

10 días de RESET de verano

¡Tu plan de comidas vegan para disfrutar de un verano sano, delicioso y lleno de energía!

por Caroline Deisler


@Carolinedeisler

CLAUSULA DE RESPONSABILIDAD

COPYRIGHT © 2024 CAROLINE DEISLER

Toda la información incluida en este plan de comidas vegan RESET, creado por Caroline Deisler, se proporciona únicamente con fines informativos, explicativos e inspiradores.
No dudes en consultar a un profesional de la salud si tienes alguna preocupación, si te surge alguna pregunta o si enfrentas cualquier dificultad personal que debas superar.


@Carolinedeisler

LISTING DE RECETAS

Día 1

Greeen smoothie especial vientre plano
Fruit bowl: fruta del dragón (pitaya)
Sushi saludables y veganos sin cocción
Bruschetta versión saludable: en ensalada
Bol de papas

Día 2

Smoothie de pepino
Porridge especial equilibrio hormonal
Fudge squares de pistacho
Ensalada veraniega
El pan sin gluten de Caro
El hummus de Caro

Día 3

Shot de limón amarillo casero
Nice cream de mango
Chips de plátano macho
Ensalada de papas de Caro
Bol de papas

Día 4

Shot casero de pomelo
Porridge de chocolate
Cucumber boats
Protein bowl de plátano macho

Día 5

Green smoothie
Porridge al estilo Bounty saludable
Gazpacho verde
Ensalada de col al estilo tailandés
Bol de papas

Día 6

Smoothie anti-hinchazón
Fresas proteínicas
Hummus con hierbas
Ensalada arcoíris
Sushi saludables y veganos con aguacate

Día 7

Shot casero de limón amarillo
Pudín de chía clásico
Energy balls al estilo carrot cake
Pasta con salsa de aguacate
Fritas caseras y saludables

Día 8

Milkshake de fresa
Nice cream de chocolate
Energy balls de frambuesa
Ensalada de brócoli
Curry cremoso de plátanos machos y papas

Día 9

Smoothie anti-hinchazón
Banana split saludable
Energy balls de mango
Ensalada al estilo griego
Bol de papas

Día 10

Milkshake de mantequilla de cacahuetes
Pad Thai sin cocción
Palitos de helado de caramelo de dátiles
Burrito saludable de boniato
Fritas caseras y sanas con salsa BBQ


@Carolinedeisler

¡Un nuevo comienzo!



@Carolinedeisler

¡El verano ya está aquí! También es la ocasión perfecta para sentirte mejor, sentirte bien. La naturaleza nos ofrece una variedad única de frutas y verduras frescas, todo acompañado de una buena dosis de sol para nuestro bienestar. Con este cóctel ideal, todo parece más relajado y sereno, ¿no crees?

Este programa RESET de 10 días con comidas vegan tiene como objetivo ayudarte a sacar el máximo provecho de esta temporada, guiándote para nutrir tu cuerpo con los mejores alimentos posibles mientras disfrutas plena y conscientemente de cada deliciosa comida. ¡Todo para ponerte en forma y unir salud física y mental!

A tu disposición, la mejor de las combinaciones: smoothies saludables y llenos de sabor, bowls completos y equilibrados para el almuerzo, helados vegan y ensaladas frescas y sabrosas. ¡Para que te sientas en la mejor versión de ti misma! Y sí… hola digestión fácil y adiós antojos.

Prepárate para sentirte relajada, positiva, descansada, en paz, más conectada contigo misma y para vivir el verano de tus sueños. Prometido: es una experiencia que lo cambia todo, y estoy tan feliz de que me hayas elegido para acompañarte.


@Carolinedeisler

Checklist diaria

@Carolinedeisler

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

Mis 5 mejores consejos para sentirte bien en verano

Y APROVECHA AL MÁXIMO ESTA TEMPORADA

@Carolinedeisler



BEBE MUCHA AGUA

Hidratarse es fácil de olvidar, pero esencial para tu digestión y tu bienestar.
Si te duele la cabeza o estás estreñida, probablemente no has bebido suficiente agua.



DISFRUTA DEL SOL CALIENTE

¡Qué agradables son esas mañanas tranquilas y luminosas, verdad! Hace buen tiempo y el sol brilla afuera, me encanta. Ese suave aroma de verano flota en el aire y tú te sentirás como una nueva persona al disfrutar de los rayos de luz natural y de la vitamina D que el sol te regala desde temprano en la mañana.



CENA TEMPRANO

Tu digestión es más óptima cuando el sol está en su punto más alto, hacia el mediodía. Una vez que se pone el sol, lo mejor es no comer. Aunque en verano oscurezca tarde, procura cenar pronto para que tu cuerpo tenga unas horas para digerir antes de dormir.



EVITA MEZCLAR FRUTAS Y ALIMENTOS COCIDOS

El verano ofrece la mayor variedad de frutas. Pero intenta no comer fruta después de comidas cocidas: se quedará en el estómago, fermentará y causará gases.



DISFRUTA DE LOS SLOW MORNINGS

¡Qué placer son las mañanas tranquilas y luminosas! Sal a disfrutar de la luz natural y de la vitamina D del sol desde temprano. Nuestro cortisol está más alto por la mañana, así que despertarse despacio y sin prisas calma tu sistema nervioso.



HAZ RESPIRACIONES PROFUNDAS ANTES DE TU COMIDA

Respira 3 veces profundamente antes de comer o siempre que te sientas estresada/o. Esto calma la mente y prepara tu digestión.



TOME DUCHAS FRÍAS

El frío es tu mejor aliado: reafirma la piel, estimula el metabolismo y libera endorfinas.



PIERNAS CONTRA LA PARED

Antes de dormir, pon las piernas en alto durante 10–30 min. Ayuda a drenar líquidos y reducir la retención de agua.



PUEDES PASAR TIEMPO EN LA NATURALEZA

Pasea, nada, haz un picnic al aire libre... Incluso un rincón verde en la ciudad funciona. Te sentirás más conectada contigo misma.



NO TE ESTRESES

No te preocupes si un día saltas una comida o te das un capricho en un restaurante. El miedo y el estrés son peores que todo lo demás. RELAX

@Carolinedeisler



Consejos diarios recomendados

para tu RESET de verano



@Carolinedeisler

EL DESAYUNO

CONSEJO: SMOOTHIE CASERO O FRUTAS PRIMERO

El valor añadido de este meal plan de RESET de verano es que encontrarás TU propia manera de hacer las cosas, y ese es precisamente mi objetivo con este e-book.

Yo estoy aquí para guiarte y mostrarte el camino, pero TÚ sabes mejor que nadie qué es lo que funciona mejor PARA ti. Cuanto más sigas mi meal plan (este, entre tantos otros que he creado), mis recetas y mis entrenamientos, mejor comprenderás tu cuerpo y aprenderás a escuchar tu intuición.

Personalmente, me encanta empezar mi día con mi agua anti-hinchazón que, por cierto, resulta muy eficaz, mi buen jugo de apio fresco y un delicioso green smoothie o uno de mis shots perfectos para una salud intestinal óptima.

Después, sigo con frutas frescas o una de mis recetas para desayuno o almuerzo. Para ser honesta, algunos días simplemente disfruto una comida frutal, como sandía, melón amarillo, naranjas, mangos, piña, dátiles... según lo que tenga en casa y, sobre todo, lo que esté de temporada.

Me gusta preguntarme cada día (normalmente durante mi entrenamiento) qué NECESITO hoy. Algunos días mi cuerpo pide un desayuno temprano, como un porridge nutritivo o un pudding de chía. Otros días prefiero un smoothie y frutas primero.

La clave: ¡ESCUCHARTE!

¡Siempre que quieras, disfruta de un delicioso almuerzo lleno de frutas!



@Carolinedeisler

¡Este verano...

es TU verano!

@Carolinedeisler



Si no comes cuando tienes hambre...

¡No pararás cuando estés saciada/o!



EL ALMUERZO

NOTA: TAMBIÉN PUEDE SER UNA COMIDA SOLO DE FRUTAS EN LUGAR DE UNA DE LAS RECETAS QUE TE PROPONGO EN ESTE MEAL PLAN.

Lo mismo se aplica a tu almuerzo: la mejor manera de hacerlo es la que realmente disfrutas en lo más profundo de ti.

Ya sea una comida de frutas frescas y de temporada o una de mis recetas saludables, no hay una manera correcta o incorrecta. Lo importante es lo que más te sacia y lo que más placer te da.

Siempre puedes cambiar un almuerzo dulce por una de mis recetas saladas de cena. Pero piensa en mí cuando por la noche tengas antojo de algo dulce y quieras un snack saludable, haha 🙂

Todos necesitamos un poco de dulzura sana, y tomar un desayuno y un almuerzo dulces es la mejor manera de satisfacer ese deseo con todos los beneficios naturales que nos ofrece la fruta.

Durante el día es cuando más energía necesitamos y cuando la digestión es más eficiente. Por eso me encanta comer frutas, bowls dulces, dátiles y healthy treats durante el día.

Para la noche, prefiero una comida salada que revitalice mi cuerpo y aumente mi aporte de minerales antes de dormir.

Los beneficios: tu cuerpo puede enfocarse en descansar y repararse sin la carga de un exceso de azúcar.

¡Escucha a tu cuerpo, él te lo agradecerá!



LA MERIENDA

NOTA: SIEMPRE PUEDES USAR DÁTILES MEDJOOL EN LUGAR DE CUALQUIERA DE LAS RECETAS QUE TE PROPONGO. ¡ERES TOTALMENTE LIBRE!

¡Ahora ya me conoces, haha! Yo como dátiles todos los días, ¡unos quince aproximadamente! Tal cual, naturalmente dulces, o preparados en mis diferentes recetas dulces.

Los dátiles fueron una auténtica revolución para mí cuando descubrí el estilo de vida healthy vegan sin azúcar refinados añadidos. Para mí son el alimento ideal para quitar los antojos de dulce.

Sí, son ricos en azúcar, pero también en fibra y minerales. Son súper nutritivos y aportan muchísimo bienestar al cuerpo.

Si un día no tienes ganas de merendar, no te sientas obligada solo porque aparece en el plan. Recuerda: tú haces lo que quieres.

Algunas personas no disfrutan del snack de la tarde (¡lo cual es genial, porque permite a tu digestión descansar más tiempo antes de la cena!). Pero si por la noche terminas con antojo de demasiado dulce o comes de más, significa que no tomaste tus dátiles o que te saltaste la merienda.

Mi gran consejo: escúchate. Lo ESENCIAL es darle a tu cuerpo lo que necesita, CUANDO lo necesita, y no horas más tarde cuando el antojo aparece.

¡Mereces nutrirte bien para estar saludable y sentirte en tu mejor versión cada día!



LA CENA

PUEDES ELEGIR TU RECETA FAVORITA DE ESTE PROGRAMA, ¡PORQUE AL FINAL ES TUYO!

Mi objetivo diario es crear una alimentación sana, fácil, rápida y deliciosa. Esto también significa encontrar MIS platos favoritos y repetirlos en mi rutina. Lo mismo aplica para ti 🙂

Nadie cocina recetas diferentes cada día, y tú no estás obligada a hacerlo. Este RESET incluye algunas de mis recetas favoritas que me hacen sentir bien, y espero que tú también encuentres las tuyas. Se trata de que tú también encuentres tu equilibrio para sentirte mejor, tanto mental como físicamente, un poco más cada día.

