

Reinicio Corporal de 10 días

Una limpieza avanzada de mi Reinicio de 21 días. ¡Retoma el ritmo, tonifica tu cuerpo y empieza a sentirte de maravilla!

por Caroline Deisler

¡Estoy muy feliz de que estés aquí!



Me llamo Caroline, soy nutricionista holística certificada y llevo más de 7 años disfrutando del estilo de vida vegano. No hay soluciones rápidas para nada, pero este reinicio de 10 días te ayudará a retomar el rumbo y a PREPARARTE PARA EL ÉXITO. Comer sano y mantenerse activo son estrategias de un estilo de vida a largo plazo, pero a todos nos beneficia un pequeño reinicio de vez en cuando para RENUTRIR nuestro cuerpo y recordarnos lo bien que podemos sentirnos.

La mayoría de nosotros queremos comer sano y hacer ejercicio para vernos bien, y no hay nada de malo en ello. Sin embargo, el aspecto mental es igual de importante. Una vez que empiezas a alimentar a tu cuerpo correctamente, te sientes automáticamente con más energía, con la mente más despejada, tomas decisiones más inteligentes sobre tu estilo de vida y te sientes más pleno y en armonía, lo que te ayudará a dormir mejor y, por lo tanto, a resistir mejor el estrés. Todo empieza con la comida, pero los beneficios que experimentamos a largo plazo van mucho más allá de tener el cuerpo ideal. Tenlo en cuenta por si alguna vez te falta motivación.

Carolina Deisler

NUTRICIONISTA | DEFENSORA DEL FITNESS

REINICIO CORPORAL DE 10 DÍAS



@Carolinedeisler

Es hora de sentirte lo mejor posible

Descargo de responsabilidad

Toda la información proporcionada en este plan tiene fines educativos e inspiradores únicamente. Si tiene alguna inquietud o dificultad personal que deba abordarse, consulte con un profesional.

¡Un nuevo comienzo!

Justo ahora, este es el momento PERFECTO para empezar, solo piensa en LO BIEN que te sentirás en una semana. Cada vez que muerdo una sandía fresca, jugosa y crujiente, me siento tan feliz y a gusto conmigo misma y con la naturaleza. No tenemos que complicar demasiado las cosas. Si algún día prefieres simplemente tener una comida abundante de fruta fresca para el almuerzo en lugar de cualquiera de estas recetas, hazlo, solo asegúrate de comer lo suficiente, ya que las frutas son ricas en agua y naturalmente más bajas en calorías que la mayoría de los otros alimentos. ¡Mis frutas de verano favoritas son los melones, los mangos, la piña, los melocotones, las fresas, los dátiles medjool y los higos! Si por casualidad haces este reinicio en invierno, yo principalmente como dátiles medjool, caquis, plátanos y naranjas. Todos son geniales y una comida simple y saciante de fruta es MUY conveniente cuando estás en movimiento.



El ritual de la mañana

@Carolinedeisler



Algunos conceptos básicos diarios...

1

Las primeras horas al despertar son perfectas para hidratar el cuerpo. Bebe entre 1 y 1,5 litros de agua. Añade zumo de limón recién exprimido para un extra de energía y, si tienes exprimidor, prepara zumo de jengibre puro y añade un poco también.

2

A continuación, toma unos 500 ml de jugo de apio fresco. Yo lo tomo entre las 10:00 y la 1:00. No hay un horario específico que debas seguir, depende de tu horario laboral o personal, solo asegúrate de tomar el jugo de apio antes de cualquier otra cosa. Así, tu cuerpo lo absorberá mejor y verás los mayores beneficios.

3

Muy bien, es hora de hacer algo de movimiento. Esto no es obligatorio, pero hacer algún tipo de entrenamiento, incluso si son solo 20 minutos, definitivamente te dará MUCHOS mejores resultados, tanto mental como físicamente.

4

Después del entrenamiento, es hora del batido verde y del almuerzo. Toma el batido verde primero y luego prepara el almuerzo; así, tu cuerpo tendrá tiempo de digerirlo rápidamente antes de tu primera comida sólida.

HEALTHY VEGAN

Un día en un plato





Este programa de reinicio corporal de 10 días incluye 3 recetas diarias, 30 recetas veganas saludables en total. Todas siguen mi estilo de vida personal, es decir, veganas, sin azúcar refinada, sin aceites procesados y sin gluten.

Puedes practicar el ayuno intermitente, como yo, y tomar solo el jugo de apio por la mañana y luego acompañar el batido verde con el almuerzo, o tomar el batido verde en el desayuno y almorzar en cuanto te vuelva a dar hambre. Normalmente ayuno desde las 8 de la noche hasta las 12 del mediodía del día siguiente. El jugo de apio técnicamente rompe el ayuno, pero es mi forma favorita de hacerlo y ¡funciona de maravilla!

¡Lista de la compra! Creé una lista grande para los 10 días para que te sea lo más fácil posible. Lo único que intentaría conseguir fresco cada pocos días son las verduras de hoja verde, ya que no duran mucho.

Todas mis recetas son RÁPIDAS y FÁCILES de preparar con ingredientes integrales y sencillos. Para mí, las cosas tienen que ser fáciles y divertidas para ser sostenibles.

Cada receta rinde una porción y se basa en mi consumo personal. Si sientes que necesitas más, añade la cantidad necesaria. Este estilo de vida implica comer en abundancia y nunca restringirnos.

Las cenas son más saladas y ricas en verduras, mientras que el almuerzo es más dulce y se centra más en recetas crudiveganas y mucha fruta fresca. Comer de ligero a abundante es lo mejor para una digestión óptima, y saciar el apetito dulce durante el día evita los antojos de azúcar o postres por la noche.

Si una o dos recetas se convierten en tus favoritas, no dudes en repetirlas. Algunos días como exactamente lo mismo que el día anterior, ¡lo cual está perfectamente bien y me funciona de maravilla! Lo más importante es que sea FÁCIL y agradable para TI.

Intenta dejar pasar dos horas entre cenar y acostarte para dormir lo mejor posible. Así, tu cuerpo tendrá tiempo suficiente para digerir bien antes de irte a la cama.

REINICIO CORPORAL DE 10 DÍAS

CONTROL DE NUTRIENTES

- GLUTEN FREE
- SUGAR FREE
- OIL FREE

HEALTHY

1

CARBOHIDRATOS

Este reinicio se centra en alimentos integrales de origen vegetal, que naturalmente son más bajos en calorías que los alimentos procesados. Las frutas, los dátiles, los almidones, las papas y el arroz son excelentes carbohidratos que contienen mucha fibra para mantenerte saciado y satisfecho.



2

PROTEÍNA

Obtendrás mucha proteína de los batidos verdes, ensaladas, aderezos para ensaladas, nueces, semillas e incluso alimentos como el nori, el arroz, el aguacate y los hongos son excelentes fuentes de proteínas.



3

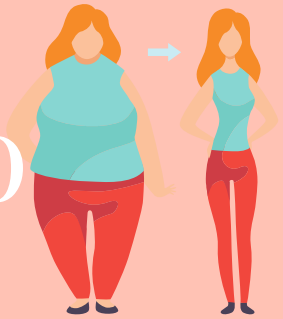
GRASAS

Me gusta obtener mis grasas saludables de alimentos integrales en lugar de aceites, ya que así obtengo la fibra y también me ahorro muchas calorías extra. Los aguacates, las aceitunas, los frutos secos y las semillas son mis fuentes favoritas de grasas saludables.



@Carolinedeisler

CONSEJOS PARA PERDER PESO



Si estás haciendo este reinicio para perder peso, aquí hay algunas cosas que haría de manera diferente para obtener los mejores resultados.

1

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







2

Recomiendo la OPCIÓN 1 DE ALMUERZO para bajar de peso. SIN EMBARGO (y esto es importante), si eres de esas personas que no se sacian comiendo una comida monofruta de melones jugosos, elige la OPCIÓN 2 si te hace sentir más saciado. No hay una única opción que funcione para todos, pero en general, el objetivo es estar lo más saciado posible, comiendo una gran cantidad sin consumir tantas calorías. Aquí tienes una tabla de alimentos que muestra los mejores alimentos para bajar de peso. La mayoría de las recetas no contienen frutos secos para que sean más ligeras, y solo los aderezos para ensaladas contienen semillas, que son excelentes para obtener grasas saludables, aunque muy pocas considerando lo ricas que te harán un plato de verduras. También puedes comer menos aguacate, pero las mujeres necesitamos grasas saludables para equilibrar nuestras hormonas, así que no te lo saltes. La clave está en tener algo que funcione a largo plazo, sea sostenible y agradable. :-)

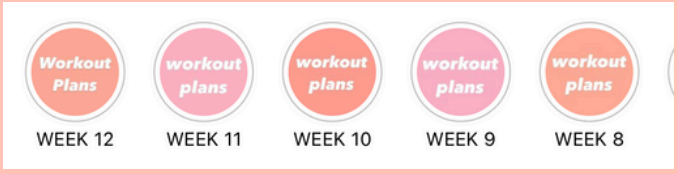


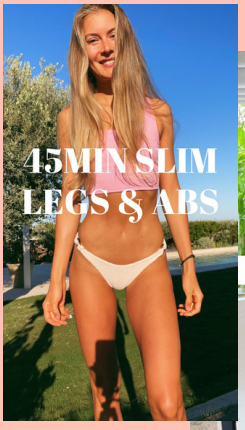
@Carolinedeisler

Los Planes de Entrenamiento



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









REINICIO CORPORAL DE 10 DÍAS

Nuestra Comunidad de Entrenamiento

@Carolinedeisler

BEST FEEDBACK

Thank you for sharing your amazing workouts!!Now I am addicted (in a good way ahahah)❤️

