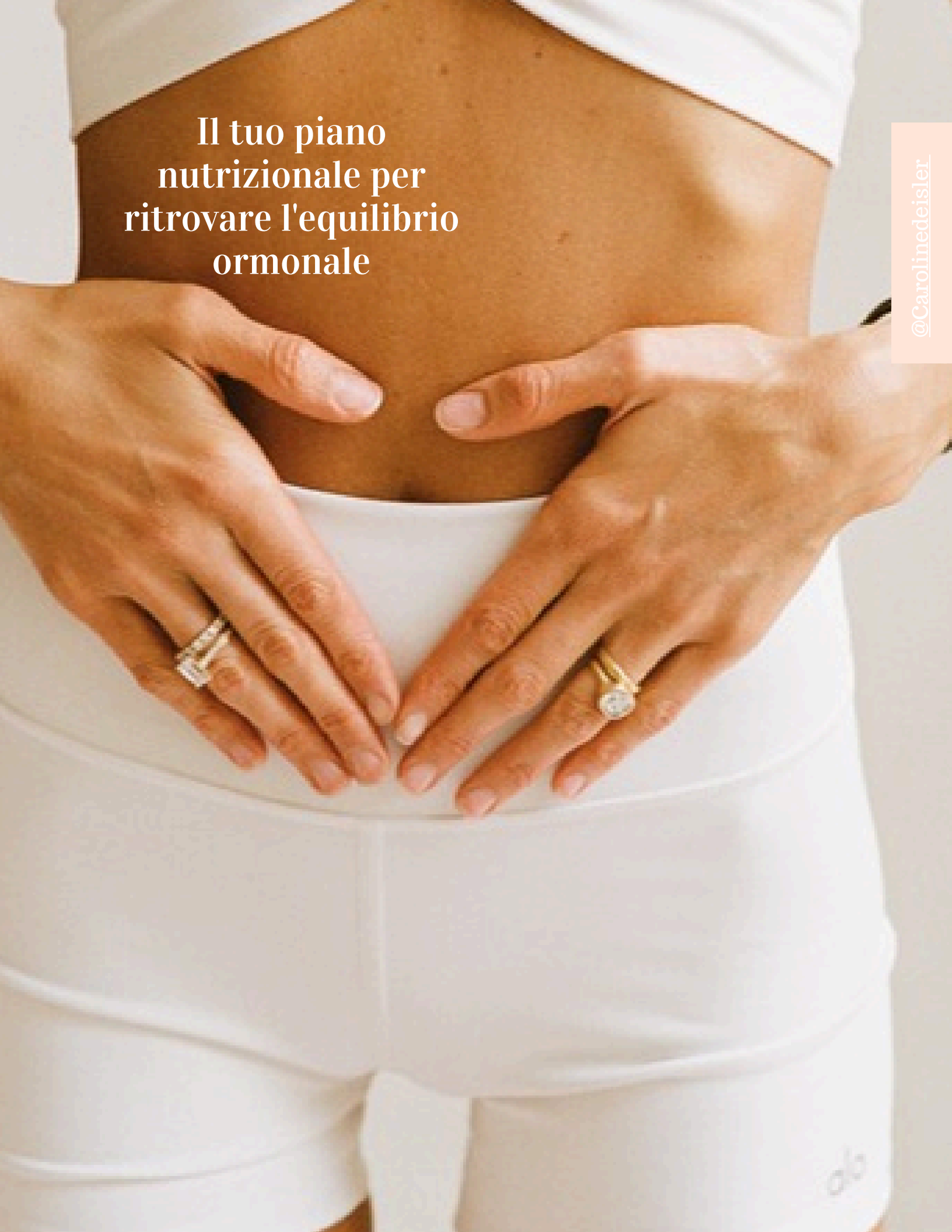


Riequilibra i tuoi ormoni, fai ritornare il tuo ciclo e vivi in armonia con esso.

Ripristino dell'equilibrio ormonale in 4 settimane

di Caroline Deisler


Il tuo piano nutrizionale per ritrovare l'equilibrio ormonale
@Carolinedeisler

@Carolinedeisler

Disclaimer

COPYRIGHT © 2023 CAROLINE DEISLER

Tutte le informazioni contenute in questo piano hanno solo scopo educativo e motivazionale. Si prega di consultare un medico in caso di problemi di salute o difficoltà personali che necessitano di essere affrontate.


@Carolinedeisler

SOMMARIO

Il ciclo femminile 9
Esercizio ed alimentazione nelle singole fasi 11
La mia storia 14
I miei 10 consigli principali per l'equilibrio ormonale 18
1. Calorie sufficienti 19
2. Dieta equilibrata 20
3. Il Ciclismo dei semi 21
4. Nessun digiuno o digiuno consapevole 22
5. Allenamenti lenti 23
6. Nessuno stress emotivo 24
7. Dormire abbastanza 25
8. Sii completamente nella tua energia femminile 26
9. Riposo > Modalità lotta o fuga 29
10. Affermazioni quotidiane 30
Come aumentare la fertilità 31
Aiuto per la sindrome premestruale 34
Ritornare con il ciclo: consigli extra 35
Acne ormonale 38
Altri segni di squilibrio ormonale 40
Segni di alti livelli di cortisolo 41
Il programma di allenamento 43
Il programma nutrizionale di 4 settimane 46

ELENCO DELLE RICETTE

Giorni dal 1 - 14 FASE FOLLICOLARE

GIORNO 1
Tè allo zenzero
Frullato verde
Frutta fresca
Porridge di carote per l'equilibrio ormonale
Palline per il ciclo dei semii
Ciotola di arachidi e patate dolci

GIORNO 2
Tè allo zenzero
Frullato al cioccolato
Frutta fresca
Fiocchi d'avena con burro d'arachidi e marmellata
Pane di grano saraceno
Crema di piselli verdi
Pasta cremosa ai broccoli

GIORNO 3
Frullato di unicorno
Tè allo zenzero
Fiocchi d'avena alla ciliegia
Snickers di datteri
Hummus alle erbe
Cavolfiore intero arrostito

GIORNO 4
Tè allo zenzero
Frullato al burro d'arachidi
Mele al forno
Tofu strapazzato
Palline per il ciclo dei semi
Spaghetti di soia verdi

GIORNO 5
Frullato verde
Tè allo zenzero
Cheesecake ai mirtilli,
Pasta facile alle zucchine
Il miglior pane alla banana
Frittelle di broccoli e quinoa

GIORNO 6
Tè allo zenzero
Frullato al cioccolato
Frutta fresca
Fiocchi d'avena alla banana al forno
Palline croccanti di nocciole,
Carbonara salutare

GIORNO 7
Tè allo zenzero
Frutta Fresca
Frullato di torta di mele
Insalata di cavolo nero
Crackers ai semi
Avena al burro di arachidi & datteri
Zuppa di zucca e quinoa

GIORNO 8
Succo di sedano
Frullato di frutti di bosco
Avena al cioccolato con burro di arachidi e semi di chia
Panini alle patate dolci
Palline proteiche
Zuppa di patate e broccoli

GIORNO 9
Succo di sedano
Frullato super energetico per le feste
Il miglior muesli Bircher
Insalata di tabbouleh
Quadretti di cioccolato fondente
Uova strapazzate con tofu

GIORNO 10
Succo di sedano
Bueno Fiocchi d'avena
Insalata di radicchio rosso
Biscotti morbidi al cioccolato
Polpette per l'equilibrio ormonale

GIORNO 11
Succo di sedano
Frullato di torta al lime
Frutta fresca
Porridge di Bounty
Brownies alla zucca
Cavolfiore intero arrosto

GIORNO 12
Succo di sedano
Frullato verde
Avena ai mirtilli per l'equilibrio ormonale
Insalata di cavolo nero e quinoa
Il miglior pane alla banana
Il miglior gratin di patate

GIORNO 13
Succo di sedano
Frullato verde
Frutta fresca
Barattoli di banoffe
Palline per il ciclo dei semi
Zuppa luminosa

GIORNO 14
Succo di sedano
Frullato al cioccolato
Patate dolci & barche di banana
Nutella Salutare
Hummus alle erbe
Soba noodles con arachidi

ELENCO DELLE RICETTE

Giorni dal 15 - 28 FASE LUTEALE

GIORNO 15
Acqua di magnesio
Frullato verde
Crumble di mele,
Insalata di carote arrostite ed avocado
Il hummus di Caro
Patatine croccanti con salsa verde di anacardi

GIORNO 16
Succo di sedano
Frullato verde
Budino di chia di Caro
Toast con hummus e lenticchie strapazzate
Palline per il ciclo dei semi
I migliori maccheroni al formaggio

GIORNO 17
Succo di sedano
Frullato verde
Mele alla cannella su gelato alla vaniglia
Bistecche di sedano al miso
Biscotti al cioccolato
Zuppa di cavolfiore

GIORNO 18
Succo di sedano
Frullato verde
Pancakes fitness
Insalata di patate tedesca
Brownies alla carruba
Toast di zucca Kabocha

GIORNO 19
Succo di sedano
Frullato verde
Frutta fresca
Zoodles al pesto
Barrette energetiche
Zuppa detox

GIORNO 20
Succo di sedano
Frullato verde
Frutta fresca
Tiramisù crudo
Barrette morbide d'avena
Zuppa di grano saraceno funghi, e cavolo nero

GIORNO 21
Succo di sedano
Frullato di torta al lime
Frutta fresca
Insalata di patate Caro
Pane di grano saraceno
Crema di formaggio vegana
Pasta cremosa ai pepperoni

GIORNO 22
Succo di sedano
Frullato verde
Barchette di banana
Insalata Cesare
Palline per il ciclo dei semi
Zuppa di patate e broccoli

GIORNO 23
Succo di sedano
Frullato verde
Porridge di torta di carote
Fitness bowl di quinoa
Muffin al caramello
Lasagna agli spinaci

GIORNO 24
Succo di sedano
Frullato di fragole
Budino al tiramisù
Insalata di radicchio rosso
Palline per il ciclo dei semi
Gnocchi di patate dolci

GIORNO 25
Succo di sedano
Frullato verde
Porridge per l'equilibrio ormonale
Barrette Bueno
Insalata di hummus rosa
Patate salutari

GIORNO 26
Succo di sedano
Frullato di spirulina
Porridge di pistacchi
Insalata di cavolo tailandese
Brownies ai datteri
Sushi veggie sano

GIORNO 27
Succo di sedano
Frullato verde
Pancakes proteici al cioccolato
Spaghetti di soba verdi
Barrette di granola
Zuppa di lenticchie e carote

GIORNO 28
Succo di sedano
Frullato verde
Muesli di Caro
Insalata luminosa
Palline per il ciclo semi
Patate fritte di patate dolci

@Carolinedeisler

Cambiare la dieta, fare allenamento fisico e lo stile di vita per soddisfare al meglio le proprie esigenze ormonali può davvero trasformare la vita. Sincronizzare il ciclo è vantaggioso per tutte, ed è particolarmente importante per noi donne adattare la nostra routine quotidiana alle diverse fasi del ciclo. Le donne sono spesso incoraggiate ad allenarsi ed a comportarsi come gli uomini, ma i nostri corpi sono molto più sensibili alle influenze esterne come stress, digiuno, esercizio fisico, dieta e sonno.

Il corpo femminile ha una funzione primaria: la riproduzione. Per essere pronta a questo, deve sentirti al sicuro in ogni momento. Qualsiasi segnale di "pericolo" è un segnale: "Non è il momento giusto per rimanere incinta". Allenamenti HIIT intensi, lunghi periodi di digiuno, cattiva alimentazione, mancanza di sonno o stress esterno sono cause comuni di assenza di ciclo mestruale e squilibrio ormonale.

Se riscontri uno dei seguenti problemi, questa sfida di allenamento e il piano di ripristino potrebbero esserti particolarmente utili:

PCO

- Sovrappeso
- Esaurimento costante
- Basso desiderio sessuale
- Desiderio di avere figli

Benefici

Una volta adattato il tuo stile di vita alle tue esigenze ormonali, noterai dei cambiamenti positivi:

- Meno sbalzi d'umore
- Meno voglie
- Più energia
- Più equilibrio
- Risultati di allenamento migliorati
- Aumento della fertilità

@Carolinedeisler



Il ciclo femminile

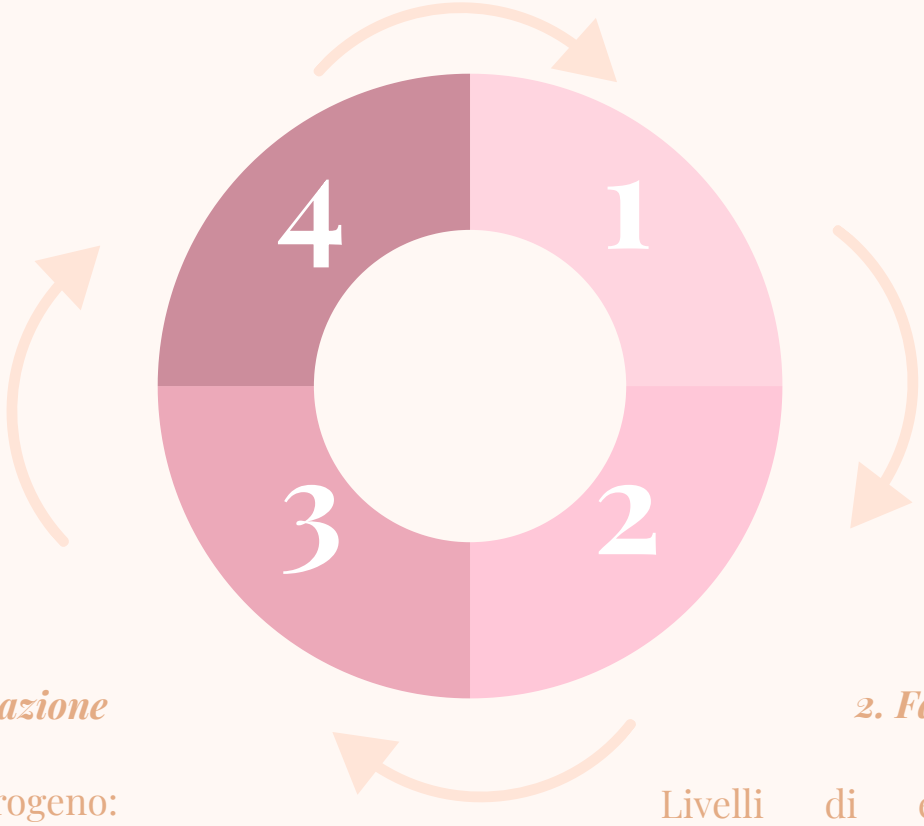
Il ciclo femminile

@Carolinedeisler

1. Fase mestruale

Livelli di estrogeno e progesterone: bassi. Il rivestimento uterino si sfalda, provocando sanguinamento.

Giorni del ciclo (circa): 1–5
Questo periodo varia da persona a persona, ma in genere è la fase adatta per ascoltare noi stesse, rilassarsi, essere consapevoli e riflettere.



2. Fase Follicolare

Livelli di estrogeno e progesterone: in aumento
Giorni del ciclo (circa): 6–14

3. Fase di ovulazione

Il livello di estrogeno: raggiunge il picco Il livello di progesterone: aumenta
Giorni del ciclo (circa): 15–17

4. Fase luteale

Livelli di estrogeni e progesterone: alti.Se l'ovulo non viene fecondato: i livelli ormonali diminuiscono e il ciclo mestruale ricomincia.
Giorni del ciclo (circa): 18–28



@Carolinedeisler

Sport e nutrizione nelle singole fasi

Sport e nutrizione nelle singole fasi

@Carolinedeisler

1. Fase mestruale

Sport

Prenditi dei giorni di riposo. Attività leggere come passeggiate, stretching e tonificazione, dolci colazioni mattutine, meditazione ed esercizi di stretching sono l'ideale (niente addominali).

Nutrizione

- Tisane lenitive: è particolarmente consigliata la tisana alla camomilla.
- Alimenti ricchi di ferro (per compensare la perdita di ferro dovuta all' emorragia): verdure a foglia verde, broccoli, ceci, tahina, lenticchie, fagiolini, semi di zucca.
- Vitamina C (favorisce l'assorbimento del ferro): agrumi, frutti di bosco, broccoli, peperoni rossi.
- Vitamina K (può ridurre le emorragie gravi): verdure a foglia verde, mirtilli.
- Acidi grassi Omega-3 (antinfiammatori e anti-crampi): semi di lino, noci, semi di canapa.

Digiuno intermittente

Questa fase è ideale per i periodi di digiuno, poiché il corpo inizia lentamente ad accumulare estrogeni. È possibile digiunare per 12-14 ore durante la notte, soprattutto qualche giorno dopo l'inizio del ciclo.

2. Fase follicolare

Sport

Esercizi cardio leggeri e delicati per sudare. Il Pilates per tutto il corpo e dei semplici allenamenti per tutto il corpo sono l'ideale.

Nutrizione

- Più carboidrati (per supportare livelli di energia più elevati): frutta, datteri, patate.
- Bilanciare gli estrogeni: broccoli, cavolfiori, cibi fermentati come i crauti.
- Grassi sani: avocado, semi di lino, semi di zucca.
- Verdure a foglia verde per ulteriori nutrienti.

Digiuno intermittente

La finestra di digiuno può essere estesa perché i livelli di estrogeni sono più elevati. Durante questa fase, le donne in genere hanno più energia e una migliore sensibilità all'insulina, il che facilita un digiuno più lungo.

Sport e nutrizione nelle singole fasi

@Carolinedeisler

3. Fase di ovulazione

Sport

Allenamenti HIIT e cardio, allenamenti in box, brucia grassi e brucia calorie.

Nutrizione

- Il fegato lavora intensamente per scomporre l'eccesso di estrogeni -> Iniezione di fegato: succo di barbabietola, cardo mariano e limone.
- Frutta, verdura e mandorle sane.
- Bere molta acqua per compensare la perdita di liquidi durante gli allenamenti più intensi.

Digiuno intermittente

Ridurre la finestra di digiuno a 12-14 ore durante la notte.

4. Fase luteale

Sport

Allenamento di forza, Pilates di potenza.

Nutrizione

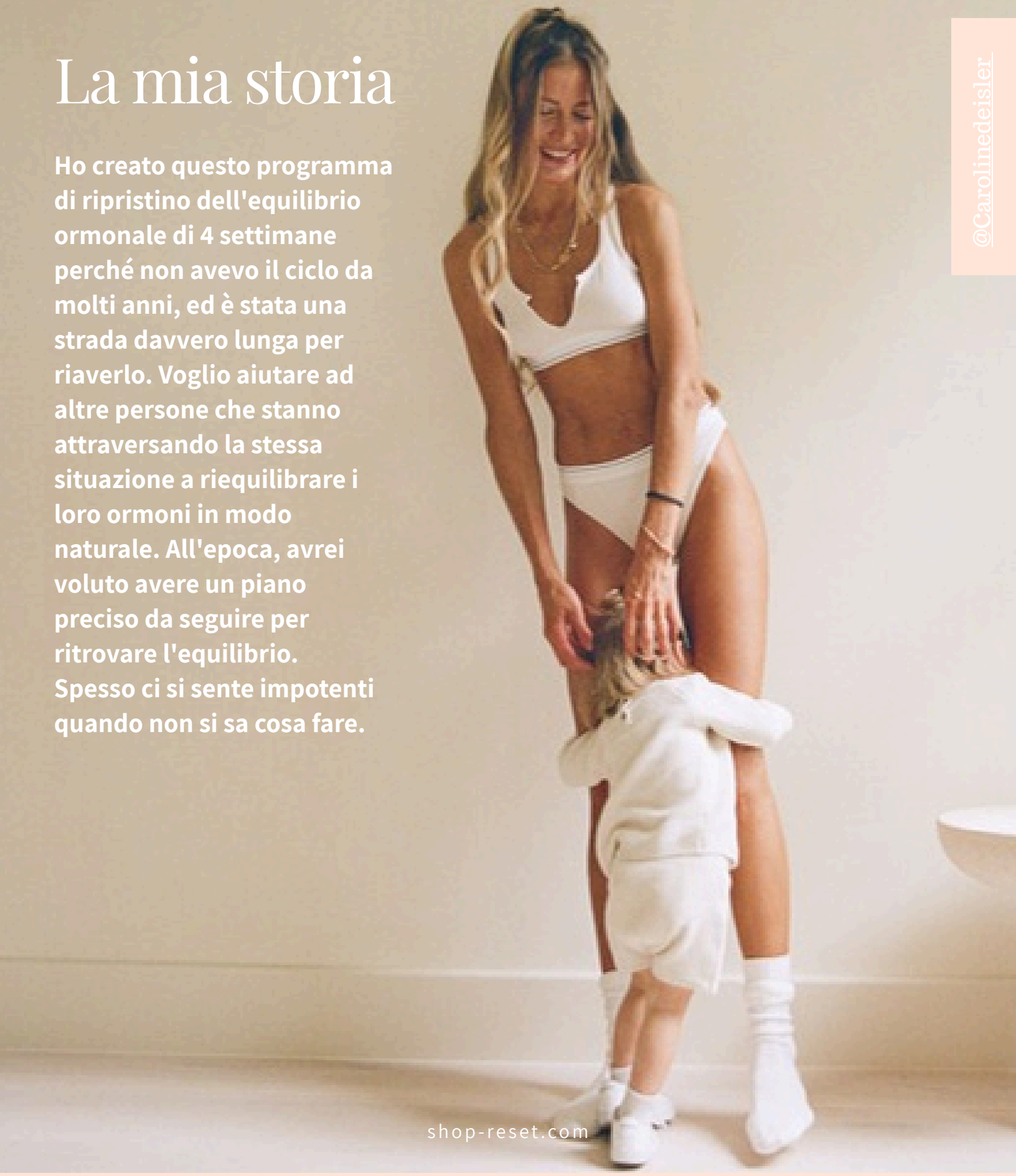
- Verdure a foglia verde, quinoa, grano saraceno.
- Alimenti ricchi di magnesio: datteri, banane, spinaci e semi di zucca.
- Carboidrati complessi e alimenti ricchi di fibre: verdure a foglia verde, verdure a foglia verde, patate dolci, patate.

Digiuno intermittente

Ora viene prodotto l'ormone progesterone, quindi è importante non digiunare e consumare dei pasti equilibrati regolarmente.

La mia storia

Ho creato questo programma di ripristino dell'equilibrio ormonale di 4 settimane perché non avevo il ciclo da molti anni, ed è stata una strada davvero lunga per riaverlo. Voglio aiutare ad altre persone che stanno attraversando la stessa situazione a riequilibrare i loro ormoni in modo naturale. All'epoca, avrei voluto avere un piano preciso da seguire per ritrovare l'equilibrio. Spesso ci si sente impotenti quando non si sa cosa fare.



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Gli ormoni agiscono molto lentamente e ci vuole pazienza. Consiglio di seguire questo piano finché non ti torna il ciclo (se è questo il tuo obiettivo) o finché il tuo ciclo non diventa regolare ed equilibrato.

Esistono diverse forme di squilibrio ormonale: alcune donne soffrono di sindrome dell'ovaio policistico (PCOS), problemi di insulina o cicli mestruali irregolari o assenti. Mi concentrerò sui cicli irregolari, poiché si tratta della mia esperienza personale. Spero che questo piano di dieta ed esercizio fisico vi sia d'aiuto tanto quanto lo è stato per me. L'intera struttura di questo piano si basa su ciò che ho fatto personalmente per riavere il ciclo.

Ecco la mia storia in breve: da adolescente soffrivo di acne e a 16 anni sono andata da un ginecologo. Lì mi è stata prescritta la pillola. La mia pelle è migliorata e, senza pensarci troppo, ho preso la pillola per quasi 10 anni.

Quando ho smesso di prendere la pillola a 22 anni, la mia pelle è peggiorata così tanto che ho ricominciato a prenderla. Un anno dopo, ho cambiato dieta, sono diventata vegana e ho iniziato a seguire una dieta vegana sana. Pensavo che il mio corpo fosse pronto a smettere di prendere la pillola senza che la mia pelle si ripresentasse con così tanta eruzione cutanea.

La mia pelle è migliorata naturalmente, il che mi ha fatto sentire incredibilmente bene, ma il ciclo è scomparso. A causa della mia lunga esperienza nel mondo della moda, avevo ancora cattive abitudini alimentari. Ci sono voluti ben sei anni prima che mi tornasse il ciclo.

Nei primi anni, ero semplicemente felice di aver finalmente trovato una dieta e uno stile di vita che mi facevano sentire molto meglio con me stessa e mi permettevano di essere in forma smagliante, senza dover contare le calorie. Non pensavo quasi mai al ritardo del ciclo. Ma col tempo, il mio desiderio di diventare madre un giorno è diventato sempre più forte. Ho capito che dovevo cambiare un po' la mia dieta e prendere qualche chilo per riequilibrare i miei ormoni.

Dobbiamo essere consapevoli che il nostro corpo ha bisogno di sentirsi "al sicuro" in ogni momento per riprodursi. Qualsiasi forma di "pericolo" può impedire alle ovaie di rilasciare un ovulo.



I segnali di "pericolo" più comuni per l'organismo sono:

- **Troppe poche calorie**
- **Digiuno (sì, anche digiuno intermittente)**
- **Stress fisico (compresi allenamenti intensi)**
- **Stress emotivo**
- **Mancanza di sonno**
- **Dieta sbilanciata (in particolare carenza di grassi sani)**
- **Troppa energia maschile (un continuo "fare" invece di un semplice "essere")**
- **Costantemente in modalità "combatti o fuggi" (mentalità "vai, vai, vai")**

Ho lavorato su ognuno di questi punti: mangiare più calorie e grassi sani, evitare il digiuno prolungato, fare allenamenti a casa senza stress invece di lezioni HIIT, dormire prima, trascorrere più tempo con gli amici e prestare meno attenzione a portare a termine le cose. Invece, mi sono concentrata di più sull'essere semplicemente in sintonia con il mio corpo. Dopo sei mesi, mi è tornato il ciclo!
Non dimenticherò mai quel momento. È stato così speciale, ed ero incredibilmente grata che il mio corpo si fidasse di me e lavorasse in armonia con me. Il mio umore, la mia energia e il mio benessere generale sono migliorati enormemente. Ero meno gonfia, meno irritabile e avevo meno voglie di cibo perché il mio corpo non era più carente di nutrienti.

Ecco i miei MIGLIORI CONSIGLI per recuperare l'EQUILIBRIO ORMONALE:



I miei 10 migliori consigli per l'equilibrio ormonale

@Carolinedeisler

I MIEI 10 MIGLIORI CONSIGLI PER L'EQUILIBRIO ORMONALE

1 ABBASTANZA CALORIE

Il tuo corpo ha bisogno di una quantità sufficiente di calorie per sentirsi sufficientemente sicuro da potersi riprodurre.
Se mangi troppo poco, la prima reazione del tuo corpo sarà quella di smettere di riprodursi, proteggendoti da una gravidanza potenzialmente fallimentare. Il nostro corpo è incredibilmente intelligente e sa esattamente quando non sta assumendo abbastanza calorie per nutrire un bambino.
In base alla mia esperienza personale e ad una gravidanza sana, posso solo consigliarti: tratta il tuo corpo come se fossi già incinta. Oltre a seguire questo piano nutrizionale e di allenamento, dovresti prenderti cura del tuo corpo con le stesse cure che avresti durante la gravidanza.
Sii intuitiva, gentile e amorevole con te stessa, perché è esattamente l'energia di cui abbiamo bisogno. Gentilezza ed amore sono le tue parole chiave! La prossima volta che ti svegli affamata e pensi di saltare la colazione, ricorda queste parole. Immagina che un bambino stia già crescendo dentro di te: certo che faresti una colazione nutriente, giusto? Eheh.

@Carolinedeisler

I MIEI 10 MIGLIORI CONSIGLI PER L'EQUILIBRIO ORMONALE:

2 DIETA EQUILIBRATA

È fondamentale seguire una dieta equilibrata, soprattutto ricca di grassi sani.
Ho la sensazione che ci sia ancora un grande equivoco: molte pensano che i grassi sani facciano ingrassare. In realtà, però, un eccesso calorico porta ad un aumento di peso, indipendentemente dalla provenienza delle calorie.
Tieni presente che potresti aver BISOGNO di ingrassare di qualche chilo per ricominciare ad avere il ciclo (io ne ho ingrassati circa 8-10). Mangiare più grassi sani non solo aiuta in questo, ma contribuisce anche in modo significativo a riequilibrare gli ormoni.

I MIEI 10 MIGLIORI CONSIGLI PER L'EQUILIBRIO ORMONALE:

3 CICLO DEI SEMI

Il seed cycling è un modo meraviglioso per supportare naturalmente i tuoi ormoni con i nutrienti giusti per ogni "fase" del tuo ciclo. Ecco come funziona:

Giorni del ciclo 1–14 (fase follicolare):
1 cucchiaio di semi di zucca
1 cucchiaio di semi di lino

Giorni del ciclo 15–28 (fase luteale):
1 cucchiaio di semi di girasole
1 cucchiaio di sesamo

E la parte migliore? Non devi preoccuparti, perché l'ho già inserito nel nostro piano alimentare! EVVIVA!

@Carolinedeisler

I MIEI 10 MIGLIORI CONSIGLI PER L'EQUILIBRIO ORMONALE:

4 DIGIUNO CONSAPEVOLE O NIENTE DIGIUNO

Un tempo ADORAVO il digiuno intermittente e, anche se puoi continuare a praticarlo durante certe fasi del ciclo, non lo consiglierei assolutamente se vuoi che il ciclo ritorni normale o che i tuoi ormoni tornino in equilibrio.