Si un día quieres cambiar la cena por otra receta de este programa o incluso por una de mis otras RESET plans, ¡hazlo sin problema!

Para mí, el verano significa frescura: smoothie bowls, helados, ensaladas... pero algunos días quiero algo reconfortante, como mi delicioso curry de plátano macho que encontrarás en este e-book.

Una cosa que he aprendido con los años es que no hay UNA sola manera de hacer las cosas, sobre todo para nosotras, las mujeres, que atravesamos diferentes fases en nuestro ciclo.

Por eso es importante no sentir que tienes que seguir un plan rígido, sino dejar espacio a la flexibilidad.

¡Sé tú misma, sé flexible, suelta el control y date un respiro!

Grasas saludables

Sobre todo para nosotras, las mujeres, las grasas saludables juegan un papel muy importante en nuestra salud hormonal, ¡y necesitamos una buena variedad! El aguacate es uno de mis alimentos favoritos, pero las semillas de chía, lino, sésamo, cáñamo o incluso calabaza son igual de eficaces para aportar una buena cantidad de omega-3.

Algunas de las recetas de este RESET plan contienen más grasas que otras, y a lo largo de estos 10 días obtendrás la proporción perfecta de todas las que necesitas. En cambio, no las evites a toda costa, porque terminarás con antojos de grasas poco saludables. Es humano y natural: tu cuerpo necesita GRASA que venga de ALGUNA PARTE (de algún alimento en concreto).

Algo que he notado en mi propia digestión es que es mejor consumir frutos secos y semillas en menor cantidad cuando se comen junto con féculas cocidas (como papas, batatas...), y preferir incluirlos en ensaladas crudas o en bowls completos para el almuerzo.

@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

EL AYUNO INTERMITENTE

ES UNA OPCIÓN, PERO NO ES PARA TODO EL MUNDO NI PARA TODOS LOS DÍAS.

Todos mis RESET plans te ofrecen la posibilidad de practicar el ayuno intermitente. Antes de empezar, si así lo deseas, debes saber que este método no es para todas las personas y que tampoco te dará necesariamente mejores resultados. En resumen, el ayuno intermitente significa reducir tu ventana de comidas a 8 horas durante el día y ayunar durante las 16 horas restantes.

Siguiendo este meal plan RESET, puedes beber mi deliciosa agua detox y mi jugo de apio fresco por la mañana sin romper el ayuno. Después, puedes tomar tu smoothie de frutas o una de las recetas que te propongo para el almuerzo.

Personalmente, me encanta cenar a las 18 h y normalmente tengo hambre otra vez hacia las 8 o 9 de la mañana siguiente (suelo despertarme a las 4 de la mañana). Sin embargo, si cenas más tarde o simplemente no tienes hambre por la mañana, es el momento perfecto para darle a tu sistema digestivo una pausa adicional.

Especialmente para nosotras, las mujeres, el ayuno intermitente puede ser beneficioso o contraproducente según la fase de nuestro ciclo. Escúchate y no te dejes llevar por las modas: cada cuerpo es diferente y reacciona a su manera.



@Carolinedeisler

Tu plan de entrenamiento

10 DÍAS DE RESET DE VERANO – ENTRENAMIENTOS

¡SÍ, BIEN! He creado un programa de entrenamientos para tu RESET de verano de 10 días con el fin de obtener los mejores resultados posibles. Combinar las comidas que te propongo con mis entrenamientos es LA receta del éxito.

Nutrir tu cuerpo con los alimentos correctos, los que realmente necesitas, te dará la energía extra que necesitas para mover tu cuerpo y simplemente ¡vivir!

La clave para obtener resultados es QUERER DE VERDAD hacer lo que haces. TODO ESTÁ EN LA INTENCIÓN QUE PONEMOS EN NUESTROS ACTOS.

Mis sesiones de entrenamiento te enseñarán a escuchar tu cuerpo, a mantener tu cortisol en un nivel bajo para que tu organismo pueda concentrarse en quemar grasa, y a evitar comer en exceso... porque sí, estarás tan en sintonía contigo misma/o que todo se alineará y se regulará de manera natural. ¡El verano es realmente la temporada ideal para ponerse (o volver a ponerse) en forma!

Hace calor, el sol nos acompaña, las primeras luces del día llegan bastante temprano y todos estamos llenos de buenas energías.

La alimentación y la forma física van de la mano, así que en este e-book encontrarás todo lo que necesitas para sentirte mejor, sentirte bien, junto con mis entrenamientos en línea en mi plataforma RESET, donde todos tus workouts te esperan (retos semanales, aún más recetas, meal plans, entrenamientos para hacer en casa, meditaciones y consejos de bienestar, etc.).

¡Tengo muchísimas ganas de verte triunfar con este meal plan RESET saludable y vegan, así como con este plan de entrenamientos! Únete a mí en RESET ahora mismo y forma parte de nuestra maravillosa comunidad de bienestar, ¡tan acogedora y motivadora!

www.shop-reset.com

10 días de RESET de verano

@Carolinedeisler

www.shop-reset.com



Día 1 : 40 min de entrenamiento completo de todo el cuerpo

Día 2 : 30 min especial foco celulitis y glúteos

- 10 min de foco brazos

Día 3 : 30 min de morning flow

Día 4 : 25 min de quema de grasa y foco abdominales

- 20 min de estiramientos

Día 5 : 40 min foco glúteos y abdominales

Día 6 : 40 min de Pilates + 15 min de sesión cuerpo entero

Día 7 : 45 min especial quemagrasa y foco parte superior del cuerpo

Día 8 : 30 min piernas finas y abdominales

- 20 min de burn-out especial glúteos

Día 9 : 30 min especial cardio quemacalorías

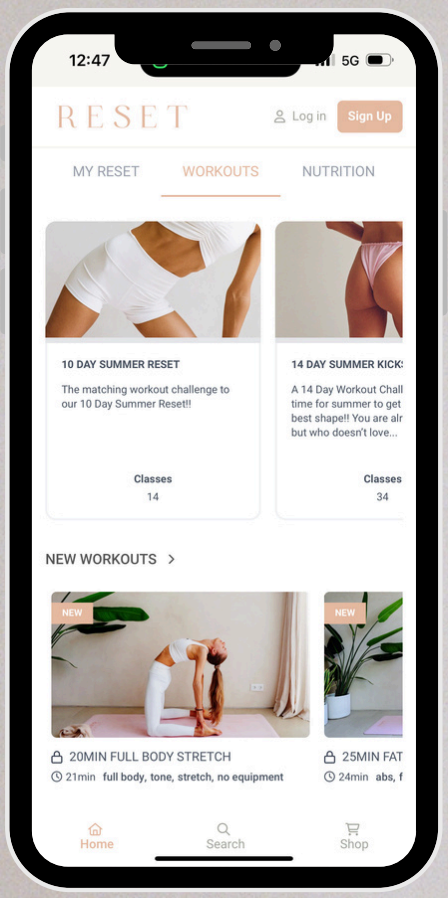
- 15 min foco glúteos y brazos

Día 10 : 45 min para esculpir tu cuerpo por completo

@Carolinedeisler

www.shop-reset.com

10 DÍAS DE RESET DE VERANO



@Carolinedeisler

www.shop-reset.com


¡Allá vamos,
es TU
momento!
@Carolinedeisler

Lista de compras

@Carolinedeisler

VERDURAS VERDES Y HERBAS FRESCAS

- *5 manojos de albahaca fresca*
- *2 manojos de perejil fresco*
- *4 manojos de cebollino fresco*
- *2 manojos de eneldo fresco*
- *1 puñado de menta fresca*
- *1 manojo de cilantro fresco*
- *1 puñado de cilantro fresco*
- *5 tomates grandes y maduros*
- *10 tomates medianos*
- *7 tazas de tomates cherry*
- *2 tazas de tomates de colores*
- *1 puñado de rúcula*
- *1 lechuga romana*
- *2 puñados de espinacas frescas*
- *1 puñado de brotes tiernos de espinaca fresca*
- *3 puñados de kale fresco*
- *2 puñados de lechuga verde*
- *1 lechuga iceberg*
- *2 lechugas*
- *1 puñado de ramilletes de brócoli fresco*
- *1 brócoli grande fresco*

OTRAS VERDURAS

- *4 ramas de apio fresco*
- *1 batata morada*
- *7 batatas*
- *8 zanahorias*
- *29 papas medianas*
- *1 col morada*
- *1 remolacha cruda*
- *5 calabacines frescos*
- *13 aguacates maduros*
- *13 pepinos*
- *2 pimientos rojos frescos*
- *1 mazorca de maíz*
- *3 cebollas tiernas*
- *2 cebollas rojas*
- *½ taza de cebollas rojas encurtidas*
- *5 tomates secos (con o sin aceite)*
- *½ taza de aceitunas negras*

FRUTAS / FRUTOS SECOS / OTRAS FRUTAS

- *52 dátiles Medjool*
- *19 plátanos congelados (congelados por ti al menos 24 h antes en tu congelador)*
- *12 plátanos maduros*
- *4 plátanos macho*
- *22 limones amarillos*
- *2 limas*
- *1,5 tazas de uvas blancas*
- *3 tazas de fresas*
- *1 puñado de fresas congeladas*
- *2 tazas de frutos rojos*
- *2 tazas de frambuesas frescas*
- *3 pomelos*
- *3 tazas de papaya fresca y madura*
- *3 tazas de mango congelado*
- *½ taza de mango fresco y maduro*
- *3 tazas de piña congelada*
- *2 sobres de pitaya (dragon fruit) congelada*

FRUTOS SECOS / MANTEQUILLAS VEGETALES / SEMILLAS / OTROS

- *1 cda de mantequilla de cacahuete*
- *3 cdas de crema (mantequilla) de almendras*
- *1 cda de crema (mantequilla) de anacardos*
- *5 cdas de crema (mantequilla) de avellanas*
- *7 cdas de tahini (crema/pasta de sésamo)*
- *2 cdas de avellanas tostadas*
- *½ taza de nueces*
- *2 tazas de anacardos*
- *¼ taza de almendras*
- *1 taza de pistachos*
- *⅓ taza de nueces pecanas tostadas*
- *1 cucharada de mantequilla de maní*
- *3 cucharadas de mantequilla de almendras*
- *1 cucharada de mantequilla de anacardo*
- *5 cucharadas de mantequilla de avellanas*
- *7 cucharadas de tahini*
- *2 cucharadas de avellanas tostadas*
- *1/2 taza de nueces*
- *2 tazas de anacardos*
- *¼ tazas de almendras*
- *1 taza de pistachos*
- *1/3 taza de nueces pecanas tostadas*
- *1/2 taza de semillas de calabaza*
- *3/4 taza de semillas de chía*
- *1/2 taza de semillas de girasol*
- *1 taza de semillas de lino*
- *1 cucharada de semillas de cáñamo*
- *4 cucharadas de semillas de sésamo*
-
- *1/2 taza de frambuesas liofilizadas*
- *3 cucharaditas de azúcar de coco*
- *1 ¼ taza de coco deshidratado*
- *1 taza de pasas*