Hey caro ! Just wanted to say a big thank you for all that you do ❤️Been doing your 20 min workouts one a day for just 3 weeks and already noticed an amazing difference! Thank you ☺️

OMG. Love from Montreal, Canada. I have been doing your workouts daily. You have changed my life. For 25 years I have been doing heavy weights, CrossFit etc. I have never felt so strong.
THANK YOU. I am passing you along to all my friends

sunnyside_of_thestreet Thank you for always uploading new great workouts🥳!!! I always fell so good after one of them😊!!! feeling happy all day 💃☀️🌈!!! totally getting your positive vibe ✨💖✨

DON'T MISS OUT

Always thought your workouts look easy 😁 Well, I did the first one yesterday and I'm soo sore... 😅😍🔥

I just want to say that your workouts have helped me achieve what I always dreamed to have looked like on my wedding day. I'm getting married July 9th and I'm so grateful your workouts and healthy recipes have helped me reach my goals🎉💝thank you!

sasha_willow_vyle Thank you ☺️ so much for all the hard work and time you put into the workouts and plans❤️ you motivate me so much and I'm seeing major results. Your smile and encouragement gets me through especially wh I'm not motivated. So much love and appreciation ❤️🥰😘

Let's do it!!!!Day1 done!I feel so stronger than 2 months ago....and so in love with my body like never in my life!Thank you 🤗☺️☺️💪beautifull woman !

CARO SAID
YOU CAN DO IT

¡Ya están los resultados ...!

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

@Carolinedeisler

Antes	Después

Lista de Verificación Diaria

BE CONSISTENT

@Carolinedeisler

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


@Carolinedeisler

CONSEJOS

Cómo crear el smoothie bowl perfecto

@Carolinedeisler



1 FRUTA

Elige tus frutas frescas o congeladas favoritas como base para cualquier tazón de batido o delicioso tazón de crema, mis opciones son:

- Plátanos congelados
- Mango congelado
- Frutos rojos congelados
- Dátiles Medjool

2 LÍQUIDO

A continuación, añade líquido para que se mezcle fácilmente. Para obtener un tazón cremoso, no necesitas mucho líquido, ya que debe tener una consistencia espesa y cremosa.

- Agua
- Agua de coco
- Leches vegetales

3 COBERTURAS

¡Ahora es el momento de ser creativo y hacer que tu cuenco quede bonito!
Mis ingredientes favoritos son:

- Frutos rojos, plátanos, dátiles
- Moras secas y congeladas
- Coco deshidratado
- Mi crema de caramelo
- Trocitos de cacao







CONSEJOS

REINICIO CORPORAL DE 10 DÍAS

Cómo crear la ensalada perfecta

@Carolinedeisler

1 VERDURAS

Intenta conseguir la mayor variedad posible, cuanto más, mejor:

- Rúcula
- Escarola
- Achicoria
- Lechuga batavia
- Endivias
- Lechuga romana
- Espinacas baby, col rizada, ...



2 VEGETALES

Añade tus verduras favoritas y frutas no dulces, las mías son:

- Pepino
- Tomates
- Apio
- Pimiento rojo
- Zanahorias peladas en juliana
- Remolacha cruda rallada
- Rábano finamente rebanado



3 GRASA / PROTEÍNA

Las grasas saludables combinan perfectamente con las verduras, a mí me encantan:

- Palta
- Aceitunas
- Semillas de calabaza
- Semillas de girasol
- Nueces de Brasil
- Nueces
- Almendras



4 ALMIDONES

Comer un plato de patatas al horno después o junto con la ensalada la hace más abundante y mucho más satisfactoria:

- Patatas al vapor, al horno o en la freidora de aire.
- Batatas al horno
- Zanahorias al horno
- Calabaza al horno



CONSEJOS

REINICIO CORPORAL DE 10 DÍAS

Cómo crear el aderezo perfecto para ensaladas

@Carolinedeisler

1

BASE

Estas verduras son ideales para darle volumen a tu aderezo sin añadir muchas calorías. Mis favoritas son:

- Apio
- Calabacín
- Hinojo



2

ESENCIALES

Los ingredientes que realzan cualquier aderezo son:

- Zumo de limón
- Vinagre de sidra de manzana
- Dátiles Medjool
- Albahaca fresca, cebollino y eneldo



3

PROTEÍNA

¡Agregar una fuente de proteínas y grasas saludables lo hace CREMOSO!

- Semillas de calabaza
- Semillas de girasol
- Semillas de sésamo
- Nueces
- Almendras
- Anacardos



CONSEJOS

La forma favorita de Caroline de comer patatas

@Carolinedeisler







PAPAS REGULARES

1. Cocínelas al vapor o hierva durante 20 minutos, déjelos enfriar y hornéelos en una freidora de aire durante 20 minutos a 200 grados. Deje que se enfríen por completo.
2. Cocine al vapor o hierva durante 20 minutos, corte en gajos, agregue hierbas italianas mixtas y hornee sobre papel vegetal durante 30 minutos a 200 grados.
3. Cocer al vapor o hervir durante 25 minutos, dejar enfriar, pelar y comer con una pizca de sal rosa del Himalaya o hierbas secas.

BONIATOS

1. Cocínelas al vapor o hierva durante 20 minutos, déjelas enfriar, pélelas, córtelas en trozos de 2 cm de grosor y hornéelas en una freidora de aire durante 20 minutos a 200 °C. Déjelas enfriar por completo.
2. Pelar las batatas, cortarlas en trozos, colocar en una bandeja con papel vegetal y hornear durante 40 minutos a 200 grados, dejar enfriar completamente.

CONSEJOS

¡Ahorra tiempo! Consejos para preparar comidas

@Carolinedeisler

Es mucho más probable que comas sano si planificas con antelación y puedes preparar tus comidas rápidamente. Quieres evitar llegar a casa con hambre y comer algo poco saludable porque parece más fácil en lugar de preparar una cena saludable a base de alimentos integrales. Pero no te preocupes, ¡con unos sencillos consejos estarás listo!



★★★★★

Patatas, batatas

Puedes comprar todas las papas y batatas que necesites para los 10 días de una sola vez y guardarlas en un lugar fresco y seco. Mi mejor consejo es cocinarlas al vapor, dejarlas enfriar y guardarlas en el refrigerador durante 4 o 5 días. Así, puedes meterlas rápidamente en la freidora de aire o en el horno mientras preparas la ensalada. Ahorrar estos 30 minutos diarios marca una gran diferencia y resulta menos molesto.



★★★★★

Ensaladas y batidos verdes

Lavar las verduras es lo único que no disfruto de la cena, ¡jaja! (Además, siempre ensucia la cocina). ¡Me encanta lavar todas las verduras que compré para la semana de una vez y guardarlas en recipientes herméticos para tenerlas listas para usar cuando quiera! Así, mi batido verde, mi ensalada y el aderezo se hacen en solo 5 minutos.



★★★★★

Vinagreta

Como mencioné en el consejo anterior, lavar las verduras es el primer paso para ahorrar tiempo. También me gusta preparar el doble de aderezo para ensaladas. Lo guardo en un frasco de vidrio en el refrigerador y lo tengo listo para el día siguiente. No lo hago por 3 o 4 días, pero por 2 funciona perfectamente. Perderá una pequeña cantidad de nutrientes por la oxidación, pero simplemente facilita la vida. :-)

CONSEJOS

Consejos para comer fuera

@Carolinedeisler

¿Alguna vez te has sentido nervioso por comer en restaurantes? ¡Te entiendo perfectamente y pensé en compartir algunas maneras fáciles de mantenerte sano mientras comes fuera! Es muy sencillo y no tienes que sacrificar tu vida social para seguir una dieta saludable a base de plantas.



Restaurantes Italianos

A Peer le encanta la comida italiana y comemos MUCHO en restaurantes italianos. Algunas cosas saludables que puedes encontrar la mayor parte del tiempo:
- Ensalada verde + aguacate al lado para mezclar con las verduras como aderezo.
- Ensalada de tomate (puedes pedirla sin aceite, aún así tiene un sabor increíble)
- Judías verdes al vapor, espinacas al vapor, patatas al vapor
- Pasta sencilla con tomate y sin queso.



Restaurantes Japoneses

A Peer y a mí nos encanta ir a restaurantes Japoneses en nuestras noches de citas porque ambos tenemos excelentes opciones para comer. Mi pedido habitual es:
- Ensalada de algas (digamos salsa vegana)
- Ensalada verde, edamame
- 3x rollo de aguacate, pido aguacate por dentro y por encima + un bol de semillas de sésamo para mojar el sushi. No como salsa de soja porque la encuentro demasiado salada y mi cara se ve hinchada al día siguiente.



Restaurantes Asiáticos

Los restaurantes Asiáticos son perfectos para una noche saludable. Mis platos favoritos para pedir son:
- Curry de verduras (puedes pedir que se utilice menos aceite y sal)
- Ensalada de papaya verde
- Pad thai (fideos de arroz) con verduras y anacardos



Restaurantes de Carnes

Normalmente no pensarías que los asadores pueden ser saludables, ¿verdad, jaja? ¡Sí, te entiendo! De hecho, he descubierto que son geniales para comer fuera con amigos no veganos, ¡ya que siempre tienen unas patatas al horno buenísimas!
Suelo pedir dos ensaladas verdes, aguacate aparte para añadir a la ensalada como aderezo, un plato de tomates en rodajas y dos porciones de papas al horno. Las papas suelen venir sin sal ni aceite, pero si lo llevan, siempre puedes pedir que no se lo pongan.


