. Che buono! Più le banane sono mature, meglio è.
3. Aggiungete il grano saraceno cotto nella ciotola, aggiungete i semi di lino macinati e la crema di banane e datteri e guarnite con mirtilli e cannella. Buon appetito!!

RESET DI GENNAIO DI 10 GIORNI

Giorno 8 – Pranzo Salato

INSALATA DI LENTICCHIE



@Carolinedeisler

Ingredienti

4 teste di cicoria
500 g di patate novelle, fritte ad aria o arrostite
200gr di lenticchie verdi cotte

CONDIMENTO
1 zucchina, sbucciata
1 dattero medjool
60ml di tazza d'acqua
1 cucchiaio di senape di Digione

Passi

1. Friggete le patate in una friggitrice ad aria per 25 minuti o cuocetele al forno per 45 minuti, finché non saranno dorate. Ho scoperto che il modo migliore per ottenere patate croccanti è cuocerle a vapore il giorno prima, lasciarle raffreddare in frigorifero per tutta la notte e poi friggerle in aria per 15 minuti. Lo consiglio vivamente :). Potete lasciare la buccia se sono biologiche, ma trovo che la buccia sia difficile da digerire.
2. Tritate la cicoria (evviva le verdure amare che migliorano la salute dell'intestino) e sciacquate le lenticchie cotte.
3. Aggiungete tutti gli ingredienti per il condimento in un frullatore e frullate fino ad ottenere un composto omogeneo. Mescolate bene e buon appetito!

Giorno 8 - Cena



@Carolinedeisler

ZUPPA DI FINOCCHI ARROSTITI

Ingredienti

2 teste di finocchio, tritate grossolanamente
1 porro tritato
3 patate di medie dimensioni, sbucciate e tritate
1L di acqua o brodo vegetale
2 cucchiai di erbe aromatiche italiane
160gr di piselli verdi, scongelati

Passi

1. Preparate tutte le verdure. Aggiungete 1L d'acqua in una pentola e portate a ebollizione.
2. Aggiungere il finocchio, il porro, le patate e le erbe aromatiche e lasciare sobbollire a fuoco medio per 20 minuti, finché non saranno morbidi.
3. Togliete 2 tazze di acqua di cottura. Adoro sorseggiarla o conservarla in frigorifero per poi usarla come brodo vegetale per la mia prossima zuppa.
4. Frullate la zuppa rimanente fino a ottenere una crema, aggiungete i piselli e BUON APPETITO!! Così deliziosa ed appagante! CHE BONTA'!

Giorno 9

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Frullato verde



Colazione



Pranzo dolce



Pranzo salato



Cena



Cena

Giorno 9

Frullato verde

@Carolinedeisler



Ingredienti

BEVI TUTTO
1 testa intera di sedano
1 mazzetto di prezzemolo
3 banane congelate
Succo di 2 limoni
2-3 tazze d'acqua

Indicazioni

Aggiungi tutti gli ingredienti in un frullatore e frulla fino ad ottenere un composto omogeneo. Soprattutto durante i mesi invernali, bere i nostri frullati verdi ci preparerà al SUCCESSO!! È il periodo dell'anno in cui il nostro corpo ha bisogno di quella STIMOLATA in più ed i frullati verdi ci faranno sentire COSÌ BENE che non prenderemo il raffreddore e non né sentiremo la malinconia invernale.

I frullati verdi sono una vera e propria bomba energetica per il corpo, per la fame nervosa, per la gestione del peso, per la digestione, per la pelle e per il benessere generale.

Una volta presa l'abitudine di avere le verdure prelavate in frigo, preparare frullati verdi ogni giorno diventa COSÌ FACILE. Il segreto è non pensarci nemmeno, ahahah ma davvero sono COSÌ DELIZIOSI che sembrano davvero un vero piacere!!

Giorno 9 - Colazione



@Carolinedeisler

Ingredienti

TANTA FRUTTA FRESCA, a seconda di quella disponibile di stagione che hai in questo momento.

IDEE:
Arance
Mandarini
Mele
Pere
Cachi
Banane
Papaya
Kiwi

Note

So che fuori fa freddo ed alcune di voi potrebbero non avere voglia di mangiare frutta fresca al mattino, ma vi garantisco è davvero MEGLIO per la digestione mangiare in questo ordine: succo di sedano, frullato verde, frutta fresca. OPPURE potreste mangiare prima la frutta e il frullato verde un po' più tardi, non farebbe una grande differenza.

Tuttavia, se un giorno vi svegliate con la voglia immediata di una colazione calda e nutriente, preparate una delle ricette dolci per il pranzo e poi mangiate la ricetta salata per pranzo più tardi.