OTROS CONDIMENTOS / ESPECIAS / ACEITES / FÉCULAS / VARIOS

- *6 hojas de algas nori*
- *3 cdas de aceite de oliva*
- *1 cda de aceite de sésamo*
- *2 cdas de concentrado de tomate*
- *1 cdita de espirulina en polvo*
- *3 cdas de cáscaras de psyllium (en polvo), polvo de cebolla, polvo de ajo y sal rosa del Himalaya*
- *1 cda de sirope de arce*
- *5 cdas de vinagre de manzana*
- *3 tazas de caldo de verduras*
- *1 cda de mostaza de Dijon*
- *4 cditas de extracto de vainilla líquida*
- *15 cdas de harina de algarroba en polvo o cacao sin azúcar añadido en polvo*
- *1 cdita de canela molida*
- *2 ½ tazas de arroz blanco o integral cocido*
- *1 taza de trigo sarraceno en grano seco*
- *5 tazas de copos de avena*
- *1 ½ tazas de yogur vegetal de coco*
- *1 tableta de chocolate crudo vegan*
- *1 ⅓ tazas de espaguetis de farro o de trigo sarraceno*
- *½ taza de jugo puro de aloe vera*
- *2 ½ tazas de frijoles negros cocidos*
- *1 ½ tazas de frijoles rojos cocidos*
- *1 taza de frijoles blancos cocidos*
- *3 tazas de garbanzos cocidos*

Día 1-10

AGUA CONTRA LA HINCHAZÓN ABDOMINAL

@Carolinedeisler



Ingredientes

- ¼ taza de jugo puro de aloe vera
- el jugo de un limón amarillo
- el jugo de una lima
- 1,5 litros de agua
- opcional: un poco de jugo de jengibre fresco

Etapas

Añade tu jugo puro de aloe vera junto con tu jugo de limón amarillo y de lima a tu agua ¡y disfruta!
No dudes en añadir también jengibre recién prensado O incluso consumir SOLO jengibre algunos días.
Esta agua es un aliado natural para tu digestión. Me encanta darle a mi agua un pequeño sabor y a mi cuerpo un pequeño boost para favorecer la eliminación de toxinas. Es una manera muy simple y eficaz de evacuar los desechos presentes en nuestro colon y facilitar su eliminación (contribuye de forma natural a reducir el estreñimiento).
¡SE BEBE A LO LARGO DE TODO EL DÍA!

Día 1-10

JUGO DE APIO FRESCO



@Carolinedeisler

Ingredientes

1 a 2 ramas de apio fresco

Etapa

¡Exprime el apio en tu licuadora o en tu extractor de jugos ¡y listo, tu delicioso jugo de apio fresco está preparado!

Día 1

UN ADELANTO DE TODAS LAS DELICIOSAS COMIDAS QUE TE ESPERAN...



Desayuno



Desayuno



Almuerzo



Merienda



Cena - opción 1



Cena - opción 2

Día 1

GREEN SMOOTHIE ESPECIAL VIENTRE PLANO

@Carolinedeisler



Ingredientes

2 limones amarillos pelados
2 tazas de trozos de piña congelada
1 puñado de espinacas frescas
1 puñado de kale fresco
1 puñado de apio
2 a 3 tazas de agua (o un poco de jugo de jengibre fresco)
1 cda de semillas de lino

Etapas

Agrega todos los ingredientes en tu mezclador de alta potencia y mezcla hasta obtener una consistencia suave, cremosa y homogénea.

Este green smoothie fresco y sabroso, ¡ideal para limpiar tus intestinos!
Al mismo tiempo, llenas tu cuerpo de beneficios y fibra gracias a las semillas de lino, que favorecen su buen funcionamiento. ¡Es genial!
Y por cierto, ¡acuérdate de beberlo todo!

Día 1 - Desayuno



@Carolinedeisler

Ingredientes

¡MUCHÍSIMAS FRUTAS FRESCAS! Una comida de un solo tipo de fruta (“mono meal”) sería lo ideal. Según lo que tengas de temporada ahora mismo, puedes comer: melón, higos frescos, papaya, mangos, naranjas, duraznos, dátiles…

Para tu información

¡La comida MÁS FÁCIL de digerir!
Las frutas frescas (siempre que estén bien maduras, esto es muy importante: más dulces, más jugosas, más fáciles de digerir) son las mejores amigas de tus intestinos, tu segundo cerebro. Además de ser súper hidratantes y ricas en fibra, estimulan tu organismo y te dan energía. ¡Son tan fáciles de llevar a cualquier parte y tan adictivas!
Idealmente, opta por una comida mono-fruta: esto significa comer una sola fruta hasta quedar saciada.
Si mezclas frutas, el plátano y el mango combinan muy bien, al igual que la naranja y la piña. Los duraznos y las nectarinas también son una excelente pareja.
Una cosa importante: el melón siempre debe comerse solo.
Mi consejo: evita mezclar frutas demasiado acuosas (como las naranjas o el pomelo, por ejemplo) con plátanos. Personalmente, me gusta empezar con frutas acuosas y, un poco más tarde, disfruto comer dátiles Medjool para sentirme completamente satisfecha y así satisfacer mis posibles antojos de azúcar.

Día 1 – Almuerzo

@Carolinedeisler



FRUIT BOWL: FRUTA DEL DRAGÓN (PITAYA)

Ingredientes

2 bolsas de trozos de fruta del dragón (pitaya) congelados
4 plátanos congelados (que habrás congelado previamente: al menos 24 horas antes en el congelador)
en opción: 1 cucharadita de extracto de vainilla en polvo
1/2 taza de agua
en opción: para el topping, añade tu fruta o tus frutas frescas favoritas. En este caso, he elegido la papaya, ¡que me encanta!

Etapas

1 Echa todos los ingredientes en tu processor de alimentos y bate hasta obtener una textura cremosa y untuosa, como la de un auténtico helado. Empieza a batir a baja potencia para facilitar la mezcla, ya que utilizamos poca agua para conseguir esta textura ultra cremosa. También puedes no añadir agua para obtener una textura aún más cremosa.

¡Añade tus frutas frescas favoritas como toppings! Por mi parte, ¡me encanta añadir papaya a esta receta! ¡BUEN PROVECHO!

Día 1 – Merienda



@Carolinedeisler

SUSHI SALUDABLES Y VEGANOS SIN COCCIÓN

Ingredientes

½ taza de nueces
3 zanahorias picadas
3 hojas de algas nori
1 pepino pequeño, pelado
1 aguacate maduro
1 puñado de rúcula
½ pimiento rojo fresco

Etapas

1. Añade las zanahorias y las nueces a tu batidora y mezcla hasta obtener una pasta cremosa y ligeramente densa.

2. Unta tu deliciosa pasta sobre las hojas de algas nori y añade el resto de los ingredientes: tiras de pepino pelado en juliana, rodajas de aguacate, rúcula y pimiento rojo fresco.
¡Enróllalo todo y disfruta! ¡Un verdadero manjar!

Día 1 – Cena – opción 1



@Carolinedeisler

BRUSCHETTA VERSIÓN SALUDABLE: EN ENSALADA

Ingredientes

5 tomates grandes y maduros
2 tazas de tomates cherry
½ cebolla roja
1 manojo de albahaca fresca
1 lechuga romana, picada
1 aguacate maduro
el jugo de un limón amarillo
1 cda de aceite de oliva
1 pizca de sal rosa del Himalaya

Etapas

1. Corta los tomates, la cebolla, la albahaca fresca, la lechuga y el aguacate en cubos y mézclalos bien. Añade el jugo de tu limón amarillo, el aceite de oliva y una pizca de sal rosa del Himalaya.
Idealmente, deja reposar una hora en el refrigerador para que los sabores se integren perfectamente.

2. ¡Esta ensalada es una verdadera maravilla! Ligera, refrescante, deliciosa y saludable. Para mí, es LA ensalada del verano que hay que prepararse sí o sí. Me encanta disfrutarla al inicio y sentirme saciada. Luego sigo mi comida con papas un poco más tarde.

Día 1 – Cena – opción 2

@Carolinedeisler



BOL DE PAPAS

Ingredientes

5 papas medianas

Etapas

1. Me encanta pelar las papas y hervirlas o cocinarlas al vapor durante 25 minutos hasta que estén blandas. Luego, las dejo enfriar por completo, ya que las papas frías son un truco para bajar de peso, ¡jejeje! Una vez frías, el almidón se convierte en almidón resistente y no se digiere. ¡Genial para la salud intestinal y la figura!

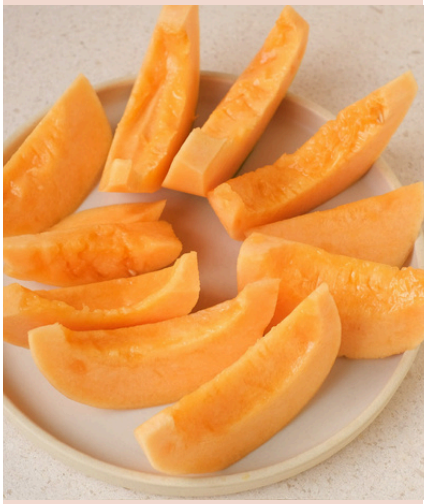
2. Otra opción sería cocinar las papas al vapor durante unos 15-20 minutos y luego freírlas al aire durante otros 15 minutos hasta que estén doradas y crujientes. Ambas opciones son deliciosas, pero las papas al vapor y frías sacian especialmente.

Día 2

UN ADELANTO DE TODAS LAS DELICIOSAS COMIDAS QUE TE ESPERAN...



Desayuno



Desayuno



Almuerzo



Merienda



Cena - opción 1



Cena - opción 2

Día 2

Smoothie de pepino



@Carolinedeisler

Ingredientes

1 taza de piña congelada
2 pepinos
1 puñado de menta fresca
opcional: 1 cdita de espirulina en polvo
2 tazas de agua

Etapas

Coloca todos los ingredientes en tu batidora de alta potencia y mezcla hasta obtener una consistencia suave, cremosa y homogénea.

¡Me encanta este smoothie! Es tan hidratante, refrescante y delicioso. El pepino es excelente para nuestra piel, ya que su cáscara es rica en sílice.
Además, la espirulina es una excelente fuente de proteínas y la piña es rica en enzimas digestivas.

Día 2 - Desayuno



@Carolinedeisler

Ingredientes

¡MUCHÍSIMAS FRUTAS FRESCAS!
Una comida de un solo tipo de fruta (“mono meal”) sería lo ideal. Según lo que tengas de temporada ahora mismo, puedes comer: melón, higos frescos, papaya, mangos, naranjas, duraznos, dátiles…

Para tu información

¡La comida MÁS FÁCIL de digerir!
Las frutas frescas (siempre que estén bien maduras, esto es muy importante: más dulces, más jugosas, más fáciles de digerir) son las mejores amigas de tus intestinos, tu segundo cerebro.
Además de ser súper hidratantes y ricas en fibra, estimulan tu organismo y te dan energía. ¡Son tan fáciles de llevar a cualquier parte y tan adictivas!
Idealmente, opta por una comida mono-fruta: esto significa comer una sola fruta hasta quedar saciada.
Si mezclas frutas, el plátano y el mango combinan muy bien, al igual que la naranja y la piña. Los duraznos y las nectarinas también son una excelente pareja.
Una cosa importante: el melón siempre debe comerse solo.
Mi consejo: evita mezclar frutas demasiado acuosas (como las naranjas o el pomelo, por ejemplo) con plátanos. Personalmente, me gusta empezar con frutas acuosas y, un poco más tarde, disfruto comer dátiles Medjool para sentirme completamente satisfecha y así satisfacer mis posibles antojos de azúcar.