SO GOOD
@Carolinedeisler
LET'S GO!!

Opción de almuerzo 1

Lista de compras





@Carolinedeisler

15 cabezas de apio
1 caja de 5 kg de dátiles medjool (ahorra dinero y tendrás algunos para después)
5 puñados de espinacas
12 hojas de acelga suiza
5 hojas de acelga arcoíris
10 hojas de col rizada
Un puñado de jengibre
7 x tazón grande de verduras de hoja verde (aproximadamente 14 cabezas de verdes como lechuga romana, lechuga mantecosa, escarola, endivias, achicoria, rúcula...)
7 x avocados
1 paquete de brotes de brócoli
Un puñado de algas secas (opcional)
14 zanahorias
1 cucharada de semillas de sésamo negro
1 taza de semillas de sésamo blanco
4 tomates grandes maduros
2 kg de tomates cherry
13 cucharadas de semillas de calabaza
7 cucharadas de semillas de girasol
18 hojas de nori para hacer wraps de ensalada
500 g de champiñones
2 cucharadas de hierbas secas italianas mixtas
6 calabacines
2 hinojos
3 manojos de albahaca fresca
3 manojos de perejil
4 manojos de cebollino fresco
2 manojos de eneldo fresco
25 limones
2 limas
1 botella de vinagre de sidra de manzana orgánico
1 cucharada de almendras
1 cucharada de aminoácidos de coco (opcional)
1 taza de garbanzos cocidos
1 taza de arroz blanco o integral crudo
2 cucharadas de vinagre de arroz (opcional)
1/2 manojo de espárragos
1/2 puerro





2 tazas de guisantes verdes congelados
1 cabeza de brócoli
1 taza de aceitunas
1/4 taza de rábanos
1/2 taza de corazones de alcachofa
1 berenjena
3 pepinos grandes
1 remolacha
8 mitades de nueces
3 cucharadas de pasas
2 tazas de mango fresco o congelado
2 tazas de piña fresca o congelada
2 tazas de fresas congeladas
6 plátanos
1 naranja
1 pera madura
1 manzana grande

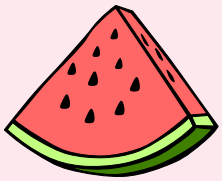


30 patatas orgánicas de tamaño mediano
5 batatas grandes blancas, naranjas o moradas

Opción de almuerzo 1



2 sandías grandes de 12-15 kg
2 melones grandes y maduros
5 plátanos maduros
1 kg de fresas
1 papaya madura
1 piña madura
2-3 mangos
6 melones maduros
1 papaya grande





Opción de almuerzo 2

Lista de Compras





@Carolinedeisler

15 cabezas de apio
1 caja de 5 kg de dátiles medjool (ahorra dinero y tendrás algunos para después)
5 puñados de espinacas
12 hojas de acelga suiza
5 hojas de acelga arcoíris
10 hojas de col rizada
Un puñado de jengibre
7 x tazón grande de verduras de hoja verde (aproximadamente 14 cabezas de verdes como lechuga romana, lechuga mantecosa, escarola, endivias, achicoria, rúcula...)
7 x avocados
1 paquete de brotes de brócoli
Un puñado de algas secas (opcional)
14 zanahorias
1 cucharada de semillas de sésamo negro
1 taza de semillas de sésamo blanco
4 tomates grandes maduros
2 kg de tomates cherry
13 cucharadas de semillas de calabaza
7 cucharadas de semillas de girasol
18 hojas de nori para hacer wraps de ensalada
500 gr de champiñones campeones
2 cucharadas de hierbas secas italianas mixtas
6 calabacines
2 hinojos
3 manojos de albahaca fresca
3 manojos de perejil
4 manojos de cebollino fresco
2 manojos de eneldo fresco
25 limones
2 limas
1 botella de vinagre de sidra de manzana orgánico
1 cucharada de almendras
1 cucharada de aminoácidos de coco (opcional)
1 taza de garbanzos cocidos
1 taza de arroz blanco o integral crudo
2 cucharadas de vinagre de arroz (opcional)
1/2 manojo de espárragos
1/2 puerro
2 tazas de guisantes verdes congelados
1 cabeza de brócoli





1 taza de aceitunas
1/4 taza de rábanos
1/2 taza de corazones de alcachofa
1 berenjena
3 pepinos grandes
1 remolacha
8 mitades de nueces
3 cucharadas de pasas
2 tazas de mango fresco o congelado
2 tazas de piña fresca o congelada
2 tazas de fresas congeladas
6 plátanos
1 naranja
1 pera madura
1 manzana grande
30 patatas orgánicas de tamaño mediano
5 batatas grandes blancas, naranjas o moradas

Opción de almuerzo 2

4 cucharadas de cacao en polvo
2 cucharadas de avellanas tostadas
2 cucharadas de semillas de chía
11 cucharadas de trocitos de cacao
1/2 taza de avena
5 cucharaditas de extracto de vainilla en polvo
2 cucharadas de trigo sarraceno inflado
2 cucharadas de quinoa inflada
6 cucharadas de coco rallado
8 cucharadas de moras secas
2 cucharadas de semillas de cáñamo (opcional)
1 cucharada de mantequilla de maní
2 cucharadas de cacahuetes tostados
2 piezas de chocolate negro
2 cucharaditas de canela
1 cucharada de pasas
6 mitades de nueces

3 tazas de mango congelado (500 g)
Un trozo pequeño de gel de aloe vera (opcional)
2 melocotones
5 mangos (sustituir por plátanos en caso contrario)
3 manzanas
1 limón
2 tazas de fresas congeladas
1 taza de fresas frescas
22 plátanos congelados
5 plátanos maduros
4 tazas de arándanos congelados (1 kg)
2 tazas de arándanos frescos







Día 1-10 Hidratación Matutina

@Carolinedeisler



Agua desintoxicante

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

Pepino en rodajas

- Jugo de Aloe Vera 100% puro
- Jugo de jengibre recién exprimido (solo jengibre)
- Lima
- Menta



Jugo de apio

Ingredientes

1 cabeza de apio

Pasos

Exprimidor: Exprime una cabeza de apio. Licuadora: Picar el apio, añadirlo a la licuadora con 1 taza de agua y licuar hasta obtener una consistencia cremosa. Usar una bolsa para leche de frutos secos y verter el apio licuado a través de ella, apretando con las manos. ¡Listo! El jugo de apio está listo. :)

Día 1 - Resumen

@Carolinedeisler









0





SNACK



Día 1

Batido Verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

1 puñado de tallos de apio
1 manojo de perejil
2 hojas de acelga
1 plátano congelado
Un puñado de piña congelada o fresca
1 taza de agua

Pasos

Coloque todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede suave.

Notas

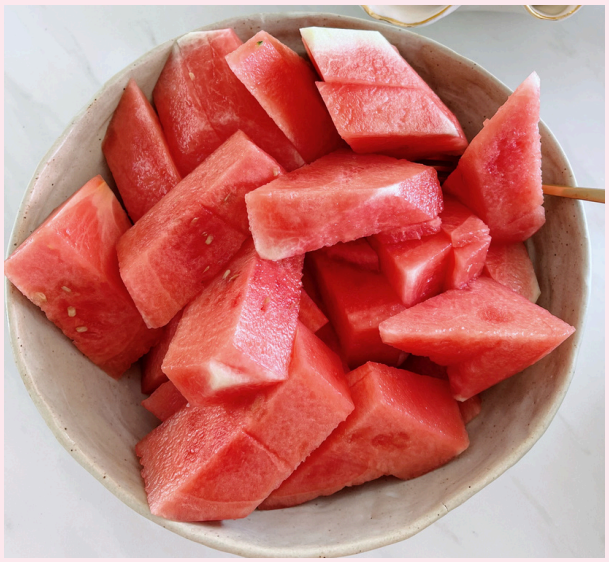
Después de beber tu batido verde, espera al menos 30 minutos antes de tomar la segunda parte de tu almuerzo. Probablemente lo habrías hecho de forma natural, ya que te sentirás lleno después de beberlo, pero quería aclarar que tu digestión será mucho mejor si no lo bebes justo antes de comer.

Me encanta el ayuno intermitente y me tomo mi batido después de entrenar sobre las 12 o la 1 de la tarde. Aunque también puedes tomarlo por la mañana. Lo que mejor se adapte a tu horario. :)

Día 1 - Almuerzo - opción 1

@Carolinedeisler





Mono comida de sandía

Ingredientes

1/2 sandía grande de 12-15 kg O la cantidad que desees :)

Notas

Las sandías grandes que compro pesan unos 15 kg. Me comería aproximadamente la mitad para el almuerzo. La sandía es una de las frutas más alcalinizantes, por lo que hidrata y es muy beneficiosa para el intestino. Se puede comer mucha sin consumir muchas calorías y, además, visualmente parece mucho, lo que estimula al cerebro a pensar que has comido mucho. Te sentirás bastante lleno después, pero esa sensación pasará en 30-60 minutos y verás que tu evacuación intestinal será fantástica. El melón se digiere muy rápido, por eso es muy importante no mezclarlo con ninguna otra fruta. Si tienes hambre 2 o 3 horas después de comer sandía, tomaría un par de dátiles para mantenerme saciado hasta la cena.