Ricorda sempre che il tuo obiettivo è evitare qualsiasi forma di "pericolo". Quindi, niente più digiuni, ehehe! Mangia quando hai fame, che siano le 7 del mattino o le 21 di sera, subito prima di andare a letto.
La tua priorità principale è far sì che il tuo corpo si senta sempre al sicuro, in modo che si senta sufficientemente sicuro da potersi riprodurre.

@Carolinedeisler



I MIEI 10 MIGLIORI CONSIGLI PER L'EQUILIBRIO ORMONALE:

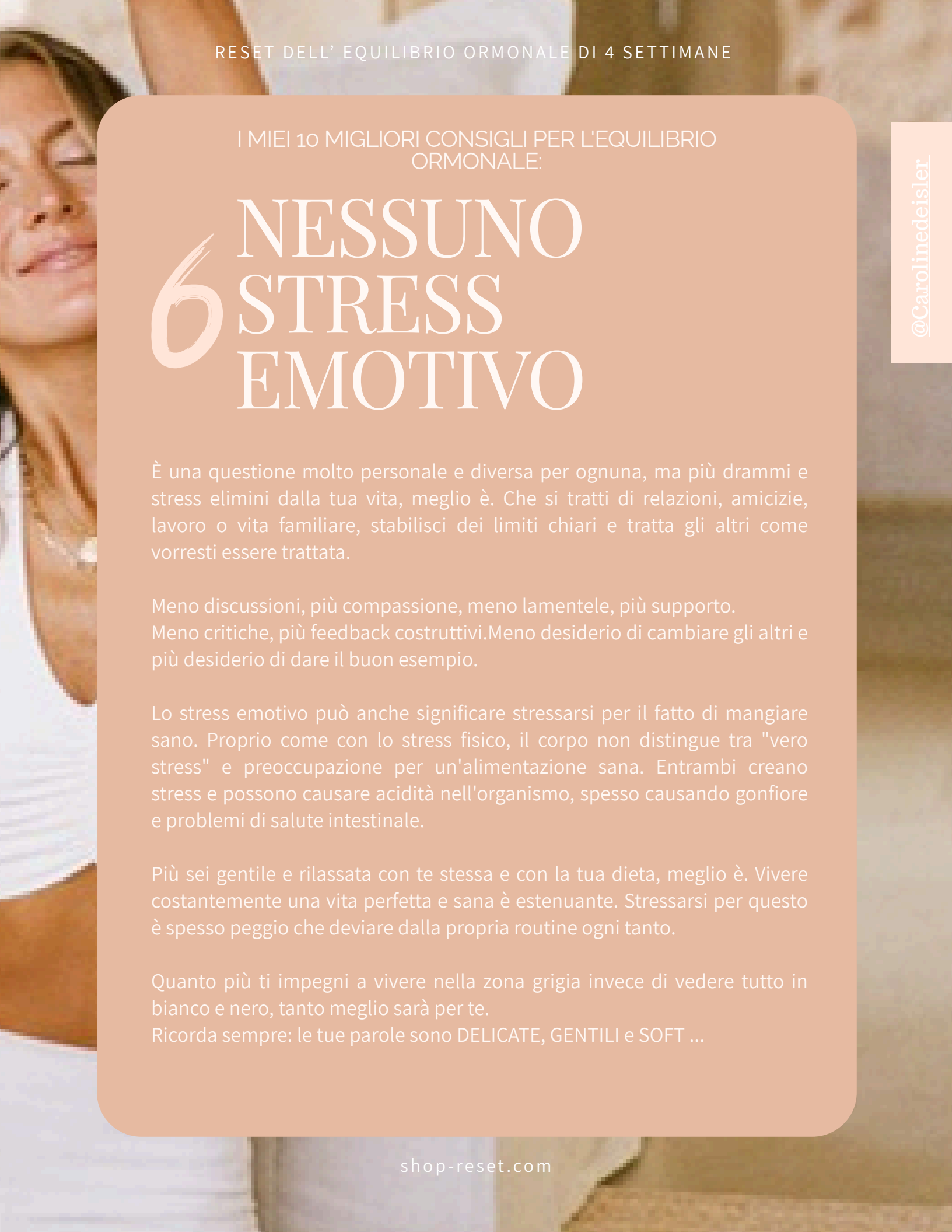
5 ALLENAMENTI LENTI

Gli allenamenti HIIT intensi possono rapidamente trasformarsi in stress per il nostro corpo, che non riesce a distinguere tra uno sprint su un tapis roulant o una fuga da una tigre.

Quindi evitate cardio, spinning, boot camp, corsa e boxe e concentratevi su allenamenti lenti e consapevoli. Sembra molto più femminile, non è vero?

Passare dagli allenamenti esclusivamente HIIT ai miei allenamenti casalinghi, senza stress, ha trasformato completamente il mio corpo: sono diventata più tonica, meno gonfia e sono riuscita a riequilibrare i miei ormoni e ad avere di nuovo il ciclo. Non corro da anni e trovo che camminare sia il complemento perfetto ai miei allenamenti. Ma attenzione: questo non significa che dobbiate camminare tutto il giorno, ehehe. Lasciatevi trasportare dalla corrente, siate gentili con voi stesse e ascoltate il vostro corpo.
Questi allenamenti mi hanno anche aiutato a cambiare mentalità. Invece di pensare: "Devo allenarmi per bruciare calorie", ora penso: "Voglio prendermi una pausa, ascoltare il mio corpo e allenarmi per aumentare la forza e la massa muscolare magra".

@Carolinedeisler



I MIEI 10 MIGLIORI CONSIGLI PER L'EQUILIBRIO ORMONALE:

6 NESSUNO STRESS EMOTIVO

È una questione molto personale e diversa per ognuna, ma più drammi e stress elimini dalla tua vita, meglio è. Che si tratti di relazioni, amicizie, lavoro o vita familiare, stabilisci dei limiti chiari e tratta gli altri come vorresti essere trattata.

Meno discussioni, più compassione, meno lamentele, più supporto.
Meno critiche, più feedback costruttivi.Meno desiderio di cambiare gli altri e più desiderio di dare il buon esempio.

Lo stress emotivo può anche significare stressarsi per il fatto di mangiare sano. Proprio come con lo stress fisico, il corpo non distingue tra "vero stress" e preoccupazione per un'alimentazione sana. Entrambi creano stress e possono causare acidità nell'organismo, spesso causando gonfiore e problemi di salute intestinale.

Più sei gentile e rilassata con te stessa e con la tua dieta, meglio è. Vivere costantemente una vita perfetta e sana è estenuante. Stressarsi per questo è spesso peggio che deviare dalla propria routine ogni tanto.

Quanto più ti impegni a vivere nella zona grigia invece di vedere tutto in bianco e nero, tanto meglio sarà per te.
Ricorda sempre: le tue parole sono DELICATE, GENTILI e SOFT ...

@Carolinedeisler

I MIEI 10 MIGLIORI CONSIGLI PER L'EQUILIBRIO ORMONALE:

7 DORMIRE ABBASTANZA

Il sonno è il migliore amico degli ormoni, soprattutto se si ha un ritmo sonno-veglia regolare, andando a letto presto e svegliandosi alla stessa ora ogni giorno. È curioso come avere un bambino riporti al ritmo sonno-veglia naturale a cui dovremmo abituarci: da quando ero incinta e ho avuto Hailey, vado a letto intorno alle 21:00, e credo fermamente che questo sia stato uno dei motivi principali per cui avevo abbastanza energia durante le intense settimane post-partum, anche se nei primi mesi ho dovuto alzarmi ogni 2-3 ore.

La digestione rallenta naturalmente quando tramonta il sole, il corpo rilascia melatonina di notte (abbassa le luci per evitare di disturbarla) e le cellule si preparano a rinnovarsi e ripararsi durante la fase di sonno profondo, tra le 22:00 e le 2:00 del mattino.

Questo è il momento del sonno più intenso. Cerca di sviluppare una routine serale consapevole. Per me, di solito inizia con una breve passeggiata serale con Hailey, poi cena, accendo delle candele, prendo un tè allo zenzero dopo cena, mi metto il pigiama caldo, faccio qualche respiro profondo con un olio essenziale come la lavanda e niente più tempo davanti allo schermo. A me e Peer piace anche parlare dei momenti gratificanti della giornata e condividere le cose per cui siamo grati o quelle che ci hanno fatto sorridere. Dopo, di solito ascoltiamo una meditazione guidata, un audiolibro o un podcast e ci addormentiamo serenamente.

@Carolinedeisler

I MIEI 10 MIGLIORI CONSIGLI PER L'EQUILIBRIO ORMONALE:

8 SII COMPLETAMENTE NELLA TUA ENERGIA FEMMINILE

L'energia femminile è tutta incentrata sull'ESSERE, mentre l'energia maschile è focalizzata sul FARE. Più ti concentri sul portare a termine le cose, sull'essere il più efficiente possibile e sul massimizzare ogni cosa, più ti allontani dal tuo lato femminile.

La prossima volta che sei in giro, presta attenzione alle donne che ti incrociano. Dalla loro energia puoi capire se sono in sintonia con il loro lato femminile. Camminano veloci, con un'espressione seria, mentre vanno dal punto A al punto B, oppure camminano con un sorriso gentile, apprezzando ciò che le circonda, senza pressione e trasudando un'aura di serenità?

Anch'io devo costantemente fare il punto della situazione per assicurarmi di non soffermarmi troppo sulla mia energia maschile e ricordarmi di prendermi del tempo per riposare. Da quando è nata Hailey, il mio tempo è più prezioso che mai ed, ogni volta che ricevo aiuto, cerco di fare il più possibile. Ma è altrettanto importante non fare nulla per una volta o semplicemente essere presente come donna.
È un processo continuo e tutte possiamo trarne beneficio, anche confrontandoci quotidianamente con noi stesse. :) Ecco alcuni consigli pratici per essere più in sintonia con la tua energia femminile:

Consigli pratici per essere più partecipi della tua energia femminile:

Mattine lente

I livelli di cortisolo sono più alti al mattino, ed è incredibilmente utile fare alcune cose per abbassarli ed iniziare la giornata con la giusta carica. Mangia qualcosa entro un'ora dal risveglio, fai stretching o fai i miei esercizi di flusso mattutino, respira profondamente, siediti alla luce del sole e all'aria aperta ed evita di controllare subito il telefono.

Vestiti in modo femminile.

Può sembrare sciocco, ma influenza il modo in cui ti muovi, il modo in cui ti senti riguardo a te stessa e l'energia che invii nell'universo.

Preparare pasti sani.

Cucina per gli altri, trasmettendo la tua energia premurosa e amorevole, godendoti il processo e senza stressarti perché devi rendere tutto perfetto.
Esempio: invita gli amici a cena, ma invece di stressarti per avere tutto pronto al loro arrivo, lasciati trasportare dalla corrente, invitali ad aiutarti, parlate in modo rilassato e il resto andrà a posto. Non è necessario che le cose siano perfette: questa è la chiave!

Allenamenti lenti

Praticate più Pilates e yoga. Se fate cardio, dedicatevi ad un allenamento di danza invece di allenamenti HIIT intensi. Ne abbiamo già parlato e non posso sottolineare abbastanza quanto sia importante.
È ora di rallentare, hehe.

Trascorri più tempo con gli amici.

Se negli ultimi anni hai messo in secondo piano i tuoi contatti sociali o hai addirittura paura di andare al ristorante perché potrebbe "sconvolgere" le tue abitudini alimentari, allora questo è il TUO SEGNALE per cambiare.

Chiama un amico ogni giorno, non importa quanto tempo è passato dall'ultima volta che vi siete parlati: contatta i tuoi amici ed inizia!

Più tempo ed attenzione dedicherai alle tue amicizie, più velocemente avrai di nuovo più amiche nella tua vita e, chissà, forse ora attirerai donne completamente diverse rispetto a quando eri ancora troppo concentrata sulla tua energia maschile.

Più ti circondi di donne che prosperano nella loro energia femminile, meglio sarà per te. Avrà un effetto positivo sul tuo ciclo mestruale e potresti inconsciamente prendere le distanze dalle donne troppo concentrate sulla loro energia maschile perché riflettono il tuo vecchio comportamento che non ti rispecchia più.

Ricorda, tuttavia, che quando sarai pronta, potrai sempre essere una fonte di motivazione per loro a cambiare le cose.

@Carolinedeisler

I MIEI 10 MIGLIORI CONSIGLI PER L'EQUILIBRIO ORMONALE:

9 RIPOSO > MODALITÀ COMBATTI O FUGA

La maggior parte delle donne che non hanno cicli regolari sono costantemente in modalità "combatti o fuggi", e l'ironia è che queste sono anche le stesse donne che scelgono principalmente allenamenti HIIT, amano digiunare e si concentrano sul fare più cose possibile.
Il tuo obiettivo è rimanere in modalità RIPOSO E DIGESTIONE il più possibile, piuttosto che in modalità "attacco o fuga". Vogliamo abbassare il cortisolo il più spesso possibile ed evitare picchi improvvisi o livelli di stress intensi. Questo significa anche mangiare con calma, senza fretta, masticare lentamente e ridurre qualsiasi forma di stress esterno intenso. Ad esempio, evita di seguire costantemente le notizie.
Di seguito elenco alcuni metodi pratici per calmare il sistema nervoso ed abbassare i livelli di cortisolo:

- Tre respiri profondi
- I miei esercizi di stretching e tonificazione
- La mia mattina scorre
- Riposati quando ne hai voglia
- Dormire abbastanza
- Nessun digiuno
- Nessun allenamento HIIT
- Nessuna controversia
- Meno notizie
- Più tempo nella natura

@Carolinedeisler

I MIEI 10 MIGLIORI CONSIGLI PER L'EQUILIBRIO ORMONALE:

10 AFFERMAZIONI QUOTIDIANE

Questo è un piccolo extra per chi sta già mettendo in pratica tutti questi consigli, ehehe. ADORO scrivere le mie affermazioni quotidiane. Mi ha aiutato in particolare a tornare al ciclo ed a rimanere incinta più tardi di quanto volessi. Ecco alcuni esempi di affermazioni che ho scritto sul mio diario ogni giorno per realizzare i miei sogni:

I miei ormoni stanno diventando più equilibrati giorno dopo giorno.

- Il ciclo tornerà quando sarà il momento giusto.
- Il mio corpo si sente abbastanza sicuro da potersi riprodurre.
- Il mio corpo e io lavoriamo insieme.
- Il mio corpo è pronto per rimanere incinta.
- Il mio corpo è abbastanza forte da far crescere dentro di me un bambino
- Il mio corpo è pronto ad accogliere il bambino dei miei sogni.
- Vedo il mio corpo incinta davanti a me.
- Presto dirò a mio marito che sono incinta.

Adoro anche altre affermazioni quotidiane come:

- Oggi andrò piano.
- Farò delle pause quando ne avrò bisogno.
- Oggi sarò particolarmente gentile con me stessa.
- Farò la cosa giusta.
- Il mio corpo sa esattamente di cosa ha bisogno.



@Carolinedeisler

Come aumentare la fertilità

Oltre a tutti i consigli che ho già condiviso con voi per riequilibrare i vostri ormoni, far tornare il ciclo mestruale e comprendere le cause degli squilibri ormonali, vorrei condividere alcune cose che ho fatto per aumentare la mia fertilità quando cercavo di rimanere incinta.

shop-reset.com



Come aumentare la fertilità

Meno allenamenti (sì, ancora meno allenamenti lenti).

Forse per te sarà diverso, ma a quei tempi facevo quattro allenamenti in diretta su Instagram a settimana e filmavo altri allenamenti più brevi quasi tutti gli altri giorni. Il mio corpo aveva bisogno di una pausa dal "dover fare" e desideravo avere più libertà di decidere quando e quanto filmare. A dire il vero, all'inizio l'idea di fare questo cambiamento mi metteva piuttosto a disagio perché non volevo deludere nessuno. Ma dovevo concentrarmi su questo e su ciò di cui avevo bisogno personalmente. È diverso allenarsi ogni tanto che andare in diretta e filmarli. Credo che avessi solo bisogno di essere meno severa con me stessa e, come ho detto prima, di seguire di più la corrente (energia femminile) invece di lavorare rigorosamente sulla mia lista di cose da fare (energia maschile).

Integratori alimentari

So che a molte persone piacciono i consigli sugli integratori perché li considerano una soluzione rapida, ahah, ed assumere qualcosa spesso sembra più facile che cambiare stile di vita, giusto? Ma gli integratori sono solo strumenti aggiuntivi che possono supportare la fertilità; non sostituiscono nessuno dei consigli sopra menzionati. Personalmente, ho iniziato ad assumere un integratore prenatale tre mesi prima della gravidanza, insieme a vitamina B12 (sempre), ferro (particolarmente importante durante la gravidanza), omega-3, vitamina D e probiotici.



Come aumentare la fertilità

Aumentare un po' di peso

Anche se avevo un peso sano, volevo ingrassare un po' per sentirmi ancora meglio e pronta, ahah, se ha senso. Pensavo che avrei comunque ingrassato durante la gravidanza, quindi perché non ingrassare un po' prima per essere pronta al meglio?

Divertitevi di più

Questa è una cosa super personale, hehe. Ho riguardato tutte le stagioni di Sex & the City, e quello era il mio relax serale quotidiano, che mi è piaciuto molto! Peer ha allestito una specie di "servizio di couverture" nella nostra camera da letto e ha reso tutto così accogliente per me, mi ha portato il tè allo zenzero e mi sono preparata dei biscotti sani. Mi ha fatto sentire così bene ed è stato mentalmente perfetto per rilassarmi e divertirmi. Altre cose che ho fatto sono state uscire a mangiare di più, vedere più amici, prendermi delle giornate di relax senza troppa pianificazione, massaggi, trattamenti per il viso e semplicemente fare piccole cose che mi rendevano felice.

La parola chiave qui è LEGGEREZZA. Non prendetevi troppo sul serio ed allenatevi ad essere ironiche, a prendere le cose alla leggera e a lasciare le cose fluire.

Ricordati che il tuo corpo ha bisogno di RILASSARSI per ricevere, quindi più cose fai che ti rilassano, meglio è.

@Carolinedeisler

Aiuto PMS

@Carolinedeisler

Se hai un ciclo (regolare) ma soffri di gravi sintomi della sindrome premestruale, sappi che non sei la sola. Molte donne si sentono apatiche, lunatiche e hanno un desiderio più intenso di sesso nella settimana che precede il ciclo.
Ma ci sono cose che puoi fare per aiutare.
Invece di lavorare contro il tuo corpo, onora questo momento e sii particolarmente gentile e premurosa con te stessa. Fai quello che ti dice il tuo corpo, e se questo significa meno socializzazione, più giornate rilassanti a casa, meno allenamenti e più cibo delizioso, è meraviglioso! Puoi davvero rendere questo momento un momento speciale e sacro, invece di cercare di andare avanti e finire per sentirti esaust.
Tuttavia, più segui questo piano e più ascolti il tuo corpo, meno sintomi della sindrome premestruale avrai e meglio ti sentirai.

Ecco alcune cose che puoi fare durante la settimana della sindrome premestruale:
Evita di digiunare perché il tuo corpo produce progesterone e ha bisogno di nutrienti aggiuntivi.

- Concentratevi su alimenti ricchi di magnesio come datteri, banane, spinaci e molti carboidrati complessi come patate e patate dolci.
- Segui il nostro programma di allenamento per l'equilibrio ormonale con allenamenti Pilates lenti, incentrati sullo sviluppo muscolare, senza sudare troppo.
- Bere molti liquidi, soprattutto nella prima metà della giornata, per evitare emicranie e stitichezza.
- Andare a letto presto (importante!)
- Fate un bagno con fiocchi di magnesio.
- Prendi tanto sole!
- Aggiungi aloe vera e zenzero all'acqua per favorire la digestione.
- Mangiare molta papaya matura al mattino a stomaco vuoto

Qualche consiglio in più per far tornare il ciclo

@Carolinedeisler

Per riaverti il ciclo, il tuo corpo ha bisogno di PIÙ calorie, PIÙ grassi sani, pasti REGOLARI ed un peso SANO. Perciò devi cambiare il tuo atteggiamento nei confronti dell'aumento di peso ed accettarlo. Questa è quasi la parte più difficile, ma ricorda: è per la migliore causa del mondo: avere il bambino dei tuoi sogni, che è molto più importante, giusto? :)



Qualche consiglio in più per far tornare il ciclo

Se mai ti mancasse la motivazione per continuare, torna qui e rileggilo (preferibilmente ogni giorno). Ecco alcuni altri accorgimenti da tenere a mente mentre segui questo piano nutrizionale e di allenamento.

- Scegli sempre frutta ricca di calorie come banane, datteri e mango invece di frutta più acquosa come mele, meloni, ananas, papaya, ecc.

- Aggiungi grassi sani ogni volta che è possibile (anche gli oli di alta qualità sono ottimi!), aggiungi burro di arachidi o di mandorle al tuo spuntino a base di datteri, prepara le mie deliziose ricette dolci salutari, aggiungi l'avocado alle tue patate dolci e fai molta attenzione ai grassi buoni.

- Mangia entro la prima ora dal risveglio: questo è particolarmente importante perché i livelli di cortisolo sono più alti al mattino e diminuiscono subito dopo aver mangiato. Il sangue verrà quindi indirizzato allo stomaco per favorire la digestione e proverai una piacevole sensazione di leggerezza.

- Niente digiuno: questo è particolarmente importante se stai cercando di far tornare il ciclo mestruale, quindi NON DIGIUNARE ASSOLUTAMENTE!

Qualche consiglio in più per far tornare il ciclo

- Non fare allenamenti HIIT, segui semplicemente i miei allenamenti di questo piano e inserisci qualche camminata. Tuttavia, è molto importante ascoltare il tuo corpo: se una giornata non ti senti in forma e hai bisogno di una pausa, salta l'allenamento e goditi una passeggiata tranquilla per prendere un po' d'aria fresca.

- Sii paziente, gli ormoni richiedono tempo per riattivarsi e, anche se segui questo piano, non ci sei ancora riuscita se la tua mentalità non cambia. Mi ci sono voluti mesi per cambiare davvero la mia mentalità, e quella è stata la parte più difficile. Ricorda, il tuo corpo sente tutto ciò che gli dice la mente: ecco perché le affermazioni quotidiane sono così utili.

- Non preoccuparti se il ciclo non tornerà subito. Ti tornerà, lo so! :) Concentrati solo sul nutrire il tuo corpo in ogni modo possibile, segui questi consigli e cerca di non stressarti. Arriverà.

- Ecco alcuni integratori aggiuntivi che ho assunto e consiglio: Agnus Castus, DIM, olio di enotera e i miei integratori abituali (ferro, B12, probiotici).

- Ho anche consultato un'agopunturista specializzata in fertilità, che è stata davvero fantastica. Adoro l'agopuntura perché è naturale al 100% e può essere molto utile per sciogliere i blocchi. Mi ha anche prescritto delle erbe cinesi, ma non so nemmeno cosa fossero (mi dispiace!).



@Carolinedeisler

Acne ormonale

Ti capisco!!! L'acne e le imperfezioni sono davvero il peggio, non è vero? Ogni volta che mi vengono i brufoli, mi sento ancora in imbarazzo perché mi ricordano quando la mia pelle era così infiammata, rossa e piena di imperfezioni.

La BUONA NOTIZIA è che è davvero facile migliorare la propria pelle in modo naturale una volta che sai cosa fare, e vedrai anche i risultati molto rapidamente!

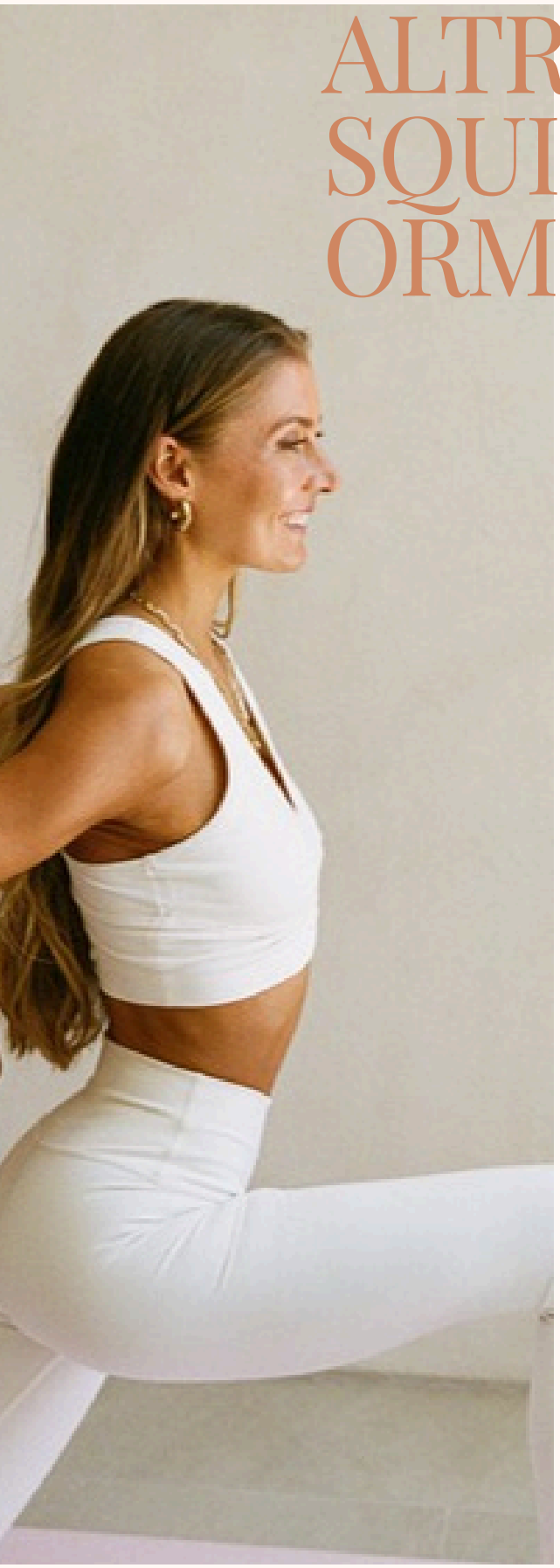
Acne ormonale

CONSIGLI/SUGGERIMENTI EXTRA PER MIGLIORARE LA TUA PELLE:

- Aggiungi il succo di aloe vera all'acqua.
- Aggiungi del succo di limone fresco all'acqua.
- Non rinunciare ai frullati verdi: la clorofilla contenuta nelle verdure a foglia verde è la migliore amica della tua pelle.
- Oltre a questo piano, dovresti evitare lo zucchero raffinato, i cibi fritti, il grano, il glutine, il caffè, l'alcol, le sigarette, le bevande zuccherate, ecc. Di solito non menziono queste cose perché non esistono nel mio universo, ma volevo ricordarti che sono semplicemente tabù!
- Utilizza solo prodotti naturali per la cura della pelle, privi di ingredienti nocivi e tossici, e non detergere eccessivamente la pelle. Se lo fai, la tua pelle diventerà più grassa e ostruirà i pori, mentre il tuo corpo cerca di ricostituire la pellicola di sebo naturale che rimuovi con una detersione eccessiva.
- Usa un asciugamano fresco e pulito ogni giorno: è molto importante, hehe.
- Quando fai una chiamata, metti il telefono in vivavoce, in modo che non entri in contatto con il viso (lo so, sembra un po' folle, ma fa un'enorme differenza, hehe).

Prova a non truccarti e a dare tregua alla tua pelle. So che all'inizio potrebbe sembrare strano, ma fidati, questo piano ti farà sentire così bene con te stessa che coprirti il viso con il trucco ti sembrerà quasi inappropriato. Meno è meglio: la vera bellezza si rivela in una sana luminosità che viene da dentro.

@Carolinedeisler



ALTRI SEGNI DI SQUILIBRIO ORMONALE

@Carolinedeisler

Più presti attenzione al tuo corpo, meglio riuscirai a riconoscere quando qualcosa non è in equilibrio.

Questa checklist è molto utile anche per controllare come ti senti e ascoltarti una volta che ti è tornato il ciclo:

- Peli intorno al labbro superiore e nella zona del mento
- Bassa libido
- Secchezza vaginale
- Sbalzi d'umore
- Rapida irritabilità
- Depressione

SEGNI DI ALTI LIVELLI DI CORTISOLO

@Carolinedeisler



Un'ultima checklist per te prima di iniziare, ehehe! Se soffri di uno dei seguenti sintomi, il tuo corpo ha bisogno di meno stress e più riposo, e qui sei nel posto GIUSTO! :)

- Sete costante
- Fatica
- Sensazione di gonfiore (soprattutto al viso)
- Gonfiore/stitichezza
- Grasso addominale ostinato
- Svegliarsi nel cuore della notte e non riuscire più a riaddormentarsi
- Lieve irritabilità
- Voglia di zucchero
- Voglia di cibi grassi
- Mal di testa

Tutto chiaro, amore mio! Spero che questi consigli ti siano stati utili. Torna quando vuoi se hai bisogno di un promemoria e ricorda di ripetere questa dieta e questo programma di allenamento finché i tuoi ormoni non saranno ben bilanciati. :)



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Il piano di allenamento

RESET DI EQUILIBRIO ORMONALE DI 4 SETTIMANE

EVVIVA!! Sono così felice che abbiamo un programma di allenamento per ogni settimana del nostro ciclo!
A seconda della fase in cui ti trovi, il tuo corpo trarrà beneficio da allenamenti diversi, ed è davvero un cambiamento di vita essere in sintonia con ciò che ti succede e sapere di cosa ha realmente bisogno il tuo corpo.
Tutti i miei allenamenti sono già privi di stress ed ottimi per gli ormoni in generale, ma possiamo massimizzare ulteriormente i benefici concentrandoci su allenamenti adatti al ciclo mestruale, cardio leggero durante la fase follicolare, allenamenti di Pilates intensivo durante la fase di ovulazione e allenamenti lenti e mirati durante la fase luteale.