Día 2 - Almuerzo



@Carolinedeisler

PORRIDGE ESPECIAL EQUILIBRIO HORMONAL

Ingredientes

½ taza de copos de avena
2 cdas de semillas de chía
1 cdita de extracto de vainilla líquida
2 cdas de pasas
1 cda de semillas de cáñamo
1 cda de semillas de lino molidas
1 taza de agua
3 dátiles Medjool, en trozos
2 cdas de yogur vegetal de coco
2 cdas de pistachos, en trozos
1 puñado de fresas frescas

Etapas

1. Pon los copos de avena, las semillas de chía, el extracto de vainilla líquida, las pasas, las semillas de cáñamo, las semillas de lino y el agua en un bol. Déjalo en remojo toda la noche para que se hidrate bien.

2. Al día siguiente, añade tus dátiles en trozos, el yogur vegetal de coco, las fresas frescas, los trozos de pistacho y… ¡A disfrutar!
Este porridge pensado para equilibrar tus hormonas es increíble, ligero y aun así muy saciante y nutritivo.
Las semillas de chía, lino y cáñamo son una excelente fuente de omega-3 y son esenciales para el buen funcionamiento de la oxitocina, ¡la hormona de la felicidad!

¡ME ENCANTA, ME ENCANTA, ME ENCANTA!

10 DÍAS DE RESET DE VERANO

Día 2 – Merienda



@Carolinedeisler

FUDGES SQUARES DE PISTACHIO

Ingredientes

9 dátiles Medjool grandes
½ taza de pistachos
1 tableta de chocolate crudo vegan

Etapas

1. Coloca tus dátiles Medjool sin hueso y los pistachos en tu batidora y mezcla hasta obtener una masa pegajosa y bastante densa. Después, forma cuadrados con tus manos ligeramente humedecidas.
Coloca tus cuadraditos en palitos de madera como si fueran piruletas.

2. Derrite el chocolate. Sumerge cada cuadrado en él, espolvorea con pistachos triturados y pon todo en el congelador durante al menos 30 minutos.
¡MARAVILLOSO!

Día 2 – Cena – opción 1



@Carolinedeisler

ENSALADA VERANIEGA

Ingredientes

2 puñados grandes de lechuga verde
2 tazas de tomates picados
1 aguacate maduro
1 taza de frijoles blancos
1 calabacín, pelado en juliana
½ taza de cebollas rojas encurtidas
2 rebanadas de mi pan sin gluten (el pan sin gluten de Caro; ver página siguiente), tostadas y cortadas en cuadrados
2 cdas de mi hummus (el hummus de Caro; ver página 43)

Etapas

1. Lava la lechuga verde, enjuaga los frijoles blancos, corta los tomates, el aguacate y corta el calabacín en rodajas finas con un pelador (¡un pelador en juliana es tan práctico y divertido!).

2. Pon todos los ingredientes en un bol grande, añade las cebollas encurtidas, el hummus y mi pan tostado sin gluten (página siguiente).

   ¡Y a disfrutar! ¿No es una verdadera maravilla? Yo podría comer esta ensalada absolutamente TODOS los días. Es tan saciante, fresca y saludable para una cálida noche de verano. ¡Realmente ideal!

Día 2 - Cena - opción 2

El pan sin gluten de Caro

@Carolinedeisler





Ingredientes

2,5 tazas de copos de avena
½ taza de semillas de girasol
½ taza de semillas de calabaza
½ taza de semillas de lino
5 cdas de semillas de chía
3 cdas de psyllium (cáscaras de psyllium en polvo)
1 cdita de sal
opcional: 1 cda de sirope de arce
2 tazas de agua

Etapas

1. Precalienta tu horno a 175 grados.
2. Mezcla todos los ingredientes secos y remueve bien.
3. Añade el agua y el sirope de arce. Luego, deja reposar durante 10 a 20 minutos. Vierte la preparación en un molde de pan forrado con papel de horno y hornea durante 30 minutos.
4. Saca con cuidado el pan del molde, colócalo directamente sobre la bandeja de horno y hornea otros 30 minutos más. Una vez cocido, deja enfriar y consérvalo durante unos días a temperatura ambiente, cubierto.



@Carolinedeisler

EL HUMMUS DE CARO

Ingredientes

2 tazas de garbanzos cocidos
½ taza de agua
el jugo de un limón amarillo
1 pizca de sal rosa del Himalaya
2 cdas de tahini (pasta de sésamo)

Etapas

1. Agrega todos los ingredientes en tu batidora de alta potencia y mezcla hasta obtener una consistencia suave, cremosa y homogénea.

2. Vierte tu increíble hummus en un bonito recipiente ¡y a disfrutar!
Me encanta mojar crudités en él o papas. O simplemente elige cualquier otro alimento que te guste.

Día 3

UN ADELANTO DE TODAS LAS DELICIOSAS COMIDAS QUE TE ESPERAN...



Desayuno



Desayuno



Almuerzo



Merienda



Cena - opción 1



Cena - opción 2

Día 3 - Shot casero de limón amarillo



@Carolinedeisler

Ingredientes

1 limón amarillo entero (preferiblemente, procedente de la agricultura ecológica)
1 dátil Medjool
1 taza de agua

Etapa

1 Añádalo todo a tu processor de alimentos y mezcle hasta obtener una consistencia homogénea.

Aquí utilizamos el limón amarillo entero (incluida la piel, que es muy amarga, pero excelente para nuestra digestión y nuestros intestinos). Recuerda utilizar un limón amarillo ecológico sin tratar y enjuagarlo bien. :) Te aviso, este chupito es bastante fuerte y puede resultar un poco difícil de beber, ¡pero es muy bueno para nuestra salud!

Día 3 - Desayuno



@Carolinedeisler

Ingredientes

¡MUCHÍSIMAS FRUTAS FRESCAS!
Una comida de un solo tipo de fruta (“mono meal”) sería lo ideal. Según lo que tengas de temporada ahora mismo, puedes comer: melón, higos frescos, papaya, mangos, naranjas, duraznos, dátiles…

Para tu información

¡La comida MÁS FÁCIL de digerir!
Las frutas frescas (siempre que estén bien maduras, esto es muy importante: más dulces, más jugosas, más fáciles de digerir) son las mejores amigas de tus intestinos, tu segundo cerebro. Además de ser súper hidratantes y ricas en fibra, estimulan tu organismo y te dan energía. ¡Son tan fáciles de llevar a cualquier parte y tan adictivas!
Idealmente, opta por una comida mono-fruta: esto significa comer una sola fruta hasta quedar saciada.
Si mezclas frutas, el plátano y el mango combinan muy bien, al igual que la naranja y la piña. Los duraznos y las nectarinas también son una excelente pareja.
Una cosa importante: el melón siempre debe comerse solo.
Mi consejo: evita mezclar frutas demasiado acuosas (como las naranjas o el pomelo, por ejemplo) con plátanos. Personalmente, me gusta empezar con frutas acuosas y, un poco más tarde, disfruto comer dátiles Medjool para sentirme completamente satisfecha y así satisfacer mis posibles antojos de azúcar.

Día 3 - Almuerzo



@Carolinedeisler

NICE CREAM DE MANGO

Ingredientes

3 tazas de mango congelado, en trozos
½ taza de agua

Etapas

1 Ponga tus trozos de mango congelado y el agua en un processor de alimentos de alta potente y triture hasta obtener una textura suave, cremosa, untuosa y homogénea. Personalmente, me gusta comprar muchos mangos, dejarlos madurar, cortarlos y congelarlos yo misma. De hecho, creo que los mangos congelados que se venden en las tiendas no suelen estar muy maduros y no son de muy buena calidad, por lo que no siempre están muy buenos...

Día 3 – Merienda

@Carolinedeisler



CHIPS DE PLÁTANO MACHO

Ingredientes

1 plátano macho, cortado en rodajas finas
1 cucharadita de azúcar de coco

Etapas

1. Pela y corta tu plátano macho en rodajas de unos dos centímetros de grosor aproximadamente.
2. Añade las rodajas a la freidora con una cucharadita de azúcar de coco. Cocínalas durante 15 minutos a 190 grados.
3. A mitad de la cocción, remueve las chips y, si lo deseas, añade un poco más de azúcar de coco. ¡Me encantan estas chips tan perfectas! Son muy fáciles y rápidas de preparar, un aperitivo estupendo, muy satisfactorio y muy saludable.

Día 3 – Cena – opción 1

@Carolinedeisler



ENSALADA DE PAPAS DE CARO

Ingredientes

5 patatas medianas, cocidas al vapor
2 pepinos, cortados en rodajas finas

2 cucharadas soperas de yogur vegetal de coco
1 manojo de cebollino fresco
1 manojo de albahaca fresca
½ cebolla roja
El zumo de un limón amarillo

Etapas

1. Empieza pelando tus patatas medianas, cuécelas al vapor y déjalas enfriar. Lo ideal es hacerlo el día anterior y guardarlas en la nevera.

2. Corta las patatas, los pepinos y la cebolla roja en rodajas finas y pica las hierbas frescas. Me gusta usar una mandolina para cortar los pepinos en rodajas muy finas, ¡me parece que así quedan más sabrosos!

3. A continuación, añade todos los ingredientes en una ensaladera y mézclalos bien. Una ensalada de patatas deliciosa y fácil de digerir, mucho más saludable que las versiones que podemos encontrar en las tiendas. Si al final de la comida no te sientes completamente saciado, no dudes en servirte unas cuantas patatas al vapor más.

Día 3 - Cena - opción 2

@Carolinedeisler



BOL DE PAPAS

Ingredientes

5 papas medianas

Etapas

1. Me encanta pelar las papas y hervirlas o cocinarlas al vapor durante 25 minutos hasta que estén blandas. Luego, las dejo enfriar por completo, ya que las papas frías son un truco para bajar de peso, ¡jejeje! Una vez frías, el almidón se convierte en almidón resistente y no se digiere. ¡Genial para la salud intestinal y la figura!

2. Otra opción sería cocinar las papas al vapor durante unos 15-20 minutos y luego freírlas al aire durante otros 15 minutos hasta que estén doradas y crujientes. Ambas opciones son deliciosas, pero las papas al vapor y frías sacian especialmente.

Día 4

UN ADELANTO DE TODAS LAS DELICIOSAS COMIDAS QUE TE ESPERAN...



Desayuno



Desayuno



Almuerzo



Merienda



Cena - opción 1



Cena - opción 1

Día 4 - Shot casero de pomelo



@Carolinedeisler

Ingredientes

1 pomelo entero, pelado (preferiblemente, procedente de agricultura ecológica)
1 dátil Medjool
½ taza de agua
El zumo de un limón amarillo

Etapa

Añádalo todo a tu trituradora y tritúrelo hasta obtener una textura agradable y fácil de beber.

Me encanta el pomelo. Sin embargo, a veces me resulta difícil de comer y es fácil mancharse con su pulpa. ¡Pero creo que debería comerlo más a menudo!
Este shot está realmente delicioso, ¡te lo garantizo! Contiene numerosos y potentes antioxidantes, además de una serie de beneficios para una digestión óptima y sin problemas.