Día 1 - Almuerzo - opción 2

Porridge de Avena cruda con plátano



@Carolinedeisler

Ingredientes

1/2 taza de avena
2 plátanos maduros
3 dátiles medjool
1/2 cucharadita de extracto de vainilla en polvo

COBERTURA
Cacao en polvo
Trigo sarraceno inflado
Quinoa inflada
Plátano en rodajas
Arándanos

Pasos

1. Mezcle la avena con 1/2 taza de agua y reserve.
2. Licue los plátanos, los dátiles, la vainilla y 1/4 taza de agua hasta que quede una mezcla suave.
3. Transfiera la mezcla a la avena y mezcla bien. Agrega tus ingredientes favoritos.

Notas

Si también quieres comer frutas jugosas para el almuerzo, cómelas unos 30 minutos antes de este plato. Los dátiles Medjool también son buenos para comer después. No son tan jugosos y no te harán sentir hinchado.

Día 1 - Cena

ENSALADA DE CHAMPIÑONES, TOMATE Y AGUACATE

@Carolinedeisler



Ingredientes

ENSALADA
tazón grande de verduras frescas lavadas
2 tazas de champiñones
2 tazas de tomates cherry
2 cucharadas de hierbas secas italianas mixtas
Un puñado de brotes de brócoli
Un puñado de apio picado
1/2 ripe avocado
8 patatas medianas

EL ADEREZO MÁS SALUDABLE
1 calabacín crudo
1/2 cabeza de hinojo
1/2 manojo de albahaca fresca
1/2 manojo de cebollino fresco
2 cucharadas de semillas de calabaza
jugo de 1 limón
1 dátil medjool
2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
1/4 taza de agua

Instrucciones

1. Comience cocinando al vapor o hirviendo las papas durante 25 minutos. Una vez hecho esto, déjelas a un lado para que se enfríen.
2. Agregue tomates cherry, champiñones y hierbas a una sartén antiadherente y saltee a fuego medio durante 10 minutos.
3. Pon todos los ingredientes del aderezo en una licuadora de alta velocidad y licúa hasta que quede cremoso. Va a ser bastante aderezo; me gustan las ensaladas muy cremosas, ¡y el aderezo es súper saludable!
4. Añade brotes de apio, aguacate, champiñones y tomates a tu ensalada y ¡DISFRUTA! :)

Notas

Me gusta comer primero la ensalada y luego las patatas para una digestión óptima.

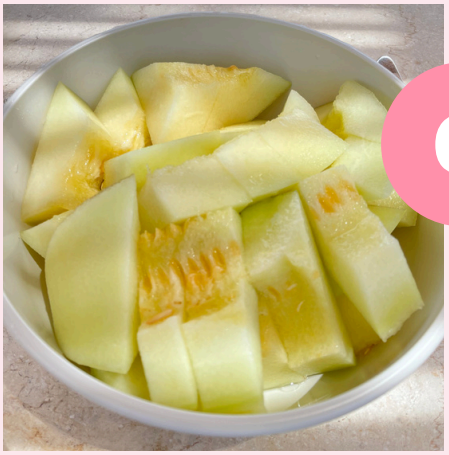
Día 2 - Resumen

@Carolinedeisler









0





SNACK







Día 2

Batido Verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

1 puñado de tallos de apio
1 puñado de espinacas
2 hojas de acelga
1 taza de piña congelada o fresca
1 dátil medjool
2 tazas de agua

Pasos

Coloque todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede suave.

Notas

Después de beber tu batido verde, espera al menos 30 minutos antes de tomar la segunda parte de tu almuerzo. Probablemente lo habrías hecho de forma natural, ya que te sentirás lleno después de beberlo, pero quería aclarar que tu digestión será mucho mejor si no lo bebes justo antes de comer.

Me encanta el ayuno intermitente y me tomo mi batido después de entrenar sobre las 12 o la 1 de la tarde. Aunque también puedes tomarlo por la mañana. Lo que mejor se adapte a tu horario. :)

Día 2 - Almuerzo - opción 1

@Carolinedeisler





Mono comida de melón y miel

Ingredientes

2 melones grandes y maduros O tantos como desees :)

Notas

Yo comería unos dos melones grandes para el almuerzo. Es muy importante comer suficiente y hasta saciarse por completo. No lo trates como si fueras una manzana, por ejemplo. Los melones son muy beneficiosos para el sistema digestivo y, literalmente, lo limpian todo. Asegúrate de no mezclarlos con otras frutas, ya que el melón se digiere mucho más rápido que la mayoría de las demás. Si sientes hambre 2 o 3 horas después de comer melón, come un par de dátiles medjool para mantenerte saciado hasta la cena.

Día 2 - Almuerzo - opción 2



Ingredientes

4 plátanos congelados
3 dátiles medjool
2 cucharadas de cacao en polvo
1/2 taza de agua
1 cucharada de extracto de vainilla en polvo

COBERTURA
2 cucharadas de avellanas tostadas
1-2 dátiles picados
2 cucharadas de trocitos de cacao

Pasos

1. Coloque todos los ingredientes base en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede cremoso.

2. 1. ¡Añade ingredientes y DISFRUTA!

Notas

Si después sigues con hambre, come un par de dátiles medjool. Yo no optaría por frutas jugosas, ya que el tazón incluía avellanas tostadas y no se digieren bien juntas. :)

Día 2 - Cena





WRAP DE NORI Y BONIATO

Ingredientes

Un tazón grande de verduras de hoja verde
4 tomates grandes maduros
1/2 aguacate maduro
1 cucharada de semillas de calabaza
1 cucharada de semillas de girasol
5 hojas de nori para hacer wraps de ensalada

2-3 batatas grandes blancas, naranjas o moradas

Aderezo protector solar
2 zanahorias
Un puñado de apio
1/2 naranja
1 cucharada de almendras
Jugo de 1 limón
1 cucharada de aminoácidos de coco (opcional)
2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
1 dátil medjool

Pasos

1. Empieza preparando las batatas. Hay dos opciones: a) Cocinarlas al vapor o hervirlas durante 20 minutos, dejarlas enfriar, pelarlas y hornearlas en una freidora de aire durante 20 minutos a 200 grados. Dejar enfriar completamente. b) Pelar las batatas, cortarlas en trozos, colocarlas en una bandeja con papel vegetal y hornearlas durante 40 minutos a 200 grados, dejando enfriar completamente.
2. Coloque todos los ingredientes del aderezo en una licuadora de alta velocidad y licúe hasta obtener una mezcla homogénea. Mezcle con los demás ingredientes de la ensalada.
3. Me gusta usar las hojas de nori para hacer wraps de ensalada; es muy fácil y te da una experiencia diferente, además de que obtienes nutrientes adicionales de las algas. Solo asegúrate de usar un cuchillo afilado al cortar el wrap por la mitad, ya que podría ensuciarse.
4. Primero como todos los rollitos de nori y después como las patatas, una vez frías. Esto me ayuda mucho a digerirlas.

@Carolinedeisler

Día 3 - Resumen

@Carolinedeisler







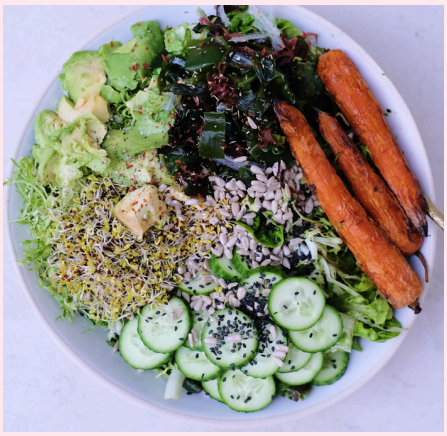


0





SNACK



Día 3

Batido Verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

2 puñados de espinacas
2 hojas de col rizada, sin tallo
1 pera madura
2 tazas de agua
Un trocito pequeño de jengibre

Pasos

Coloque todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede suave.

Notas

Después de beber tu batido verde, espera al menos 30 minutos antes de tomar la segunda parte de tu almuerzo. Probablemente lo habrías hecho de forma natural, ya que te sentirás lleno después de beberlo, pero quería aclarar que tu digestión será mucho mejor si no lo bebes justo antes de comer.

Me encanta el ayuno intermitente y me tomo mi batido después de entrenar sobre las 12 o la 1 de la tarde. Aunque también puedes tomarlo por la mañana. Lo que mejor se adapte a tu horario. :)

Día 3 - Almuerzo - opción 1

@Carolinedeisler





Plátanos y fresas

Ingredientes

5 plátanos maduros (asegúrate de que estén amarillos y con manchas)
Tantas fresas como quieras

Notas

Los plátanos maduros son uno de los MEJORES alimentos para mantenerse en forma. Son ricos en potasio, que transporta agua a las células y te hace lucir esbelto. Cuando el potasio es demasiado bajo, los niveles de sodio se elevan automáticamente, lo que te hace lucir hinchado. Los plátanos también tienen mucha fibra, que nutre las bacterias intestinales saludables y mejora la digestión. Me ven hablar mucho de digestión, pero eso se debe a que para sentirte bien y estar en forma necesitas ayudar a tu cuerpo a eliminar toxinas, y eso funciona a través de las deposiciones, la respiración profunda y la sudoración. Las fresas son dulces, jugosas, bajas en calorías y ricas en antioxidantes.