Troverai il programma di allenamento giusto per ogni settimana sulla nostra PIATTAFORMA RESET, che ora puoi scaricare anche come APP per accedere a tutti gli allenamenti e alle ricette sempre e ovunque!
Questa combinazione di piano alimentare e allenamento è la ricetta perfetta per un equilibrio ormonale. Come ormai saprete, tutto è collegato, e non si tratta solo di ciò che mangiate, ma di come vivete la vostra vita con un approccio olistico.
Non vedo l'ora di vedere come prospererete con questo piano e come ritroverete i vostri ormoni in equilibrio. Ricordatevi sempre di essere gentili ed amorevoli con voi stesse, perché gli ormoni lavorano molto lentamente (ma costantemente, eheh), ma ne varrà sicuramente la pena!

PANORAMICA DEGLI ALLENAMENTI per ogni settimana del ciclo

@Carolinedeisler

FASE LUTEALA
Questa fase è spesso definita "autunno". I livelli di estrogeni e progesterone sono alti e, se l'ovulo non viene fecondato, i livelli ormonali iniziano a diminuire lentamente fino all'inizio del ciclo successivo.
Per quanto riguarda gli allenamenti, ci concentriamo sull'allenamento della forza, come il nostro Power Pilates e allenamenti a combustione lenta.

FASE MESTRUALE
La fase mestruale è il momento perfetto per fare il punto della situazione, riflettere ed ascoltare veramente il proprio corpo. Non c'è bisogno di forzare la schiena se non ne hai voglia! Ci prenderemo tutto il tempo con allenamenti adatti al ciclo, flussi mattutini delicati e sessioni di stretching e tonificazione.
Questa settimana l'obiettivo è lavorare CON il tuo corpo e mantenere la tua energia al suo posto.



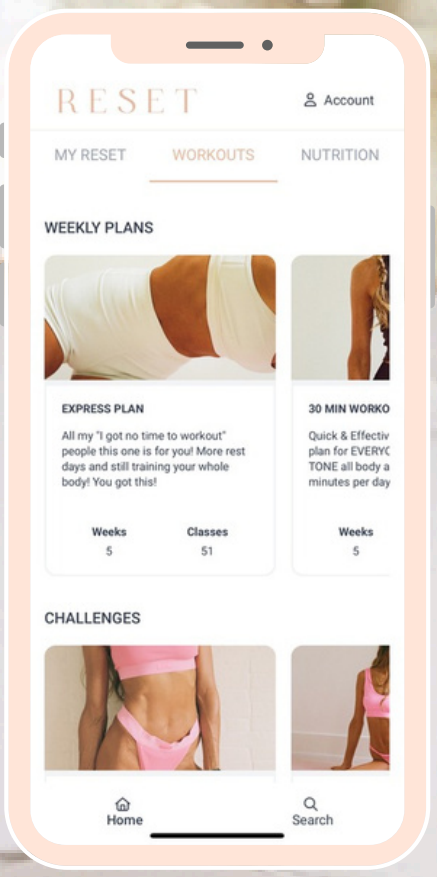
FASE DI OVULAZIONE
È il periodo dell'ovulazione, ovvero il rilascio di un ovulo da parte di un'ovaia. Questa fase è spesso definita la nostra "estate" perché i livelli di estrogeni raggiungono il picco e il nostro corpo è pronto per il concepimento. Ti sentirai naturalmente più energica e avrai una libido più alta. È il momento di socializzare e uscire. Per quanto riguarda l'allenamento, questa è la settimana ideale per bruciare i grassi, fare cardio e boxe!

FASE FOLLICOLARE
La seconda settimana del nostro ciclo è la nostra "primavera": iniziamo a sentirci di nuovo noi stesse, il nostro corpo sboccia ed è pronto per una nuova energia. Questo è il momento perfetto per un allenamento cardio leggero e Pilates per tutto il corpo, cosi da sudare un po'!.

RESET DELL' EQUILIBRIO ORMONALE DI 4 SETTIMANE

RESET

@Carolinedeisler



shop-reset.com



Il piano nutrizionale di 4 settimane

CICLO DEI SEMI

@Carolinedeisler

Hai sempre desiderato provare il ciclo dei semi ma non sapevi come integrarlo nei tuoi pasti quotidiani? Nessun problema, ci penso io! Ogni piano alimentare giornaliero include il ciclo dei semi, sia come ingrediente in una ricetta per la quale ho lasciato una nota, sia come spuntino speciale per il ciclo dei! In questo modo, non devi preoccuparti e puoi supportare in modo naturale i tuoi ormoni e il tuo ciclo utilizzando i semi giusti per ogni fase. E sentiti libera cosi di preparare le mie palline di ciclo dei semi insieme ai miei frullati a ripetizione e senza smettere! Tutto ciò è ideale per renderti la vita ancora più facile, ahahah - giusto come opzione da tenere a mente!

Per ulteriori suggerimenti, consulta il tag "Ciclo dei semi".

Giorno 1 - 14 (Fase follicolare)
1 cucchiaio di semi di zucca
1 cucchiaio di semi di lino

Giorno 15 - 28 (Fase luteale)
1 cucchiaio di semi di girasole
1 cucchiaio di sesamo

Ciclo dei semi

1 cucchiaio di semi di zucca +
1 cucchiaio di semi di lino

Giorni 1 -14



Ciclo dei semi

1 cucchiaio di semi di girasole + 1 cucchiaio di semi di sesamo

Giorno 15 -28



@Carolinedeisler

Fase luteale

2 cucchiai al giorno: semi di girasole e sesamo



Fase follicolare

2 cucchiai al giorno: semi di zucca e semi di lino


@Carolinedeisler
Andiamo!
shop-reset.com

Giorni 1-28

Acqua detox



Ingredienti

PER TUTTA LA GIORNATA
60 ml di succo di Aloe Vera
Succo di 1 limone
Succo di 1 lime
1,5 litri di acqua

Preparazione

Aggiungi l'aloe vera, il succo di limone e lime all'acqua e buon appetito!

Quest'acqua è il tuo supporto digestivo naturale! Adoro dare alla mia acqua una spinta in più per eliminare le tossine: è un modo davvero semplice per liberarsi delle scorie dal colon.

@Carolinedeisler

Giorno 1-28

Succo di sedano



Ingredienti

1 gambo intero di sedano

Preparazione

Basta mettere il sedano in un estrattore di succo e voilà! Il succo è pronto!

In alternativa, potete frullare il sedano tritato con un po' d'acqua fino a ottenere una consistenza liscia, quindi passare il composto al setaccio per eliminare la polpa.

Adoro anche fare una passeggiata al mattino e comprare il succo di sedano al volo! È un modo totalmente rilassante per fare ciò che è meglio per la tua routine quotidiana, senza stress!

@Carolinedeisler

@Carolinedeisler

SETTIMANA 1

Fase delle mestruazioni

Questa fase del nostro ciclo mestruale è spesso definita il nostro "inverno": un periodo in cui ci ritiriamo, ci rinchiudiamo in casa e proviamo un senso di sicurezza. Dal punto di vista nutrizionale, l'attenzione si concentra su alimenti ricchi di ferro per compensare la perdita di sangue, nonché su alimenti ricchi di vitamina C per favorire l'assorbimento del ferro. Ci concentriamo anche su pasti caldi e nutrienti che possono alleviare crampi e mal di stomaco. Integriamo anche il ciclo dei semi nella nostra dieta, consumando due cucchiai di semi di zucca e di lino al giorno per bilanciare naturalmente i nostri ormoni.

Tisane lenitive: Camomilla

- Alimenti ricchi di ferro (per compensare la perdita di ferro): verdure a foglia verde, broccoli, ceci, tahina, lenticchie, fagiolini, semi di zucca
- Vitamina C (favorisce l'assorbimento del ferro): agrumi, bacche, broccoli, peperoni rossi
- Vitamina K (può ridurre le emorragie gravi): verdure a foglia verde, mirtilli
- Acidi grassi Omega-3 (riducono infiammazioni e crampi): semi di lino, noci, semi di canapa

LISTA DELLA SPESA *Settimana 1*

@Carolinedeisler

Frutta
Banane: 29 pezzi
Mele: 5 piccole
Datteri Medjool: 88
Mirtilli grandi: 480 g
Ciliegie (denocciolate): 240 g
Fragole (fresche): q.b.
Avocado: 5 maturi
Limoni: 6 pezzi

Verdure
Sedano: 2 teste
Foglie di cavolo nero: 2 mazzi
Carote: 5 grandi
Patate dolci: 3 grandi
Patate: 2 grandi
Zucchine: 3 piccole
Cavolfiore: 1 testa
Finocchio: 1/2 testa
Pomodorini: 1 manciata
Broccoli: 1 testa
Funghi Portobello: 6 grandi Funghi (normali): 7 pezzi
Cipolla rossa: 1/2
Aglio: 3 spicchi (facoltativo)
Cipollotti: 1 mazzo
Cetriolo: 1 pezzo
Brodo vegetale: 1 litro
Zenzero: 2 pezzi
Piselli (surgelati): 600 ml

Grano
Fiocchi d'avena: 900 g
Grano saraceno: 500 g
Quinoa: circa 170 g, cruda
Pane a lievitazione naturale: 4 fette
Tagliatelle di riso integrale (SG): circa 280 g
Penne (SG): circa 140 g

Prodotti lattiero-caseari e alternative:
Latte di mandorla: 2 litri
Latte di cocco: 120 ml
Yogurt al cocco: circa 700 ml Cioccolato vegano: (½ barretta)

Spezie
Cannella: 3 cucchiaini
Cumino macinato: 3 cucchiai Curcuma: 2 cucchiaini
Paprika affumicata: 1 cucchiaino
Erbe aromatiche italiane: 3 cucchiai Sale rosa dell'Himalaya: 4 cucchiaini Sciroppo d'acero: 2 cucchiai Estratto/polvere di vaniglia: 4 cucchiaini
Zucchero di fiori di cocco: 2 cucchiai
Carruba in polvere/cacao in polvere: 4 cucchiai

Salse e altro:
Tahina: 8 cucchiai
Burro di arachidi: 7 cucchiai
Burro di mandorle: 7 cucchiai
Burro di nocciole: 1 cucchiaio
Senape di Digione: 1 cucchiaio
Coco Aminos: 1 cucchiaio
Aceto di mele: 2 cucchiai
Lievito alimentare: 2 cucchiai
Estratto/polvere di vaniglia: 4 cucchiaini
Zucchero di cocco: 2 cucchiai
Polvere di carruba (o cacao crudo): 4 cucchiai
Marmellata di fragole fatta in casa: facoltativa
Proteine in polvere (fatte in casa): 1 cucchiaio
Fave di cacao: facoltative

Erbe:
Coriandolo fresco: 1 mazzetto Prezzemolo fresco: 2 mazzetti Aneto fresco: 1 mazzetto
Basilico fresco: 1 mazzetto Erba cipollina fresca: 3 mazzetti

Varie:
Tofu Fester: 200 g

Semi e noci:
Semi di zucca: 6 cucchiai.
Semi di lino: 6 cucchiai.
Anacardi: 375 g.
Semi di girasole: 70 g.
Semi di sesamo: 70 g.
Noci: 120 g.
Pistacchi: 30 g.
Nocciole (tostate): 70 g.
Noci pecan: 6 pezzi.
Semi di lino dorati (da macinare per ottenere la farina di semi di lino): 120 g.

Giorno 1

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Prima di colazione



Colazione



Colazione



Pranzo



Spuntino



Cena



@Carolinedeisler

Giorno 1 – Colazione
Tè allo zenzero

Ingredienti

Un pezzo di zenzero fresco di 3cm
500 ml di acqua calda

Sentiti libera di variare con altre tisane rilassanti che ami! A me piacciono molto anche la tisana alla menta piperita e alla liquirizia o la camomilla.

Preparazione

1. Grattugiate lo zenzero e mettetelo in una teiera. Versateci sopra dell'acqua calda e filtrate il tè per eliminare eventuali pezzetti di zenzero. Eeeee il vostro tè è pronto! In alternativa, mi piace mettere dello zenzero fresco, un limone e un po' d'acqua in un frullatore, frullare ed aggiungere un bicchierino d’acqua calda. Entrambi sono ottimi! Potete anche usare il bicchierino di zenzero già pronto, aggiungerne un po' d'acqua calda e gustare!



@Carolinedeisler

Giorno 1 – Colazione

Frullato verde

Ingredienti

1 gambo di sedano
1 manciata di foglie di cavolo nero private del gambo
Succo di 1 limone
3 banane congelate
500 ml di acqua

Preparazione

1. Mettete tutti gli ingredienti in un frullatore e frullate fino ad ottenere un composto omogeneo! Con queste dosi otterrete circa 2-3 bicchieri di frullato verde, che dovreste assolutamente bere tutto! :-)



@Carolinedeisler

Giorno 1 - Colazione

Frutta fresca

Ingredienti

Qualsiasi frutta fresca e matura, di stagione che puoi trovare! :-)

Arance, fichi freschi, papaya, ananas, mango, datteri

Preparazione

La frutta fresca al mattino è molto benefica per la digestione, inoltre è super idratante e soprattutto ottima per il ripristino ormonale. Poiché i livelli di cortisolo sono più alti al mattino, mangiare frutta fresca subito dopo il risveglio aiuta ad abbassare i livelli di cortisolo e a prepararsi per la giornata.



@Carolinedeisler

Giorno 1 – Pranzo

Porridge di carote per l'equilibrio ormonale

Ingredienti

40 g di fiocchi d'avena
240 ml di acqua
5 ml di polvere/estratto di vaniglia
1 cucchiaio di semi di zucca
1 cucchiaio di semi di lino appena macinati
110 g di carote grattugiate
125 g di mela grattugiata
5 datteri Medjool tritati
1 cucchiaino di cannella
20 g di scaglie di cocco essiccate
45 g di yogurt al cocco

Preparazione

1. Unite l'avena, l'acqua, la vaniglia, i semi di zucca e i semi di lino macinati in una ciotola e mescolate bene. Io preferisco preparare questo composto il giorno prima e lasciarlo riposare in frigorifero per tutta la notte.

2. Aggiungere carote grattugiate, mele, datteri, cannella, cocco disidratato e yogurt al cocco e mescolare bene il tutto. BUON APPETITO!



@Carolinedeisler

Giorno 1 – Spuntino

Palline per il ciclo dei semi

Ingredienti

6 datteri Medjool
1 cucchiaio di semi di zucca
1 cucchiaio di semi di lino

Preparazione

1 Mettete i datteri denocciolati e i semi in un frullatore e frullate fino ad ottenere un composto liscio.

Forma delle palline con le mani e gustale! Sono gli spuntini a base di datteri perfetti per supportare i tuoi ormoni durante la prima metà del ciclo.



@Carolinedeisler

Giorno 1 – Cena

Ciotola di arachidi e patate dolci

Ingredienti

200 g di riso integrale cotto
2 patate dolci grandi
1 carota
2 cucchiai di zenzero fresco grattugiato
500 ml di acqua
1 cucchiaino di cumino macinato
250ml Passata di pomodoro
165 g di ceci cotti
2 cucchiai di burro di arachidi

CONDIMENTI

35 g di arachidi tostate a secco e tritate
1 mazzetto di coriandolo fresco tritato

Preparazione

1. Se non avete già del riso precotto in frigorifero, cuocetelo seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Sbucciate le patate dolci, tagliatele a dadini, affettate la carota e mettetele in una pentola insieme allo zenzero grattugiato, al cumino macinato e a 500 ml di acqua. Portate il tutto ad ebollizione e fate sobbollire per 30 minuti.
3. Negli ultimi 10 minuti, aggiungere 250 ml di passata di pomodoro o 1 lattina di pomodorini e ceci cotti (1 lattina da 400 ml equivale a circa 1,5 tazze). Conservare gli avanzi per i prossimi giorni.
4. Aggiungere 1/4 del composto in un frullatore e frullare fino ad ottenere un composto liscio. Versare il composto frullato nella pentola e mescolare bene. Aggiungere altri 2 cucchiai di burro di arachidi. BUON APPETITO!

Giorno 2

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Prima di colazione



Colazione



Colazione



Pranzo



Spuntino



Cena



@Carolinedeisler

Giorno 2 – Colazione

Tè allo zenzero

Ingredienti

Un pezzo di zenzero fresco di 3cm
500 ml di acqua calda

Sentiti libera di variare con altre tisane rilassanti che ami! A me piacciono molto anche la tisana alla menta piperita e alla liquirizia o la camomilla.

Preparazione

1. Grattugiate lo zenzero e mettetelo in una teiera. Versateci sopra dell'acqua calda e filtrate il tè per eliminare eventuali pezzetti di zenzero. Eeeee il vostro tè è pronto! In alternativa, mi piace mettere dello zenzero fresco, un limone e un po' d'acqua in un frullatore, frullare ed aggiungere un bicchierino d’acqua calda. Entrambi sono ottimi! Potete anche usare il bicchierino di zenzero già pronto, aggiungerne un po' d'acqua calda e gustare!

@Carolinedeisler



Ciclo dei semi

1 cucchiaio di semi di zucca + 1 cucchiaio di semi di lino

Giorno 1 -14

Giorno 2 - Colazione
Frullato al cioccolato

Ingredienti

2 banane congelate
5 datteri Medjool
2 Carruba in polvere
1 Maca in polvere
1 cucchiaio di semi di zucca
1 cucchiaio di semi di lino
1 cucchiaio di burro di mandorle
500 ml di latte di mandorle

Preparazione

1 Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore e frullare fino ad ottenere un composto cremoso e omogeneo.

Mmmmm, così delizioso e così benefico per gli ormoni! Questo frullato è perfetto per la prima metà del ciclo perché contiene semi di zucca e semi di lino! :-)



@Carolinedeisler

Giorno 2 - Colazione

Frutta fresca

Ingredienti

Qualsiasi frutta fresca e matura, di stagione che puoi trovare! :-)

Arance, fichi freschi, papaya, ananas, mango, datteri

Preparazione

La frutta fresca al mattino è molto benefica per la digestione, inoltre è super idratante e soprattutto ottima per il ripristino ormonale. Poiché i livelli di cortisolo sono più alti al mattino, mangiare frutta fresca subito dopo il risveglio aiuta ad abbassare i livelli di cortisolo e a prepararsi per la giornata.



@Carolinedeisler

Giorno 2 – Pranzo

Fiocchi d'avena con burro d'arachidi e marmellata

Ingredienti

40 g di fiocchi d'avena
250 ml di latte di mandorle (o acqua)
1 cucchiaio di semi di chia
1 cucchiaio di estratto di vaniglia
1 cucchiaio di burro di arachidi
1 cucchiaio di proteine in polvere fatta in casa

CONDIMENTI

Marmellata di fragole fatta in casa
Più burro di arachidi
Fragole fresche o banana
Arachidi tritati e tostati

Preparazione

1. Mescolare in una ciotola l'avena, il latte di mandorle, i semi di chia, l'estratto di vaniglia, il burro di arachidi e le proteine in polvere e lasciare riposare in frigorifero per tutta la notte.

2. Preparate la confettura di fragole frullando 10 datteri Medjool, una manciata di fragole congelate e 60 ml di acqua. Versate il composto di fragole in un pentolino e fate sobbollire a fuoco medio per 45 minuti, mescolando di tanto in tanto. Conservate quindi il composto in frigorifero.

3. Prendi i tuoi fiocchi d'avena preparati durante la notte, aggiungi la deliziosa marmellata di fragole, un altro cucchiaio di burro di arachidi, fette di banana, fragole e arachidi tostate tritate: e i tuoi deliziosi fiocchi d'avena sono pronti!



@Carolinedeisler

Giorno 2 – Spuntino

Pane di grano saraceno

Ingredienti

450 g di grano saraceno secco
160 ml di acqua
1 cucchiao di sale rosa del Himalaya

Preparazione

1. Lasciare il grano saraceno in ammollo in acqua per tutta la notte.
2. Sciacquate bene il grano saraceno e mettetelo nel frullatore insieme a 150 ml di acqua e 1 cucchiaio di sale. Frullate fino ad ottenere una consistenza liscia.
3. Versate l'impasto in una teglia foderata con carta da forno o usate uno stampo in silicone. Io ho raddoppiato la quantità perché ho usato una teglia grande.
4. Preriscaldate il forno a 190°C e cuocete il delizioso pane di grano saraceno ricco di proteine per 90 minuti. Lasciatelo raffreddare completamente e tostatelo prima di mangiarlo per una CONSISTENZA OTTIMALE! Croccante fuori, morbido dentro: semplicemente delizioso!



@Carolinedeisler

Giorno 2 – Spuntino

Crema di piselli verdi

Ingredienti

150 g di piselli verdi scongelati
80 g di ceci
1 cucchiaio di tahina
30 g di prezzemolo fresco o aneto o erba cipollina
30 ml di succo di limone
1/2 cucchiaino di sale dell'Himalaya
120 ml di acqua

OPZIONALE

1 fungo (saltato in padella)
2 fette di pane a lievitazione naturale tostato

Preparazione

1. Mettere i piselli, i ceci, la tahina, il prezzemolo, il succo di limone, il sale e l'acqua in un frullatore o robot da cucina e frullare fino ad ottenere un composto quasi liscio.
2. Tostate il pane a lievitazione naturale e spalmatelo generosamente con la crema di piselli.
3. Adoro anche aggiungere funghi saltati come condimento. Se volete assumere più ferro, aggiungete 80 g di ceci agli ingredienti della salsa.
4. Cospargete con un po' di peperoncino in fiocchi, sale e pepe e buon appetito!



@Carolinedeisler

Giorno 2 – Cena

Pasta cremosa ai broccoli

Ingredienti

140 g di penne senza glutine

Salsa

90 g di anacardi
240 ml di acqua
1 cucchiaino di sale rosa
1 cucchiaio di lievito alimentare
30 ml di succo di limone
300 g di cimette di broccoli
150 g di piselli verdi surgelati (facoltativo)

Preparazione

1. Mettere a bagno gli anacardi.
2. Cuocere la pasta seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
3. Mettete sul fuoco una vaporiera e cuocete i broccoli oppure, se non avete una vaporiera, aggiungete semplicemente i broccoli nella pentola insieme alla pasta.
4. Mettere tutti gli ingredienti per la salsa in un frullatore e frullare fino ad ottenere un composto liscio.
5. Scolate la pasta e mescolatela bene con il sugo.

Giorno 3

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Prima di colazione



Colazione



Colazione



Pranzo



Spuntino



Cena



@Carolinedeisler

Giorno 3 – Colazione
Tè allo zenzero

Ingredienti

Un pezzo di zenzero fresco di 3cm
500 ml di acqua calda

Sentiti libera di variare con altre tisane rilassanti che ami! A me piacciono molto anche la tisana alla menta piperita e alla liquirizia o la camomilla.

Preparazione

1. Grattugiate lo zenzero e mettetelo in una teiera. Versateci sopra dell'acqua calda e filtrate il tè per eliminare eventuali pezzetti di zenzero. Eeeee il vostro tè è pronto! In alternativa, mi piace mettere dello zenzero fresco, un limone e un po' d'acqua in un frullatore, frullare ed aggiungere un bicchierino d’acqua calda. Entrambi sono ottimi! Potete anche usare il bicchierino di zenzero già pronto, aggiungerne un po' d'acqua calda e gustare!



@Carolinedeisler

Giorno 3 – Colazione
Frullato unicornio

Ingredienti

2 banane congelate
2 datteri Medjool
1/4 di avocado congelato
1 cucchiaino di spirulina blu
500 ml di latte di mandorle
1 cucchiaino di semi di chia

Preparazione

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore e frullare fino ad ottenere una crema.

@Carolinedeisler



Giorno 3 - Colazione
Fiocchi d'avena alla ciliegia

Ciclo dei semi

Aggiungere 1 cucchiaio di semi di zucca e 1 cucchiaio di semi di lino

Giorni 1-14

Ingredienti

40 g di fiocchi d'avena
1 cucchiaio di semi di chia
1 cucchiaio di estratto di vaniglia
250 ml di acqua
2 cucchiai di polvere di carruba
1 cucchiaio di burro di Mandorle

CREMA ALLA CILIEGIA

150 g di ciliegie denocciolate
2 datteri Medjool
120 ml di acqua

CONDIMENTI

Yogurt al cocco, ciliegie denocciolate, fave di cacao

Preparazione

1. Mettete tutti gli ingredienti di base in una ciotola e lasciateli in ammollo, idealmente per tutta la notte o per 30 minuti.
2. Unite tutti gli ingredienti per la crema di ciliegie in un frullatore e frullate fino ad ottenere un composto liscio. Davvero delizioso!
3. Aggiungere la crema di ciliegie al composto di avena ed amalgamare bene il tutto.
4. Completate il tutto con yogurt al cocco, altre ciliegie e, se lo desiderate, aggiungete delle fave di cacao per un tocco di cioccolato in più.



@Carolinedeisler

Giorno 3 – Pranzo

Snickers di datteri

Ingredienti

6 grandi datteri Medjool denocciolati

RIEMPIMENTO

3 grandi datteri Medjool
1 cucchiaino di burro di arachidi

CONDIMENTI

1/2 barretta di cioccolato vegano, arachidi tostate e tritate, burro di arachidi

Preparazione

1. Snocciolate i datteri, metteteli da parte e preparate il ripieno mettendo tutti gli ingredienti in un robot da cucina e frullare il tutto fino ad ottenere una pasta.
2. Riempire i datteri con la pasta di arachidi e datteri.
3. Sciogliete il cioccolato vegano e immergete completamente i datteri nel cioccolato oppure cospargeteli con un po' di cioccolato.
4. Cospargete i datteri con arachidi tostate e tritate e un po' di burro di arachidi, quindi metteteli in freezer per un breve periodo per farli rassodare. Se non avete fretta, potete anche lasciarli in frigorifero per 30 minuti.



@Carolinedeisler

Giorno 3 – Spuntino
Hummus alle erbe

Ingredienti

1 piccola zucchina cruda
1 mazzo di erba cipollina
1 mazzetto di basilico o aneto
Succo di 1 limone
Un pizzico di sale
150 g di ceci cotti
2 cucchiai di Tahina
60 ml di acqua

Preparazione

1 Mettere tutti gli ingredienti in un robot da cucina e frullare fino ad ottenere una crema.

Adoro questa ricetta perché è molto più leggera e meno calorica dell'hummus normale, e le erbe aromatiche apportano molti nutrienti in più!
Punti extra!
Mi piace molto servirlo come spuntino con dei mini cetrioli croccanti!



@Carolinedeisler

Giorno 3 - Cena

Cavolfiore intero arrostito

Ingredienti

1 cavolfiore intero
2 cucchiai di olio d'oliva Un pizzico di sale
2 cucchiai di erbe aromatiche italiane
1 cucchiaino di curcuma in polvere
1/2 cucchiaino di paprika affumicata in polvere
1 cucchiaino di cumino macinato

SALSA TAHINI VERDE

1/2 Finnocchio
1 mazzetto di prezzemolo
1 mazzetto di aneto
1 mazzo di erba cipollina
Succo di 1 limone
3 cucchiai di Tahini
60 ml di acqua

Preparazione

1. Cuocere il cavolfiore intero in acqua bollente per 5 minuti.
2. Lasciate scolare il cavolfiore per 10 minuti e poi asciugatelo completamente con un canovaccio da cucina.
3. Preriscaldare il forno a 220°C.
4. Mescolare l'olio d'oliva, il sale, le erbe aromatiche e le spezie e, con un pennello, distribuire il composto uniformemente sul cavolfiore.
5. Cuocete il cavolfiore in forno per 25-30 minuti e nel frattempo preparate la nostra deliziosa salsa!
6. Mettere tutti gli ingredienti per la salsa tahina verde in un frullatore e frullare fino ad ottenere un composto liscio.
7. Versate la salsa sul profumatissimo cavolfiore arrostito, aggiungete qualche erba fresca e gustatelo così com'è o con delle patate al vapore/arrostite!

Giorno 4

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Prima di colazione



Colazione



Colazione



Pranzo



Spuntino



Cena



@Carolinedeisler

Giorno 4 – Colazione
Tè allo zenzero

Ingredienti

Un pezzo di zenzero fresco di 3cm
500 ml di acqua calda

Sentiti libera di variare con altre tisane rilassanti che ami! A me piacciono molto anche la tisana alla menta piperita e alla liquirizia o la camomilla.

Preparazione

1. Grattugiate lo zenzero e mettetelo in una teiera. Versateci sopra dell'acqua calda e filtrate il tè per eliminare eventuali pezzetti di zenzero. Eeeee il vostro tè è pronto! In alternativa, mi piace mettere dello zenzero fresco, un limone e un po' d'acqua in un frullatore, frullare ed aggiungere un bicchierino d’acqua calda. Entrambi sono ottimi! Potete anche usare il bicchierino di zenzero già pronto, aggiungerne un po' d'acqua calda e gustare!

Giorno 4 - Colazione

Frullato al burro di arachidi

@Carolinedeisler



Ingredienti

2 banane congelate
1 cucchiaio di burro di arachidi
250 ml di acqua
1 manciata di cubetti di ghiaccio
Opzionale: 2 datteri Medjool

Preparazione

Mettete tutti gli ingredienti in un frullatore e frullate fino ad ottenere una crema!