Día 4 - Desayuno



@Carolinedeisler

Ingredientes

¡MUCHÍSIMAS FRUTAS FRESCAS!
Una comida de un solo tipo de fruta (“mono meal”) sería lo ideal. Según lo que tengas de temporada ahora mismo, puedes comer: melón, higos frescos, papaya, mangos, naranjas, duraznos, dátiles…

Para tu información

¡La comida MÁS FÁCIL de digerir!
Las frutas frescas (siempre que estén bien maduras, esto es muy importante: más dulces, más jugosas, más fáciles de digerir) son las mejores amigas de tus intestinos, tu segundo cerebro.
Además de ser súper hidratantes y ricas en fibra, estimulan tu organismo y te dan energía. ¡Son tan fáciles de llevar a cualquier parte y tan adictivas!
Idealmente, opta por una comida mono-fruta: esto significa comer una sola fruta hasta quedar saciada.
Si mezclas frutas, el plátano y el mango combinan muy bien, al igual que la naranja y la piña. Los duraznos y las nectarinas también son una excelente pareja.
Una cosa importante: el melón siempre debe comerse solo.
Mi consejo: evita mezclar frutas demasiado acuosas (como las naranjas o el pomelo, por ejemplo) con plátanos. Personalmente, me gusta empezar con frutas acuosas y, un poco más tarde, disfruto comer dátiles Medjool para sentirme completamente satisfecha y así satisfacer mis posibles antojos de azúcar.

Día 4 - Almuerzo

@Carolinedeisler



PORRIDGE CON CHOCOLATE

Ingredientes

½ taza de copos de avena
2 cucharadas de semillas de chía
2 cucharadas de semillas de lino molidas
1,5 tazas de agua

CREMA
2 plátanos maduros
3 dátiles Medjool
2 cucharadas de algarroba en polvo (o cacao en polvo sin azúcar añadido)
1 cucharada sopera de puré (mantequilla) de almendras
1/3 taza de agua

TOPPINGS
1 plátano maduro, cortado en rodajas finas
opcional: 2 cucharadas soperas de trozos de semillas de cacao

Etapas

1. Añade tus flocones de avena, tus semillas de chía y lino recién molidas y el agua en un bol. Déjalo reposar toda la noche. ¡Es una mezcla fabulosa para tu intestino!

2. Pon todos los ingredientes de la crema en una batidora y bate hasta obtener una consistencia suave (¡qué delicia!). Incorpora la deliciosa crema a tus copos de avena. A continuación, añade rodajas finas de plátano y unos trocitos de cacao en grano. ¡Por supuesto, puedes elegir uno o varios ingredientes más para decorar! ¡INCREÍBLEMENTE BUENO! ¡Me encanta tomarlo recién sacado de la nevera! ¡ÑAM!

Día 4 – Merienda

@Carolinedeisler



CUCUMBER BOATS

Ingredientes

4 mini pepinos
1 aguacate maduro
el zumo de un limón amarillo
1 puñado de tomates cherry hierbas frescas: cilantro, eneldo, cebollino y/o perejil picado
opcional: tomates cherry

Etapas

1. Corta tus mini pepinos por la mitad. A continuación, retira la pulpa, tritura el aguacate y mézclalo con el zumo de limón fresco, la pulpa de los mini pepinos, tu hierbas frescas que hayas elegido y, si lo deseas, unos tomates cherry.

2. Puedes ahora rellenar tus “cucumber boats” con tudeliciosa mezcla de aguacate y ¡disfruta del momento! ¡Una merienda salada muy agradable, refrescante y saludable!

Día 4 – Cena



@Carolinedeisler

PROTEIN BOWL DE PLÁTANO MACHO

Ingredientes

1 taza de arroz blanco cocido (o arroz integral cocido)
1 taza de frijoles rojos cocidos (enlatados, o cocidos según las instrucciones del paquete)
1 aguacate
El zumo de un limón
1 plátano macho grande bien maduro
1 cucharadita de azúcar de coco
1 boniato morado

Etapas

1. Hornea la batata entera (con piel) durante 60 minutos a 200 °C. Déjala enfriar. A continuación, quítale la piel y córtala en trozos. Yo siempre aso de 4 a 5 batatas a la vez y las guardo en la nevera, listas para usar cuando me apetezca.

2. Ahora pela el plátano macho. Cuanto más maduro esté, mejor (lo ideal es que esté casi negro). Córtalo en rodajas de unos 2 centímetros y colócalo en la freidora con una cucharadita de azúcar de coco. Cocínalo durante 10 minutos por cada lado.

3. Mientras tanto, puedes machacar el aguacate con un tenedor. Exprime el zumo del limón y añádelo al aguacate machacado. Ahora, enjuaga las alubias rojas con agua hasta que el agua de la lata haya desaparecido por completo (omite este paso si las has remojado y cocido tú mismo). ¡Ya solo queda montar tu delicioso bol! ¡Oh, qué delicia!

Día 5

UN ADELANTO DE TODAS LAS DELICIOSAS COMIDAS QUE TE ESPERAN...



Desayuno



Desayuno



Almuerzo



Merienda



Cena - opción 1



Cena - opción 2

Día 5
GREEN SMOOTHIE

@Carolinedeisler



Ingredientes

1 rama de apio fresco
2-3 hojas de col rizada fresca, seleccionadas
3 plátanos congelados (puede meterlos frescos en el congelador durante al menos 24 horas)
El zumo de un limón amarillo
2 tazas de agua

Etapa

Añade todos los ingredientes en tu batidora de alta potencia y bate hasta obtener una consistencia suave y cremosa.

Te prometo que sentirás al instante una claridad mental que se irá instalando poco a poco mientras te tomas tu delicioso batido verde.

Día 5 - Desayuno



@Carolinedeisler

Ingredientes

¡MUCHÍSIMAS FRUTAS FRESCAS!
Una comida de un solo tipo de fruta (“mono meal”) sería lo ideal. Según lo que tengas de temporada ahora mismo, puedes comer: melón, higos frescos, papaya, mangos, naranjas, duraznos, dátiles…

Para tu información

¡La comida MÁS FÁCIL de digerir!
Las frutas frescas (siempre que estén bien maduras, esto es muy importante: más dulces, más jugosas, más fáciles de digerir) son las mejores amigas de tus intestinos, tu segundo cerebro.
Además de ser súper hidratantes y ricas en fibra, estimulan tu organismo y te dan energía. ¡Son tan fáciles de llevar a cualquier parte y tan adictivas!
Idealmente, opta por una comida mono-fruta: esto significa comer una sola fruta hasta quedar saciada.
Si mezclas frutas, el plátano y el mango combinan muy bien, al igual que la naranja y la piña. Los duraznos y las nectarinas también son una excelente pareja.
Una cosa importante: el melón siempre debe comerse solo.
Mi consejo: evita mezclar frutas demasiado acuosas (como las naranjas o el pomelo, por ejemplo) con plátanos. Personalmente, me gusta empezar con frutas acuosas y, un poco más tarde, disfruto comer dátiles Medjool para sentirme completamente satisfecha y así satisfacer mis posibles antojos de azúcar.

Día 5 – Almuerzo

@Carolinedeisler



PORRIDGE AL ESTILO BOUNTY SALUDABLE

Ingredientes

¼ taza de granos de trigo sarraceno secos
½ taza de agua
1 taza de yogur vegetal de coco

CREMA DE CHOCOLATE
7 dátiles Medjool
1 plátano pequeño
1 cucharada sopera colmada de puré de almendras
2 cucharadas soperas de carruba en polvo (o cacao en polvo sin azúcar añadido)
1½ tazas de agua

Etapas

1. Cuece los granos de trigo sarraceno en agua durante 15-20 minutos hasta que estén tiernos. ¡Lo ideal es prepararlos el día anterior, ¡o incluso una vez a la semana! Una vez cocidos, guárdalos en un recipiente hermético en el frigorífico.

2. Añade todos los ingredientes de tu increíble crema de chocolate en la batidora y bate hasta obtener una consistencia cremosa, untuosa y suave. ¡UNA VERDADERA DELICIA!

3. A continuación, mezcla el trigo sarraceno cocido y bien enfriado con el yogur vegetal de coco y vierte la primera capa de gachas al estilo Bounty en un vaso. A continuación, añade la crema de chocolate. ¡Repite esta operación hasta que se acabe la crema de chocolate!

Día 5 - Merienda

@Carolinedeisler



GAZPACHO VERDE

Ingredientes

2 pepinos pequeños
1 manojo de eneldo fresco
1 manojo de cebollino fresco
1 manojo de albahaca fresca
1 aguacate maduro
1 limón amarillo exprimido
1 pizca de sal
½ taza de agua
2 cucharadas soperas de aceite de oliva

Etapas

1. Añade todos los ingredientes, excepto el aceite de oliva, en tu batidora de alta potencia y bate hasta obtener una consistencia cremosa, suave y homogénea (ni demasiado líquida ni demasiado espesa).

2. Añade ahora el aceite de oliva poco a poco, sin dejar de batir. Sirve con más trozos de aguacate y tus semillas tostadas favoritas. ¡También quedaría increíble!



10 DÍAS DE RESET DE VERANO

Día 5 – Cena – opción 1

@Carolinedeisler

ENSALADA DE COL AL ESTILO TAILANDÉS

Ingredientes

½ cabeza de col roja, finamente picada
4 ramas de apio, picadas
½ taza de pasas, remojadas
½ taza de anacardos, crudos o tostados en seco
2 cebollas verdes, picadas
1 manojo de cilantro fresco picado

SALSA
2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
1 cucharada colmada de puré (mantequilla) de anacardos
1 cucharada de aceite de sésamo
1 pizca de sal
el zumo de un limón amarillo
1 calabacín crudo, pelado
un poco de agua para facilitar la mezcla si es necesario

Etapas

1. Corta todas las verduras y ponlas en una ensaladera.

2. Añade todos los ingredientes de la vinagreta en una batidora potente y bate hasta obtener una consistencia cremosa, suave y untuosa. Añadir calabacín es una forma excelente de dar más volumen a la ensalada sin que resulte tan pesada como si se le añadiera puré de frutos secos, por ejemplo.

¡Esta ensalada está increíble! Es una forma estupenda de comer más col lombarda, tan nutritiva y perfecta para una noche de verano en la que apetece frescura y sabor. ¡ME ENCANTA! Probablemente, al igual que yo, te sentirás saciado solo con comer esta ensalada, pero si te apetece algo más, te recomiendo que comas patatas al vapor una hora más tarde para que tu cuerpo tenga tiempo de digerir.

Día 5 – Cena



@Carolinedeisler

BOL DE PAPAS

Ingredientes

5 papas medianas

Etapas

1. Me encanta pelar las papas y hervirlas o cocinarlas al vapor durante 25 minutos hasta que estén blandas. Luego, las dejo enfriar por completo, ya que las papas frías son un truco para bajar de peso, ¡jejeje! Una vez frías, el almidón se convierte en almidón resistente y no se digiere. ¡Genial para la salud intestinal y la figura!

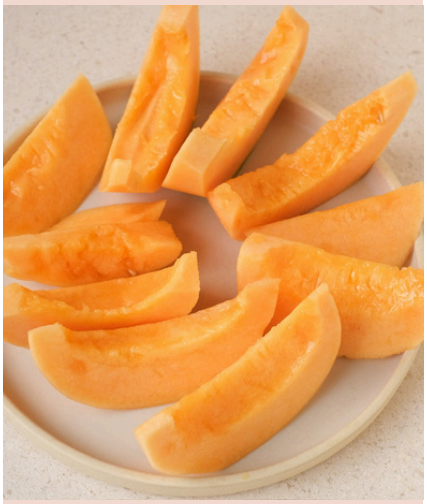
2. Otra opción sería cocinar las papas al vapor durante unos 15-20 minutos y luego freírlas al aire durante otros 15 minutos hasta que estén doradas y crujientes. Ambas opciones son deliciosas, pero las papas al vapor y frías sacian especialmente.