Día 3 - Almuerzo - opción 2



Tazón de Fresa

@Carolinedeisler

Ingredientes

2 tazas de fresas congeladas
4 plátanos congelados
1/2 taza de agua
1 cucharadita de vainilla

COBERTURA
Fresas
Coco rallado

Pasos

1. Coloque todos los ingredientes base en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede cremoso.
2. ¡Añade ingredientes y DISFRUTA!

Día 3 - Cena

Ensalada de zanahoria asada y aguacate

@Carolinedeisler



Ingredientes

ENSALADA
Un tazón grande de verduras de hoja verde
1/2 pepino
1 aguacate
Un puñado de brotes de brócoli
Un puñado de algas secas (opcional)
3-5 zanahorias
1 cucharada de semillas de girasol
1 cucharada de semillas de sésamo negro

ADEREZO DE HUMMUS
1 taza de garbanzos cocidos
Un puñado de apio
1 manojo de eneldo fresco
2 cucharadas de semillas de sésamo
Jugo de 2 limones
2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
1/2 taza de agua
Una pizca de sal rosa del Himalaya

Instrucciones

1. Precalienta el horno a 200 grados Celsius. Mientras tanto, cocina las zanahorias al vapor o hervidas durante 5-7 minutos (también puedes hacer este paso el mismo día que preparas la comida).
2. Coloque las zanahorias sobre papel vegetal y hornee durante 30 minutos. Déjelas enfriar completamente.
3. Remoje las algas secas en 1/2 taza de agua durante unos 10 minutos, enjuague bien y listo, las algas están listas.
4. Coloque todos los ingredientes del aderezo en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede cremoso.
5. ¡Prepara tu ensalada y disfruta! :) ¡La combinación de zanahorias asadas y aguacate maduro frío es divina! Además, la vitamina E de las zanahorias se absorbe mejor al consumirlas con una fuente de grasas saludables.



Día 4 - Resumen

@Carolinedeisler







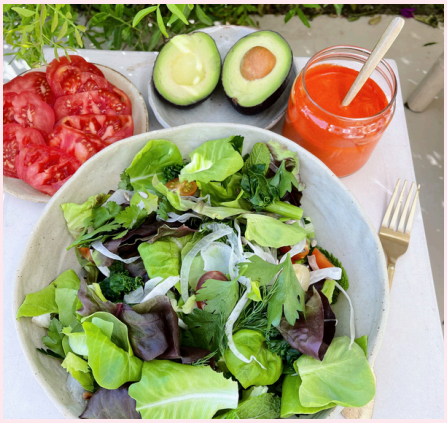


0





SNACK







Día 4

Batido Verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

3 hojas de col rizada
1/2 cabeza de hinojo
2 tallos de apio
Jugo de 2 limas
2 tazas de agua
2 plátanos congelados

Pasos

Coloque todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede suave.

Notas

Después de beber tu batido verde, espera al menos 30 minutos antes de tomar la segunda parte de tu almuerzo. Probablemente lo habrías hecho de forma natural, ya que te sentirás lleno después de beberlo, pero quería aclarar que tu digestión será mucho mejor si no lo bebes justo antes de comer.

Me encanta el ayuno intermitente y me tomo mi batido después de entrenar sobre las 12 o la 1 de la tarde. Aunque también puedes tomarlo por la mañana. Lo que mejor se adapte a tu horario. :)

Día 4 - Almuerzo - opción 1

@Carolinedeisler



¡Sandía o cualquier fruta de tu elección!

Ingredientes

1/2 sandía grande de 12-15 kg O
la cantidad que desees :)

Notas

¡Es temporada de sandía, aprovéchela! Si te apetece otra fruta, ¡anímate! Mangos, melocotones, piña… ¡todas son deliciosas! Si te apetece mezclar frutas, asegúrate de comer la sandía primero y esperar al menos 30 minutos antes de comer cualquier otra fruta. :)





Día 4 - Almuerzo - opción 2

@Carolinedeisler



Pudín de Mango y Semillas de Chía

Ingredientes

2 cucharadas de semillas de chía
2 plátanos maduros
3 dátiles medjool
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
1 taza de mango

COBERTURA
1 dátil medjool picado
Un puñado de arándanos
2 cucharadas de coco rallado
2 cucharadas de moras secas (manténgalas en el congelador para que queden más crujientes)

Pasos

1. Empieza remojando las semillas de chía en 1/2 taza de agua. Remueve bien; adquirirá una consistencia gelatinosa después de 10 minutos.
2. Añade los plátanos, los dátiles y la vainilla a una licuadora y tritura hasta obtener una mezcla homogénea. En un tazón o frasco, mezcla la crema de plátano y vainilla con las semillas de chía.
3. Ahora, añade el mango y aproximadamente 1/4 de agua a la licuadora y tritura hasta obtener una mezcla homogénea. Vierte la crema de mango sobre la mezcla de semillas de chía.
4. ¡Añade ingredientes y disfruta!:)

Notas

Si después todavía tienes hambre, come un par de dátiles medjool para mantenerte satisfecho hasta la cena. :-)

Día 4 - Cena





WRAP DE NORI Y PAPAS

Ingredientes

ENSALADA
Un tazón grande de verduras de hoja verde
1 taza de tomates cherry
1/2 aguacate maduro
1 cucharada de semillas de calabaza
1 cucharada de semillas de girasol
5 hojas de nori para hacer wraps

10 patatas pequeñas/medianas

ADEREZO DETOX
1 calabacín crudo
Un puñado de apio
Jugo de un limón
1 dátil medjool
2 cucharadas de semillas de calabaza
2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
1/2 manojo de albahaca fresca
1/2 manojo de cebollino fresco

Pasos

1. Comienza preparando las papas. Cocínalas al vapor o hierve durante 20 minutos, luego hornéalas en una freidora de aire durante 20 minutos a 93 °C o en papel vegetal durante 30 minutos a 93 °C. Déjalas enfriar.
2. Coloque todos los ingredientes del aderezo en una licuadora de alta velocidad y licúe hasta obtener una mezcla homogénea. Mezcle con los demás ingredientes de la ensalada.
3. Rellene las láminas de nori con la mezcla cremosa de ensalada, envuélvalas y disfrute.
4. Me gusta comer primero la ensalada o los rollitos de nori y luego las papas. Siéntete libre de pelarlas, ya que la piel puede ser difícil de digerir para algunas personas. :)

@Carolinedeisler

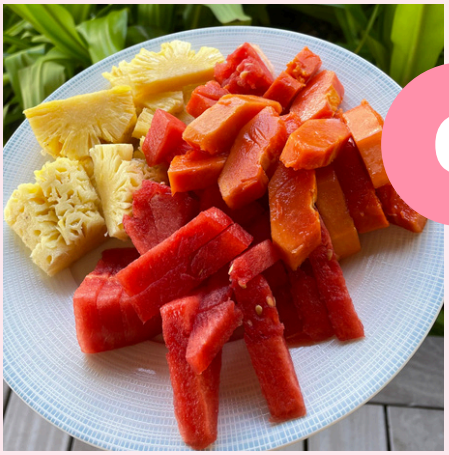
Día 5 - Resumen

@Carolinedeisler









0



0





SNACK



Día 5

Batido Verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

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

Pasos

Coloque todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede suave.

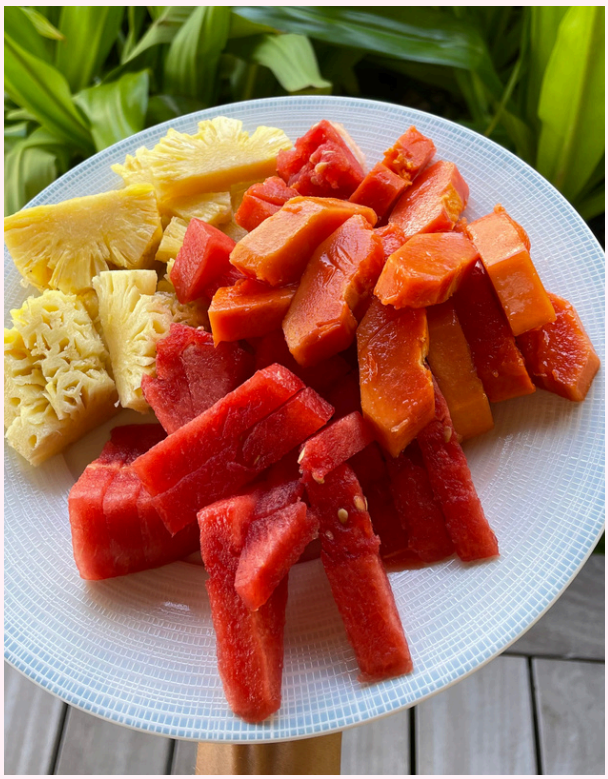
Notas

Después de beber tu batido verde, espera al menos 30 minutos antes de tomar la segunda parte de tu almuerzo. Probablemente lo habrías hecho de forma natural, ya que te sentirás lleno después de beberlo, pero quería aclarar que tu digestión será mucho mejor si no lo bebes justo antes de comer.