@Carolinedeisler

Giorno 4 - Colazione
Mele al forno

Ingredienti

3 piccole mele
4 cucchiai di fiocchi d'avena
6 noci pecan
1 cucchiaio di uvetta
1 cucchiaio di burro di mandorle
1 cucchiaio di sciroppo d'acero
1 dattero Medjool
1 cucchiaino di cannella

SALSA ALLA VANIGLIA

40 g di anacardi
40 g di fiocchi d'avena ammollati
80 ml di acqua
2 datteri Medjool
2 banane mature
1/3 di baccello di vaniglia

Preparazione

1. Preriscaldare il forno a 200°C.
2. Iniziate mescolando bene l'avena, le noci pecan, l'uvetta, il burro di mandorle, i datteri e la cannella.
3. Tagliare la parte superiore della mela e scavare il centro con un cucchiaio.
4. Riempire le mele con il composto di cannella e noci, rimettere la parte superiore della mela e disporle su una teglia rivestita di carta da forno.
5. Cuocere le mele in forno per 25 minuti e poi lasciarle raffreddare leggermente.
6. Nel frattempo, mettete tutti gli ingredienti per la crema pasticcera in un frullatore e frullate fino ad ottenere un composto liscio. Adoro questa salsa, è così deliziosa!
7. Versate la crema sulle mele calde, appena sfornate e dal profumo paradisiaco e BUON APPETITO!



@Carolinedeisler

Giorno 4 – Pranzo
Tofu strapazzato

Ingredienti

2 fette di pane a lievitazione naturale
1 cipollotto
240 g di tofu compatto o 120 g di tofu extra compatto Una manciata di pomodorini

CREMA DI ANACARDI

40 g di anacardi
60 ml di acqua
1/2 cucchiaino di sale
1/2 cucchiaino di paprika affumicata in polvere
1/2 cucchiaino di curcuma in polvere

CONDIMENTI

Avocado
Erba cipollina fresca
Pepe nero

Preparazione

1. Togliere il tofu dalla confezione ed utilizzare un tovagliolo di carta o posizionare un piatto sopra per rimuovere l'acqua in eccesso. Il tofu deve essere il più asciutto possibile.
2. Tritate finemente il cipollotto ed aggiungetelo in una padella antiaderente insieme al tofu e ai pomodorini. Fate rosolare il tutto a fuoco medio per circa 5-6 minuti, fino a leggera doratura.
3. Nel frattempo preparate la crema di anacardi mettendo tutti gli ingredienti in un piccolo frullatore e frullandoli fino ad ottenere una crema.



Giorno 4 – Spuntino

Palline per il ciclo dei semi

Ingredienti

6 datteri Medjool
1 cucchiaio di semi di zucca
1 cucchiaio di semi di lino

Preparazione

1. Mettere i datteri denocciolati e i semi in un robot da cucina e frullare fino ad ottenere un composto omogeneo.

   Forma delle piccole palline con le mani e gustale! Sono le palline di datteri perfette per supportare i tuoi ormoni durante la prima metà del ciclo.

Giorno 4 – Cena

Spaghetti di Soba verdi



@Carolinedeisler

Ingredienti

1 cetriolo
1 Avocado
240 g di piselli verdi
100 g di spaghetti di soba

SALSA

1 Tahina
1 cucchiaio di sciroppo d'acero
1 cucchiaio di olio di sesamo tostato
1 cucchiaio di aceto di mele
Succo di 1 limone
Zenzero grattugiato (facoltativo)
1 cucchiaio di Coco Aminos
60 ml di acqua
1 piccola zucchina cruda

Preparazione

1. Cuocere la pasta secondo le istruzioni sulla confezione ed aggiungere i piselli surgelati negli ultimi 2 minuti. Evviva, ci serve solo una pentola, ehehe!

2. Tagliate il cetriolo e l'avocado a fette e metteteli in una ciotola insieme alla pasta e ai piselli.

3. Frullate tutti gli ingredienti per il condimento fino ad ottenere una consistenza liscia, quindi versatela nella ciotola dei noodles. Cospargete con semi di sesamo tostati o anacardi tostati e BUON APPETITO!

Giorno 5

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Prima di colazione



Colazione



Colazione



Pranzo



Spuntino



Cena



@Carolinedeisler

Giorno 5 – Colazione
Tè allo zenzero

Ingredienti

Un pezzo di zenzero fresco di 3cm
500 ml di acqua calda

Sentiti libera di variare con altre tisane rilassanti che ami! A me piacciono molto anche la tisana alla menta piperita e alla liquirizia o la camomilla.

Preparazione

1. Grattugiate lo zenzero e mettetelo in una teiera. Versateci sopra dell'acqua calda e filtrate il tè per eliminare eventuali pezzetti di zenzero. Eeeee il vostro tè è pronto! In alternativa, mi piace mettere dello zenzero fresco, un limone e un po' d'acqua in un frullatore, frullare ed aggiungere un bicchierino d’acqua calda. Entrambi sono ottimi! Potete anche usare il bicchierino di zenzero già pronto, aggiungerne un po' d'acqua calda e gustare!



@Carolinedeisler

Giorno 5 - Colazione
Frullato verde

Ingredienti

1 gambo di sedano
1 manciata di foglie di cavolo nero private del gambo
Succo di 1 limone
3 banane congelate
500 ml di acqua

Preparazione

1. Mettete tutti gli ingredienti in un frullatore e frullate fino ad ottenere un composto omogeneo! Con queste dosi otterrete circa 2-3 bicchieri di frullato verde, che dovreste assolutamente bere tutto! :-)



@Carolinedeisler

Giorno 5 - Colazione

Cheesecake ai mirtilli

Ingredienti

BASE DI BISCOTTI

120 g di noci
6 datteri Medjool
40 g di cocco disidratato

STRATO DI CHEESECAKE

150 g di anacardi, ammollati e sciacquati
120 ml di latte di cocco
150 g di mirtilli
3 datteri Medjool

STRATO DI MARMELLATA

150 g di mirtilli
2 EL cucchiai di zucchero di cocco

Preparazione

1. Unite tutti gli ingredienti per la base dei biscotti in un frullatore o robot da cucina e frullate fino ad ottenere un composto granuloso. Versate il composto nei bicchieri come strato inferiore di base.
2. Per la crema di mirtilli, metti tutti gli ingredienti in un frullatore e frulla fino ad ottenere un composto liscio. Distribuisci la crema sulla base di biscotti e metti il barattolo in frigorifero mentre prepari la confettura di mirtilli.
3. Per la confettura, mettete i mirtilli e lo zucchero di cocco in un pentolino e fate sobbollire a fuoco medio-basso per 15 minuti. Aggiungete un po' d'acqua se necessario. Potete anche usare delle banane congelate per la marmellata. Lasciate raffreddare la marmellata e spalmatene uno strato spesso nel barattolo. Guarnite con altri mirtilli e mettete in frigorifero. Penso che sia ancora più buona il giorno dopo. COSÌ DELIZIOSA!!



Ciclismo dei semi
1 cucchiaio di semi di zucca
1 cucchiaio di semi di lino
Giorni 1 -14

@Carolinedeisler

Giorno 5 - Pranzo
Pasta facile alle zucchine

Ingredienti

250 g di spaghetti di riso integrale
2 zucchine grandi, grattugiate e scolate Una manciata di pomodori secchi Succo e scorza di 1 limone
1 cucchiaio di erbe aromatiche italiane

SALSA

1 avocado maturo
40 g di pistacchi
1 mazzo di erba cipollina
1/2 mazzetto di aneto
1/2 mazzetto di basilico
2 spicchi d'aglio arrostiti (facoltativo)
250 ml di latte di mandorle

CONDIMENTI

Basilico fresco Pepe nero (facoltativo) Pomodori freschi

Preparazione

1. Cuocere la pasta seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
2. Grattugiate le zucchine e strizzatele con un sacchetto per latte di noci o con un canovaccio pulito. Di solito adoriamo l'acqua nelle verdure, haha, ma per questa ricetta è meglio che le zucchine siano completamente asciutte.
3. Aggiungere le zucchine, i pomodori secchi, il succo di limone, la scorza di limone e le erbe aromatiche italiane in una padella antiaderente e friggere per 10 minuti.
4. Per la salsa, mettete tutti gli ingredienti, più i semi di zucca e i semi di lino aggiunti per il ciclo dei semi, in un frullatore e frullate fino a ottenere un composto liscio.
5. Aggiungere la pasta cotta e il sugo nella padella e mescolare bene. Buon appetito!



@Carolinedeisler

Giorno 5 - Spuntino

Il miglior pane alla banana

Ingredienti

3 banane grandi e mature
240 g di fiocchi d'avena
1 TL estratto di vaniglia
3 Il burro di Mandel

SALSA KARAMELL

4 datteri Medjool grandi
120 ml di acqua

CONDIMENTI

2 banane a fette
1 tavoletta di cioccolato tagliata a pezzi Un pizzico di zucchero di fiori di cocco

Preparazione

1. Preriscaldare il forno a 180°C.
2. Iniziate preparando la salsa al caramello. Frullate i datteri con l'acqua fino a ottenere un composto liscio.
3. Mettete il caramello, le banane mature, l'avena, la vaniglia e il burro di mandorle in un robot da cucina e frullate fino a ottenere una pastella liscia.
4. Versate il composto in una teglia foderata con carta da forno. Guarnite con fettine di banana, pezzetti di cioccolato e un pizzico di zucchero di cocco e cuocete il banana bread per 60 minuti.

@Carolinedeisler



Giorno 5 - Cena

Frittelle di quinoa e broccoli

Ingredienti

150 g di broccoli, cotti al vapore e tritati finemente
90 g di quinoa cotta
Succo di 1/2 limone
1 cucchiaio di lievito in scaglie
30 g di farina d'avena
Olio d'oliva per friggere

Preparazione

1. Mescolate bene tutti gli ingredienti e formate delle piccole ciambelle con le mani.
2. Friggere le ciambelle in una padella antiaderente con un po' di olio d'oliva o di cocco per qualche minuto per lato.

Giorno 6

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Prima di colazione



Colazione



Colazione



Pranzo



Spuntino



Cena



@Carolinedeisler

Giorno 6 – Colazione
Tè allo zenzero

Ingredienti

Un pezzo di zenzero fresco di 3cm
500 ml di acqua calda

Sentiti libera di variare con altre tisane rilassanti che ami! A me piacciono molto anche la tisana alla menta piperita e alla liquirizia o la camomilla.

Preparazione

1. Grattugiate lo zenzero e mettetelo in una teiera. Versateci sopra dell'acqua calda e filtrate il tè per eliminare eventuali pezzetti di zenzero. Eeeee il vostro tè è pronto! In alternativa, mi piace mettere dello zenzero fresco, un limone e un po' d'acqua in un frullatore, frullare ed aggiungere un bicchierino d’acqua calda. Entrambi sono ottimi! Potete anche usare il bicchierino di zenzero già pronto, aggiungerne un po' d'acqua calda e gustare!

Giorno 6 – Colazione

Frullato al cioccolato

@Carolinedeisler



Ingredienti

3-4 banane congelate
1 cucchiaio colmo di carruba o cacao crudo in polvere
3 datteri Medjool
250-500 ml di acqua

Preparazione

Mettete tutti gli ingredienti in un frullatore e frullate fino ad ottenere un composto omogeneo. È COSÌ DELIZIOSO che potrei bere questo frullato ogni giorno e adoro la piccola carica di energia che dà il cacao in polvere!



@Carolinedeisler

Giorno 6 - Colazione

Frutta fresca

Ingredienti

Qualsiasi frutta fresca e matura, di stagione che puoi trovare! :-)

Arance, fichi freschi, papaya, ananas, mango, datteri

Preparazione

La frutta fresca al mattino è molto benefica per la digestione, inoltre è super idratante e soprattutto ottima per il ripristino ormonale. Poiché i livelli di cortisolo sono più alti al mattino, mangiare frutta fresca subito dopo il risveglio aiuta ad abbassare i livelli di cortisolo e a prepararsi per la giornata.



@Carolinedeisler

Giorno 6 – Colazione

Fiocchi d'avena alla banana al forno

Ingredienti

45 g di fiocchi d'avena
360 ml di acqua
3 datteri Medjool tritati
1 cucchiaio di cannella
1 cucchiaio di burro di mandorle

CONDIMENTI

2 banane al forno
150 g di mirtilli
Un pizzico di cannella

Preparazione

1. Mettete l'avena e l'acqua in una casseruola e fate sobbollire a fuoco medio per 5-7 minuti. Durante la cottura, aggiungete i datteri tritati, la cannella e il burro di mandorle.
2. Nel frattempo, sbucciate le banane e tagliatele a metà. Mettetele in una padella antiaderente e fatele rosolare per qualche minuto per lato con un pizzico di zucchero di cocco.
3. Versate il porridge in una ciotola, aggiungete la banana cotta, i mirtilli e un altro po' di cannella. :-)



@Carolinedeisler

Ciclismo dei semi

Aggiungere 1 cucchiaio di semi di zucca e 1 cucchiaio di semi di lino.

Giorni -14

Giorno 6 - Spuntino

Palline croccanti alla nocciola

Ingredienti

70 g di nocciole tostate
9 piccoli datteri Medjool
1 cucchiaio di burro di nocciole

Preparazione

1. Tritare le nocciole tostate o macinarle in un robot da cucina e metterle da parte.
2. Mettete i datteri denocciolati e il burro di nocciole nel robot da cucina e frullate fino ad ottenere una pasta appiccicosa.
3. Trasferisci il composto in una ciotola e aggiungi le nocciole tostate tritate. Forma delle palline e, se vuoi, immergile in altre nocciole tostate per un tocco croccante. Conservale in frigorifero per farle rassodare, oppure gustale subito!



@Carolinedeisler

Giorno 6 - Cena

Carbonara sana

Ingredienti

200 g di tagliatelle secche (SG)
6 funghi, affettati
1/2 cipolla rossa tritata (facoltativa)
1 spicchio d'aglio tritato (facoltativo)

SALSA

150 g di anacardi ammollati
120 ml di acqua un pizzico di sale rosa
120 ml di brodo vegetale
120 g di piselli surgelati
Prezzemolo e pepe freschi

Preparazione

1. Cuocere la pasta seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
2. In una padella antiaderente fate rosolare i funghi, la cipolla e l'aglio e conditeli con sale e pepe nero.
3. Frullate gli anacardi con acqua e un pizzico di sale rosa. Versate la salsa in padella e aggiungete 120 ml di brodo vegetale e i piselli. Aggiungete la pasta e condite con pepe e prezzemolo. Gustate questa pasta cremosa e celestiale!

Giorno 7

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Prima di colazione



Colazione



Colazione



Pranzo



Spuntino



Cena



@Carolinedeisler

Giorno 7 – Colazione
Tè allo zenzero

Ingredienti

Un pezzo di zenzero fresco di 3cm
500 ml di acqua calda

Sentiti libera di variare con altre tisane rilassanti che ami! A me piacciono molto anche la tisana alla menta piperita e alla liquirizia o la camomilla.

Preparazione

1. Grattugiate lo zenzero e mettetelo in una teiera. Versateci sopra dell'acqua calda e filtrate il tè per eliminare eventuali pezzetti di zenzero. Eeeee il vostro tè è pronto! In alternativa, mi piace mettere dello zenzero fresco, un limone e un po' d'acqua in un frullatore, frullare ed aggiungere un bicchierino d’acqua calda. Entrambi sono ottimi! Potete anche usare il bicchierino di zenzero già pronto, aggiungerne un po' d'acqua calda e gustare!



@Carolinedeisler

Giorno 7 – Colazione

Frutta fresca

Ingredienti

Qualsiasi frutta fresca e matura, di stagione che puoi trovare! :-)

Arance, fichi freschi, papaya, ananas, mango, datteri

Preparazione

La frutta fresca al mattino è molto benefica per la digestione, inoltre è super idratante e soprattutto ottima per il ripristino ormonale. Poiché i livelli di cortisolo sono più alti al mattino, mangiare frutta fresca subito dopo il risveglio aiuta ad abbassare i livelli di cortisolo e a prepararsi per la giornata.



@Carolinedeisler

Ciclo dei semi

Aggiungere 1 cucchiaio di semi di zucca e 1 cucchiaio di semi di lino

Giorni 1 -14

Giorno 7 - Colazione

Frullato di torta di mele

Ingredienti

2 piccole mele
250 ml di latte di mandorle
1 cucchiaio estratto di vaniglia
2 albicocche secche
2 datteri Medjool
20 g di fiocchi d'avena
2 banane congelate

Preparazione

1 Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore e frullare fino ad ottenere un composto cremoso.

Adoro il fatto che questo frullato sia così delizioso e anche così nutriente!



@Carolinedeisler

Giorno 7 – Pranzo
Insalata di cavolo nero

Ingredienti

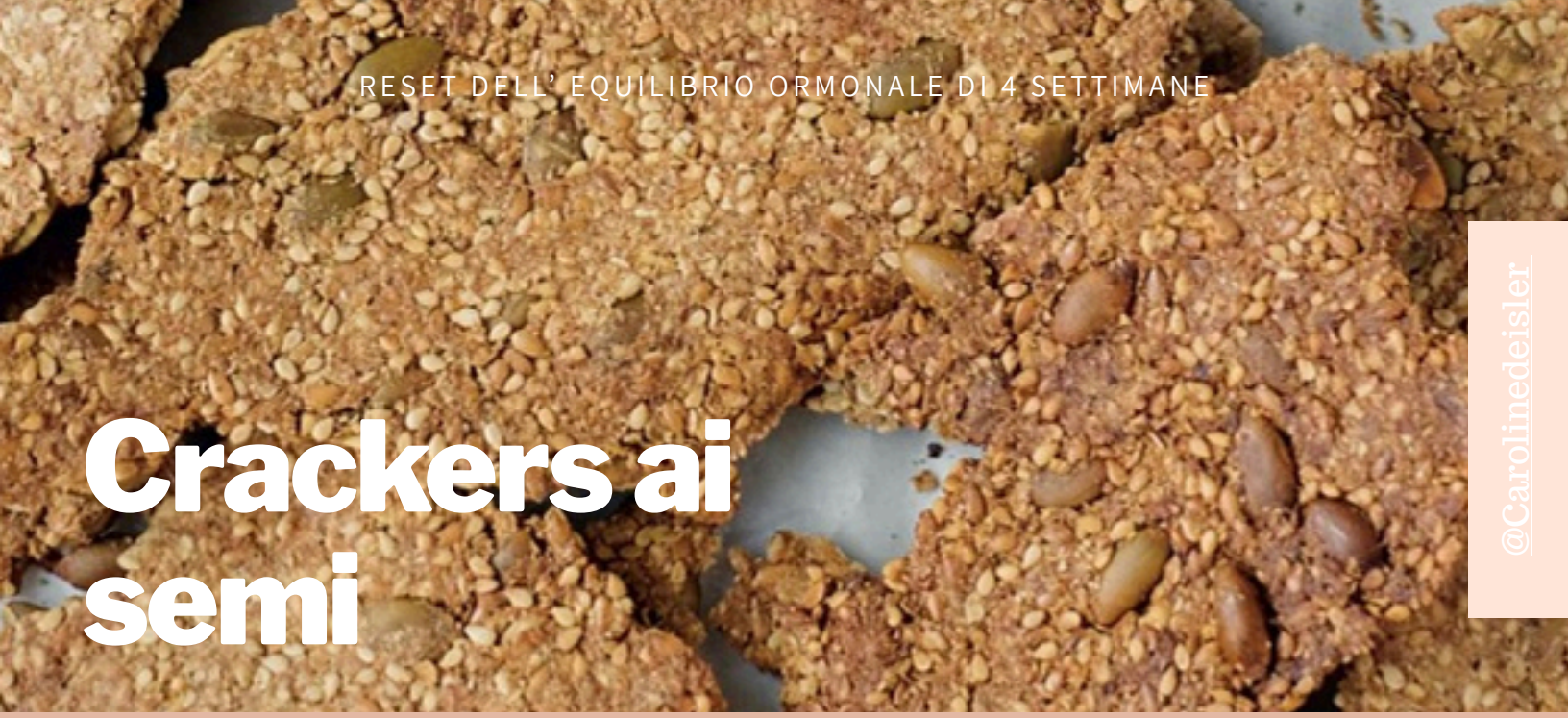
2 mazzi di cavolo riccio senza gambo
6 funghi portobello grandi
2 cucchiai di mix di spezie italiane
1 avocado maturo a dadini
1/2 cracker di Caro

CONDIMENTO

1 piccola zucchina cruda
35 g di semi di girasole
1 cucchiaio di senape di Digione
Succo di 1 limone
1 cucchiaio di aceto di mele
1 dattero Medjool
60 ml di acqua

Preparazione

1. Lavate e private il cavolo nero del gambo, quindi tagliatelo a pezzetti. Questo lo renderà più digeribile.
2. Lavate e private i funghi del gambo, aggiungeteli in una padella antiaderente con le erbe aromatiche e fate sobbollire per 10 minuti a fuoco medio. Lasciateli raffreddare e tagliateli a striscioline.
3. Nel frattempo, mettete tutti gli ingredienti per il condimento in un frullatore e frullate fino ad ottenere un composto omogeneo. Quindi massaggiate il condimento sul cavolo nero per 1-2 minuti.
4. In una ciotola, aggiungi il cavolo riccio, i funghi al forno, l'avocado e metà dei nostri cracker multicereali.



Crackers ai semi

@Carolinedeisler

Ingredienti

150 g di semi di lino (macinati)
35 g di semi di girasole
35 g di semi di zucca
70 g di sesamo
350 ml di acqua
1 cucchiaino di sale dell'Himalaya
1 cucchiaio di burro di mandorle

Preparazione

1. Iniziate aggiungendo 150 g di semi di lino dorati nel frullatore e frullate fino a ottenere una farina.
2. Mettere in una ciotola la farina di semi di lino, i semi di girasole, i semi di zucca, i semi di sesamo, l'acqua e il sale e lasciare in ammollo per 15-30 minuti.
3. Preriscaldare il forno a 170 gradi Celsius.
4. Trasferire il composto in un frullatore, aggiungere il burro di mandorle e frullare brevemente.
5. Distribuisci il composto di semi su una teglia foderata con carta da forno e usa un altro foglio di carta da forno sopra per appiattire completamente l'impasto senza che si attacchi alle mani. (Importante) Più sottile è l'impasto, più croccanti saranno i tuoi cracker. CHE BONTA'!
6. Cuocere i cracker per 30 minuti, quindi girarli. (Utilizzare di nuovo il secondo foglio di carta da forno per evitare che si rompano.)
7. Cuocere i cracker per altri 20 minuti e lasciarli raffreddare completamente. Io preferisco prepararli la sera prima, così posso gustarli il giorno dopo con hummus, insalate o guacamole.
8. Una volta raffreddati, potete spezzettare i cracker.



@Carolinedeisler

Giorno 7 - Spuntino

Datteri al burro d'avena

Ingredienti

6 datteri Medjool grandi

RIEMPIMENTO

120 g di farina d'avena
1 cucchiaio Burro di anacardi
1 cucchiaio di estratto di vaniglia
30 ml di acqua

Preparazione

1. Snocciolate i datteri e metteteli da parte.
2. Mettere la farina d'avena, il burro di anacardi, la vaniglia e l'acqua in un robot da cucina e frullare fino ad ottenere un composto liscio.
3. Farcisci i datteri con il delizioso e cremoso burro e gustali subito oppure lasciali riposare in frigorifero per un po'. COSÌ deliziosi!



@Carolinedeisler

Giorno 7 – Cena

Zuppa di zucca e quinoa

Ingredienti

1/2 zucca Kabocha
2 carote
2 patate grandi
1 patata dolce
60 g di quinoa secca
2 foglie di cavolo nero private del gambo
1 cucchiaino di curcuma in polvere
Un piccolo pezzo di zenzero grattugiato
1 cucchiaio di cumino macinato
1 litro di brodo vegetale

Preparazione

1. Lavate, sbucciate e affettate la zucca kabocha. Affettate anche le carote e le patate e mettete tutto in una pentola. Potete mangiare la buccia della zucca kabocha, ma la zuppa avrà un colore più gradevole senza.
2. Aggiungete il brodo vegetale o l'acqua (io personalmente uso spesso acqua naturale per comodità) e i condimenti. Lasciate sobbollire a fuoco medio per circa 35 minuti.
3. Aggiungere la quinoa negli ultimi 20 minuti.
4. Prendete 1/3 della zuppa e frullatela fino ad ottenere una consistenza liscia. Versatela nuovamente nella pentola, aggiungete il cavolo nero tritato e lasciate sobbollire per altri 5 minuti. BUON APPETITO!

@Carolinedeisler

SETTIMANA 2

Fase follicolare

- La seconda settimana del nostro ciclo è la fase follicolare, durante la quale i livelli di estrogeni e progesterone aumentano. Questo periodo è anche noto come la nostra "primavera": iniziamo a sentirci di nuovo noi stesse, e il nostro corpo sboccia ed è pronto per una nuova energia. Dal punto di vista nutrizionale, ci concentriamo su carboidrati sani, alimenti che bilanciano gli estrogeni come broccoli e cavolfiori, grassi sani come l'avocado e **2 cucchiai di semi di zucca e semi di lino** al giorno per implementare il ciclo dei semi.

- Più carboidrati per favorire livelli di energia più elevati: frutta, datteri, patate e patate dolci.
- Alimenti che bilanciano gli estrogeni: Broccoli, cavolfiori, cibi fermentati come i crauti.
- Grassi sani: avocado, semi di lino, semi di zucca e verdure a foglia verde.

Lista della spesa *Settimana 2*

@Carolinedeisler

Frutta
Banane: 39
Datteri Medjool: 87 grandi
Frutti di bosco misti congelati: 220 g
Mirtilli: 200 g congelati,
150 g frutti di bosco freschi
Mirtilli rossi: 120 g freschi
Fichi: 5-6 freschi Uva: 1 manciata
Succo di limone: 180 ml
Succo di lime: 60 ml
Mele: 4 grandi
Avocado: 6 maturi

Verdure
Patate dolci: 5 grandi
Patate dolci bianche: 2 grandi
Zucca kabocha al forno: 1 intera
Patate: 10 medie/grandi
Zucchine: 5 piccole
Carote: 6 piccole/medie
Sedano: 10 gambi
Cimette di broccoli: 3 teste
Porri: 2 medi
Radicchio: 1 mazzo
Spinaci: 2 manciate
Cavolo riccio: 2 manciate
Bietola: 2 foglie
Pomodorini: 300 g
Barbabietola: 75 g cruda
Piselli verdi: facoltativi per le zuppe
Spinacini: 1 manciata

Grano
Fiocchi d'avena: 350 g
Quinoa: 450 g
Noodles di grano saraceno: 100 g
Semola di grano saraceno: 40 g
Farina di grano saraceno: 30 g
Pane a lievitazione naturale: 4 fette

Latte e yogurt
Latte di mandorla: 1500 ml
Latte di cocco: 120 ml
Yogurt al cocco: 300 g

Spezie
Erbe aromatiche italiane: 12 cucchiai
Cannella: 2 1/2 cucchiaini
Curcuma in polvere: 2 cucchiaini
Paprika affumicata in polvere: 2 1/2 cucchiaini
Estratto/polvere di vaniglia: 6 cucchiaini
Sciroppo d'acero: 3 cucchiai
Sale: 2 cucchiaini
Cumino macinato: 1 cucchiaino
Pepe nero: a piacere

Condimenti e altri:
Tahina: 7 1/2 cucchiai
Burro di arachidi: 5 cucchiai
Burro di nocciole: 5 cucchiai
Aminoacidi di cocco: 1 cucchiaio
Aceto di mele: 4 cucchiai
Polvere di carruba/cacao in polvere: 10 cucchiai
Olio di sesamo tostato: 1 cucchiaio
Barretta di cioccolato: 1 barretta vegana

Erbe aromatiche
Prezzemolo: 1 mazzo e mezzo
Aneto: 1 mazzo e mezzo
Erba cipollina: 2 mazzi Basilico: 1 mazzo

Ulteriori informazioni:
Brodo vegetale: 2 litri

Semi e noci:
Semi di zucca: 12 cucchiai
Semi di lino: 10 cucchiai
Anacardi: 300 g
Mandorle: 30 g (tostate)
Nocciole: 700 g
Semi di sesamo: 11 cucchiai
Arachidi: 140 g
Fave di cacao: 30 g

Giorno 8

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Prima di colazione



Colazione



Colazione



Pranzo



Spuntino



Cena

Giorno 8 – prima di colazione

Succo di sedano



@Carolinedeisler

Ingredienti

1 gambo intero di sedano

Preparazione

Basta mettere il sedano in un estrattore di succo e voilà! Il succo è pronto!

In alternativa, potete frullare il sedano tritato con un po' d'acqua fino ad ottenere una consistenza liscia, quindi passare il composto al setaccio per eliminare la polpa.

Adoro anche fare una passeggiata al mattino e comprare il succo di sedano al volo! È un modo totalmente rilassante per fare ciò che è meglio per la tua routine quotidiana, senza stress!



@Carolinedeisler

Ciclo dei semi

1 cucchiaio di semi di zucca + 1 cucchiaio di semi di lino

Giorni 1 -14

Giorno 8 - Colazione

Frullato di frutti di bosco

Ingredienti

220 g di frutti di bosco misti congelati
500 ml di latte di mandorle
1 cucchiaio di semi di zucca
1 cucchiaio di semi di lino
1/2 avocado congelato
2 banane congelate
1 cucchiaio di polvere di mirtilli selvatici

Preparazione

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore e frullare fino ad ottenere un composto liscio.