RESET DI GENNAIO DI 10 GIORNI

Giorno 9 – Pranzo dolce

@Carolinedeisler



BARRETTE DI AVENA AL FORNO

Ingredienti

40gr di avena
120ml di acqua
1 banana matura
3 datteri medjool denocciolati

CONDIMENTO
1 banana

Passi

1. Preriscaldare il forno a 180 gradi Celsius.
2. Aggiungere l'avena, l'acqua, la banana ed i datteri in un frullatore e frullare fino ad ottenere un composto liscio.
3. Versate il composto nello stampo da forno; io preferisco usare stampi quadrati in silicone perché sono facili da rimuovere in seguito.
4. Completate con fette di banana e, a scelta (per renderli ancora più deliziosi!), una spolverata di zucchero di cocco. Cuocete in forno a 180 gradi per 18 minuti e lasciate raffreddare completamente prima di toglierli dallo stampo. Perfetti per infilare uno dei nostri allenamenti veloci da 20 minuti, ahah!!



RESET DI GENNAIO DI 10 GIORNI

Giorno 9 - Pranzo Salato

BISTECCHE DI SEDANO RAPA

@Carolinedeisler

Ingredienti

1 radice di sedano rapa
1 cucchiaino di senape di Digione
1 cucchiaino di sciroppo d'acero
1 cucchiaino di aminoacidi di cocco o tamari Facoltativo: ½ cucchiaino di aglio e ½ cucchiaino di cipolla in polvere, 1 cucchiaino di olio d'oliva

1 testa di cavolfiore, cotta al vapore
2 patate piccole
120ml di acqua di cottura
¼ tazza di castagne cotte (facoltativo)
3 funghi porcini secchi ammollati (facoltativo)
1 cucchiaio di lievito alimentare

CONDIMENTO Funghi portobello arrostiti

Passi

1. Sbucciate il sedano rapa, eliminate le estremità e tagliatelo a rondelle di 2 cm. Incidete a croce su entrambi i lati di ogni "bistecca".
2. Mescolate senape, sciroppo d'acero, tamari o aminoacidi di cocco e, facoltativamente, un po' di aglio e cipolla in polvere in una piccola ciotola. Aggiungete un po' d'acqua calda se necessario.
3. Spennellare generosamente ogni pezzo di sedano rapa su entrambi i lati con la marinata, adagiarlo sulla teglia con carta da forno e cuocere per 25 minuti.
4. Togliete le bistecche dal forno, giratele, spennellatele con la marinata rimasta e cuocetele per altri 15-20 minuti, fino a doratura. Nel frattempo, cuocete a vapore il cavolfiore e le patate sbucciate.
5. Cuocere i funghi portobello in una padella antiaderente. Io preferisco cuocerli interi e poi affettarli una volta morbidi. Li mantiene più umidi e soffici.
6. Una volta che il cavolfiore e le patate saranno morbidi, frullateli con 120 ml di acqua di cottura (di più se necessario) e, facoltativamente, 60 ml di castagne cotte, 3 funghi porcini secchi ammollati e lievito alimentare. Potete anche omettere castagne e funghi porcini, ma sarà comunque delizioso!
7. Aggiungete la purea al piatto, adagiatevi sopra le fette di sedano rapa e completate con i funghi tritati. CHE BONTA'! Questa è una delle cose più buone che abbia mai mangiato ed è così sana!! 10/10!!

Giorno 9 – Cena

@Carolinedeisler



CIOTOLA DI CAVOLFIORE E FUNGHI

Ingredienti

250 g di funghi portobello
1 cucchiaio di erbe aromatiche italiane
1 piccola testa di cavolfiore, cimette
1 lattina di fagioli bianchi, sciacquati
300ml di brodo vegetale
5 patate di piccole-medie dimensioni

Passi

1. Cuocere a vapore patate e cavolfiore per 20-25 minuti, finché non saranno morbidi. Togliere i gambi ai funghi ed aggiungerli in una padella antiaderente con le erbe aromatiche. Lasciare cuocere a fuoco medio per 10-15 minuti, finché non saranno morbidi. Una volta cotti, affettare i funghi e metterli da parte.
2. Aggiungere il cavolfiore, ½ lattina di fagioli bianchi e il brodo vegetale nel frullatore e frullare fino ad ottenere un composto liscio.
3. Versate la purea nel piatto, guarnite con i funghi, i fagioli cannellini rimasti, una spolverata di pepe nero e qualche erba cipollina fresca. Sembra così elaborato, ma è una cena invernale così facile e accogliente!! Adoro, adoro, adoro!!