Me encanta el ayuno intermitente y me tomo mi batido después de entrenar sobre las 12 o la 1 de la tarde. Aunque también puedes tomarlo por la mañana. Lo que mejor se adapte a tu horario. :)

Día 5 - Almuerzo - opción 1

@Carolinedeisler





COMIDA DE FRUTAS

Ingredientes

1 papaya madura
1 piña madura
2-3 mangos

Notas

Tanto la papaya como la piña son ricas en enzimas y antioxidantes. Yo comería primero la papaya, luego la piña y luego el mango. Asegúrate de comer hasta quedar completamente satisfecho. Si después sigues con hambre, come unos dátiles medjool.

También puedes optar por una comida mono de sandía jugosa o melón dulce. Solo asegúrate de comer suficiente y no lo trates como si solo estuvieras comiendo una manzana. :)

Día 5 - Almuerzo - opción 2

Crema de Arándanos

@Carolinedeisler



Ingredientes

BASE
3 plátanos congelados
2 dátiles medjool
2 tazas de arándanos congelados
1/2 taza de agua

COBERTURA
1 taza de arándanos
3 cucharadas de trocitos de cacao
3 cucharadas de coco rallado

Pasos

1. Coloque todos los ingredientes base en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede cremoso.
2. Añade arándanos a un tazón o frasco, añade la mezcla de crema por encima y añade más arándanos, trocitos de cacao y coco. ¡Qué rico!

Día 5 - Almuerzo - opción 3



@Carolinedeisler

TAZÓN DE MANGO Y ARÁNDANOS

Ingredientes

BASE
3 plátanos congelados
1 taza de mango congelado
2 dátiles medjool
1/2 taza de agua

1 taza de arándanos congelados

COBERTURA
2 cucharadas de moras secas
2 cucharadas de nibs de cacao

Instrucciones

1. Añade todos los ingredientes base, excepto los arándanos, a una licuadora de alta velocidad y mezcla hasta que quede suave.
2. Transfiera la mitad de la mezcla de crema a un tazón.
3. Añade arándanos congelados al resto de la licuadora y tritura hasta obtener una mezcla suave. Agrega la crema de arándanos al tazón y decora con moras congeladas, trocitos de cacao y cualquier otro ingrediente que te guste. También usé frambuesas disecadas, que le dan un toque crujiente, pero no son imprescindibles, ya que son difíciles de encontrar.
.

Día 5 - Cena



@Carolinedeisler

Ensalada Antioxidante

Ingredientes

ENSALADA
Gran tazón de verduras amargas (escarola, endibia rizada, achicoria, rúcula)
3 tallos de apio picados
1 remolacha rallada
2 zanahorias ralladas o peladas en juliana
1 manzana grande, picada
8 mitades de nueces
3 cucharadas de pasas

ADEREZO DE JARDÍN
1 calabacín crudo
Un puñado de apio
2 cucharadas de semillas de girasol
1/2 manojo de cebollino fresco
1/2 manojo de eneldo fresco
Jugo de 1 limón
1 dátil medjool
2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
1/2 taza de agua

Pasos

1. Mezcle bien todos los ingredientes de la ensalada.
2. Coloca los ingredientes del aderezo en una licuadora de alta velocidad y licua hasta obtener una mezcla cremosa. Vierte el aderezo sobre la ensalada, revuelve bien y ¡a disfrutar!

Parece una ensalada grande, pero no ingieres muchas calorías. Es una combinación de sabores buenísima, y la manzana, las pasas, la remolacha, la zanahoria y las nueces combinan de maravilla. También es una opción genial para compartir con amigos que no son veganos. ¡Cuéntame qué te parece!

Día 6 - Resumen

@Carolinedeisler









0





SNACK



Día 6

Batido Verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

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

Pasos

Coloque todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede suave.

Notas

Después de beber tu batido verde, espera al menos 30 minutos antes de tomar la segunda parte de tu almuerzo. Probablemente lo habrías hecho de forma natural, ya que te sentirás lleno después de beberlo, pero quería aclarar que tu digestión será mucho mejor si no lo bebes justo antes de comer.

Me encanta el ayuno intermitente y me tomo mi batido después de entrenar sobre las 12 o la 1 de la tarde. Aunque también puedes tomarlo por la mañana. Lo que mejor se adapte a tu horario. :)

Día 6 - Almuerzo - opción 1

@Carolinedeisler





MONO COMIDA DE MELÓN

Ingredientes

1/2 sandía grande O 2 melones
miel O cualquier fruta de tu elección:)

Notas

¿Qué tal tus comidas a base de melón? :-) Recuerda que este es un RESET de 10 días, lo que significa que queremos que tu cuerpo se desintoxique lo máximo posible. El melón es muy curativo. Ayuda a limpiar el colon y también es rico en betacaroteno, que es un protector solar natural. Comer dulces o fruta madura para el almuerzo demuestra lo fácil que puede ser comer sano en días con poco tiempo, ¿verdad? Siempre creo que cuanto más fáciles sean las cosas, más probable es que las hagamos a largo plazo.
Si sientes hambre una hora después de comer los melones, toma unos dátiles medjool. Solo asegúrate de dejar una hora entre cada comida para que los melones se digieran bien.

Día 6 - Almuerzo - opción 2



@Carolinedeisler

TAZÓN DE CREMA DE MANGO

Ingredientes

2 tazas de mango congelado (500 g)
1 plátano congelado
Trozo pequeño de gel de aloe vera (opcional)
1/2 taza de agua

COBERTURA
Melocotones en rodajas
Mango
Frutos rojos
Semillas de cáñamo (opcional)

Pasos

1. Coloca todos los ingredientes de la base en una licuadora de alta velocidad y licúa hasta obtener una mezcla cremosa. Tardará un par de minutos. :)
2. Vierte la crema en un tazón, añade tus ingredientes favoritos y ¡a disfrutar! Así de simple, el almuerzo perfecto para el verano.

Día 6 - Cena



@Carolinedeisler

Sushi de aguacate

Ingredientes

1,5 tazas de arroz blanco o integral cocido (es aproximadamente 1/2 taza de arroz crudo)
2 cucharadas de vinagre de arroz (opcional)
2 aguacates
1 pepino grande
1/2 taza de semillas de sésamo
3 hojas de nori

HEALTHY

- ¡Hoy sería la noche perfecta para salir a cenar! Me encantan las citas con sushi, pero evita la salsa de soja, ya que tiene mucho sodio y no es ideal para una desintoxicación.

Pasos

1. Comienza cocinando el arroz según las instrucciones del paquete. Una vez cocido y enfriado, añade 2 cucharadas de vinagre de arroz para darle un toque extra de sabor. También puedes hacerlo el día anterior. Tener arroz cocido en el refrigerador es muy práctico para preparar rápidamente diferentes platos.
2. Corta el pepino en tiras largas o usa un pelador en juliana y corta el aguacate. Si quieres bajar de peso, te recomiendo usar solo un aguacate y más pepino.
3. Toma una hoja de nori, añade 1/2 taza de arroz, extiéndela uniformemente y añade el pepino y el aguacate. Con las manos mojadas, enrolla la hoja y presiona firmemente con las manos. Déjala reposar mientras haces los otros dos rollos. Luego, con un cuchillo afilado, corta el rollo en pedazos.
4. Me encanta mojar cada pieza en semillas de sésamo y no uso salsa de soja. ¡Que lo disfruten! ¡Me encantan estos rollitos! Son riquísimos y muy satisfactorios.

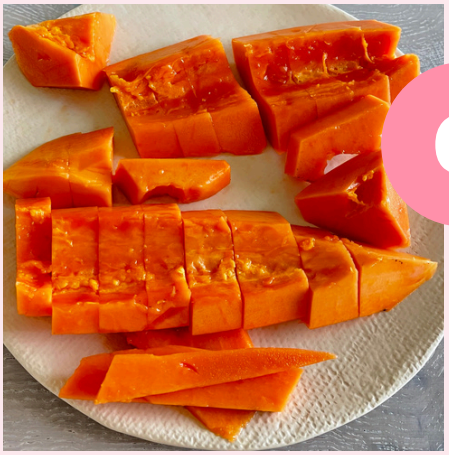
Día 7 - Resumen

@Carolinedeisler









0





SNACK



Día 7

Batido Verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

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

Pasos

Coloque todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede suave.

Notas

Después de beber tu batido verde, espera al menos 30 minutos antes de tomar la segunda parte de tu almuerzo. Probablemente lo habrías hecho de forma natural, ya que te sentirás lleno después de beberlo, pero quería aclarar que tu digestión será mucho mejor si no lo bebes justo antes de comer.