@Carolinedeisler

Giorno 8 – Colazione

Fiocchi d'avena con burro d'arachidi e chia al cioccolato

Ingredienti

60 g di semi di chia
250 ml di acqua

CREMA

2 banane mature
3 datteri Medjool denocciolati
1 cucchiaio di burro di arachidi cremoso
o
1 cucchiaio di burro di arachidi a pezzi grossi
2 cucchiai di carruba o cacao in polvere
120 ml di acqua

CONDIMENTI

1 cucchiaio di arachidi tostate e tritate
2 banane a fette

Preparazione

1. Lasciate i semi di chia in ammollo in acqua per 15 minuti, o meglio ancora, per tutta la notte. Se avete solo 15 minuti, usate solo 120 ml di acqua.

2. Unite tutti gli ingredienti della crema in un frullatore e frullate fino ad ottenere un composto liscio. Unite la crema ai semi di chia, mescolate bene e versate il composto in una ciotola. Aggiungete i topping e BUON APPETITO! Perfetto da preparare per il lavoro o la scuola.

PS: Aggiungi tutte le banane che vuoi per assumere abbastanza carboidrati sani!



@Carolinedeisler

Giorno 8 – Pranzo

Panini di patate dolci

Ingredienti

3 patate dolci
1 avocado grande e maturo
2 mini cetrioli

Preparazione

1. Sbucciate le patate dolci, tagliatele a fette spesse 1-2 cm e cuocetele su una teglia foderata con carta da forno per 45 minuti a 200 gradi. Questo passaggio è perfetto per preparare le patate il giorno prima, dato che le mangiamo fredde comunque :-) e sono ancora più buone se lasciate raffreddare in frigorifero per tutta la notte! Adoro usare le patate dolci viola, ma qualsiasi tipo di patata dolce andrà bene!

2. Aggiungete l'avocado e il cetriolo e buon appetito! Potete anche aggiungere pezzi di cetriolo più grandi (2-3 cm) se volete che il piatto sia più povero di grassi ed eliminare l'avocado, ma avocado e patata dolce sono la combinazione più deliziosa di sempre!! COSÌ COSÌ COSÌ DELIZIOSA!!



@Carolinedeisler

Giorno 8 – Spuntino
Palline proteiche

Ingredienti

9 piccoli datteri Medjool
1 cucchiaio colmo di burro di arachidi
45 g di fiocchi d'avena
70 g di arachidi tostate
40 g di fave di cacao
15 ml di acqua (o sciroppo d'acero, se necessario)

Preparazione

1. Mettere i datteri Medjool denocciolati e il burro di arachidi in un robot da cucina e frullare fino ad ottenere una pasta appiccicosa.
2. Versare il composto in una ciotola e unirlo ai fiocchi d'avena, alle arachidi tostate, alle fave di cacao e all'acqua.
3. Forma 9 palline e gustale subito oppure conservale in frigorifero fino a 7 giorni. Mmmm, lo spuntino perfetto prima o dopo l'allenamento.



@Carolinedeisler

Giorno 8 – Cena

Zuppa di patate e broccoli

Ingredienti

5 patate di medie dimensioni
2 carote
1 testa di broccoli, cimette
1 porro
3 gambi di sedano
700 ml di brodo vegetale, povero di sodio
2 cucchiai di erbe aromatiche italiane
Facoltativo: piselli verdi

Preparazione

1. Lavate e tagliate a pezzetti le patate, le carote, i porri e il sedano. Io sbuccio le patate e lascio le carote così come sono.
2. Mettete tutte le verdure, tranne i broccoli, in una pentola. Aggiungete il brodo vegetale (anche l'acqua va bene, ma il brodo vegetale aggiunge più sapore) e portate a ebollizione. Lasciate sobbollire a fuoco medio per 30 minuti.
3. Aggiungere le cimette di broccoli negli ultimi 10 minuti, poiché non hanno bisogno di cuocere a lungo.
4. Trasferite 1/3 della zuppa nel frullatore e frulla fino ad ottenere una purea liscia. Versala nuovamente nella pentola e mescola bene. Questo passaggio garantisce la consistenza più cremosa. :)

Giorno 9

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Prima di colazione



Colazione



Colazione



Pranzo



Spuntino



Cena

Giorno 9 – prima di colazione

Succo di sedano



@Carolinedeisler

Ingredienti

1 gambo intero di sedano

Preparazione

Basta mettere il sedano in un estrattore di succo e voilà! Il succo è pronto!

In alternativa, potete frullare il sedano tritato con un po' d'acqua fino ad ottenere una consistenza liscia, quindi passare il composto al setaccio per eliminare la polpa.

Adoro anche fare una passeggiata al mattino e comprare il succo di sedano al volo! È un modo totalmente rilassante per fare ciò che è meglio per la tua routine quotidiana, senza stress!



@Carolinedeisler

Giorno 9 - Colazione

Frullato super energico per le feste

Ingredienti

30 g di gel di muschio marino
10g di polvere dibarbabietola rosa
100 g di mirtilli rossi freschi
2 banane congelate
1 dattero Medjool
250 ml di acqua
250 ml di latte di mandorle

Preparazione

1 Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore e frullare fino ad ottenere un composto liscio.



Ciclo dei semi

Aggiungere 1 cucchiaio di semi di zucca.

Giorni 1 -14

@Carolinedeisler

Giorno 9 – Colazione

Il miglior muesli Bircher

Ingredienti

2 mele grandi grattugiate
50 g di fiocchi d'avena
250 ml di latte di mandorle
2 cucchiai di semi di lino appena macinati
1 cucchiaio Vanillepulver
1 cucchiaino di cannella
3 cucchiai di yogurt al cocco
2 cucchiaio di uvetta
2 cucchiai di mandorle tostate e tritate

CONDIMENTI

Una manciata di acini d'uva tagliati a metà
200 g di mirtilli
1 mela tagliata a fette
5-6 fichi freschi tagliati a fette
Facoltativo: 1-2 cucchiai di sciroppo d'acero o miele

Preparazione

1. Iniziate grattugiando le mele e macinando i semi di lino.

2. In una grande ciotola, mettete le mele grattugiate, l'avena, il latte di mandorle, i semi di lino macinati, la vaniglia, la cannella, lo yogurt al cocco, l'uvetta e le mandorle tritate e mescolate bene.

3. Il tradizionale muesli Bircher deve essere lasciato raffreddare per una notte, ma la nostra versione super sana e vegetale è pronta in 5 minuti, EVVIVA!! Dividete l'impasto in due ciotole e aggiungete i vostri ingredienti preferiti. Adoro la combinazione di uva, mirtilli, un'altra con delle mele per un tocco croccante e fichi freschi, se sono di stagione. Se lo preferite un po' più dolce, aggiungete un cucchiaio di miele o sciroppo d'acero. BUON APPETITO!



@Carolinedeisler

Giorno 9 – Pranzo

Insalata di tabbouleh

Ingredienti

INSALATA

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

CONDIMENTO CARO

1 piccola zucchina cruda
2 gambi di sedano
1 mazzetto di erba cipollina o 1 mazzetto di basilico
Succo di 1 limone
15 ml di aceto di mele
30 g di semi di zucca
125 ml di acqua

Preparazione

1. Iniziate preparando le patate dolci. Preriscaldate il forno a 200 °C e cuocetele per 50 minuti. Lasciatele raffreddare. Potete anche eseguire questo passaggio il giorno in cui preparate i pasti, conservandole in frigorifero e poi riscaldandole per 15 minuti nella friggitrice ad aria.

2. Cuocere la quinoa seguendo le istruzioni sulla confezione. È un'ottima soluzione anche per prepararla in anticipo.

3. Tritare tutte le verdure, le erbe aromatiche, i cipollotti e l'avocado e aggiungerli alla quinoa.

4. Mettete tutti gli ingredienti per il condimento in un frullatore e frullate fino ad ottenere un composto omogeneo. Mescolate bene con l'insalata e buon appetito! Adoro anche usare le foglie di alga nori e preparare involtini di lattuga.

Giorno 9 - Spuntino
Quadretti di cioccolato fondente



@Carolinedeisler

Ingredienti

6 datteri Medjool grandi
1 cucchiaio di burro di nocciole
2 cucchiai di polvere di carruba o
2 cucchiai di cacao in polvere

Preparazione

1. Mettere tutti gli ingredienti in un robot da cucina e frullare fino ad ottenere una pasta appiccicosa.
2. Dai forma al tuo fudge e gustalo subito oppure mettilo nel congelatore per 20 minuti.



@Carolinedeisler

Giorno 9 – Cena

Tofu strapazzato

Ingredienti

2 fette di pane a lievitazione naturale
1 cipollotto
240 g di tofu compatto o 120 g di tofu extra compatto
1 manciata di pomodorini

CREMA DI ANACARDI

35 g di anacardi
60 ml di acqua
1/2 cucchiaino di sale
1/2 cucchiaino di paprika affumicata in polvere
1/2 cucchiaino di curcuma in polvere

CONDIMENTI

Avocado
Erba cipollina fresca
Pepe nero

Preparazione

1. Togliere il tofu dalla confezione e utilizzare un tovagliolo di carta o posizionare un piatto sopra per rimuovere l'acqua in eccesso. Il tofu deve essere il più asciutto possibile.

2. Tritate finemente il cipollotto e aggiungetelo in una padella antiaderente insieme al tofu e ai pomodorini. Fate rosolare il tutto a fuoco medio per circa 5-6 minuti, fino a leggera doratura.

3. Nel frattempo preparate la crema di anacardi mettendo tutti gli ingredienti in un piccolo frullatore e frullandoli fino ad ottenere una crema.

Giorno 10

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Prima di colazione



Colazione



Colazione



Pranzo



Spuntino



Cena

Giorno 10 – prima di colazione

Succo di sedano



Ingredienti

1 gambo intero di sedano

Preparazione

Basta mettere il sedano in un estrattore di succo e voilà! Il succo è pronto!

In alternativa, potete frullare il sedano tritato con un po' d'acqua fino ad ottenere una consistenza liscia, quindi passare il composto al setaccio per eliminare la polpa.

Adoro anche fare una passeggiata al mattino e comprare il succo di sedano al volo! È un modo totalmente rilassante per fare ciò che è meglio per la tua routine quotidiana, senza stress!

@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Giorno 10 - Colazione

Frullato verde

Ingredienti

1 gambo di sedano
1 manciata di foglie di cavolo nero private del gambo
Succo di 1 limone
3 banane congelate
500 ml di acqua

Preparazione

1. Mettete tutti gli ingredienti in un frullatore e frullate fino ad ottenere un composto omogeneo! Con queste dosi otterrete circa 2-3 bicchieri di frullato verde, che dovreste assolutamente bere tutto! :-)



@Carolinedeisler

Giorno 10 – Colazione

Bueno fiocchi d'avena

Ingredienti

40 g di fiocchi d'avena
360 ml di acqua
1 cucchiaio di estratto di vaniglia

STRATO DI CARAMELLO

5 datteri Medjool
120 ml di acqua

STRATO DI CIOCCOLATO

5 datteri Medjool
120 ml di acqua
1 cucchiaio di polvere di cacao crudo
1 cucchiaio di burro di nocciole

CONDIMENTO

30 g di nocciole tostate e tritate

Preparazione

1. Unite l'avena, l'acqua e la vaniglia in un pentolino e fate sobbollire a fuoco medio per 5-6 minuti. Io preferisco usare 360 ml di acqua invece dei soliti 240 ml, perché aggiunge volume e rende l'avena più cremosa! Mettete l'avena in freezer per 10 minuti per poi farla raffreddare completamente.

2. Mettete 10 datteri denocciolati, 240 ml di acqua e 1 cucchiaio colmo di burro di nocciole in un frullatore e frullate fino ad ottenere un composto liscio. Togliete lo strato di caramello ed aggiungete il cacao in polvere per preparare lo strato di cioccolato.

3. Prendi un barattolo e disponi a strati i tuoi deliziosi Bueno Oats: porridge cremoso, caramello, fiocchi d'avena, uno strato di cioccolato e guarnisci il tutto con nocciole tostate e tritate. È paradisiaco!

Giorno 10 - Pranzo
Insalata di radicchio rosso



@Carolinedeisler

Ingredienti

1 cespo di radicchio rosso
250 g di zucca kabocha arrostita
1 Avocado

CONDIMENTO

1 manciata di sedano
60 ml di acqua
2 cucchiai di semi di zucca

Preparazione

1. Tagliate la zucca kabocha a spicchi ed arrostitela per 45 minuti a 190°C poi lasciatela raffreddare. È perfetta da preparare il giorno prima!

2. Per preparare il condimento, frullate il sedano, l'acqua e i semi di zucca in un robot da cucina fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungete succo di limone fresco, se lo desiderate!

3. Disponete il radicchio rosso e l'avocado in una ciotola, aggiungete la zucca arrostita e condite il tutto con il condimento. È così meravigliosamente cremoso!



@Carolinedeisler

Giorno 10 – Spuntino

Biscotti morbidi al cioccolato

Ingredienti

400 g di nocciole tritate (tostate)
2 cucchiai di mela grattugiata
10 albicocche secche, lasciate in ammollo in acqua calda per 15 minuti e tritate

SALSA AL CARAMELLO

12 datteri Medjool
250 ml di acqua
1 cucchiaio di estratto di vaniglia in polvere

CONDIMENTI

1 barretta di cioccolato vegano

Preparazione

1. Preriscaldare il forno a 170°C.
2. Preparate la salsa al caramello aggiungendo nel frullatore i datteri denocciolati, la vaniglia e l'acqua e frullando fino ad ottenere una crema omogenea.
3. Grattugiate la mela, tritate i datteri e le nocciole tostate e mescolate il tutto con gli altri ingredienti.
4. Con le mani leggermente umide, formare dei piccoli biscotti e disporli su una teglia foderata con carta da forno. Cuocerli poi per 12 minuti.
5. I biscotti saranno ancora molto morbidi subito dopo la cottura! Lasciateli raffreddare completamente. Si rassoderanno da soli, quindi non cuoceteli troppo.
6. Nel frattempo, tritate le nocciole tostate per la guarnizione e mettetele da parte.
7. Sciogliete il cioccolato vegano e versatelo sui biscotti come strato superiore. Cospargete subito le nocciole tostate in modo che aderiscano al cioccolato fuso e non si stacchino. Lasciate solidificare il cioccolato o mettete i biscotti in frigorifero per velocizzare i tempi.
8. Conservate questi deliziosi biscotti morbidi al cioccolato in un contenitore ermetico in frigorifero o in un barattolo di vetro e gustateli per tutte le feste!



@Carolinedeisler

Giorno 10 – Cena

Polpette per l'equilibrio ormonale

Ingredienti

1 patata dolce grande, cotta al forno e schiacciata
1 manciata di fagiolini, cotti al vapore e tritati finemente
1 cucchiaio di semi di zucca
1 cucchiaio di semi di lino macinati

Preparazione

1. Mettete i semi di lino e i semi di zucca in un robot da cucina e frullateli fino ad ottenere una farina.
2. Schiacciate la patata dolce cotta al forno con una forchetta, tagliate i fagiolini e mescolate bene tutti gli ingredienti.
3. Preriscaldate il forno a 180 gradi e formate delle piccole polpette con le mani. Disponetele su una teglia foderata con carta da forno e cuocetele per 35 minuti (girandole a metà cottura).

Giorno 11

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Prima di colazione



Colazione



Colazione



Pranzo



Spuntino



Cena

Giorno 11 – prima di colazione

Succo di sedano

@Carolinedeisler



Ingredienti

1 gambo intero di sedano

Preparazione

Basta mettere il sedano in un estrattore di succo e voilà! Il succo è pronto!

In alternativa, potete frullare il sedano tritato con un po' d'acqua fino ad ottenere una consistenza liscia, quindi passare il composto al setaccio per eliminare la polpa.

Adoro anche fare una passeggiata al mattino e comprare il succo di sedano al volo! È un modo totalmente rilassante per fare ciò che è meglio per la tua routine quotidiana, senza stress!



@Carolinedeisler

Giorno 11 - Colazione

Frullato di torta al lime

Ingredienti

1/2 avocado congelato
2 lime spremuti
120 ml di latte di cocco
1 cucchiaio di semi di girasole
1 cucchiaio di semi di sesamo
1 manciata di spinaci
2 banane congelate
250 ml di acqua

Preparazione

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore e frullare fino ad ottenere un composto liscio.



@Carolinedeisler

Giorno 11 - Colazione

Frutta fresca

Ingredienti

Qualsiasi frutta fresca e matura, di stagione che puoi trovare! :-)

Arance, fichi freschi, papaya, ananas, mango, datteri

Preparazione

La frutta fresca al mattino è molto benefica per la digestione, inoltre è super idratante e soprattutto ottima per il ripristino ormonale. Poiché i livelli di cortisolo sono più alti al mattino, mangiare frutta fresca subito dopo il risveglio aiuta ad abbassare i livelli di cortisolo e a prepararsi per la giornata.



Giorno 11 – Pranzo

Porridge Bounty

Ingredienti

40 g di grano saraceno secco
120 ml di acqua
240 g di yogurt al cocco

CREMA AL CIOCCOLATO

7 datteri Medjool
1 banana piccola
1 cucchiaio colmo di burro di mandorle (o burro di nocciole)
2 cucchiai di farina di semi di carrube (o cacao in polvere)
120 ml di acqua

Preparazione

1. Lessate il grano saraceno in acqua per 15-20 minuti, finché non diventa morbido. La soluzione ideale è prepararlo il giorno prima, o anche una volta a settimana, e conservarlo pronto in un contenitore ermetico in frigorifero. Il grano saraceno cotto, l'avena e simili sono molto più sazianti dei cereali crudi e sono particolarmente gustosi una volta raffreddati.
2. Unite tutti gli ingredienti per la crema al cioccolato in un piccolo frullatore e frullate fino ad ottenere un composto cremoso. Delizioso!
3. Mescolare il grano saraceno cotto e raffreddato con lo yogurt al cocco e aggiungere il primo strato di porridge Bounty in un bicchiere.
4. Aggiungete poi uno strato generoso di cioccolato, poi un altro strato di porridge al cocco e infine guarnite con la crema al cioccolato rimanente!



@Carolinedeisler

Giorno 11 – Spuntino

Brownies alla zucca

Ingredienti

50 g di mandorle tritate
30 g di farina di grano saraceno
2 cucchiai colmi di cacao in polvere
60 g di pure di zucca
120 g di salsa al caramello (6 datteri, vaniglia mescolata con 120 ml di acqua)
1 cucchiaio colmo di burro di anacardi

RIPIENO

6 datteri Medjool
1/2 cucchiaio di polvere di vaniglia
120 ml di acqua

Preparazione

1. Preriscaldare il forno a 180 gradi Celsius.
2. Iniziate preparando la salsa al caramello per l'impasto e il ripieno. Per farlo, aggiungete 12 datteri Medjool denocciolati, 240 ml di acqua e 1 cucchiaino di vaniglia in polvere in un frullatore e frullate fino ad ottenere una consistenza liscia e cremosa.
3. Mescolare tutti gli ingredienti dell'impasto e amalgamare bene fino ad ottenere una consistenza cremosa, non troppo asciutta.
4. Versate metà del composto nella teglia o negli stampi in silicone, aggiungete la salsa al caramello rimanente e ricoprite con l'impasto dei brownie rimasto. Cuocete in forno per 30 minuti, lasciate raffreddare e spolverizzate con del cacao in polvere.



@Carolinedeisler

Giorno 11 – Cena

Cavolfiore intero arrostito

Ingredienti

1 cavolfiore intero
2 cucchiai di olio d'oliva
Un pizzico di sale
2 cucchiai di erbe aromatiche italiane
1 cucchiaino di curcuma in polvere
1/2 cucchiaino di paprika affumicata in polvere
1 cucchiaino di cumino macinato

SALSA TAHINI VERDE

1/2 Finocchio
1 mazzetto di prezzemolo
1 mazzetto di aneto
1 mazzo di erba cipollina Succo di 1 limone
3 El Tahini
60 ml di acqua

Preparazione

1. Cuocere il cavolfiore intero in acqua bollente per 5 minuti.
2. Lasciate scolare il cavolfiore per 10 minuti e poi asciugatelo completamente con un canovaccio da cucina.
3. Preriscaldare il forno a 220°C.
4. Mescolare l'olio d'oliva, il sale, le erbe aromatiche e le spezie e, con un pennello, distribuire il composto uniformemente sul cavolfiore.
5. Cuocete il cavolfiore in forno per 25-30 minuti e nel frattempo preparate la nostra deliziosa salsa!
6. Mettere tutti gli ingredienti per la salsa tahina verde in un frullatore e frullare fino ad ottenere un composto liscio.
7. Versate la salsa sul profumatissimo cavolfiore arrostito, aggiungete qualche erba fresca e gustatelo così com'è o con delle patate al vapore/arrostite!

Giorno 12

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Prima di colazione



Colazione



Colazione



Pranzo



Spuntino



Cena

Giorno 12 – prima di colazione

Succo di sedano



@Carolinedeisler

Ingredienti

1 gambo intero di sedano

Preparazione

Basta mettere il sedano in un estrattore di succo e voilà! Il succo è pronto!

In alternativa, potete frullare il sedano tritato con un po' d'acqua fino ad ottenere una consistenza liscia, quindi passare il composto al setaccio per eliminare la polpa.

Adoro anche fare una passeggiata al mattino e comprare il succo di sedano al volo! È un modo totalmente rilassante per fare ciò che è meglio per la tua routine quotidiana, senza stress!



@Carolinedeisler

Giorno 12 - Colazione
Frullato verde

Ingredienti

1 gambo di sedano
1 manciata di foglie di cavolo nero private del gambo
Succo di 1 limone
3 banane congelate
500 ml di acqua

Preparazione

1. Mettete tutti gli ingredienti in un frullatore e frullate fino ad ottenere un composto omogeneo! Con queste dosi otterrete circa 2-3 bicchieri di frullato verde, che dovreste assolutamente bere tutto! :-)



Ciclo dei semi

1 cucchiaio di semi di zucca +
1 Cucchiaio di semi di lino

Giorni 1 -14

@Carolinedeisler

Giorno 12 - Colazione

Avena ai mirtilli per l'equilibrio ormonale

Ingredienti

45 g di fiocchi d'avena
250 ml di acqua
1 cucchiaio di semi di chia
1/2 cucchiaino di semi di lino macinati
1 cucchiaio di uvetta
1 cucchiaio di estratto di vaniglia in polvere

CREMA DI MIRTILLI

200 g di mirtilli congelati
1 banana matura
70 g di Barbabietole rosse crude
60 ml di acqua

CONDIMENTI

50 g di yogurt al cocco
200 g di frutti di bosco freschi
1 cucchiaio di semi di zucca
1 cucchiaino di scorza di limone

Preparazione

1. Mettete in una ciotola l'avena, i semi di chia, la vaniglia, i semi di lino macinati, l'uvetta e l'acqua e lasciate in ammollo per tutta la notte o per qualche ora, finché non otterrete una consistenza cremosa.

2. Preparate la crema di mirtilli frullando mirtilli, banana, barbabietola (per un tocco di salute e colore in più) e acqua fino ad ottenere una consistenza liscia. Aggiungetela al porridge.

3. Aggiungere yogurt di cocco fresco, tante bacche, semi di zucca e un po' di scorza di limone fresco (assicurarsi che i limoni siano biologici e non trattati).



@Carolinedeisler

Giorno 12 - Pranzo

Insalata di cavolo nero e quinoa

Ingredienti

3 foglie di cavolo riccio senza gambo
240 g di pomodorini
180 g di quinoa cotta
80 g di uvetta dorata
1 carota

CONDIMENTO

1 cucchiaio e mezzo colmo di tahina
succo di 1 limone
1 cucchiaio di aceto di mele
1 cucchiaio di sciroppo d'acero

Preparazione

1. Iniziate cuocendo la quinoa seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.
2. Per preparare il condimento, mescolate con un cucchiaio il succo di limone, la tahina, l'aceto di mele e lo sciroppo d'acero. Quindi massaggiate il condimento sul cavolo nero per circa 5 minuti per renderlo più digeribile.
3. Tagliate i pomodorini a metà e le carote a striscioline sottili. Io preferisco usare anche un pelapatate a julienne per le carote.
4. Mescolate il cavolo nero con la quinoa, i pomodori, le carote e l'uvetta. È voilà semplicemente DELIZIOSO!! Adoro questa insalata!



@Carolinedeisler

Giorno 12 - Spuntino

Il miglior pane alla banana

Ingredienti

3 banane grandi e mature
240 g di fiocchi d'avena
1 cucchiaio di estratto di vaniglia
3 cucchiai di burro di mandorle

SALSA AL CARAMELLO

4 datteri Medjool grandi
120 ml di acqua

CONDIMENTI

2 banane a fette
1 tavoletta di cioccolato tagliata a pezzi
Un pizzico di zucchero di fiori di cocco

Preparazione

1. Preriscaldare il forno a 180°C.
2. Iniziate preparando la salsa al caramello. Frullate i datteri con l'acqua fino ad ottenere un composto cremoso.
3. Mettete il caramello, le banane mature, l'avena, la vaniglia e il burro di mandorle in un robot da cucina e frullate fino ad ottenere una pastella liscia.
4. Versate il composto in una teglia foderata con carta da forno. Guarnite con fettine di banana, pezzetti di cioccolato e un pizzico di zucchero di cocco e cuocete il pane di banana per circa 60 minuti.



@Carolinedeisler

Giorno 12 - Cena

Il miglior gratin di patate

Ingredienti

4-5 patate grandi al forno, sbucciate e tagliate a fettine sottili (preferibilmente con un tagliaverdure)

SALSA

75 g di anacardi ammollati
1 zucchina cruda sbucciata
1 cucchiaio di aceto di mele
succo di 1 limone
120 ml di acqua
1 cucchiaino di sale

Preparazione

1. Preriscaldare il forno a 200 gradi Celsius.
2. Mettere gli anacardi in ammollo in acqua.
3. Sbucciate e affettate le patate e disponetele a strati in una teglia foderata con carta da forno.
4. Sciacquate gli anacardi e metteteli in un frullatore insieme agli altri ingredienti per la salsa. Frullate fino ad ottenere un composto liscio. Versate la salsa sulle patate e infornate per 50-60 minuti. Poi, lasciatele raffreddare, perché a temperatura ambiente sono ancora più buone.

Questa è una delle mie ricette preferite in assoluto. È divinamente deliziosa e molto più leggera del classico gratin di patate.

Giorno 13

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Prima di colazione



Colazione



Colazione



Pranzo



Spuntino



Cena

Giorno 13 – prima di colazione

Succo di sedano



@Carolinedeisler

Ingredienti

1 gambo intero di sedano

Preparazione

Basta mettere il sedano in un estrattore di succo e voilà! Il succo è pronto!

In alternativa, potete frullare il sedano tritato con un po' d'acqua fino ad ottenere una consistenza liscia, quindi passare il composto al setaccio per eliminare la polpa.

Adoro anche fare una passeggiata al mattino e comprare il succo di sedano al volo! È un modo totalmente rilassante per fare ciò che è meglio per la tua routine quotidiana, senza stress!



@Carolinedeisler

Giorno 13 - Colazione
Frullato verde

Ingredienti

1 gambo di sedano
1 manciata di foglie di cavolo nero private del gambo
Succo di 1 limone
3 banane congelate
500 ml di acqua

Preparazione

1. Mettete tutti gli ingredienti in un frullatore e frullate fino ad ottenere un composto omogeneo! Con queste dosi otterrete circa 2-3 bicchieri di frullato verde, che dovreste assolutamente bere tutto! :-)



@Carolinedeisler

Giorno 13 - Colazione

Frutta fresca

Ingredienti

Qualsiasi frutta fresca e matura, di stagione che puoi trovare! :-)

Arance, fichi freschi, papaya, ananas, mango, datteri

Preparazione

La frutta fresca al mattino è molto benefica per la digestione, inoltre è super idratante e soprattutto ottima per il ripristino ormonale. Poiché i livelli di cortisolo sono più alti al mattino, mangiare frutta fresca subito dopo il risveglio aiuta ad abbassare i livelli di cortisolo e a prepararsi per la giornata.



@Carolinedeisler

Giorno 13 – Pranzo

Barattoli di Banoffe

Ingredienti

12 datteri Medjool
250 ml di acqua
1 cucchiaio di estratto di vaniglia
1 cucchiaino di burro di arachidi
2 cucchiai di arachidi tostate
2 cucchiai di farina di semi di carruba (polvere di carruba) o cacao in polvere
1 banana matura

CONDIMENTI

3 cucchiai di yogurt al cocco
1 banana matura

Preparazione

1. Mettere tutti gli ingredienti del caramello in un frullatore e frullare fino ad ottenere una crema.
2. Versate metà del composto nel bicchiere e cospargetelo con le arachidi tostate.
3. Unite 2 cucchiai di farina di semi di carruba o cacao in polvere ed 1 banana matura con la salsa al caramello rimanente nel frullatore e frullate fino ad ottenere una crema al cioccolato liscia. Spalmate la crema sulle arachidi tostate e guarnite con yogurt al cocco ed altre fette di banana.



@Carolinedeisler

Giorno 13 - Spuntino

Palline per il ciclo dei semi

Ingredienti

6 datteri Medjool
1 cucchiaio di semi di zucca
1 cucchiaio di semi di lino

Preparazione

1 Mettete i datteri denocciolati e i semi in un robot da cucina e frullateli fino ad ottenere un composto omogeneo. Formate delle piccole palline con le mani e gustatele!

Le palline di datteri sono perfette per supportare i tuoi ormoni durante i primi 14 giorni del ciclo (fase follicolare).