Giorno 10

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Frullato verde



Colazione



Pranzo dolce



Pranzo salato



Cena



Cena

Giorno 10

Frullato verde



Ingredienti

BEVI TUTTO
1 testa intera di sedano
1 mazzetto di prezzemolo
3 banane congelate
Succo di 2 limoni
2-3 tazze d'acqua

Indicazioni

Aggiungi tutti gli ingredienti in un frullatore e frulla fino ad ottenere un composto omogeneo. Soprattutto durante i mesi invernali, bere i nostri frullati verdi ci preparerà al SUCCESSO!! È il periodo dell'anno in cui il nostro corpo ha bisogno di quella STIMOLATA in più ed i frullati verdi ci faranno sentire COSÌ BENE che non prenderemo il raffreddore e non né sentiremo la malinconia invernale.

I frullati verdi sono una vera e propria bomba energetica per il corpo, per la fame nervosa, per la gestione del peso, per la digestione, per la pelle e per il benessere generale.

Una volta presa l'abitudine di avere le verdure prelavate in frigo, preparare frullati verdi ogni giorno diventa COSÌ FACILE. Il segreto è non pensarci nemmeno, ahahah ma davvero sono COSÌ DELIZIOSI che sembrano davvero un vero piacere!!

@Carolinedeisler

Giorno 10 – Colazione



@Carolinedeisler

Ingredienti

TANTA FRUTTA FRESCA, a seconda di quella disponibile di stagione che hai in questo momento.

IDEE:
Arance
Mandarini
Mele
Pere
Cachi
Banane
Papaya
Kiwi

Note

So che fuori fa freddo ed alcune di voi potrebbero non avere voglia di mangiare frutta fresca al mattino, ma vi garantisco è davvero MEGLIO per la digestione mangiare in questo ordine: succo di sedano, frullato verde, frutta fresca. OPPURE potreste mangiare prima la frutta e il frullato verde un po' più tardi, non farebbe una grande differenza.

Tuttavia, se un giorno vi svegliate con la voglia immediata di una colazione calda e nutriente, preparate una delle ricette dolci per il pranzo e poi mangiate la ricetta salata per pranzo più tardi.

Giorno 10 – Pranzo dolce



@Carolinedeisler

CREMA DI BANANE

Ingredienti

600 g di patate dolci bianche al forno sbucciate
2 banane grandi e mature
1 cucchiaio di burro di mandorle bianche
120ml di latte di mandorle (o acqua)

CONDIMENTO
2 banane cotte al forno
Cospargere di zucchero di cocco

Passi

1. Cuocere le patate dolci in forno a 200 gradi per 60 minuti e lasciarle raffreddare. Sono perfette da cuocere la sera prima e da tenere in frigorifero pronte per l'uso. Le patate dolci bianche (rosate all'esterno) sono le migliori, ma anche quelle arancioni saranno super deliziose!

2. Sbucciate le patate dolci e mettetele in un robot da cucina con il resto degli ingredienti. Frullate fino a ottenere una crema.

3. Tagliate le banane a fette e fatele rosolare per qualche minuto per lato in una padella antiaderente con una spolverata di zucchero di cocco. Aggiungete la panna e... OMG PARADISO!!

Giorno 10 – Pranzo Salato

@Carolinedeisler



MELANZANE AL MISO

Ingredienti

2 melanzane
1 cucchiaio colmo di pasta di miso bianco
1 cucchiaino di aceto di mele (facoltativo)
1 cucchiaino di sciroppo d'acero (facoltativo)
Succo di 1/2 limone
1-2 cucchiai di acqua calda

PURE
3 patate di medie dimensioni, sbucciate
1/2 cavolfiore OPPURE 1 pastinaca grande, sbucciata
120ml di acqua di cottura

Passi

1. Tagliare le melanzane a metà e praticare delle incisioni a croce. Aggiungere la pasta di miso, l'acqua calda, il succo di limone e, facoltativamente, lo sciroppo d'acero e l'aceto di mele in una ciotola e mescolare bene.

2. Spennellate la marinata sulle metà di melanzane e lasciatele marinare per 30 minuti, se possibile. Nel frattempo, cuocete a vapore le patate sbucciate, il cavolfiore o la pastinaca fino a renderli morbidi e frullateli con ½ tazza di acqua di cottura fino ad ottenere una consistenza liscia.

3. Cuocere le melanzane al miso per 45-50 minuti a 180 gradi e lasciarle raffreddare. Questo piatto si prepara in 20 minuti e potete concentrarvi su altro (come un allenamento veloce, eheheh) finché non è pronto!!