Me encanta el ayuno intermitente y me tomo mi batido después de entrenar sobre las 12 o la 1 de la tarde. Aunque también puedes tomarlo por la mañana. Lo que mejor se adapte a tu horario. :)

Día 7 - Almuerzo - opción 1





COMIDA DE FRUTAS

Ingredientes

1 papaya grande O cualquier fruta de tu elección

30 minutos después: 10 dátiles medjool

Notas

Siempre puedes sustituir cualquier fruta por tus favoritas. No te saltes los dátiles, ya que te ayudan mucho a no tener antojos de dulce. Como unos 10-15 dátiles medjool al día. Intenta escuchar a tu cuerpo sobre cuántos necesitas para sentirte completamente saciado y no te preocupes por las calorías de los dátiles; automáticamente tendrás menos antojos, lo que te ahorrará calorías más adelante. :-)

Día 7 - Almuerzo - opción 2

Tazón de Snickers



@Carolinedeisler

Ingredientes

BASE
3 plátanos congelados
1 cucharada de mantequilla de maní
1/2 taza de agua

COBERTURA
2 cucharadas de cacahuetes tostados
2 piezas de chocolate negro
2 cucharadas de salsa de caramelo (6 dátiles medjool, 1/2 taza de agua, 1/2 cucharadita de vainilla)
1 cucharada de cacao en polvo
2 cucharadas de trocitos de cacao

Pasos

1. Comienza preparando la salsa de caramelo. Agrega los dátiles, el agua y la vainilla a una licuadora de alta velocidad y bate hasta obtener una mezcla cremosa. Reserva.
2. Añade los plátanos congelados, la mantequilla de cacahuete y el agua a la licuadora para preparar la base cremosa del tazón. Licúa hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Transfiere la mezcla a un tazón, agrega todos los ingredientes y ¡a disfrutar! Este postre está riquísimo, es como un capricho, aunque es 100% saludable y bueno para ti. :-)



Día 7 - Cena



@Carolinedeisler

SOPA DE JARDÍN

Ingredientes

1/2 manojo de espárragos
1/2 puerro
1 calabacín
1 taza de guisantes verdes congelados
1 cabeza de brócoli
1 puñado de apio

2 cucharadas de semillas de girasol

6 patatas pequeñas-medianas (opcional)

Instrucciones

1. Cocine al vapor o hierva las patatas durante 25 minutos y déjelas enfriar.
2. Cocine al vapor todas las verduras durante 10 minutos. Reserve algunas verduras para decorar después. Coloque el resto en una licuadora con 1/2 taza del agua de cocción y licúe hasta obtener una mezcla cremosa.
3. Pasa la sopa a un bol, añade las verduras, las semillas de girasol y un poco de sal y pimienta. ¡Que la disfrutes!
4. Me gusta comer la sopa primero y las papas después, pero también puedes mezclarlas o dejarlas afuera si no tienes tanta hambre.

.



Día 8 - Resumen

@Carolinedeisler









0





SNACK







Día 8

Batido Verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

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

Pasos

Coloque todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede suave.

Notas

Después de beber tu batido verde, espera al menos 30 minutos antes de tomar la segunda parte de tu almuerzo. Probablemente lo habrías hecho de forma natural, ya que te sentirás lleno después de beberlo, pero quería aclarar que tu digestión será mucho mejor si no lo bebes justo antes de comer.

Me encanta el ayuno intermitente y me tomo mi batido después de entrenar sobre las 12 o la 1 de la tarde. Aunque también puedes tomarlo por la mañana. Lo que mejor se adapte a tu horario. :)

Día 8 - Almuerzo - opción 1

@Carolinedeisler





COMIDA DE FRUTAS

Ingredientes

Plato grande de sandía
30-45 minutos después:
20 higos o 10 dátiles medjool

Notas

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

Siempre puedes sustituir cualquier fruta por tus favoritas. Sin importar qué fruta elijas, asegúrate de comerla cuando esté madura y jugosa, ya que es cuando mejor se digiere. :)

Día 8 - Almuerzo - opción 2



@Carolinedeisler

PORRIDGE CRUDO DE MANZANA

Ingredientes

BASE
2-3 manzanas
2 dátiles medjool
jugo de 1 limón
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
1 cucharadita de canela

COBERTURA
1 cucharada de pasas
1 cucharadita de canela
6 mitades de nueces
1/2 taza de arándanos

Instrucciones

1. Añade todos los ingredientes base a una licuadora y mezcla hasta que estén bien mezclados.
2. Transfiere la mezcla a un tazón, añade los ingredientes y ¡a disfrutar! ¡Listo en 2 minutos y riquísimo!

-



Día 8 - Cena

Ensalada de Proteínas



Ingredientes

Tazón grande de ensalada de hojas verdes
1 taza de guisantes verdes descongelados
2 cucharadas de semillas de girasol
1/2 taza de aceitunas
1/4 taza de rábanos, finamente rebanados
5 hojas de nori

6 papas pequeñas y medianas

ADEREZO
1 pepino grande
1 manojo de eneldo fresco
1 manojo de cebollino fresco
1 dátil medjool
1 cucharadita de ralladura de limón orgánico
Jugo de 1 limón
2 cucharadas de semillas de calabaza

Pasos

Comienza preparando las papas. Cocínalas al vapor o hierve durante 20 minutos, luego hornéalas en una freidora de aire durante 20 minutos a 93 °C o en papel vegetal durante 30 minutos a 93 °C. Déjalas enfriar.
Coloque todos los ingredientes del aderezo en una licuadora de alta velocidad y licúe hasta obtener una mezcla homogénea.
Mezcle con los demás ingredientes de la ensalada.
Rellena las láminas de nori con la mezcla de ensalada, envuélvelas y disfruta.
Me gusta comer primero la ensalada o los rollitos de nori y luego las patatas. Puedes pelarlas si quieres, ya que a algunas personas les puede resultar difícil digerir la piel. :)

@Carolinedeisler





Día 9 - Resumen

@Carolinedeisler









0





SNACK





Día 9

Batido Verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

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

Pasos

Coloque todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede suave.

Notas

Después de beber tu batido verde, espera al menos 30 minutos antes de tomar la segunda parte de tu almuerzo. Probablemente lo habrías hecho de forma natural, ya que te sentirás lleno después de beberlo, pero quería aclarar que tu digestión será mucho mejor si no lo bebes justo antes de comer.

Me encanta el ayuno intermitente y me tomo mi batido después de entrenar sobre las 12 o la 1 de la tarde. Aunque también puedes tomarlo por la mañana. Lo que mejor se adapte a tu horario. :)

Día 9 - Almuerzo - opción 1

@Carolinedeisler





MONO COMIDA DE MELÓN

Ingredientes

1/2 sandía grande (las que compro pesan alrededor de 12 kg en total)
O 2 melones Honey jugosos

Notas

Si sientes hambre una hora después de comer los melones, toma unos dátiles medjool. Solo asegúrate de dejar una hora entre cada comida para que los melones se digieran bien.

Día 9 - Almuerzo - opción 2



@Carolinedeisler

TAZÓN DE PLÁTANO Y CARAMELO

Ingredientes

BASE
4 plátanos congelados
1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
1/2 taza de agua

COBERTURA
Salsa de caramelo de dátiles (6 dátiles medjool, 1/2 taza de agua, 1/2 cucharadita de extracto de vainilla)
Moras secas, guardar en el congelador para que queden más crujientes
2 cucharadas de trocitos de cacao

Instrucciones

1. Empieza preparando la salsa de caramelo. Agrega los dátiles, 1/2 taza de agua y la vainilla a una licuadora de alta velocidad y tritura hasta obtener una mezcla suave. Transfiere la mezcla a un tazón y reserva.

2. Añade todos los ingredientes de la base a la licuadora y licúa hasta obtener una crema cremosa. Vierte la crema en un tazón, añade la salsa de caramelo, las moras y los trocitos de cacao. ¡Que lo disfrutes! ¡Delicioso y refrescante!

.

Día 9 - Cena

@Carolinedeisler





Ingredientes

Un tazón grande de verduras de hoja verde (la rúcula combina muy bien aquí)
1-2 tazas de tomates cherry
1 aguacate maduro
1/2 taza de aceitunas
1/2 taza de corazones de alcachofa
1 berenjena

2 batatas grandes blancas, naranjas o moradas

ADEREZO MÁS SALUDABLE
1 calabacín crudo
1/2 manojo de albahaca
1/2 manojo de cebollino
2 cucharadas de semillas de calabaza
1 puñado de apio
Jugo de 1 limón
2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
1 dátil medjool
1/4 taza de agua

Pasos

1. Empieza preparando las batatas. Hay dos opciones: a) Cocinarlas al vapor o hervirlas durante 20 minutos, dejarlas enfriar, pelarlas y hornearlas en una freidora de aire durante 20 minutos a 200 grados. Dejar enfriar completamente. b) Pelar las batatas, cortarlas en trozos, colocarlas en una bandeja con papel vegetal y hornearlas durante 40 minutos a 200 grados, dejando enfriar completamente.
2. Cocine la berenjena al vapor durante 10 minutos, déjela enfriar y luego hornéela durante 10 minutos en su freidora de aire a 200 grados o en un horno normal (sobre papel vegetal) durante 20 minutos a 200 grados centígrados.
3. Coloque todos los ingredientes del aderezo en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede suave.
4. Mezcla el aderezo con las verduras y añade el resto de los ingredientes de la ensalada. Me encanta comer primero la ensalada y luego los boniatos una vez fríos. Esto me ayuda mucho a digerirlo, pero, por supuesto, también puedes mezclarlo todo :-). ¡Que lo disfrutes!

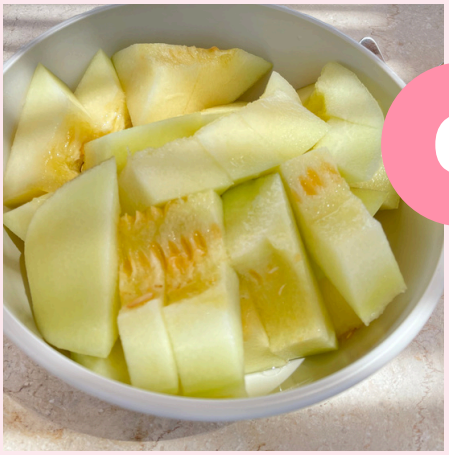
Día 10 - Resumen

@Carolinedeisler









0





SNACK







Día 10

Batido Verde

@Carolinedeisler



Ingredientes

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

Pasos

Coloque todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede suave.