Día 6

UN ADELANTO DE TODAS LAS DELICIOSAS COMIDAS QUE TE ESPERAN...



Desayuno



Desayuno



Almuerzo



Merienda



Cena - opción 1



Cena - opción 2

Día 6
SMOOTHIE ANTI-HINCHAZÓN

@Carolinedeisler



Ingredientes

2 tazas de papaya madura y congelada, cortada en trozos
2 a 3 tazas de agua
¼ taza de zumo de limón amarillo o de limón verde

2 tazas de cubitos de hielo si utiliza papaya fresca sin congelar.

Etapas

Mezcla todos los ingredientes hasta obtener una textura suave y cremosa (más bien líquida).

La papaya es la mejor aliada para tu digestión, ¡créeme! Si vives en un clima en el que no tienes acceso a papayas maduras (como en Londres u otras ciudades de Europa), lo mejor es comprarlas en una frutería (¡compra varias que estén verdes y déjalas madurar en casa!). Siempre tengo entre 4 y 6 papayas en casa y las dejo madurar hasta una semana. Me encanta este batido bien frío y hace maravillas para mi digestión. Créeme, ¡a ti te pasará lo mismo!

Día 6 - Desayuno



@Carolinedeisler

Ingredientes

¡MUCHÍSIMAS FRUTAS FRESCAS! Una comida de un solo tipo de fruta (“mono meal”) sería lo ideal. Según lo que tengas de temporada ahora mismo, puedes comer: melón, higos frescos, papaya, mangos, naranjas, duraznos, dátiles…

Para tu información

¡La comida MÁS FÁCIL de digerir!
Las frutas frescas (siempre que estén bien maduras, esto es muy importante: más dulces, más jugosas, más fáciles de digerir) son las mejores amigas de tus intestinos, tu segundo cerebro. Además de ser súper hidratantes y ricas en fibra, estimulan tu organismo y te dan energía. ¡Son tan fáciles de llevar a cualquier parte y tan adictivas!
Idealmente, opta por una comida mono-fruta: esto significa comer una sola fruta hasta quedar saciada.
Si mezclas frutas, el plátano y el mango combinan muy bien, al igual que la naranja y la piña. Los duraznos y las nectarinas también son una excelente pareja.
Una cosa importante: el melón siempre debe comerse solo.
Mi consejo: evita mezclar frutas demasiado acuosas (como las naranjas o el pomelo, por ejemplo) con plátanos. Personalmente, me gusta empezar con frutas acuosas y, un poco más tarde, disfruto comer dátiles Medjool para sentirme completamente satisfecha y así satisfacer mis posibles antojos de azúcar.

Día 6 - Almuerzo

@Carolinedeisler



FRESAS PROTEÍNICAS

Ingredientes

2/3 taza de granos de trigo sarraceno, remojados
1 taza de agua
1 plátano grande maduro
2 cucharadas de carruba en polvo o cacao sin azúcar en polvo
1 cucharada de puré (mantequilla) de avellanas

1 ¼ taza de fresas frescas (¡o cualquier otra baya que te guste!)

Etapas

1. Remoja tus granos de trigo sarraceno en agua durante toda la noche o, si utilizas trigo sarraceno germinado, bastará con 30 minutos. Es una excelente fuente de proteínas completas y baja en grasas, ¡tenlo en cuenta!

2. A continuación, enjuaga el trigo sarraceno y añádelo a la batidora junto con el resto de ingredientes.

Por último, vierte la salsa sobre las fresas frescas y ¡DISFRUTA!



HUMMUS CON HIERBAS

Ingredientes

1 calabacín pequeño crudo
1 manojo de cebollino fresco
1 manojo de albahaca fresca o eneldo fresco
el zumo de un limón amarillo
una pizca de sal
1 taza de garbanzos cocidos
2 cucharadas soperas de tahini (puré/pasta de sésamo)
¼ taza de agua

Etapas

Añade todos los ingredientes a la batidora y bate hasta obtener una consistencia suave, untuosa y cremosa.

Me encanta esta receta porque es mucho más ligera y menos calórica que el hummus normal. ¡Además, gracias a las hierbas, obtendrás muchos nutrientes adicionales! ¡UNA COMBINACIÓN GANADORA, GANADORA Y OTRA VEZ GANADORA!
¡Me encanta comer mini pepinos crujientes para acompañar este aperitivo!



10 DÍAS DE RESET DE VERANO

Día 6 – Cena – opción 1

@Carolinedeisler

ENSALADA ARCOÍRIS

Ingredientes

1 calabacín fresco
2 zanahorias
½ pepino grande
1 remolacha cruda
½ col roja pequeña, rallada
2 cogollos de lechuga
opcional: 1 puñado de perejil fresco

SALSA
restos de tallos de calabacín
restos de tallos de zanahoria
1 cucharada sopera de mostaza de Dijon
1 cucharada sopera de tahini (puré/pasta de sésamo)
1 dátil Medjool
1 cucharada sopera de vinagre de sidra de manzana
el zumo de un limón amarillo
½ taza de agua

Etapas

1. Pela tu calabacín, tu zanahoria y tu pepino con un pelador de patatas. Reserva los tallos del calabacín y la zanahoria para el aliño. ¡Sin desperdicio de comida! ¡Genial!

2. Puedes ahora rallar la remolacha y la col lombarda. Pica la lechuga y el perejil y añadirlos a un bol con el resto de los ingredientes.

3. Prepara el aderezo añadiendo todos los ingredientes a la licuadora y licuando hasta obtener una mezcla suave. ¡Está riquísimo! ¡Me encanta ese aderezo y su toque de mostaza! Vierte el aderezo en tu ensalada, mezcla bien y ¡a disfrutar! ¡El almuerzo refrescante perfecto para un picnic, una ensalada o una cena con unas papas asadas de acompañamiento!

Día 6 – Cena – opción 2

@Carolinedeisler



SUSHI HEALTHY Y VEGANOS CON AGUACATE

Ingredientes

1,5 tazas de arroz blanco o integral cocido
2 aguacates maduros
3 cucharadas soperas de semillas de sésamo
3 hojas de alga nori

Etapas

1. Empieza por cocer el arroz siguiendo las instrucciones del paquete (si no lo tienes ya preparado en la nevera, lo cual te recomiendo encarecidamente, ya que es muy práctico y te quita un peso de encima. Además, en mi opinión, está mucho más bueno con arroz frío, recién sacado de la nevera :)).

2. A continuación, corta los aguacates en láminas finas. Coge las hojas de alga nori y extiéndelas sobre una bandeja o un plato, por ejemplo. Coloca el arroz, un poco de aguacate y unas semillas de sésamo. Enrolla todo sujetando bien la preparación. Solo tienes que repetir la operación varias veces hasta terminar todo el sushi y ¡A DISFRUTAR!

Día 7

UN ADELANTO DE TODAS LAS DELICIOSAS COMIDAS QUE TE ESPERAN...



Desayuno



Desayuno



Almuerzo



Merienda



Cena - opción 1



Cena opción 2

Día 7 - Shot casero de limón amarillo



@Carolinedeisler

Ingredientes

1 limón amarillo entero (preferiblemente, procedente de la agricultura ecológica)
1 dátil Medjool
1 taza de agua

Etapa

1 Añádalo todo a tu processor de alimentos y mezcle hasta obtener una consistencia homogénea.

Aquí utilizamos el limón amarillo entero (incluida la piel, que es muy amarga, pero excelente para nuestra digestión y nuestros intestinos). Recuerda utilizar un limón amarillo ecológico sin tratar y enjuagarlo bien. :) Te aviso, este chupito es bastante fuerte y puede resultar un poco difícil de beber, ¡pero es muy bueno para nuestra salud!

Día 7 - Desayuno



@Carolinedeisler

Ingredientes

¡MUCHÍSIMAS FRUTAS FRESCAS!
Una comida de un solo tipo de fruta (“mono meal”) sería lo ideal. Según lo que tengas de temporada ahora mismo, puedes comer: melón, higos frescos, papaya, mangos, naranjas, duraznos, dátiles…

Para tu información

¡La comida MÁS FÁCIL de digerir!
Las frutas frescas (siempre que estén bien maduras, esto es muy importante: más dulces, más jugosas, más fáciles de digerir) son las mejores amigas de tus intestinos, tu segundo cerebro. Además de ser súper hidratantes y ricas en fibra, estimulan tu organismo y te dan energía. ¡Son tan fáciles de llevar a cualquier parte y tan adictivas!
Idealmente, opta por una comida mono-fruta: esto significa comer una sola fruta hasta quedar saciada.
Si mezclas frutas, el plátano y el mango combinan muy bien, al igual que la naranja y la piña. Los duraznos y las nectarinas también son una excelente pareja.
Una cosa importante: el melón siempre debe comerse solo.
Mi consejo: evita mezclar frutas demasiado acuosas (como las naranjas o el pomelo, por ejemplo) con plátanos. Personalmente, me gusta empezar con frutas acuosas y, un poco más tarde, disfruto comer dátiles Medjool para sentirme completamente satisfecha y así satisfacer mis posibles antojos de azúcar.

Día 7 – Almuerzo



@Carolinedeisler

PUDÍN DE CHÍA CLÁSICO

Ingredientes

¼ taza de semillas de chía
1 taza de agua

CREMA SALUDABLE
3 dátiles Medjool
2 plátanos bien maduros
¼ taza de anacardos
1 cucharadita de canela en polvo
½ cucharadita de extracto de vainilla en polvo
½ taza de agua

INGREDIENTES PARA DECORAR
1 a 2 tazas de frutos rojos (en este caso, he elegido frambuesas frescas)
1 taza de trozos de papaya fresca

Etapas

1. Puedes con remojar las semillas de chía en agua durante toda la noche en tu nevera.

2. Añade tus dátiles, tus plátanos maduros, tus anacardos, la canela en polvo, la vainilla en polvo y el agua en la batidora. Bate hasta obtener una consistencia cremosa y suave.

3. Añade la preparación a tu pudín de chía clásico. Mézclalo bien y viértelo en un vaso. Ahora, puedes añadir la fruta fresca por encima y ¡BUEN PROVECHO! Mi opinión: también me gusta hacer capas: primero una capa de pudín de chía (con la crema saludable), luego una capa de frambuesas y papaya y, por último, otra capa de pudín de chía (siempre con nuestra crema). Y, como aquí, vuelve a poner frambuesas y papaya como cobertura. Así, tendrás más frutos rojos y papaya en cada bocado, ¡ÑAM! Un almuerzo rápido, fácil y delicioso, perfecto para llevar al trabajo, por ejemplo.

Día 7 – Merienda

@Carolinedeisler



ENERGY BALLS AL ESTILO CARROT CAKE

Ingredientes

6 dátiles Medjool
2 zanahorias ralladas
1/2 taza de coco rallado

Etapas

1. Añade tus dátiles Medjool en tu processor de alimentos y mezcla hasta obtener una textura bien pastosa y pegajosa.

2. Ahora puedes añadir tus zanahorias ralladas y el coco rallado. Mezcla de nuevo para que todo tenga un aspecto bien homogéneo.

3. Forma pequeñas bolitas con tus manos ligeramente humedecidas.
¡Y listo! Tus deliciosas energy balls con sabor a carrot cake están preparadas. ¡Son nuestro healthy snack favorito en casa!