@Carolinedeisler

Giorno 13 – Cena
Zuppa luminosa

Ingredienti

1 cavolfiore intero (tagliato a cimette)
1/2 zucca kabocha
2 piccole patate dolci
3 gambi di sedano
2 carote piccole
1 porro
2 cucchiai di erbe aromatiche italiane
1,2 l di acqua

Preparazione

1. Sbucciate e affettate la zucca kabocha e le patate dolci. Tritate il sedano, i porri e le carote e mettete il tutto in una pentola insieme alle cimette di cavolfiore, 1,2 litri d'acqua e le erbe aromatiche italiane.

2. Portare il tutto ad ebollizione, poi abbassare la fiamma e lasciar sobbollire per 20 minuti.

3. Prendete circa 250 ml di zuppa e frullatene metà per renderla ancora più cremosa. Questa è la zuppa più facile e gustosa che preparo sempre! È così confortante e nutriente! Basta prepararne una doppia dose e avrete anche la cena pronta per domani. :-)

Giorno 14

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Prima di colazione



Colazione



Colazione



Pranzo



Spuntino



Cena

Giorno 14 – prima di colazione

Succo di sedano



@Carolinedeisler

Ingredienti

1 gambo intero di sedano

Preparazione

Basta mettere il sedano in un estrattore di succo e voilà! Il succo è pronto!

In alternativa, potete frullare il sedano tritato con un po' d'acqua fino ad ottenere una consistenza liscia, quindi passare il composto al setaccio per eliminare la polpa.

Adoro anche fare una passeggiata al mattino e comprare il succo di sedano al volo! È un modo totalmente rilassante per fare ciò che è meglio per la tua routine quotidiana, senza stress!



Ciclo dei semi

1 cucchiaio di semi di zucca
1 cucchiaio di semi di lino

Giorni 1 -14

@Carolinedeisler

Giorno 14 - Colazione
Frullato al cioccolato

Ingredienti

2 banane congelate
5 datteri Medjool
2 cucchiai di farina di semi di carruba (polvere di carruba)
1 Maca in polvere
1 cucchiaio di semi di zucca
1 cucchiaio di semi di lino
1 cucchiaio di burro di mandorle
500 ml di latte di mandorle

Preparazione

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore e frullare fino ad ottenere un composto liscio.

PARADISIACO e fa bene agli ormoni. Perfetto per la prima metà del ciclo, questo frullato contiene semi di zucca e semi di lino ed è semplicemente incredibilmente delizioso!



@Carolinedeisler

Giorno 14 - Colazione

Patate dolci e barche di banana

Ingredienti

2 grandi patate dolci bianche, cotte al forno
3 banane
Un po' di zucchero di fiori di cocco per spolverare sopra

Preparazione

1. Cuocere le patate dolci in forno per 50-60 minuti a 200 °C e poi lasciarle raffreddare completamente. Io arrostisco sempre una grande quantità di patate dolci in una volta sola e le tengo pronte in frigorifero! Quando le patate dolci sono fredde, il loro amido si converte in amido resistente. Ciò significa che il corpo le metabolizza in modo diverso e non si trasformano in grasso.
2. Tagliate le banane a fette e friggetele in una padella antiaderente per qualche minuto per lato. Un tocco di zucchero di cocco le rende ancora più deliziose!
3. Riempite le patate dolci con le fette di banana e BUON APPETITO!!



@Carolinedeisler

Giorno 14 - Pranzo

Nutella sana

Ingredienti

6 datteri Medjool grandi
120 ml di acqua
3 cucchiai colmi di burro di nocciole (o burro di mandorle nocciole)
1 cucchiaio di cacao crudo in polvere o polvere di carruba
1/2 banana grande schiacciata (o 1 banana piccola)

Preparazione

1. Snocciolate i datteri Medjool, aggiungeteli al robot da cucina con l'acqua e frullate fino ad ottenere un composto liscio.

2. Aggiungete poi il burro di nocciole (anche il burro di mandorle integrale è ottimo!), il cacao in polvere e la banana schiacciata, e continuate a frullare fino ad ottenere una crema liscia. Ecco la crema spalmabile al cioccolato più deliziosa! 😍 Sono OSSESSIONATA da questa ricetta da anni e la adoro sul pane senza glutine, o direttamente dal cucchiaio come spuntino, ahah! Troppo buona! L'ho preparata innumerevoli volte; è semplicemente la migliore in assoluto!



@Carolinedeisler

Giorno 14 – Spuntino
Hummus alle erbe

Ingredienti

1 piccola zucchina cruda
1 mazzo di erba cipollina
1 mazzetto di basilico o aneto
Succo di 1 limone
Un pizzico di sale
150 g di ceci cotti
2 cucchiai di Tahina
60 ml di acqua

Preparazione

1 Mettere tutti gli ingredienti in un robot da cucina e frullare fino ad ottenere una crema.

Adoro questa ricetta perché è molto più leggera e meno calorica dell'hummus normale, e le erbe aromatiche apportano molti nutrienti in più!
Punti extra!
Mi piace molto servirlo come spuntino con dei mini cetrioli croccanti!



@Carolinedeisler

Giorno 14 – Cena
Soba noodles alle arachidi

Ingredienti

2 zucchine piccole, sbucciate e tagliate a julienne
3 carote, sbucciate a julienne
1 manciata di spinacini freschi
1/2 broccoli
Arachidi tostate
100 g di spaghetti soba

SALSA

2 cucchiai di burro di arachidi
120 ml di acqua
60 g di arachidi
1 cucchiaio di olio di sesamo tostato
1 cucchiaio di sciroppo d'acero o 1 dattero Medjool
1 cucchiaio di aminoacidi di cocco
succo di 1 limone

Preparazione

1. Cuocere i noodles soba seguendo le istruzioni sulla confezione, poi aggiungere i broccoli direttamente in padella, così da utilizzare una sola pentola.

2. Opzione 2: Se preferisci che tutte le verdure siano cotte, fai rosolare le carote, le zucchine e i broccoli in 1 cucchiaio di olio di sesamo tostato ed aggiungi gli spinaci per un minuto alla fine.

3. Mettere tutti gli ingredienti per il condimento in un robot da cucina e frullare fino ad ottenere un composto cremoso ma ancora un po' grumoso.

4. Preparate la vostra ciotola, mescolate bene tutti gli ingredienti e cospargeteli con le arachidi tostate. COSÌ DELIZIOSO!

@Carolinedeisler

SETTIMANA 3

Fase di ovulazione

- È il periodo dell'ovulazione, ovvero il rilascio di un ovulo da parte di un'ovaia. Questa fase è spesso definita la nostra "estate" perché i livelli di estrogeni raggiungono il picco e il nostro corpo è pronto per il concepimento. Ti sentirai naturalmente più energica e avrai una libido più elevata. È il momento di socializzare ed uscire. Dal punto di vista nutrizionale, ci concentriamo su alimenti che supportano la naturale funzionalità del fegato e integriamo **2 cucchiai di semi di girasole e semi di sesamo** nei nostri pasti giornalieri.
- Il fegato lavora duramente per scomporre l'eccesso di estrogeni.
- Mangiamo frutta e verdura sane e assumiamo grassi sani da noci e semi.
- Bevi anche molta acqua per compensare la perdita di liquidi dovuta agli allenamenti più intensi.

Lista della spesa *Settimana 3*

@Carolinedeisler

Frutta
Banane: 32
Datteri Medjool maturi: 74
Mele grandi: 7
Limoni grandi: 10
Lime: 2
Pompelmi: 1
Papaya: 1
Fichi secchi: 3
Albicocche secche: 3
Semi di melograno: 1 Manciata

Verdure
Sedano: 11 gambi
Spinaci: 2 manciate
Bietole: 6 foglie
Cavolo nero: 2 manciate
Zucchine: 4 grandi
Carote: 7 grandi
Pastinache: 3 medie
Patate: 19 medie/grandi
Patate dolci: 4 medie
Sedano rapa: 1 grande
Peperone rosso: 1
Funghi: 160 g
Pomodorini: 450 g
Cipolle gialle: 2
Cipolla rossa: 1/2
Germogli di broccoli: 1 manciata
Cimette di broccoli: 1 testa
Cimette di cavolfiore: 2 teste
Finocchio: 1/2 testa (facoltativo)
Castagne: 1 manciata (facoltativo)
Funghi porcini secchi: 5 pezzi (facoltativo)
Piselli verdi: 150 g (facoltativo)

Grani
Fiocchi d'avena: 500 g
Grano saraceno: 500 g
Pasta di grano saraceno: 200 g
Pasta secca senza glutine: 120 g a scelta Quinoa pops: 170 g
Pane a lievitazione naturale: 7 fette

Latticini e alternative ai latticini
Latte di mandorla: 700 ml
Latte di cocco: 120 ml
Yogurt al cocco: 4 cucchiai (circa 120 g)

Spezie e condimenti:
Sale dell'Himalaya: 2 cucchiaini
Paprika affumicata: 1 cucchiaio
Curcuma in polvere: 1/2 cucchiaino
Cannella: 5 cucchiaini
Spezie per torta di zucca: 1/2 cucchiaino (facoltativo)
Erbe aromatiche italiane: 3 cucchiai
Cipolla in polvere: 1/2 cucchiaino (facoltativo)
Aglio in polvere: 1/2 cucchiaino (facoltativo)
Lievito alimentare: 2 cucchiai (facoltativo)
Spezie per pan di zenzero: 2 cucchiai
Estratto/polvere di vaniglia: 6 1/2 cucchiaini
Lievito in polvere: 1 cucchiaino

Spezie e altro:
Tahina: 4 cucchiai
Pasta di miso bianco: 1 cucchiaio
Aceto di mele: 10 cucchiai
Sciroppo d'acero: 3 cucchiai (facoltativo)
Cacao in polvere/Carruba in polvere: 10 cucchiai
Sciroppo di datteri: 3 cucchiai
Concentrato di pomodoro: 1 cucchiaio
Olio d'oliva: 4 cucchiai
Senape di Digione: 1 cucchiaio

Erbe:
Prezzemolo: 1 mazzo
Erba cipollina: 2 mazzi
Basilico fresco: 1 mazzo grande
Aneto fresco: 1 mazzo grande
Menta: 1 manciata

Bevande:
succo di zenzero

Semi e noci:
Arachidi: 500g
Mandorle: 70 g
Nocciole: 550 g
Noci pecan: 40 g
Semi di zucca: 12 cucchiai
Semi di girasole: 5 cucchiai
Semi di sesamo: 1 cucchiaio
Semi di canapa: 40 g

Giorno 15

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Prima di colazione



Colazione



Colazione



Pranzo



Spuntino



Cena

Giorno 15 – Colazione

Acqua di magnesio

@Carolinedeisler



Ingredienti

PER TUTTA LA GIORNATA
1 cucchiaino di citrato di magnesio
Succo di 1/2 pompelmo
Succo di 1 limone
60 ml di succo di aloe vera
1,5 litri di acqua

Preparazione

Aggiungere all'acqua il succo di aloe vera, la polvere di citrato di magnesio, il succo di pompelmo e il succo di limone, mescolare bene e bere a stomaco vuoto entro un'ora dal risveglio.

Il magnesio è particolarmente importante se si fa molto esercizio fisico: calma i muscoli e previene i crampi.

Quest'acqua è la mia preferita in assoluto al momento!



@Carolinedeisler

Giorno 15 - Colazione

Frullato verde

Ingredienti

1 gambo di sedano
1 manciata di foglie di cavolo nero private del gambo
Succo di 1 limone
3 banane congelate
500 ml di acqua

Preparazione

1. Mettete tutti gli ingredienti in un frullatore e frullate fino ad ottenere un composto omogeneo! Con queste dosi otterrete circa 2-3 bicchieri di frullato verde, che dovreste assolutamente bere tutto! :-)



@Carolinedeisler

Giorno 15 – Colazione

Crumble di mele

Ingredienti

RIPIENO

3 mele, private del torsolo,
sbucciate e tagliate in quarti
1 cucchiaino di cannella
Succo di 1 limone

CREMA

1 banana
40 g di anacardi
1/2 cucchiaio di polvere di vaniglia

SALSA AL CARAMELLO

5 datteri Medjool
120 ml di acqua
1/2 cucchiaio di polvere di vaniglia

CRUMBLE

50 g di fiocchi d'avena
30 g di noci pecan tritate
2 IL Kokosraspeln
1/2 TL di polvere di vaniglia

Preparazione

1. Preriscaldare il forno a 180°C.
2. Unite le mele alla cannella e al succo di limone, e preparate la salsa al caramello frullando i datteri, l'acqua e la vaniglia e aggiungendoli al composto di mele.
3. Versate il composto di mele nella teglia e preparate il crumble mescolando tutti gli ingredienti. Cospargete il crumble sopra il composto di mele ed infornate per 50 minuti, fino a doratura. Scusate l'attesa, ahah. Questo è il momento perfetto per preparare la cena per stasera o per fare uno dei miei allenamenti!
4. Adoro gustare questo delizioso crumble di mele con un cucchiaio di crema di banana. Frullate 1 banana, anacardi e vaniglia fino a ottenere una crema liscia ed omogenea, poi versatela sul crumble ancora caldo. Mmmmm!



@Carolinedeisler

Giorno 15 – Pranzo

Insalata di carote arrostite ed avocado

Ingredienti

1 grande ciotola di insalata (più è amara, meglio è)
1/2 cetriolo
1 Avocado
1 manciata di germogli di broccoli
5 carote
1 cucchiaio di semi di girasole tostati

CONDIMENTO CARO

1 mazzetto di aneto fresco ed erba cipollina
Succo di 1 limone
2 cucchiai di aceto di mele
60 ml di acqua
1 piccola zucchina cruda
2 cucchiai di semi di zucca

Preparazione

1. Preriscaldate il forno a 200°C. Nel frattempo, cuocete le carote al vapore per 5-7 minuti o lessatele. (Potete eseguire questo passaggio anche il giorno in cui preparate i pasti.)
2. Disponete le carote su carta da forno e cuocetele in forno per 30 minuti. Lasciatele raffreddare completamente.
3. Mettere tutti gli ingredienti per il condimento in un frullatore e frullare fino ad ottenere un composto liscio e cremoso.
4. Disponi la tua insalata e gustala :)



@Carolinedeisler

Ciclo dei semi

Aggiungere 1 cucchiaio di semi di girasole e 1 cucchiaio di semi di sesamo.

Giorni 15 -28

Giorno 15 - Spuntino

Hummus di Caro

Ingredienti

500 g di ceci cotti
60 ml di acqua di ceci
1 cucchiaino di cumino macinato
1/2 cucchiaino di sale rosa dell'Himalaya
Succo di 1 limone
2 cucchiai di tahina

Preparazione

1. Unite tutti gli ingredienti in un robot da cucina o in un frullatore e frullate fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungete i semi di girasole e di sesamo, poiché siamo nella seconda metà del ciclo e stiamo continuando a produrre semi.

2. Versate l'hummus in una ciotola e guarnitelo con ceci arrostiti, erbe fresche oppure lasciatelo così com'è.



@Carolinedeisler

Giorno 15 – Cena

Patate croccanti con salsa verde di anacardi

Ingredienti

3-4 patate al forno grandi

SALSA DI ANACARDI VERDI

70 g di anacardi
120 ml di latte di mandorle
1/2 mazzetto di prezzemolo
1/2 mazzo di erba cipollina
Succo di 1 limone
Facoltativo: 1 cucchiaino di sciroppo d'acero

Preparazione

1. Cuocere le patate a vapore per 20 minuti e lasciarle raffreddare. Perfette per preparare i pasti in un giorno in cui puoi conservarle in frigorifero. Saranno ancora più croccanti se prima le lasci raffreddare completamente.

2. Tagliate le patate a cubetti e cuocetele nella friggitrice ad aria a 180 gradi per 20 minuti, fino a quando non saranno dorate e croccanti. Potete decidere se sbucciarle o lasciare la buccia.

3. Unite tutti gli ingredienti per la salsa in un frullatore e frullate fino ad ottenere un composto liscio. Così facile e così delizioso!

Giorno 16

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Prima di colazione



Colazione



Colazione



Pranzo



Spuntino



Cena

Giorno 16 – prima di colazione

Succo di sedano



@Carolinedeisler

Ingredienti

1 gambo intero di sedano

Preparazione

Basta mettere il sedano in un estrattore di succo e voilà! Il succo è pronto!

In alternativa, potete frullare il sedano tritato con un po' d'acqua fino ad ottenere una consistenza liscia, quindi passare il composto al setaccio per eliminare la polpa.

Adoro anche fare una passeggiata al mattino e comprare il succo di sedano al volo! È un modo totalmente rilassante per fare ciò che è meglio per la tua routine quotidiana, senza stress!



@Carolinedeisler

Giorno 16 - Colazione
Frullato verde

Ingredienti

1 gambo di sedano
1 manciata di foglie di cavolo nero private del gambo
Succo di 1 limone
3 banane congelate
500 ml di acqua

Preparazione

1. Mettete tutti gli ingredienti in un frullatore e frullate fino ad ottenere un composto omogeneo! Con queste dosi otterrete circa 2-3 bicchieri di frullato verde, che dovreste assolutamente bere tutto! :-)



@Carolinedeisler

Giorno 16 – Colazione

Budino di chia di Caro

Ingredienti

40 g di semi di chia
250 ml di acqua

CREMA

3 datteri Medjool
2 banane mature
40 g di anacardi
1 cucchiaino di cannella
1/2 cucchiaio di polvere di vaniglia
120 ml di acqua

CONDIMENTI

150-300 g di bacche
140 g di papaya a dadini

Preparazione

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

2. Mettete nel frullatore i datteri, le banane, gli anacardi, la cannella, la vaniglia e l'acqua e frullate fino ad ottenere un composto liscio.

3. Aggiungete la crema al composto di chia, mescolate bene, versate in un bicchiere, aggiungete frutti di bosco e papaya e BUON APPETITO! Aggiungete tutti i frutti di bosco che desiderate! Questa è una colazione o un pranzo veloce, facile e delizioso, perfetto da portare al lavoro!



@Carolinedeisler

Giorno 16 – Pranzo

Toast con hummus e lenticchie strapazzate

Ingredienti

2 fette del mio pane senza glutine
3 cucchiai di Caro Hummus
Rucola
Avocado

LENTICCHIE STRAPAZZATE

100 g di lenticchie rosse (messe a bagno per 3 ore)
250 ml di acqua
1/2 cucchiaino di sale

Preparazione

1. Lasciare le lenticchie in ammollo per una notte o per 3 ore e sciacquarle accuratamente.

2. Mettete le lenticchie ammollate, 250 ml di acqua e un pizzico di sale in un frullatore e frullate fino ad ottenere una crema liscia. Versate la crema in una padella antiaderente e cuocete a fuoco medio per circa 5 minuti, mescolando delicatamente a metà cottura.

3. Nel frattempo, tostate il pane. Una volta pronte le lenticchie strapazzate, servitele su pane tostato con hummus, avocado fresco, rucola tritata e pepe nero.



@Carolinedeisler

Giorno 16 – Spuntino

Palline per ciclo dei semi

Ingredienti

6 datteri Medjool
1 cucchiaio di semi di zucca
1 cucchiaio di semi di lino

Preparazione

1. Mettete i datteri denocciolati e i semi in un robot da cucina e frullateli fino ad ottenere un composto omogeneo. Formate delle piccole palline con le mani e gustatele!

Le palline di datteri sono perfette per supportare i tuoi ormoni durante la seconda metà del ciclo (fase luteale)



@Carolinedeisler

Giorno 16 – Cena

I migliori maccheroni al formaggio

Ingredienti

130 g di pasta (senza glutine) a scelta
2 patate dorate medie, sbucciate
1 carota grande
700 ml di brodo vegetale

CREMA

75 g di anacardi ammollati
1/2 cucchiaino di curcuma in polvere
Succo di 1 limone
1 pizzico di sale rosa (sale dell'Himalaya)
20 g di lievito alimentare (facoltativo, io lo adoro senza)

Preparazione

1. Cuocere le patate e la carota in 500-700 ml di brodo vegetale per circa 20 minuti.
2. Dopo 10 minuti, aggiungete la pasta e cuocetela secondo le istruzioni sulla confezione. Una ricetta di pasta in pentola super facile, perfetta anche per i bambini!
3. Togliete le patate e la carota dalla pentola e mettetele in un frullatore insieme a tutti gli altri ingredienti per la crema. Frullate fino ad ottenere una crema liscia. Aggiungete un goccio di brodo vegetale se necessario. Mescolate la salsa con la pasta scolata e BUON APPETITO!

Giorno 17

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Prima di colazione



Colazione



Colazione



Pranzo



Spuntino



Cena

Giorno 17 – prima di colazione

Succo di sedano

@Carolinedeisler



Ingredienti

1 gambo intero di sedano

Preparazione

Basta mettere il sedano in un estrattore di succo e voilà! Il succo è pronto!

In alternativa, potete frullare il sedano tritato con un po' d'acqua fino ad ottenere una consistenza liscia, quindi passare il composto al setaccio per eliminare la polpa.

Adoro anche fare una passeggiata al mattino e comprare il succo di sedano al volo! È un modo totalmente rilassante per fare ciò che è meglio per la tua routine quotidiana, senza stress!



@Carolinedeisler

Giorno 17 - Colazione

Frullato verde

Ingredienti

1 gambo di sedano
1 manciata di foglie di cavolo nero private del gambo
Succo di 1 limone
3 banane congelate
500 ml di acqua

Preparazione

1. Mettete tutti gli ingredienti in un frullatore e frullate fino ad ottenere un composto omogeneo! Con queste dosi otterrete circa 2-3 bicchieri di frullato verde, che dovreste assolutamente bere tutto! :-)



@Carolinedeisler

Ciclo dei semi

Aggiungere 1 cucchiaio di semi di girasole e 1 cucchiaio di semi di sesamo.

Giorni 15 -28

Giorno 17 – Colazione

Mele alla cannella su gelato alla vaniglia

Ingredienti

4 mele, sbucciate e tagliate a dadini
1 cucchiaio di cannella
1 cucchiaio di estratto di vaniglia
40 g di uvetta (facoltativo)

GELATO

2 grandi banane mature congelate
60 ml di acqua

Preparazione

1. Sbucciate e tagliate le mele, mettetele in una pentola con la cannella e un po' d'acqua per evitare che si attacchino al fondo.
2. Lasciate sobbollire le mele a fuoco medio per 10-12 minuti, finché non saranno morbide.
3. Preparate il gelato unendo le banane congelate con un po' d'acqua e frullando fino ad ottenere un composto liscio. Un robot da cucina è perfetto, perché vi servirà meno acqua.
4. Versate il gelato in una ciotola, guarnite con mele calde alla cannella e, se volete, con delle noci pecan tostate e tritate per un tocco di croccantezza in più. Paradisiaco!



@Carolinedeisler

Giorno 17 – Pranzo

Bistecche di sedano al miso

Ingredienti

1 radice di sedano grossa, sbucciata e tagliata a bistecche
1 cucchiaio di pasta di miso bianco
Succo di un limone,

PURE DI PATATE DOLCI

1 patata dolce media
2 carote piccole (facoltativo)
120 ml di acqua di cottura

CONDIMENTO

1 avocado, tagliato a dadini

Preparazione

1. Preriscaldare il forno a 200°C.
2. Sbucciate il sedano rapa con un pelapatate, eliminate le estremità e tagliatelo a fette spesse 2 cm. Incidete a croce su entrambi i lati di ogni "bistecca" con un coltello.
3. Mescolate il miso e il succo di limone in una piccola ciotola e aggiungete un po' di acqua calda se necessario.
4. Spennellare ogni pezzo di sedano con la marinata su entrambi i lati e disporlo su una teglia foderata con carta da forno. Cuocere in forno per 25 minuti.
5. Togliete le bistecche dal forno, giratele, spennellatele con la marinata rimasta e cuocetele per altri 15-20 minuti, finché non saranno dorate.
6. Nel frattempo, cuoci a vapore la patata dolce e le carote finché non diventano tenere. Mettile in un frullatore insieme a 120 ml di acqua di cottura e frulla fino ad ottenere un composto liscio.
7. Distribuite il purè di patate dolci su un piatto, aggiungete i filetti di sedano arrostiti e guarnite con avocado fresco. Anche i piselli sono perfetti per un tocco di colore!



Giorno 17 – Spuntino
Biscotti al cioccolato

@Carolinedeisler

Ingredienti

240 g di mandorle tritate
240 g di nocciole tritate
2 cucchiai di carruba in polvere
240 g di salsa al caramello (mescolare 12 datteri Medjool grandi, 240 ml di acqua, 1 cucchiaino di estratto di vaniglia)
2 cucchiai di mela grattugiata
5 datteri Medjool tritati
75 g di nocciole tostate tritate

CONDIMENTI

1 barretta di cioccolato vegano
70 g di nocciole tostate e tritate

Preparazione

1. Preriscaldare il forno a 170°C.
2. Preparare la salsa al caramello mettendo nel frullatore i datteri denocciolati, la vaniglia e l'acqua e frullando fino ad ottenere un composto liscio.
3. Grattugiate la mela, tritate i datteri e le nocciole tostate e mescolateli con tutti gli altri ingredienti.
4. Con le mani leggermente umide, formare dei piccoli biscotti e disporli su una teglia rivestita di carta da forno. Cuocere per 12 minuti.
5. I biscotti saranno ancora morbidissimi quando li toglierai dal forno! Lasciali raffreddare completamente. Si solidificano da soli, quindi non cuocerli troppo!
6. Nel frattempo, tritate le nocciole tostate per la guarnizione e mettetele da parte.
7. Sciogliete il cioccolato vegano e versatelo sui biscotti. Cospargete subito la superficie con le nocciole tostate e tritate, in modo che aderiscano al cioccolato fuso e non si stacchino. Lasciate solidificare il cioccolato o mettete i biscotti in frigorifero per velocizzare i tempi. DELIZIOSI!!!



@Carolinedeisler

Giorno 17 – Cena

zuppa di cavolfiore

Ingredienti

1 testa di cimette di cavolfiore
2 pastinache
3 patate di medie dimensioni
1 porro
1 cucchiaio di mix di spezie italiane
150 g di piselli verdi scongelati
1 manciata di aneto fresco o erba cipollina tritata

Preparazione

1. Sbucciate e tagliate a pezzetti le patate, le pastinache, le cimette di cavolfiore e i porri. Cuocete a vapore o fate bollire il tutto per 25 minuti, finché le verdure non saranno tenere.

2. Mettere tutte le verdure, tranne una patata, nel frullatore insieme al condimento italiano e frullare fino ad ottenere una zuppa liscia e vellutata.

3. Trasferiscila in una ciotola e aggiungi i piselli e la patata tenuta da parte. Guarnisci la zuppa con erba cipollina fresca, aneto, pepe nero e un pizzico di sale rosa dell'Himalaya. BUON APPETITO!

Giorno 18

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Prima di colazione



Colazione



Colazione



Pranzo



Spuntino



Cena

Giorno 18 – prima di colazione

Succo di sedano



@Carolinedeisler

Ingredienti

1 gambo intero di sedano

Preparazione

Basta mettere il sedano in un estrattore di succo e voilà! Il succo è pronto!

In alternativa, potete frullare il sedano tritato con un po' d'acqua fino ad ottenere una consistenza liscia, quindi passare il composto al setaccio per eliminare la polpa.

Adoro anche fare una passeggiata al mattino e comprare il succo di sedano al volo! È un modo totalmente rilassante per fare ciò che è meglio per la tua routine quotidiana, senza stress!



@Carolinedeisler

Giorno 18 - Colazione

Frullato verde

Ingredienti

1 gambo di sedano
1 manciata di foglie di cavolo nero private del gambo
Succo di 1 limone
3 banane congelate
500 ml di acqua

Preparazione

1. Mettete tutti gli ingredienti in un frullatore e frullate fino ad ottenere un composto omogeneo! Con queste dosi otterrete circa 2-3 bicchieri di frullato verde, che dovreste assolutamente bere tutto! :-)



@Carolinedeisler

Ciclo dei semi

Aggiungere 1 cucchiaio di semi di girasole e 1 cucchiaio di semi di sesamo.

Giorni 15 -28

Giorno 18 - Colazione
Pancake fitness

Ingredienti

100 g di farina d'avena (macinare l'avena fino a ottenere la farina)
½ cucchiaino di cannella
1 cucchiaino di lievito in polvere
1 banana
2 datteri Medjool
120 ml di acqua o latte di mandorle
1-2 banane, affettate
1 cucchiaino di cannella

CONDIMENTI

6 datteri Medjool
240 ml di acqua
1 TL Vanillepulver
1 cucchiaino di cannella

Preparazione

1. Mettete la farina d'avena, le spezie e il lievito in una ciotola e mescolate bene.

2. Frullare la banana, i datteri Medjool e l'acqua o il latte di mandorle nel frullatore fino ad ottenere un composto liscio.

3. Aggiungere la crema al composto di farina e mescolare bene il tutto.
Formate i pancake in una padella e disponete qualche fetta di banana su ogni pancake.
Cospargete con un po' di zucchero di cocco: è il massimo e rende i pancake deliziosi!
Cuocere le frittelle per circa 3 minuti per lato, finché non saranno dorate.

4. Completa i pancake con la tua salsa al caramello preferita, frullando datteri, acqua e vaniglia fino ad ottenere un composto liscio. Delizioso!



@Carolinedeisler

Giorno 18 - Pranzo

insalata di patate tedesca

Ingredienti

1 kg di patate, cotte e sbucciate (circa 10 patate medie/grandi).