Giorno 10 – Cena

@Carolinedeisler



STUFATO DI LENTICCHIE E FUNGHI

Ingredienti

2 carote tritate
1 gambo di sedano tritato
1 lattina di pomodori a cubetti o passata di pomodoro
40gr di lenticchie secche (marroni o verdi)
400ml di brodo vegetale o acqua
½ tazza di castagne precotte, affettate
Una manciata di spinaci freschi

Passi

1. Tagliate finemente il sedano, tritate le carote e metteteli in una pentola antiaderente con un po' d'acqua.
2. Una volta leggermente ammorbidito, aggiungere la passata di pomodoro, il brodo vegetale e le lenticchie sciacquate e lasciare sobbollire per 20 minuti, finché lenticchie e carote non saranno ben cotte.
3. Aggiungete le castagne affettate e gli spinaci freschi e gustate questo delizioso piatto. Così caldo e buono!.



Ce l'hai fatta!
Come ti senti?



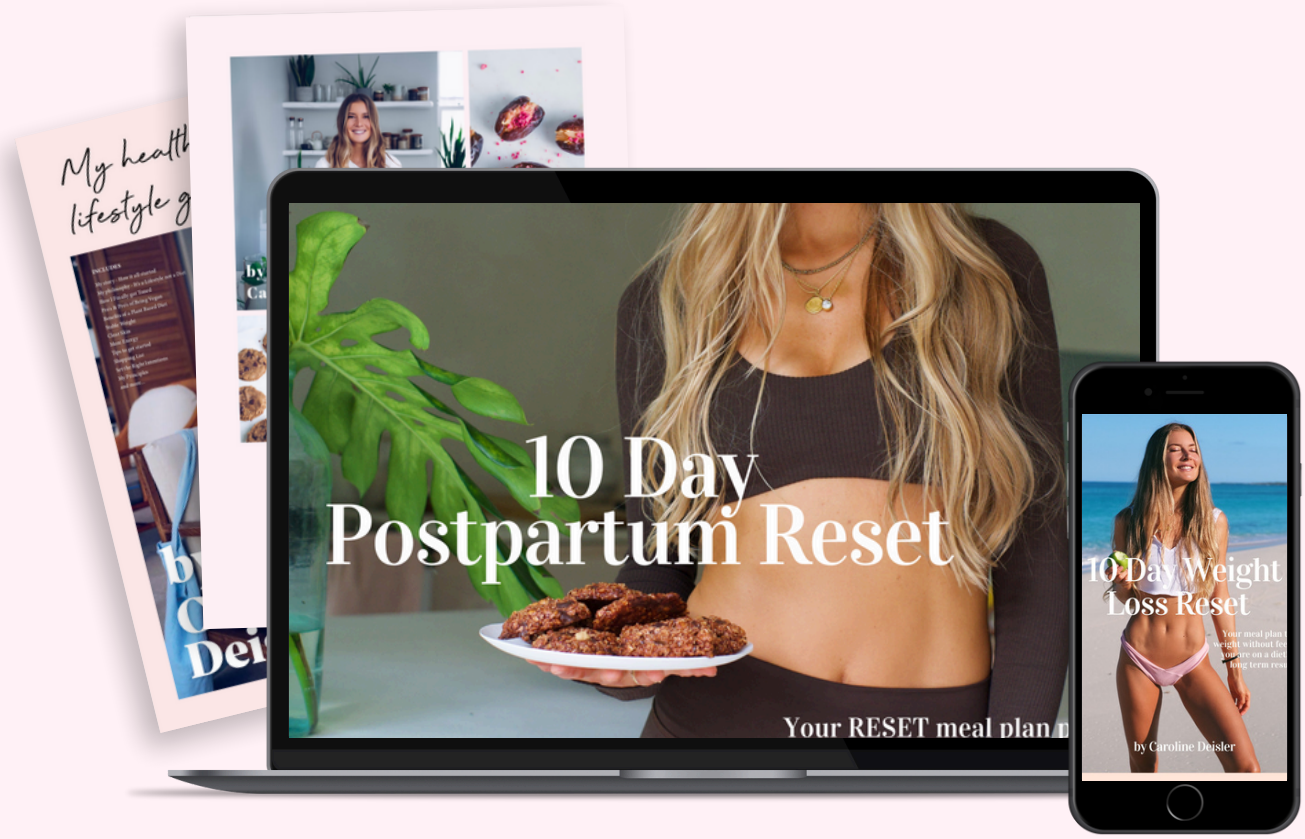
Grazie

PER FAR PARTE DELLA NOSTRA COMUNITÀ

Puoi essere così orgogliosa di te stessa per come ti prendi cura del tuo corpo e di tutti questi deliziosi pasti in questo periodo dell'anno. Sei una vera fonte d'ispirazione per me e per tutti quelli che ti circondano e non vedo l'ora di leggere il tuo feedback! Ti mando tanto amore!

xx Carolina

I MIEI ALTRI RESET



Ottieni i miei altri e-book

Clicca sul link qui sotto per scoprire i miei altri piani Reset vegani ed i miei libri di ricette salutari! Il modo perfetto per continuare a sentirti al meglio!

SHOP-RESET.COM