Día 7 – Cena – opción 1



@Carolinedeisler

PASTA HEALTHY CON SALSA DE AGUACATE

Ingredientes

130 g de espaguetis de farro (o de sarraceno)
1 taza de tomates cherry
1 a 2 cdas de hierbas italianas

SALSA
1 manojo de albahaca fresca
1 aguacate
½ taza de anacardos, remojados
1 puñado de brotes tiernos de espinaca fresca
el jugo de un limón amarillo
½ taza de agua (de la cocción de la pasta)
opcional: 1 diente de ajo
sal y pimienta

Etapas

1. Cocina la pasta siguiendo las instrucciones del paquete.
2. Mientras tanto, saltea 1 taza de tomates cherry durante 10 minutos (o bien hornéalos o cómelos simplemente crudos).
3. Mezcla todos los ingredientes de la salsa en tu processor de alimentos de alta potencia hasta obtener una consistencia cremosa. Luego añade tus espaguetis a la mezcla.
4. Agrega los tomates cherry asados y albahaca fresca. ¡Ahora, a saborear!
De lejos, ¡uno de mis platos favoritos!

Día 7 – Cena – opción 2

@Carolinedeisler



FRITAS CASERAS Y SALUDABLES

Ingredientes

3 batatas grandes
opcional: 1 cdita de canela en polvo

SALSA HEALTHY DE YOGUR
½ pepino grande, finamente picado
1 manojo de cebollino
1 manojo de eneldo
el jugo de un limón amarillo
2-3 cdas de yogur vegetal de coco
opcional: ½ cebolla roja, picada

Etapas

1. Precalienta el horno a 180 grados celsius y corta las batatas en gajos. Colócalas en una bandeja forrada con papel vegetal y hornéalas durante 50 minutos. Opcionalmente, puedes añadir una pizca de canela en polvo para que queden aún más dulces y deliciosas.

2. Mezcla todos los ingredientes de la salsa de yogur en un bol y guárdalo en el refrigerador hasta que los boniatos estén listos. También me gusta congelar mis boniatos fritos durante 10 minutos después de hornearlos para que se enfríen.

Día 8

UN ADELANTO DE TODAS LAS DELICIOSAS COMIDAS QUE TE ESPERAN...



Desayuno



Desayuno



Almuerzo



Merienda



Cena - opción 1



Cena - opción 2

Día 8

MILKSHAKE DE FRESA



Ingredientes

2 plátanos bien maduros, congelados (previamente congelados por lo menos 24 horas en tu congelador)
1 puñado de fresas, congeladas
2 dátiles Medjool
1 cdita de extracto de vainilla líquida
2 tazas de agua

Etapas

Pon todos los ingredientes en tu batidora de alta potencia y mezcla hasta obtener una consistencia suave.

¡El milkshake de fresa más delicioso y refrescante que jamás hayas probado!

En casa, nos encanta disfrutarlo por la mañana. ¡Un verdadero placer para toda la familia!

Día 8 - Desayuno



@Carolinedeisler

Ingredientes

¡MUCHÍSIMAS FRUTAS FRESCAS!
Una comida de un solo tipo de fruta ("mono meal") sería lo ideal. Según lo que tengas de temporada ahora mismo, puedes comer: melón, higos frescos, papaya, mangos, naranjas, duraznos, dátiles…

Para tu información

¡La comida MÁS FÁCIL de digerir!
Las frutas frescas (siempre que estén bien maduras, esto es muy importante: más dulces, más jugosas, más fáciles de digerir) son las mejores amigas de tus intestinos, tu segundo cerebro.
Además de ser súper hidratantes y ricas en fibra, estimulan tu organismo y te dan energía. ¡Son tan fáciles de llevar a cualquier parte y tan adictivas!
Idealmente, opta por una comida mono-fruta: esto significa comer una sola fruta hasta quedar saciada.
Si mezclas frutas, el plátano y el mango combinan muy bien, al igual que la naranja y la piña. Los duraznos y las nectarinas también son una excelente pareja.
Una cosa importante: el melón siempre debe comerse solo.
Mi consejo: evita mezclar frutas demasiado acuosas (como las naranjas o el pomelo, por ejemplo) con plátanos. Personalmente, me gusta empezar con frutas acuosas y, un poco más tarde, disfruto comer dátiles Medjool para sentirme completamente satisfecha y así satisfacer mis posibles antojos de azúcar.

Día 8 – Almuerzo

@Carolinedeisler



NICE CREAM DE CHOCOLATE

Ingredientes

4 plátanos congelados (previamente congelados por lo menos 24 horas en tu congelador)
opcional: 1 cda de crema/mantequilla de avellanas
2 cdas de harina de algarroba (o cacao en polvo)
(nota: la algarroba no contiene cafeína a diferencia del cacao, lo cual evita la alteración de tus hormonas)
½ taza de agua

TOPPINGS (TODOS OPCIONALES)
2 cdas de avellanas tostadas, picadas
2 cdas de nibs de cacao
tu fruta favorita

Etapas

1. Puedes poner todos los ingredientes en tu batidora de alta potencia y mezcla hasta obtener una textura cremosa.
Cuanta menos agua uses, más parecerá un auténtico helado.

2. Disfruta tu nice cream tal cual o añade tus toppings favoritos, como avellanas tostadas, nibs de cacao o la fruta que más te guste.

Día 8 – Merienda

@Carolinedeisler



ENERGY BALLS DE FRAMBUESA

Ingredientes

5 dátiles Medjool, sin hueso
1 ¼ taza de frambuesas frescas
½ taza de coco rallado
½ taza de copos de avena
½ taza de frambuesas liofilizadas
1 cdita de extracto de vainilla líquida

Etapas

1. Pon los dátiles Medjool en tu processor de alimentos y mezcla hasta obtener una pasta de dátiles.
2. Añade las frambuesas frescas, el coco rallado, los copos de avena, las frambuesas liofilizadas y el extracto de vainilla líquida, luego mezcla de nuevo hasta conseguir una masa homogénea y bien maleable.
3. Forma bolitas con tus manos, ruédalas en coco rallado ¡y disfruta!
¡ESTAS ENERGY BALLS SON ABSOLUTAMENTE INCREÍBLES!

Día 8 – Cena – opción 1



@Carolinedeisler

ENSALADA DE BRÓCOLI

Ingredientes

1 cabeza grande de brócoli (solo los ramilletes), finamente picada
1 ½ taza de uvas blancas, cortadas por la mitad
¼ taza de almendras sin sal (opcional: tostadas en seco)
¼ taza de arándanos secos o pasas
el jugo de ½ limón

SALSA
½ taza de anacardos crudos y sin sal, remojados
¼ taza de agua
1 dátil Medjool
1 cda de vinagre de sidra de manzana
½ cdita de sal

Etapas

1. Puedes empezar a poner tus anacardos a remojar durante 10 minutos para que sean más fáciles de triturar.
Añade todos los ingredientes de la salsa en tu mezclador y mezcla hasta que consigas una consistencia suave.

2. Pica muy finamente los ramilletes de brócoli (también puedes usar un procesador para esta parte) y corta las uvas blancas por la mitad.
Pon todos los ingredientes en un bol grande, vierte la salsa y mezcla bien.

3. Disfruta de tu ensalada, fresca y saludable.
El brócoli crudo no siempre es fácil de digerir, pero como aquí no lo combinamos con alimentos cocidos y lo picamos muy fino, tu digestión será óptima.
(Si tienes ganas de un plato cocinado, hay otra opción disponible en la página siguiente.)

Día 8 – Cena – opción 2



@Carolinedeisler

CURRY CREMOSO DE PLÁTANOS MACHOS Y PAPAS

Ingredientes

6 tomates medianos, picados
1 puñado de tomates cherry
4 papas medianas, peladas y picadas
opcional: ¼ cdita de cebolla en polvo
opcional: ¼ cdita de ajo en polvo
½ cda de curry en polvo
1 trocito de jengibre rallado
3 tazas de caldo de verduras o agua
2 plátanos macho, bien maduros
1 taza de frijoles rojos o garbanzos
1 puñado de brotes de espinaca fresca

Etapas

1. Primero añade a una olla los tomates, las papas, las especias y el caldo de verduras. Deja cocer a fuego medio durante 20 minutos.

2. Pela y corta los plátanos macho maduros en rodajas. Pueden estar casi negros por fuera — ¡no te sorprendas, es normal! Agrégalos a tu olla junto con los frijoles rojos o los garbanzos y deja cocinar otros 10 minutos.

3. Tritura ⅓ de la preparación en tu processor de alimentos hasta obtener una consistencia suave. Esto hará que tu curry quede súper cremoso, pero al mismo tiempo ligero y fácil de digerir.

4. Por último, añade los brotes de espinaca fresca y mezcla bien. Disfrútalo solo o acompañado de arroz blanco para una sensación de máximo confort.

Día 9

UN ADELANTO DE TODAS LAS DELICIOSAS COMIDAS QUE TE ESPERAN...



Desayuno



Desayuno



Almuerzo



Merienda



Cena - opción 1



Cena - opción 2

Día 9
SMOOTHIE ANTI-HINCHAZÓN

@Carolinedeisler



Ingredientes

2 plátanos maduros, congelados (previamente congelados al menos 24 horas en tu congelador)
2-3 cm de jengibre fresco
1 limón entero, sin piel (preferiblemente, procedente de la agricultura ecológica)
2 pomelos rosados enteros, sin piel (preferiblemente, procedente de la agricultura ecológica también)
1 taza de agua

Etapas

Puedes poner todos los ingredientes en tu batidora y mezcla hasta obtener una consistencia suave.

Usar el limón y el pomelo enteros y pelados es una excelente ayuda natural para la digestión, mucho mejor que usar solo el jugo.
Así aprovechas todas las fibras y el amargor de estos cítricos, ¡un gran aliado para tu salud intestinal!

Día 9 - Desayuno



@Carolinedeisler

Ingredientes

¡MUCHÍSIMAS FRUTAS FRESCAS! Una comida de un solo tipo de fruta (“mono meal”) sería lo ideal. Según lo que tengas de temporada ahora mismo, puedes comer: melón, higos frescos, papaya, mangos, naranjas, duraznos, dátiles…

Para tu información

¡El ALMUERZO MÁS FÁCIL DE DIGERIR! La fruta fresca (siempre que esté madura, ¡importantísimo!) es la mejor amiga de tu intestino. Hidrata, es rica en fibra, te ayuda a mantenerte en forma, te da energía y es muy fácil de comer en cualquier lugar.

Lo ideal es comer solo una comida. Esto significa comer un solo tipo de fruta hasta saciarse por completo. Si se combinan frutas, los plátanos y los mangos son una buena opción, al igual que las naranjas y las piñas. Los melones siempre deben comerse solos; los melocotones y las nectarinas también son una buena combinación. Procura evitar mezclar frutas con mucha agua, como las naranjas, con los plátanos, por ejemplo.