SALSA

250 ml di brodo vegetale
1 cucchiaio di olio d'oliva
1 cucchiaio di senape di Dijon
1 cucchiaio di aceto di mele

EXTRA

½-1 mazzetto di aneto tritato
½-1 mazzetto di erba cipollina tritata
½-1 cipolla rossa, tritata finemente

Preparazione

1. Cuocere le patate a vapore o lessarle per 20-25 minuti.
2. Lasciatele raffreddare completamente. Il mio consiglio: cuocete una grande quantità di patate la sera prima e conservatele in frigorifero per tutta la notte. Questo rende l'insalata di patate ancora più sana, poiché l'amido delle patate si trasforma in amido resistente raffreddandosi. Sbucciate e affettate le patate e mettetele in una ciotola.
3. Mescolate bene tutti gli ingredienti della salsa e aggiungeteli alle patate.
4. Aggiungete cipolle tritate (facoltativo) ed erbe aromatiche fresche. Adoro le erbe aromatiche fresche in questa ricetta! Voilà, la vostra deliziosa insalata di patate è pronta.



@Carolinedeisler

Giorno 18 – Spuntino

Brownies alla carruba

Ingredienti

600 g di patate dolci bianche, cotte al forno e sbucciate (vanno bene anche le patate dolci arancioni o viola)
2 banane grandi e mature
4 cucchiaio di polvere di carruba
250 ml di latte di mandorle
60 g di farina di grano saraceno

Preparazione

1. Preriscaldate il forno a 200 °C e cuocete le patate dolci per 60 minuti. Questo passaggio è perfetto da fare mentre preparate qualcos'altro, o mentre vi allenate per ricaricarvi!
2. Mettere le patate dolci sbucciate, le banane, la polvere di carruba e il latte di mandorle in un robot da cucina e frullare fino ad ottenere un composto cremoso e ben amalgamato.
3. Aggiungere la farina di grano saraceno e mescolare di nuovo bene il tutto.
4. Versate l'impasto al cioccolato nella teglia foderata con carta da forno e cuocete in forno preriscaldato a 200 gradi per 35 minuti. Lasciate raffreddare i brownies e gustateli!



@Carolinedeisler

Giorno 18 – Cena

Toast alla zucca Kabocha

Ingredienti

1 zucca kabocha
2 cipolle gialle, tritate finemente
2 cucchiai di olio extravergine di oliva
1 pizzico di sale rosa dell'Himalaya
3 cucchiai di aceto di mele
3 cucchiai di sciroppo d'acero
5 fette di pane fresco a lievitazione naturale
2 cucchiai di yogurt al cocco freddo per ogni fetta
Una manciata di menta fresca, tritata finemente

Preparazione

1. Preriscaldate il forno a 200 gradi Celsius. Tagliate la zucca kabocha a spicchi di 2 cm di spessore e cuocetela su una teglia foderata con carta da forno per 45 minuti, finché non sarà morbida e dorata. Una volta cotta, togliete la buccia.

2. Mentre la zucca è in forno, tritate le cipolle e aggiungetele in una padella antiaderente con 2 cucchiai di olio d'oliva e un pizzico di sale rosa dell'Himalaya. Fate sobbollire a fuoco medio per 15 minuti, finché non si saranno ammorbidite.

3. Aggiungere l'aceto di mele e lo sciroppo d'acero, abbassare la fiamma e cuocere a fuoco lento per altri 15 minuti, finché il composto non diventa umido e gelatinoso.

4. Aggiungere la zucca kabocha al composto di cipolle e nel frattempo tostare il pane a lievitazione naturale.

5. Spalmate uno strato di yogurt al cocco sul pane tostato, aggiungete uno strato generoso di composto di zucca e guarnite con menta fresca. Paradisiaco! Questo era il mio toast preferito a New York e lo preparo da anni.

Giorno 19

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Prima di colazione



Colazione



Colazione



Pranzo



Spuntino



Cena

Giorno 19 – prima di colazione

Succo di sedano



@Carolinedeisler

Ingredienti

1 gambo intero di sedano

Preparazione

Basta mettere il sedano in un estrattore di succo e voilà! Il succo è pronto!

In alternativa, potete frullare il sedano tritato con un po' d'acqua fino ad ottenere una consistenza liscia, quindi passare il composto al setaccio per eliminare la polpa.

Adoro anche fare una passeggiata al mattino e comprare il succo di sedano al volo! È un modo totalmente rilassante per fare ciò che è meglio per la tua routine quotidiana, senza stress!



@Carolinedeisler

Giorno 19 - Colazione
Frullato verde

Ingredienti

1 gambo di sedano
1 manciata di foglie di cavolo nero private del gambo
Succo di 1 limone
3 banane congelate
500 ml di acqua

Preparazione

1. Mettete tutti gli ingredienti in un frullatore e frullate fino ad ottenere un composto omogeneo! Con queste dosi otterrete circa 2-3 bicchieri di frullato verde, che dovreste assolutamente bere tutto! :-)



@Carolinedeisler

Giorno 19 - Colazione

Frutta fresca

Ingredienti

Qualsiasi frutta fresca e matura, di stagione che puoi trovare! :-)

Arance, fichi freschi, papaya, ananas, mango, datteri

Preparazione

La frutta fresca al mattino è molto benefica per la digestione, inoltre è super idratante e soprattutto ottima per il ripristino ormonale. Poiché i livelli di cortisolo sono più alti al mattino, mangiare frutta fresca subito dopo il risveglio aiuta ad abbassare i livelli di cortisolo e a prepararsi per la giornata.



@Carolinedeisler

Giorno 19 – Pranzo

Zoodles al pesto

Ingredienti

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

PESTO

Gambi di zucchine avanzati (evviva, niente sprechi!) Una manciata di sedano o 1/2 bulbo di finocchio
1 manciata abbondante di basilico fresco
2 cucchiai di semi di zucca (anche i pinoli vanno bene!)
1 cucchiaio di aceto di mele
Succo di 1 limone
60 ml di acqua (di più se necessario)

Preparazione

1. Tostare i semi di zucca in una padella antiaderente per qualche minuto.
2. Mettere a bagno i pomodori secchi in acqua.
3. Sbucciate le zucchine con un pelapatate a julienne. Preferisco questo metodo rispetto a quello con lo spiralizzatore. È anche più facile da digerire.
4. Unite tutti gli ingredienti del pesto in un frullatore e frullate fino ad ottenere un composto omogeneo. DELIZIOSO! Aggiungetelo agli zoodles, affettate i pomodori secchi e aggiungeteli alla ciotola di zoodles insieme ai pomodorini, ai semi di zucca tostati, alle olive e, facoltativamente, all'avocado. BUON APPETITO!!



@Carolinedeisler

Giorno 19 – Spuntino

Barrette energetiche

Ciclo dei semi

Aggiungere 1 cucchiaio di semi di girasole e 1 cucchiaio di semi di sesamo.

Giorni 15 -28

Ingredienti

10 datteri Medjool
250 ml di acqua
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
1-2 cucchiaini di cannella
100 g di quinoa soffiata
30 g di semi di zucca
30 g di semi di canapa
75 g di anacardi tostati e tritati
40 g di mandorle tostate e tritate
40 g di nocciole tostate e tritate
45 g di uvetta

Preparazione

1. Mettere i datteri Medjool denocciolati, l'estratto di vaniglia e l'acqua nel frullatore e frullare fino ad ottenere un composto omogeneo.
2. Mescolare tutti gli altri ingredienti in una ciotola separata, aggiungere la salsa al caramello e datteri e mescolare bene.
3. Rivestire una piccola teglia con carta da forno e versarvi il composto.
4. Lasciate riposare il vassoio in frigorifero per tutta la notte, finché le barrette energetiche non saranno solide.
5. Una volta che saranno sode, tagliatele nella dimensione desiderata ed ecco pronte le vostre barrette energetiche!



@Carolinedeisler

Giorno 19 – Cena

Zuppa Detox

Ingredienti

4 patate di medie dimensioni
1 testa di cavolfiore, tagliata a cimette
2-3 gambi di sedano
2 zucchine
1 porro
2 cucchiai di erbe aromatiche italiane
1,2 l di acqua Una manciata di spinaci freschi

CONDIMENTI (facoltativo)

Funghi fritti Un cucchiaio di yogurt al cocco Erbe fresche

Preparazione

1. Sbucciate e tagliate a fette le patate, tritate il sedano, il porro e le zucchine e metteteli in una pentola insieme al cavolfiore, alle erbe aromatiche italiane essiccate e a 1,2 litri di acqua.

2. Portare il tutto a ebollizione, abbassare la fiamma e lasciar sobbollire per 20 minuti.

3. Mettete le verdure cotte, 350 ml di acqua di cottura e gli spinaci freschi in un frullatore e frullate fino ad ottenere una zuppa liscia. Mi piace conservare l'acqua di cottura avanzata per berla: è così sana e confortante!

4. Gustate la zuppa da sola o arricchitela con condimenti come funghi fritti, un cucchiaio di yogurt al cocco ed erbe fresche.

Giorno 20

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Prima di colazione



Colazione



Colazione



Pranzo



Spuntino



Cena

Giorno 20 – prima di colazione

Succo di sedano



@Carolinedeisler

Ingredienti

1 gambo intero di sedano

Preparazione

Basta mettere il sedano in un estrattore di succo e voilà! Il succo è pronto!

In alternativa, potete frullare il sedano tritato con un po' d'acqua fino ad ottenere una consistenza liscia, quindi passare il composto al setaccio per eliminare la polpa.

Adoro anche fare una passeggiata al mattino e comprare il succo di sedano al volo! È un modo totalmente rilassante per fare ciò che è meglio per la tua routine quotidiana, senza stress!



@Carolinedeisler

Ciclo dei semi

Aggiungere 1 cucchiaio di semi di girasole e 1 cucchiaio di semi di sesamo.

Giorni 15 -28

Giorno 19 - Colazione

Frullato verde

Ingredienti

1 gambo di sedano
1 manciata di foglie di cavolo nero private del gambo
Succo di 1 limone
3 banane congelate
500 ml di acqua

Preparazione

1. Mettete tutti gli ingredienti in un frullatore e frullate fino ad ottenere un composto omogeneo! Con queste dosi otterrete circa 2-3 bicchieri di frullato verde, che dovreste assolutamente bere tutto! :-)



@Carolinedeisler

Giorno 20 - Colazione

Frutta fresca

Ingredienti

Qualsiasi frutta fresca e matura, di stagione che puoi trovare! :-)

Arance, fichi freschi, papaya, ananas, mango, datteri

Preparazione

La frutta fresca al mattino è molto benefica per la digestione, inoltre è super idratante e soprattutto ottima per il ripristino ormonale. Poiché i livelli di cortisolo sono più alti al mattino, mangiare frutta fresca subito dopo il risveglio aiuta ad abbassare i livelli di cortisolo e a prepararsi per la giornata.



@Carolinedeisler

Giorno 20 - Pranzo

Tiramisù

Ingredienti

2 banane mature
120 g di anacardi
4 datteri Medjool
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
60 ml di acqua

CONDIMENTI

1 banana, tagliata a fette
cacao in polvere

Preparazione

1. Questa ricetta è così semplice e COSÌ DELIZIOSA!! Unite tutti gli ingredienti per il budino in un frullatore e frullate fino ad ottenere una consistenza liscia. Versate il composto cremoso in un barattolo di vetro e mettete in frigorifero per 1 ora.

2. Prima di servire, guarnite il tiramisù con abbondante cacao in polvere e fette di banana. Aa ...



@Carolinedeisler

Giorno 20 – Spuntino
Barrette morbide di avena

Ingredienti

120 g di farina d'avena o 90 g di fiocchi d'avena
3 cucchiai di sciroppo di datteri
30 g di mandorle tritate
30 g di uvetta
3 datteri Medjool denocciolati e tritati
3 fichi secchi, tritati
3 albicocche secche, tritate

SALSA AL CARAMELLO

5 datteri Medjool (denocciolati)
120 ml di acqua
1/2 cucchiaio di estratto di vaniglia

Preparazione

1. Mettere a bagno l'uvetta, i datteri Medjool, i fichi secchi e le albicocche secche in acqua calda per 5-10 minuti.
2. Preriscaldare il forno a 180 gradi Celsius.
3. Se non avete la farina d'avena, frullate semplicemente la farina d'avena fino ad ottenere una farina.
4. Mescolare la farina d'avena con lo sciroppo di datteri e mescolare bene.
5. Aggiungere la frutta secca ammollata (senza l'acqua di ammollo) e mescolare bene.
6. Preparare la salsa al caramello mettendo i datteri, l'acqua e la vaniglia in un frullatore e frullando fino ad ottenere un composto liscio.
7. Mescolare la salsa al caramello con il resto degli ingredienti e distribuire il composto di avena negli stampi in silicone o in una teglia rivestita di carta da forno.
8. Cuocere le barrette per 15 minuti e poi lasciarle raffreddare completamente.



@Carolinedeisler

Giorno 20 – Pranzo

Zuppa di funghi, cavolo nero e grano saraceno

Ingredienti

200 g di funghi (a scelta)
1 litro di acqua o 1 litro di brodo vegetale
80 g di grano saraceno secco
1 pastinaca, sbucciata e tagliata a dadini o 3 patate, sbucciate e tagliate a dadini
5 g di pasta di miso bianco
1 manciata di cavolo nero fresco, tritato (senza gambi)
1/2 cucchiaino di cipolla in polvere (facoltativo)
1 manciata di castagne cotte (facoltativo)
5 funghi porcini secchi (facoltativo)
1/2 cucchiaino di aglio in polvere (facoltativo)
1 cucchiaio di lievito alimentare (facoltativo)

Preparazione

1. Rosolare i funghi in una padella antiaderente con un po' d'acqua fino a quando non si saranno leggermente ammorbiditi. Se lo si desidera, aggiungere cipolla e aglio in polvere.
2. Aggiungere 700-900 ml di acqua o brodo vegetale, pasta di miso, lievito alimentare (facoltativo), grano saraceno e pastinache o patate. Cuocere a fuoco medio per 15-20 minuti.
3. Aggiungere il cavolo nero tritato e lasciare cuocere a fuoco lento per qualche altro minuto.
4. Frullate 1/4 della zuppa per renderla più cremosa. Adoro aggiungere una manciata di castagne cotte e qualche fungo secco ammollato per un sapore più intenso, ma questo è del tutto facoltativo e la zuppa sarà deliziosa anche senza questi ingredienti.
5. Versare il composto nella zuppa, mescolare bene e gustare con qualche castagna sbriciolata in più.

Giorno 21

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Prima di colazione



Colazione



Colazione



Pranzo



Spuntino



Cena

Giorno 21 – prima di colazione

Succo di sedano

@Carolinedeisler



Ingredienti

1 gambo intero di sedano

Preparazione

Basta mettere il sedano in un estrattore di succo e voilà! Il succo è pronto!

In alternativa, potete frullare il sedano tritato con un po' d'acqua fino ad ottenere una consistenza liscia, quindi passare il composto al setaccio per eliminare la polpa.

Adoro anche fare una passeggiata al mattino e comprare il succo di sedano al volo! È un modo totalmente rilassante per fare ciò che è meglio per la tua routine quotidiana, senza stress!



@Carolinedeisler

Giorno 21 - Colazione

Frullato di torta al lime

Ciclo dei semi

1 cucchiaio di semi di girasole + 1 cucchiaio di semi di sesamo

Giorni 15 -28

Ingredienti

1/2 avocado congelato
2 lime spremuti
120 ml di latte di cocco
1 cucchiaio di semi di girasole
1 cucchiaio di semi di sesamo
1 manciata di spinaci
2 banane congelate
250 ml di acqua

Preparazione

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore e frullare fino ad ottenere un composto liscio.



@Carolinedeisler

Giorno 21 - Colazione

Frutta fresca

Ingredienti

Qualsiasi frutta fresca e matura, di stagione che puoi trovare! :-)

Arance, fichi freschi, papaya, ananas, mango, datteri

Preparazione

La frutta fresca al mattino è molto benefica per la digestione, inoltre è super idratante e soprattutto ottima per il ripristino ormonale. Poiché i livelli di cortisolo sono più alti al mattino, mangiare frutta fresca subito dopo il risveglio aiuta ad abbassare i livelli di cortisolo e a prepararsi per la giornata.



@Carolinedeisler

Giorno 21 – Pranzo

Insalata di patate di Caro

Ingredienti

5 patate medie al vapore
2 cetrioli tagliati a fettine sottili
2 cucchiai di yogurt al cocco
1 mazzo di erba cipollina
1 mazzetto di basilico
1/2 cipolla rossa
Succo di 1 limone

Preparazione

1. Sbucciate le patate, cuocetele a vapore e lasciatele raffreddare. È meglio farlo il giorno prima, in modo da averle pronte in frigorifero.

2. Affettate le patate, i cetrioli e la cipolla rossa e tritate le erbe aromatiche. Io preferisco usare una mandolina per affettare i cetrioli più sottili.

3. Unite tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolate bene. Otterrete un'insalata di patate deliziosa e facilmente digeribile, molto più sana di quelle che si comprano al supermercato. Se non siete ancora sazi, potete mangiare altre patate al vapore.



@Carolinedeisler

Giorno 21 - Spuntino

Pane di grano saraceno

Ingredienti

450 g di grano saraceno secco
160 ml di acqua
1 cucchiaio di sale rosa del Himalaya

Preparazione

1. Lasciare il grano saraceno in ammollo in acqua per tutta la notte.
2. Sciacquate bene il grano saraceno e mettetelo nel frullatore insieme a 150 ml di acqua e 1 cucchiaio di sale. Frullate fino a ottenere una consistenza liscia.
3. Versate l'impasto in una teglia foderata con carta da forno o usate uno stampo in silicone. Io ho raddoppiato la quantità perché ho usato una teglia grande.
4. Preriscaldate il forno a 190°C e cuocete il delizioso pane di grano saraceno ricco di proteine per 90 minuti. Lasciatelo raffreddare completamente e tostatelo prima di mangiarlo per una CONSISTENZA OTTIMALE! Croccante fuori, morbido dentro: semplicemente delizioso!



@Carolinedeisler

Formaggio cremoso vegano

Ingredienti

180 g di anacardi
120 ml di acqua
1 cucchiaino di sale rosa dell'Himalaya
Aneto fresco
Erba cipollina fresca

Preparazione

1. Mettere gli anacardi, l'acqua e il sale in un frullatore e frullare fino ad ottenere un composto cremoso.

2. Versate la crema di anacardi in una ciotola e aggiungete erbe fresche. Trasferite il composto in un sacchetto per latte di noci e strizzatelo per eliminare il liquido in eccesso.

3. Lasciare il formaggio cremoso nel sacchetto del latte di noci, formare una palla rotonda e metterla in frigorifero per tutta la notte.



@Carolinedeisler

Giorno 21 – Cena

Pasta cremosa ai pepperoni

Ingredienti

200 g di tagliatelle di grano saraceno secche
150 g di pomodorini
1 basilico fresco

SALSA

1 peperone rosso
150 g di anacardi ammollati
250 ml di acqua
1 cucchiaio di lievito in scaglie, succo di un limone
1 cucchiaio di aceto di mele
1 cucchiaio di paprika affumicata in polvere
1 cucchiaio di erbe aromatiche italiane
1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
1 pizzico di sale
1 pizzico di pepe

Preparazione

1. Iniziate saltando i pomodorini con le erbe aromatiche italiane in una padella antiaderente a fuoco medio. Aggiungete il concentrato di pomodoro e lasciate sobbollire per qualche minuto.

2. Cuocere la pasta seguendo le istruzioni riportate sulla confezione.

3. Mettete gli anacardi, il peperone, l'acqua, il lievito alimentare, il limone e la paprika affumicata in un frullatore e frullate fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungete quindi la salsa in padella, mescolate bene e fate sobbollire per 2 minuti.

4. Una volta che la pasta è pronta, versatela nella padella, cospargetela con sale, pepe nero e basilico fresco, ed ecco pronta la pasta. :-)

@Carolinedeisler

SETTIMANA
4

Fase luteale

Questa fase è spesso definita il nostro autunno. I livelli di estrogeni e progesterone sono alti e, se l'ovulo non viene fecondato, i livelli ormonali diminuiscono lentamente fino all'inizio del ciclo successivo. Dal punto di vista nutrizionale, ci concentriamo su alimenti ricchi di proteine come verdure a foglia verde, grano saraceno e quinoa, alimenti ricchi di magnesio come banane e datteri e carboidrati sani come patate e patate dolci. Consumiamo anche due cucchiai di semi di sesamo e girasole al giorno come parte del nostro programma di ciclo dei semi.

- Alimenti ricchi di ferro e proteine: verdure a foglia verde, quinoa, grano saraceno.
- Alimenti ricchi di magnesio: datteri, banane, spinaci e semi di zucca.
- Carboidrati complessi e alimenti ricchi di fibre: verdure a foglia verde, verdure a foglia verde, patate dolci, patate.

Lista della spesa *Settimana 4*

@Carolinedeisler

Frutta:
Banane: 29
Datteri Medjool maturi: 82
Mele grandi: 6
Mirtilli: 150 g
Uva: 80 g
Mango: 1
Lamponi: freschi (facoltativo)
Limoni: 9
Cocco (essiccato/grattugiato): 15 g

Verdure:
Sedano: 17 gambi
Foglie di cavolo nero: 150 g
Carote: 800 g
Zucchine: 600 g
Cetrioli: 600 g
Patate dolci: 1,5 kg
Patate dolci viola: 300 g
Patate: 1,2 kg
Cimette di broccoli: 500 g
Porri: 200 g
Finocchio: 300 g
Cicoria rossa: 150 g
Lattuga iceberg: 250 g
Lattuga romana: 400 g
Pomodorini: 200 g
Cipollotti: 100 g
Barbabietola: 300 g
Piselli: facoltativi per la zuppa (100 g)
Uvetta: 40 g (facoltativa)

Grano:
Fiocchi d'avena: 320 g
Quinoa: 195 g
Farina di farro o di ceci: 180 g
Farina di grano saraceno: 30 g Fiocchi d'avena jumbo: 120 g Tagliatelle di grano saraceno: 100 g Fogli di lasagna: 250 g (preferibilmente spinaci)

Prodotti lattiero-caseari e alternative:
Latte di mandorla: 600 ml
Yogurt di cocco: 90 g

Spezie ed erbe aromatiche:
Cannella: 2 cucchiaini Estratto/polvere di vaniglia: 5 cucchiaini
Erbe aromatiche italiane: 4 cucchiai
Sale: 2 cucchiaini
Cacao/carruba in polvere: 5 cucchiai (facoltativo)
Pasta di miso bianco: 1 cucchiaino
Zucchero alla cannella: 1 cucchiaino (facoltativo)

Salse e altro:
Tahina: 5 cucchiai
Burro di anacardi: 6 cucchiai
Burro di mandorle: 5 cucchiai
Burro di arachidi (croccante): 1 cucchiaio (facoltativo)
Sciroppo d'acero/sciroppo di datteri: 60 ml Aceto di mele: 6 cucchiai
Olio di sesamo: 2 cucchiai
Concentrato di pomodoro: 2 cucchiai
Passata di pomodoro: 240 ml
Aminoacidi di cocco: 1 cucchiaio

Erbe:
Erba cipollina: 1 mazzo
Aneto: 1 mazzo
Coriandolo: 1 mazzo (facoltativo)
Basilico fresco: 1 manciata

Bevande:
Succo di zenzero: 360 ml

Semi e noci:
Semi di zucca: 6 cucchiai Semi di girasole: 7 cucchiai Semi di canapa: 4 cucchiai (facoltativo)
Semi di lino: 4 cucchiai
Anacardi: 300 g
Mandorle: 75 g
Pistacchi: 75 g
Nocciole: 30 g
Noci: 10 metà

Giorno 22

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Prima di colazione



Colazione



Colazione



Pranzo



Spuntino



Cena

Giorno 22 – prima di colazione

Succo di sedano



@Carolinedeisler

Ingredienti

1 gambo intero di sedano

Preparazione

Basta mettere il sedano in un estrattore di succo e voilà! Il succo è pronto!

In alternativa, potete frullare il sedano tritato con un po' d'acqua fino ad ottenere una consistenza liscia, quindi passare il composto al setaccio per eliminare la polpa.

Adoro anche fare una passeggiata al mattino e comprare il succo di sedano al volo! È un modo totalmente rilassante per fare ciò che è meglio per la tua routine quotidiana, senza stress!



@Carolinedeisler

Giorno 22 - Colazione
Frullato verde

Ingredienti

1 gambo di sedano
1 manciata di foglie di cavolo nero private del gambo
Succo di 1 limone
3 banane congelate
500 ml di acqua

Preparazione

1. Mettete tutti gli ingredienti in un frullatore e frullate fino ad ottenere un composto omogeneo! Con queste dosi otterrete circa 2-3 bicchieri di frullato verde, che dovreste assolutamente bere tutto! :-)



@Carolinedeisler

Giorno 22 – Colazione

Barchette di banana

Ingredienti

5 banane mature
1 cucchiaio di burro di mandorle
1 cucchiaio di acqua

CONDIMENTI

1 manciata di cocco disidratato
1 manciata di fave di cacao
1 manciata di semi di canapa (facoltativo)

Preparazione

1. Per prima cosa tagliate le banane a metà nel senso della lunghezza.
2. Mescolare il burro di mandorle con l'acqua per renderlo più facile da spalmare.
3. Quindi, con un coltello, spalmate uno strato sottile di burro di mandorle sulle banane.
4. Cospargeteli poi con scaglie di cocco, fave di cacao o, a scelta, semi di canapa. Date libero sfogo alla vostra creatività e aggiungete altri ingredienti come noci tostate, uvetta, more di gelso secche tritate o altri ingredienti a vostra scelta.



@Carolinedeisler

Giorno 22 – Pranzo

Insalata Cesare

Ingredienti

4 piccoli cuori di lattuga romana
1/2 cespo di lattuga iceberg
2 cucchiai di semi di girasole e di zucca tostati
1 cucchiaio di semi di canapa
1 avocado maturo

VESTIRSI

1 zucchina piccola
35 g di anacardi
1 cucchiaio di aceto di mele
succo di 1 limone
1 cucchiaio di pasta mista bianca
60 ml di acqua

Preparazione

1. Preriscaldate il forno a 200°C e cuocete le patate dolci su carta da forno per 50 minuti. Poi lasciatele raffreddare completamente (perfette per il pranzo della domenica!).

2. Per prima cosa, lava la lattuga. A me piace farlo in anticipo: tornare a casa affamato e dover lavare la lattuga non è divertente, ahah!

3. Tostare i semi di zucca e di girasole in una padella antiaderente per qualche minuto, finché non saranno dorati e croccanti.

4. Quindi, unisci tutti gli ingredienti per il condimento in un frullatore e frulla fino ad ottenere un composto omogeneo. Se non riesci a trovare il miso, sentiti libera di ometterlo: il condimento avrà comunque un sapore delizioso!

5. Condisci l'insalata con il condimento, aggiungi avocado, semi tostati e semi di canapa crudi (ottimi per le proteine) e BUON APPETITO! A me piace avvolgere l'insalata in fogli di alga nori e preparare degli involtini di lattuga. In questo modo, assumi più minerali dalle alghe e il sapore è semplicemente delizioso!



@Carolinedeisler

Giorno 22 – Spuntino

Palline per il ciclo dei semi

Ingredienti

6 datteri Medjool
1 cucchiaio di semi di girasole
1 cucchiaio di sesamo

Preparazione

1 Mettete i datteri denocciolati e i semi in un robot da cucina e frullateli fino ad ottenere un composto omogeneo. Formate delle palline con le mani e gustatele! Questi bocconcini di datteri sono perfetti per supportare i vostri ormoni durante la seconda metà del ciclo (fase luteale).



@Carolinedeisler

Giorno 22 – Cena

Zuppa di patate e broccoli

Ingredienti

5 patate di medie dimensioni
2 carote
1 testa di broccoli, cimette
1 porro
3 gambi di sedano
700 ml di brodo vegetale, povero di sodio
2 cucchiai di erbe aromatiche italiane
Facoltativo: piselli verdi

Preparazione

1. Lavate e tagliate a pezzetti le patate, le carote, i porri e il sedano. Io sbuccio le patate e lascio le carote così come sono.
2. Mettete tutte le verdure, tranne i broccoli, in una pentola. Aggiungete il brodo vegetale (anche l'acqua va bene, ma il brodo vegetale aggiunge più sapore) e portate ad ebollizione. Lasciate sobbollire a fuoco medio per 30 minuti.
3. Aggiungere le cimette di broccoli negli ultimi 10 minuti, poiché non hanno bisogno di cuocere a lungo.
4. Trasferisci 1/3 della zuppa nel frullatore e frulla fino ad ottenere una purea liscia. Versala nuovamente nella pentola e mescola bene. Questo passaggio garantisce la consistenza più cremosa. :)

Giorno 23

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Prima di colazione



Colazione



Colazione



Pranzo



Spuntino



Cena

Giorno 23 - prima di colazione

Succo di sedano



@Carolinedeisler

Ingredienti

1 gambo intero di sedano

Preparazione

Basta mettere il sedano in un estrattore di succo e voilà! Il succo è pronto!

In alternativa, potete frullare il sedano tritato con un po' d'acqua fino ad ottenere una consistenza liscia, quindi passare il composto al setaccio per eliminare la polpa.

Adoro anche fare una passeggiata al mattino e comprare il succo di sedano al volo! È un modo totalmente rilassante per fare ciò che è meglio per la tua routine quotidiana, senza stress!