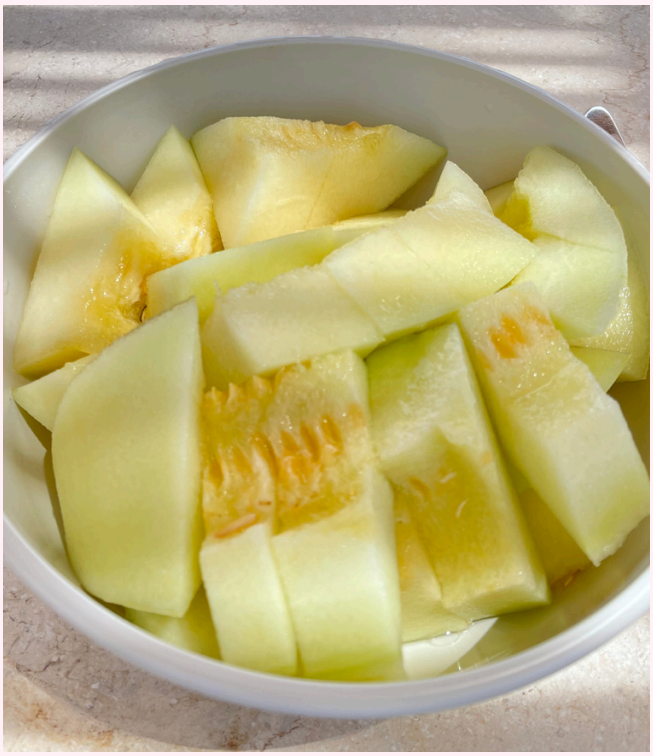
Notas

Después de beber tu batido verde, espera al menos 30 minutos antes de tomar la segunda parte de tu almuerzo. Probablemente lo habrías hecho de forma natural, ya que te sentirás lleno después de beberlo, pero quería aclarar que tu digestión será mucho mejor si no lo bebes justo antes de comer.

Me encanta el ayuno intermitente y me tomo mi batido después de entrenar sobre las 12 o la 1 de la tarde. Aunque también puedes tomarlo por la mañana. Lo que mejor se adapte a tu horario. :)

Día 10 - Almuerzo - opción 1

@Carolinedeisler





COMIDA DE FRUTAS

Ingredientes

2 melones jugosos Honey O 20 higos

Notas

Con las comidas a base de melón, asegúrate de comer lo suficiente. Es totalmente normal sentirse bastante lleno después y se pasará rápido. Tus evacuaciones intestinales serán INCREÍBLES, que es justo lo que buscas para un reinicio. Desintoxicar el cuerpo significa eliminar la mayor cantidad de toxinas posibles, y una simple comida a base de melón sin duda ayuda. Si tienes hambre una o dos horas después, come algunos dátiles para aguantar hasta la cena.

Si por casualidad es temporada de higos dondequiera que estés, aprovecha y disfruta de un delicioso plato único de higos dulces y maduros. Los higos son una de mis tres frutas favoritas, junto con los dátiles y los melones. :-) Tenemos dos higueras aquí en Ibiza y estoy deseando comerme la mía pronto, jaja.

Día 10 - Almuerzo - opción 2



@Carolinedeisler

TAZÓN DE PLÁTANO Y ARÁNDANOS

Ingredientes

BASE
3 plátanos congelados
2 dátiles medjool
2 tazas de arándanos congelados (o 2 sobres de pitaya congelada)
1/2 taza de agua

COBERTURA
1 plátano en rodajas
2 cucharadas de moras secas
2 cucharadas de trocitos de cacao
1/2 taza de mango

Instrucciones

1. Añade todos los ingredientes base a una licuadora de alta velocidad y mezcla hasta que quede suave.

2. Transfiera la agradable mezcla de crema a un tazón, agregue todos los ingredientes y ¡DISFRUTE!

PD: Guardo las moras secas en el congelador. De esa manera quedan súper crujientes y son como un sustituto de granola listo para usar rápidamente.

Día 10 - Cena

@Carolinedeisler



Ingredientes

Un tazón grande de verduras de hoja verde
1 taza de tomates cherry
1 aguacate maduro
1 cucharada de semillas de calabaza
1 cucharada de semillas de girasol
5 zanahorias

EL ADEREZO MÁS SALUDABLE
1 calabacín crudo
Un puñado de apio
1/2 manojo de albahaca fresca
1/2 manojo de cebollino fresco
jugo de 1 limón
1 dátil medjool
2 cucharadas de semillas de calabaza
2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana

Pasos

1. Cocina las zanahorias al vapor durante 10 minutos y luego ponlas en la freidora de aire durante 20 minutos a 200 grados o hornéalas en papel vegetal durante 30 minutos a 200 grados Celsius. Déjalas enfriar completamente. También puedes preparar las zanahorias el día anterior y hacer una ración doble; saben aún mejor una vez frías y se conservan frescas fácilmente en el refrigerador durante 3 o 4 días.
2. Coloque todos los ingredientes del aderezo en una licuadora de alta velocidad y licúe hasta obtener una mezcla homogénea. Mezcle el aderezo con las verduras y agregue el resto de los ingredientes de la ensalada.
3. Me encanta la combinación de zanahorias asadas y aguacate maduro frío. ¡¡¡UN CIELO!!!

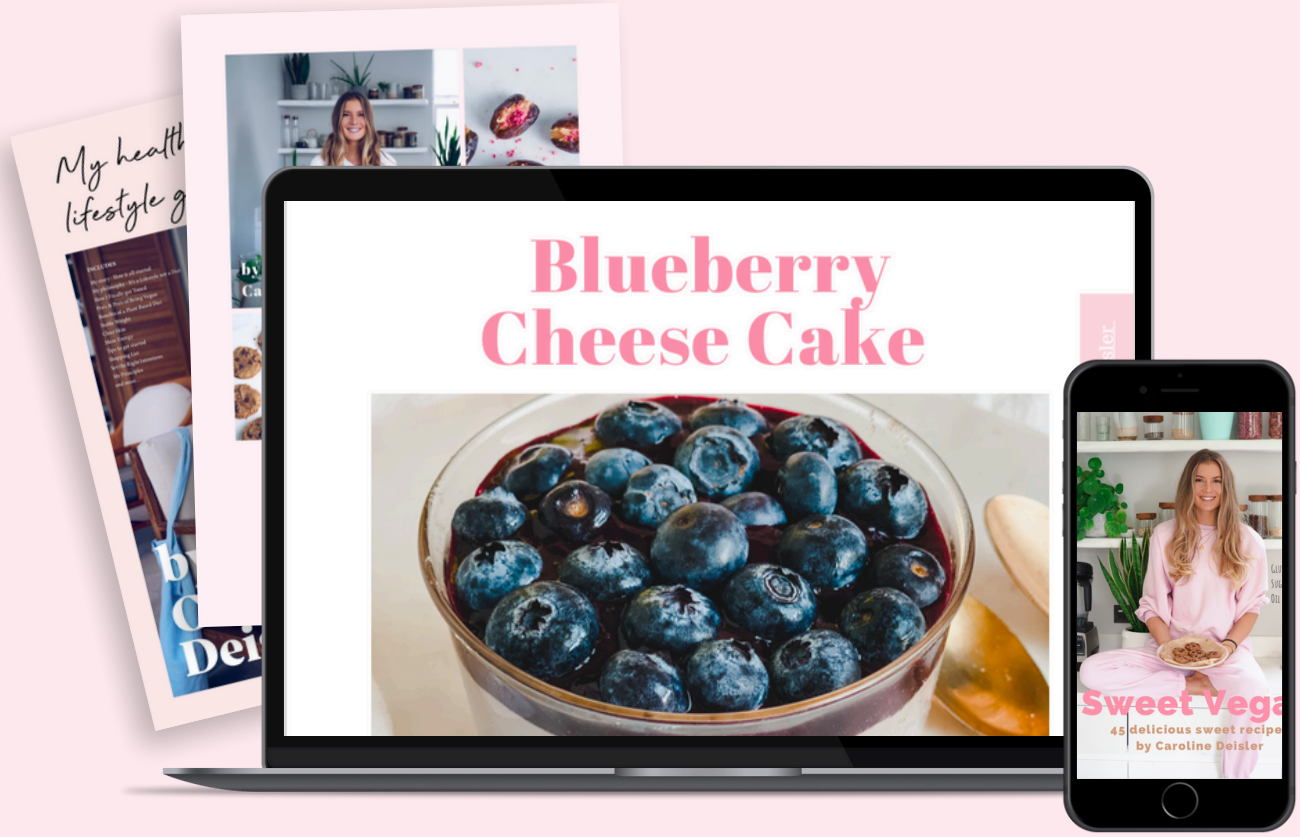




¡Lo lograste! ¿Cómo te sientes?

¡Felicidades a todos mis hermosos seres equilibrados, felices y saludables! ¡Lo lograron de maravilla y me emociona muchísimo saber sus comentarios! Envíenme un mensaje en Instagram y etiquétenme en sus historias/publicaciones @carolinedeisler. ¡Siempre me alegra el día!





CONSIGUE MIS OTROS LIBROS ELECTRÓNICOS

HAGA CLIC EN EL ENLACE A CONTINUACIÓN PARA OBTENER MI LIBRO DE COCINA CON RECETAS VEGANAS SALUDABLES Y DULCES VEGANOS, ASÍ COMO MI GUÍA DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE.

CAROLINESCHOICE.COM