Día 9 - Almuerzo



@Carolinedeisler

BANANA SPLIT SALUDABLE

Ingredientes

3 plátanos grandes bien maduros
1 cdita de azúcar de coco

CARAMELO DE DÁTILES
3 dátiles Medjool grandes
¼ taza de agua
1 cdita de extracto de vainilla líquida

HELADO
2 plátanos grandes bien maduros, previamente congelados (mínimo 24 horas en tu congelador)
¼ taza de agua

TOPPING
2 cdas de nueces pecanas tostadas, picadas

Etapas

1. Empieza pelando las tres plátanos bien maduros. A continuación, córtalos por la mitad y cocínalos en una sartén antiadherente. Espolvorea azúcar de coco y tuesta los plátanos unos minutos más por cada lado.
2. Prepara tu caramelo de dátiles saludable mezclando todos los ingredientes en la batidora.
3. A continuación, prepara el helado de vainilla mezclando los plátanos congelados con un poco de agua hasta obtener una consistencia suave. Te recomiendo que utilices una batidora potente para ello.
4. Coloca los plátanos asados en una fuente grande y bonita, añade el helado de vainilla, el caramelo de dátiles y unos trozos de nueces pecanas tostadas para darle un toque crujiente que marca la diferencia. ¡Y YA ESTÁ, ESTÁS EN EL PARAÍSO!

Día 9 – Merienda

@Carolinedeisler



ENERGY BALLS DE MANGO

Ingredientes

½ taza de trozos de mango fresco bien maduro
½ taza de copos de avena
¼ taza de coco rallado
1 dátil Medjool grande
el jugo de ½ limón amarillo

TOPPING
coco rallado

Etapas

1. Puedes empezar a mezclar tus trozos de mango fresco y bien maduro en tu processor de alimentos y tus copos de avena, tu dátil Medjool, el coco rallado y el jugo de limón hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Forma bolitas con tus manos, pásalas por coco rallado ¡y listo!

Tus energy balls de mango y coco están listas, ¡deliciosas y llenas de sabor tropical increíble!

Día 9 – Cena – opción 1



@Carolinedeisler

ENSALADA AL ESTILO GRIEGO

Ingredientes

1 lechuga iceberg, picada
½ taza de aceitunas negras, cortadas por la mitad
1 a 2 tazas de tomates, picados
½ pepino grande, cortado en cubitos pequeños
½ cebolla morada, picada
1 manojo de perejil fresco, finamente picado
opcional: 1 aguacate picado

SALSA
½ pepino grande
1 aguacate bien maduro (o ¼ taza de semillas de calabaza)
1 cdita de sal rosa del Himalaya
el jugo de limón amarillo

Etapas

1. Pica todos los ingredientes frescos y crujientes de esta ensalada saludable.

2. Para tu salsa, mezcla en tu processor de alimentos tu pepino, tu aguacate, el jugo de limón y una pizca de sal hasta obtener una textura cremosa.

3. Mezcla todo en un bol grande y ¡listo! Esta vinagreta ligera, refrescante y cremosa me ha vuelto completamente adicta a esta ensalada.

Día 9 - Cena - opción 2

@Carolinedeisler



BOL DE PAPAS

Ingredientes

5 papas medianas

Etapas

1. Me encanta pelar las papas y hervirlas o cocinarlas al vapor durante 25 minutos hasta que estén blandas. Luego, las dejo enfriar por completo, ya que las papas frías son un truco para bajar de peso, ¡jejeje! Una vez frías, el almidón se convierte en almidón resistente y no se digiere. ¡Genial para la salud intestinal y la figura!

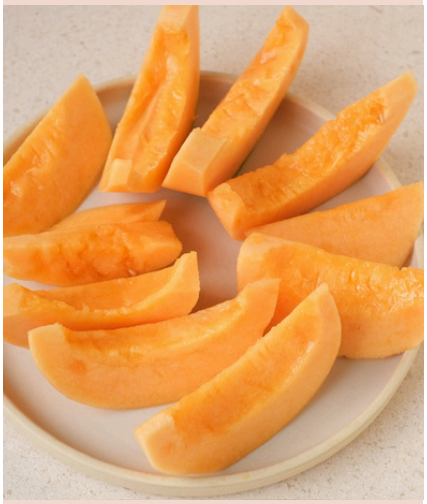
2. Otra opción sería cocinar las papas al vapor durante unos 15-20 minutos y luego freírlas al aire durante otros 15 minutos hasta que estén doradas y crujientes. Ambas opciones son deliciosas, pero las papas al vapor y frías sacian especialmente.

Día 10

UN ADELANTO DE TODAS LAS DELICIOSAS COMIDAS QUE TE ESPERAN...



Desayuno



Desayuno



Almuerzo



Merienda



Cena - opción 1



Cena - opción 2

Día 10

MILKSHAKE DE MANTEQUILLA DE CACAHUETES

@Carolinedeisler



Ingredientes

2 plátanos previamente congelados (mínimo 24 horas en tu congelador)
1 cda de mantequilla de cacahuetes suave
1 taza de agua
un puñado de cubitos de hielo
opcional: 2 dátiles Medjool para endulzar más

Etapas

Puedes colocar todos tus ingredientes en tu processor de alimentos. Después, puedes mezclar tu preparación en tu processor de alimentos a alta potencia hasta obtener una consistencia súper cremosa. ¡Mmmmmm, delicioso!

Día 10 - Desayuno



@Carolinedeisler

Ingredientes

¡MUCHÍSIMAS FRUTAS FRESCAS! Una comida de un solo tipo de fruta (“mono meal”) sería lo ideal. Según lo que tengas de temporada ahora mismo, puedes comer: melón, higos frescos, papaya, mangos, naranjas, duraznos, dátiles…

Para tu información

¡El ALMUERZO MÁS FÁCIL DE DIGERIR! La fruta fresca (siempre que esté madura, ¡importantísimo!) es la mejor amiga de tu intestino. Hidrata, es rica en fibra, te ayuda a mantenerte en forma, te da energía y es muy fácil de comer en cualquier lugar.

Lo ideal es comer solo una comida. Esto significa comer un solo tipo de fruta hasta saciarse por completo. Si se combinan frutas, los plátanos y los mangos son una buena opción, al igual que las naranjas y las piñas. Los melones siempre deben comerse solos; los melocotones y las nectarinas también son una buena combinación. Procura evitar mezclar frutas con mucha agua, como las naranjas, con los plátanos, por ejemplo.

Día 10 - Almuerzo



@Carolinedeisler

PAD THAI SIN COCCIÓN

Ingredientes

3 zanahorias
2 calabacines
1 pimiento rojo
1 cebolla verde
1 puñado de anacardos tostados
opcional: fideos de algas (bajos en calorías y ricos en nutrientes, al igual que los fideos de konjac)

SALSA DE MANÍ
1 cda de tahini (pasta de sésamo)
1 cda de peanut butter
el jugo de ½ limón
1 dátil Medjool
1 calabacín pequeño
½ taza de agua

Etapas

1. Empieza cortando todas tus verduras. Me encanta usar un pelador en juliana para hacerlos como si fueran espaguetis. ¡Vale totalmente la pena tener uno en la cocina, te lo garantizo!

2. Tuesta los anacardos en una sartén antiadherente durante unos minutos y resérvalos.

3. Después, coloca todos los ingredientes de la salsa en tu batidora y mezcla hasta obtener una textura suave y cremosa.

4. En un bol grande, mezcla bien tus verduras, la salsa y los anacardos tostados.
¡Y ahora, a disfrutar de este Pad Thai fresco, crujiente y lleno de sabor!

Día 10 - Merienda

@Carolinedeisler



PALITOS DE HELADO DE CARAMELO DE DÁTILES

Ingredientes

HELADO DE CARAMELO
2 PLÁTANOS MADUROS
3 dátiles Medjool
1 cda colmada de crema de avellanas
¼ taza de agua

CREMA DE CHOCOLATE
2 cdas de crema de avellanas
1 cda de algarroba en polvo o cacao en polvo sin azúcar
(nota: la algarroba no contiene cafeína, a diferencia del cacao, lo que evita alterar tus hormonas)

Etapas

1. Añade todos los ingredientes a tu licuadora y mezcla hasta obtener una textura cremosa y homogénea.
2. Vierte la mezcla en tus moldes de silicona para helados. Luego, congélalos durante toda la noche o al menos 3 horas.
3. ¡Disfrútalos así directamente o sumérgelos en tu cremosa salsa de chocolate hecha con puré de avellanas y harina de algarroba (o cacao puro sin azúcar)!
De verdad… ¡son tan, tan, tan adictivos! A Hailey le encantan, ¡y a mí también!

Día 10 – Cena – opción 1

@Carolinedeisler



BURRITO SALUDABLE DE BONIATO

Ingredientes

3 batatas grandes
1 pimiento rojo
4 tomates maduros
1 taza de frijoles rojos cocidos
2 aguacates maduros
el jugo de una lima
1 manojo de cilantro fresco
1 mazorca de maíz cocida
(opcional: 1 chile jalapeño o copos de chile al gusto)

Etapas

1. Si no tienes batatas cocidas de antemano, precalienta el horno a 190 °C y hornéalas durante unos 50 minutos. Una vez listas, déjalas enfriar.
Comer las batatas frías es ideal, ya que el almidón se transforma en almidón resistente, lo cual favorece la salud intestinal y ayuda en la pérdida de peso. ¡Un truco que merece la pena recordar!

2. Corta todas tus verduras en cubitos. Si te gustan los sabores picantes, añade jalapeños o copos de chile. Mezcla todo con tus batatas y ¡listo! Un burrito saludable, sabroso y lleno de energía.

Día 10 – Cena – opción 2

@Carolinedeisler



FRITAS CASERAS SALUDABLES CON SALSA BBQ

Ingredientes

5 papas grandes cocidas al vapor

KETCHUP PARA TU SALSA BBQ
1 batata grande, horneada y pelada
1 dátil Medjool
1 cucharada de tahini (pasta de sésamo)
5 tomates secos, remojados
2 ¼ cucharadas de concentrado de tomate
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
¼ taza de agua

Etapas

1. Commencez par faire cuire vos pommes de terre : coupez-les en quartiers et faites-les cuire au airfryer pendant 15 minutes ou dans votre four à 200 degrés pendant 20 à 30 minutes. Ensuite, llaissez-les refroidir et faites tremper vos tomates séchées dans de l'eau tiède.

2. Coloca todos los ingredientes de tu ketchup en la licuadora y mezcla hasta obtener una textura suave, cremosa y homogénea.

Consejo: es mucho más rápido cocinar las papas al vapor con antelación, así podrás preparar este plato en apenas 10 a 15 minutos. ¡Delicioso!


¡Yaaay!
Felicitaciones! ¡Lo
lograste!
¿Cómo te sientes?
@Carolinedeisler



Mil gracias

POR SER PARTE DE MI COMUNIDAD

Puedes estar orgullosa de ti misma: ¡nutriste tu cuerpo y mente de esta manera! ¡Espero que te haya sentado muy bien y que te motives a seguir comiendo y moviéndote así! Eres una verdadera fuente de inspiración para todos los que te rodean y para mí. ¡Estoy deseando leer tus comentarios! ¡Te mando mucho amor y buenas vibras!

xx Carolina

MIS OTROS RESET E-BOOKS

¡Compra mi libro de cocina!

Puedes hacer clic en el enlace a continuación para obtener mi LIBRO DE COCINA EN PAPEL “VEGAN RESET” con más de 100 RECETAS VEGANAS.



ENVÍO MUNDIAL

@Carolinedeisler



¡Compra mis otros libros electrónicos ahora!

Puedes hacer clic en el enlace de abajo para descubrir mis otros programas veganos RESET y libros de recetas saludables. ¡Te ayudarán a mantenerte en forma y sentirte aún mejor cada día!

SHOP-RESET.COM