@Carolinedeisler

Giorno 23 - Colazione

Frullato verde

Ingredienti

1 gambo di sedano
1 manciata di foglie di cavolo nero private del gambo
Succo di 1 limone
3 banane congelate
500 ml di acqua

Preparazione

1. Mettete tutti gli ingredienti in un frullatore e frullate fino ad ottenere un composto omogeneo! Con queste dosi otterrete circa 2-3 bicchieri di frullato verde, che dovreste assolutamente bere tutto! :-)



Ciclo dei semi

Aggiungere 1 cucchiaio di semi di girasole e 1 cucchiaio di semi di sesamo.
Giorni 15 -28

@Carolinedeisler

Giorno 23 - Colazione

Porridge di torta di carote

Ingredienti

45 g di fiocchi d'avena
250 ml di acqua
1 carota grattugiata grande
2 cucchiaio di Cocco grattugiato
3 datteri Medjool denocciolati e tritati
1 cucchiaino colmo di cannella
1/2 cucchiaio di polvere di vaniglia

CONDIMENTI

5 datteri denocciolati
120 ml di acqua
4 metà di noce
1 piccola carota grattugiata
1 cucchiaio di cocco grattugiato

Preparazione

1. Mettete tutti gli ingredienti di base in una ciotola, mescolateli bene e metteteli in frigorifero per tutta la notte o per circa 30 minuti.

2. Per preparare la salsa al caramello, mettete i datteri e l'acqua in un frullatore e frullate fino ad ottenere un composto liscio. La salsa al caramello è del tutto facoltativa: se preferite un piatto più leggero, sentitevi liberi di ometterla, ma secondo me aggiunge un tocco di sapore in più.



@Carolinedeisler

Giorno 23 – Pranzo
Fitness bowl di quinoa

Ingredienti

200 g di quinoa cotta
1 grande patata dolce viola, cotta al forno
3 piccoli cetrioli
1 Avocado

CONDIMENTO ALLA TAHINA

30 ml di tahina
60 ml di acqua
Succo di 1 limone
1 dattero Medjool
1 piccola zucchina, sbucciata

Preparazione

1. Se non avete ancora preparato la quinoa e le patate dolci, cuocete la quinoa per 15 minuti a fuoco medio e cuocete le patate dolci per 60 minuti a 200 gradi Celsius. Io mangio sempre le patate/patate dolci fredde e preferisco averle pronte in frigorifero.
2. Preparate la ciotola con tutti gli ingredienti.
3. Preparate il condimento con la tahini unendo tutti gli ingredienti in un piccolo frullatore e frullando fino ad ottenere un composto omogeneo. Mescolate bene il tutto e BUON APPETITO!



@Carolinedeisler

Giorno 23 – Spuntino

Muffin al caramello

Ingredienti

120 g di mandorle tritate
1 cucchiaio di farina di grano saraceno
5 cucchiai di salsa al caramello
2 cucchiaiodi zucchero di cocco
3 cucchiai di Burro di anacardi
160 ml di latte di mandorle
1 pizzico di sale

RIPIENO FUDGY

10 datteri Medjool
2 EL Burro di anacardi
1 cucchiaio di estratto di vaniglia
15 g di polvere di cacao in polvere (facoltativo)

CONDIMENTI

Fiocchi d'avena Jumbo
Mandorle bianche tritate

Preparazione

1. Preriscaldare il forno a 180°C.
2. Unite tutti gli ingredienti di base in una ciotola e mescolate bene. Potete usare le mani o un robot da cucina. Mettete da parte il composto mentre preparate il ripieno al caramello.
3. Mettere i datteri, il burro di anacardi, l'estratto di vaniglia, il cacao in polvere e un po' d'acqua in un frullatore ad alta velocità e frullare fino ad ottenere un composto liscio.
4. Prendete lo stampo in silicone per muffin e riempite ogni foro per metà con il composto per muffin. Versate circa 1 cucchiaino di composto al caramello in ogni foro, quindi ricoprite con il resto dell'impasto.
5. Cospargere con avena e mandorle tritate e infornare per 30 minuti. I muffin saranno ancora piuttosto morbidi quando usciranno dal forno, quindi lasciateli raffreddare completamente prima di toglierli dagli stampi in silicone e BUON APPETITO!



@Carolinedeisler

Giorno 23 – Cena

Lasagna agli spinaci

Ingredienti

1 confezione di sfoglie di lasagna (non è necessaria la precottura, io ho usato sfoglie di lasagna con spinaci)
240 g di funghi freschi
1 spicchio d'aglio tritato
30 ml di acqua
700 ml di salsa marinara

CONDIMENTI

250 g di spinaci surgelati, tritati, scongelati e scolati
450 g di tofu compatto (non tofu setoso)
1 pizzico di sale
2 cucchiai di lievito in scaglie
2 cucchiai di erbe aromatiche italiane

Preparazione

1. Rosolare l'aglio e i funghi a fuoco medio. Lasciare i funghi interi e affettarli solo quando saranno morbidi e spugnosi. Quindi rimetterli in padella.
2. Aggiungere la salsa marinara e mescolare bene.
3. Mettete il tofu e gli spinaci in un robot da cucina e frullateli velocemente. Aggiungete gli altri ingredienti del ripieno e frullate fino ad ottenere un composto liscio.
4. Preriscaldare il forno a 180°C.
5. Aggiungere gli strati di lasagna alla teglia: salsa di pomodoro e funghi, sfoglie di lasagna, ripieno di spinaci, sfoglie di lasagna, ripieno di spinaci, sfoglie di lasagna, salsa di pomodoro e funghi ed uno strato finale di ripieno di spinaci.
6. Coprite la pirofila con un foglio di alluminio, infornate per 30 minuti, togliete il foglio e cuocete per altri 30 minuti. Lasciate raffreddare la lasagna per 15 minuti. Sarà deliziosa il giorno dopo e sarà un ottimo piatto pronto da preparare quando avete amici o parenti a casa. Basta preparare tutti i passaggi in anticipo e infornare la lasagna quando ne avete bisogno.

Giorno 24

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Prima di colazione



Colazione



Colazione



Pranzo



Spuntino



Cena

Giorno 24 – prima di colazione

Succo di sedano

@Carolinedeisler



Ingredienti

1 gambo intero di sedano

Preparazione

Basta mettere il sedano in un estrattore di succo e voilà! Il succo è pronto!

In alternativa, potete frullare il sedano tritato con un po' d'acqua fino ad ottenere una consistenza liscia, quindi passare il composto al setaccio per eliminare la polpa.

Adoro anche fare una passeggiata al mattino e comprare il succo di sedano al volo! È un modo totalmente rilassante per fare ciò che è meglio per la tua routine quotidiana, senza stress!

Giorno 24 – Colazione

Frullato di fragole

@Carolinedeisler



Ingredienti

2 banane congelate
1 manciata di fragole congelate
2 datteri Medjool
1 cucchiaio di estratto di vaniglia
500 ml di acqua

Preparazione

Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore e frullare fino ad ottenere un composto liscio.

Mmm, questo è il frullato alla fragola più delizioso e rinfrescante! Adoriamo berlo al mattino: un frullato perfetto per tutta la famiglia!



@Carolinedeisler

Giorno 24 – Colazione

Budino al tiramisù

Ingredienti

5 banane grandi e mature
5 datteri Medjool
1 cucchiaino di estratto di vaniglia in polvere
60 ml di acqua

CONDIMENTI

1 cucchiaino di cacao crudo in polvere

Preparazione

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore o in un robot da cucina e frullare fino ad ottenere una consistenza simile a quella di un budino.
2. Cospargetelo con cacao crudo in polvere e BUON APPETITO! È ancora più buono se preparato in anticipo e conservato in frigorifero per qualche ora. :)



@Carolinedeisler

Giorno 24 – Pranzo

Insalata di radicchio Rosso

Ingredienti

1 cespo di radicchio rosso
250 g di zucca kabocha arrostita
1 Avocado

CONDIMENTO

1 manciata di sedano
60 ml di acqua
2 cucchiai di semi di zucca

Preparazione

1. Tagliate la zucca kabocha a spicchi e arrostitela per 45 minuti a 190°C. Lasciatela raffreddare. È perfetta da preparare il giorno prima!

2. Per preparare il condimento, frullate il sedano, l'acqua e i semi di zucca in un robot da cucina fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungete succo di limone fresco, se lo desiderate!

3. Disponete il radicchio rosso e l'avocado in una ciotola, aggiungete la zucca arrostita e condite il tutto con il condimento. È così meravigliosamente cremoso!



@Carolinedeisler

Giorno 24 – Spuntino
Palline per il ciclo dei semi

Ingredienti

6 datteri Medjool
1 cucchiaio di semi di girasole
1 cucchiaio di sesamo

Preparazione

1 Mettete i datteri denocciolati e i semi in un robot da cucina e frullateli fino ad ottenere un composto omogeneo. Formate delle palline con le mani e gustatele! Questi bocconcini di datteri sono perfetti per supportare i vostri ormoni durante la seconda metà del ciclo (fase luteale).



@Carolinedeisler

Giorno 24 – Cena

Gnocchi di patate dolci

Ingredienti

2 patate dolci grandi, cotte al forno per 60 minuti (non al vapore)
1/2 cucchiaino di sale
180 g di farina di farro o
180 g di farina di ceci

Salsa

1 manciata di pomodorini
Erbe aromatiche italiane
1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
240 ml di passata di pomodoro
120 ml di crema di anacardi (mescolare 30 g di anacardi e 120 ml di acqua, con un pizzico di sale)

Preparazione

1. Preriscaldate il forno a 190°C e cuocete le patate dolci intere per 60 minuti. Lasciatele raffreddare (preferibilmente per tutta la notte in frigorifero) e sbucciatele.

2. Schiacciate le patate dolci con una forchetta o uno schiacciapatate e aggiungete gradualmente la farina. Con le mani leggermente umide, formate dei piccoli gnocchi e metteteli in una friggitrice ad aria o in una padella antiaderente. Friggeteli per 10 minuti a 180°C. Io adoro usare la mia friggitrice ad aria per questo.

3. Per preparare la salsa, fate rosolare i pomodorini e le erbe aromatiche finché non si saranno leggermente ammorbiditi. Aggiungete poi il concentrato di pomodoro, la passata e circa 120 ml di crema di anacardi. Cuocete a fuoco lento fino a ottenere una salsa cremosa e densa. Aggiungete gli gnocchi e BUON APPETITO!! COSÌ DELIZIOSO!!

Giorno 25

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Prima di colazione



Colazione



Colazione



Pranzo



Cena



Cena

Giorno 25 – prima di colazione

Succo di sedano



@Carolinedeisler

Ingredienti

1 gambo intero di sedano

Preparazione

Basta mettere il sedano in un estrattore di succo e voilà! Il succo è pronto!

In alternativa, potete frullare il sedano tritato con un po' d'acqua fino ad ottenere una consistenza liscia, quindi passare il composto al setaccio per eliminare la polpa.

Adoro anche fare una passeggiata al mattino e comprare il succo di sedano al volo! È un modo totalmente rilassante per fare ciò che è meglio per la tua routine quotidiana, senza stress!



@Carolinedeisler

Giorno 25 - Colazione

Frullato verde

Ingredienti

1 gambo di sedano
1 manciata di foglie di cavolo nero private del gambo
Succo di 1 limone
3 banane congelate
500 ml di acqua

Preparazione

1. Mettete tutti gli ingredienti in un frullatore e frullate fino ad ottenere un composto omogeneo! Con queste dosi otterrete circa 2-3 bicchieri di frullato verde, che dovreste assolutamente bere tutto! :-)



Ciclo dei semi

Aggiungere 1 cucchiaio di semi di girasole e 1 cucchiaio di semi di sesamo.

Giorni 15 -28

@Carolinedeisler

Giorno 25 - Colazione

Porridge per l'equilibrio ormonale

Ingredienti

120 g di fiocchi d'avena
2 cucchiai di semi di chia
1 cucchiaio di estratto di vaniglia
2 cucchiai uvetta
1 cucchiaio di semi di canapa
1 cucchiaio di semi di lino macinati
250 ml di acqua
3 datteri Medjool denocciolati e tritati
2 porzioni di yogurt al cocco
2 cucchiai di pistacchi tritati
Una manciata di fragole

Preparazione

1. Mettete in una ciotola l'avena, i semi di chia, la vaniglia, l'uvetta, i semi di canapa, i semi di lino e l'acqua e lasciateli in ammollo per tutta la notte.

2. Aggiungete i datteri tritati, lo yogurt al cocco, le bacche, i pistacchi e BUON APPETITO!

Questo porridge per l'equilibrio ormonale è delizioso, leggero ed appagante, inoltre è incredibilmente ricco di nutrienti! I semi di chia, lino e canapa sono una fantastica fonte di omega-3 e molto importanti per gli ormoni della felicità! LO ADORO!!!



@Carolinedeisler

Giorno 25 – Pranzo

Barrette Bueno

Ingredienti

40 g di fiocchi d'avena
70 g di anacardi
2 cucchiai di salsa al caramello(per riempire)
2 cucchiai di burro di nocciole

STRATO INTERMEDIO

16 datteri Medjool grandi
1,5 cucchiaini di estratto di vaniglia in polvere
250 ml di acqua
2 cucchiai di burro di nocciole
70 g di nocciole intere tostate

STRATO SUPERIORE

1 tavoletta di cioccolato vegano
70 g di nocciole tostate e tritate

Preparazione

1 Iniziate preparando la salsa al caramello per la base e lo strato intermedio. Per farlo, aggiungete 16 datteri Medjool, 1,5 cucchiaini di estratto di vaniglia e poco più di 250 ml di acqua in un frullatore e frullate fino ad ottenere un composto liscio. Mettete da parte la salsa al caramello per usarla dopo.

2 Per la base, mettete l'avena e gli anacardi in un frullatore e riduceteli in farina. Trasferite il composto in una ciotola, aggiungete 2 cucchiai di salsa al caramello e 2 cucchiai di burro di nocciole e mescolate bene. Pressate il composto in uno strato di circa 1 cm di spessore su una teglia foderata con carta da forno o in stampi in silicone per barrette.

3 Per lo strato intermedio, aggiungere 2 cucchiai di burro di nocciole alla salsa al caramello rimanente e mescolare bene. Versare la crema al caramello di nocciole sulla base e cospargere con nocciole intere tostate. Premere leggermente e riporre la teglia in freezer per almeno un'ora.

4 Sciogliete il cioccolato e versatelo sullo strato di caramello alle nocciole. Cospargete con nocciole tritate e rimettete il tutto in freezer per 15 minuti. Potete conservare le barrette in freezer per qualche settimana: basta tirarle fuori 10 minuti prima di servirle per far ammorbidire la crema di nocciole. BUON APPETITO!



@Carolinedeisler

Giorno 25 - Cena

Insalata di hummus rosa

Ingredienti

2 manciate di cicoria rossa
2 manciate di cicoria
1 manciata di rucola
1 Avocado
3 piccoli cetrioli

HUMMUS

240 g di fagioli cannellini cotti
120 g di barbabietole rosse cotte
1 cucchiaio di tahina
1/2 dattero Medjool
Succo di 1 limone

Preparazione

1. Lavate le verdure, tagliate a pezzi l'avocado e il cetriolo e preparate la vostra ciotola.

2. Unite tutti gli ingredienti per l'hummus in un robot da cucina e frullate fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungete l'hummus all'insalata e buon appetito!



@Carolinedeisler

Giorno 25 - Cena

Patate salutari

Ingredienti

5 patate di medie dimensioni

Preparazione

1. Adoro sbucciare le patate e cuocerle a vapore o a bollire per 25 minuti finché non diventano tenere. Poi le lascio raffreddare completamente, perché le patate fredde sono una specie di trucchetto per perdere peso, eheheh! Una volta raffreddate, l'amido si trasforma in amido resistente, che non viene digerito. Ottimo per la salute dell'intestino e per la linea!

2. L'opzione successiva sarebbe quella di cuocere prima le patate al vapore per 15-20 minuti e poi friggerle in aria per altri 15 minuti, fino a quando non saranno dorate e croccanti! Entrambe le versioni sono deliziose, ma le patate cotte al vapore e raffreddate sono particolarmente deliziose e molto sazianti.

Giorno 26

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Prima di colazione



Colazione



Colazione



Pranzo



Spuntino



Cena

Giorno 26 – prima di colazione

Succo di sedano

@Carolinedeisler



Ingredienti

1 gambo intero di sedano

Preparazione

Basta mettere il sedano in un estrattore di succo e voilà! Il succo è pronto!

In alternativa, potete frullare il sedano tritato con un po' d'acqua fino ad ottenere una consistenza liscia, quindi passare il composto al setaccio per eliminare la polpa.

Adoro anche fare una passeggiata al mattino e comprare il succo di sedano al volo! È un modo totalmente rilassante per fare ciò che è meglio per la tua routine quotidiana, senza stress!

Giorno 26 - Colazione

Frullato di spirulina

@Carolinedeisler



Ingredienti

1 gambo di sedano
1 limone intero sbucciato
1 litro di Spirulina
2 banane congelate
500 ml di acqua

Preparazione

Mettete tutti gli ingredienti in un frullatore e frullate fino ad ottenere un composto cremoso e omogeneo!



@Carolinedeisler

Ciclo dei semi

Aggiungere 1 cucchiaio di semi di girasole e 1 cucchiaio di semi di sesamo.

Giorni 15 -28

Giorno 26 – Colazione

Porridge al pistacchio

Ingredienti

BASE

40 g di fiocchi d'avena
2 cucchiaio di semi di chia
1 cucchiaio di estratto di vaniglia
250 ml di acqua

CREMA AL PISTACCHIO:

30 g di pistacchi crudi non salati
1/2 cucchiaio di Spirulina
60 ml di acqua
150 g di mango maturo

CONDIMENTI

Lamponi freschi Pistacchi tritati
Opzionale: datteri Medjool tritati

Preparazione

1. Mettete l'avena, i semi di chia, la vaniglia e l'acqua in una ciotola e lasciateli in ammollo per tutta la notte o per qualche ora, fino ad ottenere una crema.

2. Nel frattempo, mettete in ammollo i pistacchi, quindi aggiungeteli sciacquati, l'acqua, il mango e la spirulina (per un bel colore) in un frullatore. Frullate il tutto fino ad ottenere una consistenza liscia.

3. Incorporate la panna al composto di avena ed amalgamate bene. Aggiungete lamponi freschi e tutti gli altri ingredienti a piacere (io adoro usare i datteri Medjool tritati) BUON APPETITO!



@Carolinedeisler

Giorno 26 – Pranzo

Insalata di cavolo tailandese

Ingredienti

75 g di cavolo rosso, tritato finemente
4 gambi di sedano tritati
80 g di uvetta ammollata
70 g di anacardi, crudi o tostati a secco
2 cipollotti tritati
1 mazzetto di coriandolo tritato

CONDIMENTO

2 cucchiai di aceto di mele
1 cucchiaio di burro di anacardi
1 cucchiaio di olio di sesamo
1 pizzico di sale
Succo di 1 limone
1 zucchina cruda, sbucciata
1 cucchiaio di acqua

Preparazione

1. Tagliate tutte le verdure e disponetele nell'insalatiera.

2. Unite tutti gli ingredienti per il condimento in un frullatore e frullate fino ad ottenere un composto omogeneo. L'aggiunta delle zucchine è ottima per dare corpo al condimento e renderlo molto più leggero del burro di noci.



@Carolinedeisler

Giorno 26 – Spuntino
Brownies ai datteri

Ingredienti

5 datteri Medjool grandi (ammollati in acqua calda)
2 cucchiai di burro di nocciole
2 cucchiai di farina di avena
1 cucchiaio di radice di tapioca o amido di arrowroot
2 cucchiai di polvere di carruba o cacao in polvere
120 ml di acqua dai datteri ammollati

Preparazione

1. Preriscaldare il forno a 180°C.
2. Mettete i datteri in ammollo in acqua calda per qualche minuto, quindi aggiungete tutti gli ingredienti in un robot da cucina e frullate fino ad ottenere un composto liscio.
3. Versate il composto negli stampi in silicone e cuocete per 25-30 minuti. Lasciate raffreddare e gustate!



@Carolinedeisler

Giorno 26 – Cena

Sushi veggie sano

Ingredienti

1 Patata dolce al forno grande
250 g di riso integrale cotto
1 1/2 avocado o 1 avocado grande
30 g di sesamo
3 fogli di nori

Preparazione

1. Iniziate cuocendo il riso integrale secondo le istruzioni sulla confezione. Ho usato il riso integrale per risotto perché tende ad essere molto colloso, ma andrà bene qualsiasi tipo di riso. Mi piace cucinare un intero pacchetto di insieme a tante patate dolci sopratutto nel fine settimana, così li ho pronti in frigo al momento giusto.
2. Se non avete ancora precotto le patate, cuocetele in forno a 200 gradi Celsius per 50 minuti e poi lasciatele raffreddare completamente.
3. Prendete i fogli di alga nori, aggiungete 1/3 del riso, 1/3 della patata dolce sbucciata, 1/2 dell'avocado e qualche seme di sesamo. Arrotolate il tutto e ripetete il procedimento per gli altri due involtini.
4. Prendete un coltello affilato e tagliate ogni involtino in 5-6 pezzi. Lavate il coltello di tanto in tanto per evitare che si attacchi troppo al riso. BUON APPETITO!

Giorno 27

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Prima di colazione



Colazione



Colazione



Pranzo



Spuntino



Cena

Giorno 27 – prima di colazione

Succo di sedano



@Carolinedeisler

Ingredienti

1 gambo intero di sedano

Preparazione

Basta mettere il sedano in un estrattore di succo e voilà! Il succo è pronto!

In alternativa, potete frullare il sedano tritato con un po' d'acqua fino ad ottenere una consistenza liscia, quindi passare il composto al setaccio per eliminare la polpa.

Adoro anche fare una passeggiata al mattino e comprare il succo di sedano al volo! È un modo totalmente rilassante per fare ciò che è meglio per la tua routine quotidiana, senza stress!



@Carolinedeisler

Giorno 27 - Colazione

Frullato verde

Ingredienti

1 gambo di sedano
1 manciata di foglie di cavolo nero private del gambo
Succo di 1 limone
3 banane congelate
500 ml di acqua

Preparazione

1. Mettete tutti gli ingredienti in un frullatore e frullate fino ad ottenere un composto omogeneo! Con queste dosi otterrete circa 2-3 bicchieri di frullato verde, che dovreste assolutamente bere tutto! :-)



@Carolinedeisler

Ciclo dei semi

Aggiungere 1 cucchiaio di semi di girasole e 1 cucchiaio di semi di sesamo.

Giorni 15 -28

Giorno 27 - Colazione

Pancake proteici al cioccolato

Ingredienti

50 g di fiocchi d'avena
60 g di farina di grano saraceno
180 ml di latte di mandorle
2 cucchiai di carruba o cacao in polvere
1 cucchiaio di semi di chia
1 banana, tagliata a fette
1 cucchiaio di zucchero di cocco

SALSA AL CIOCCOLATO

250 ml di acqua
6 datteri Medjool
1 cucchiaio di carruba o cacao in polvere

Preparazione

1. Frullare i fiocchi d'avena, la farina di grano saraceno, il latte di mandorle, la polvere di carruba o cacao e i semi di chia fino ad ottenere un composto omogeneo.
2. Versate l'impasto in una padella antiaderente e formate delle piccole frittelle. Guarnitele con qualche fetta di banana e cospargetele con zucchero di cocco. Quindi friggetele per qualche minuto per ogni lato.
3. Nel frattempo, preparate la salsa al cioccolato frullando tutti gli ingredienti insieme e versandola sui vostri deliziosi pancake. Adoro aggiungere anche tanti mirtilli. CHE BONTA'!

Giorno 27 – Pranzo

Spaghetti di soba verdi



@Carolinedeisler

Ingredienti

1 cetriolo
1 Avocado
150 g di piselli verdi
100 g di Soba-Nudeln

SALSA

1 cucchiaio di tahina
1 cucchiaio di sciroppo d'acero
1 cucchiaio di olio di sesamo tostato
1 cucchiaio di aceto di mele
Succo di 1 limone
Zenzero fresco grattugiato (facoltativo)
1 cucchiaio di amino di Coco Aminos
60 ml di acqua
1 piccola zucchina cruda (circa 100 g)

Preparazione

1. Cuocere la pasta secondo le istruzioni sulla confezione e aggiungere i piselli surgelati negli ultimi 2 minuti. Evviva, ci serve solo una pentola!
2. Tagliate il cetriolo e l'avocado a fette e metteteli in una ciotola insieme alla pasta e ai piselli.
3. Frullate tutti gli ingredienti per il condimento fino ad ottenere una consistenza liscia, quindi mescolatela con i noodles. Cospargetela poi con semi di sesamo tostati o anacardi a piacere, e buon appetito!



@Carolinedeisler

Giorno 27 - Spuntino
Barrette di Granola

Ingredienti

1 cucchiaio di semi di lino macinati
3 cucchiai di acqua
150 g di fiocchi d'avena
30 g di farina di mais
150 g di frutta secca e semi a scelta (ad esempio mandorle, anacardi, noci pecan, semi di zucca)
80 g di frutta secca (ad esempio uvetta, datteri, albicocche)
1 cucchiaino di cannella
1 cucchiaino di estratto di vaniglia
60 ml di sciroppo d'acero (o sciroppo di datteri)
60 g di burro di anacardi (o burro di mandorle)

Preparazione

1. Preriscaldare il forno a 175 gradi Celsius.
2. Mescolare i semi di lino macinati con l'acqua e mettere da parte in una piccola ciotola.
3. Tritate grossolanamente la frutta secca, i semi e la frutta secca ee aggiungeteli in una ciotola con l'avena, la farina d'avena, il mix di semi di lino, la cannella, la vaniglia, lo sciroppo d'acero e il burro di noci. Mescolate bene il tutto e versate il composto in una teglia foderata con carta da forno.
4. Cuocere il composto per 25 minuti e lasciarlo raffreddare completamente prima di tagliarlo a barrette. Uno spuntino delizioso e sano. Inoltre, adoro quanto siano croccanti!! Addio alle barrette di cereali comprate al supermercato e piene di zucchero; queste non solo ti fanno risparmiare, ma ti fanno anche sentire davvero bene!!



@Carolinedeisler

Giorno 27 – Cena

Zuppa di lenticchie e carote

Ingredienti

4 carote biologiche grandi, tagliate a dadini
1 patata dolce, sbucciata e tagliata a dadini
40 g di lenticchie rosse secche
1 litro di brodo vegetale o
1 litro d'acqua

CONDIMENTI

200 g di fagioli cannellini (scolati e sciacquati)

Preparazione

1. Preparare tutte le verdure.
2. Portare ad ebollizione 1 litro di acqua o brodo vegetale.
3. Aggiungere le carote, la patata dolce e le lenticchie e lasciar sobbollire a fuoco medio per 20 minuti, finché non saranno tenere.
4. Togliete 500 ml di acqua di cottura. A me piace sorseggiarla o conservarla in frigorifero per usarla come brodo vegetale per la mia prossima zuppa.
5. Frullate la zuppa rimanente fino ad ottenere una consistenza liscia, versatela nella ciotola e guarnite con fagioli cannellini e pepe nero.

Giorno 28

PANORAMICA DI TUTTI I PASTI



Prima di colazione



Colazione



Colazione



Pranzo



Spuntino



Cena

Giorno 28 – prima di colazione

Succo di sedano



@Carolinedeisler

Ingredienti

1 gambo intero di sedano

Preparazione

Basta mettere il sedano in un estrattore di succo e voilà! Il succo è pronto!

In alternativa, potete frullare il sedano tritato con un po' d'acqua fino ad ottenere una consistenza liscia, quindi passare il composto al setaccio per eliminare la polpa.

Adoro anche fare una passeggiata al mattino e comprare il succo di sedano al volo! È un modo totalmente rilassante per fare ciò che è meglio per la tua routine quotidiana, senza stress!



@Carolinedeisler

Giorno 28 - Colazione

Frullato verde

Ingredienti

1 gambo di sedano
1 manciata di foglie di cavolo nero private del gambo
Succo di 1 limone
3 banane congelate
500 ml di acqua

Preparazione

1. Mettete tutti gli ingredienti in un frullatore e frullate fino ad ottenere un composto omogeneo! Con queste dosi otterrete circa 2-3 bicchieri di frullato verde, che dovreste assolutamente bere tutto! :-)



@Carolinedeisler

Ciclo dei semi

Aggiungere 1 cucchiaio di semi di girasole e 1 cucchiaio di semi di sesamo.

Giorni 15 -28

Giorno 28 – Pranzo

Muesli di Caro

Ingredienti

40 g di fiocchi d'avena
2 cucchiai di semi di lino appena macinati
250 ml di acqua
200 g di mele grattugiate
150 g di mela a cubetti
2 cucchiai di uvetta
1 cucchiaio di mandorle tritate
150 g di mirtilli
75 g di uva biologica, tagliata a metà Facoltativo:
Datteri Medjool

Preparazione

1. Unite l'avena, i semi di lino macinati e l'acqua in una ciotola e lasciate in ammollo per 30 minuti. È perfetto da preparare la sera prima.

2. Aggiungete poi le mele grattugiate, l'uvetta, le mandorle, i mirtilli, la mela a cubetti e l'uva. Se lo desiderate, aggiungete anche dei datteri per un ripieno extra. Così fresco, delizioso e perfetto da portare al lavoro!



@Carolinedeisler

Giorno 28 – Pranzo

Insalata luminosa

Ingredienti

1 barbabietola tritata finemente
2 carote
4 gambi di sedano tritati
1 zucchina
1 finocchio tritato finemente
1 cicoria rossa tritata
2 cucchiai di uvetta dorata
6 metà di noce, tritate

CONDIMENTO AI SEMI DI GIRASOLE

60 g di semi di girasole ammollati
2 datteri Medjool
1 cucchiaio di burro di arachidi croccante o burro di mandorle
Succo di 1 limone
30 ml di acqua

Preparazione

1. Utilizzando un pelapatate, tagliate le carote, le zucchine e il cetriolo a striscioline sottili. Tritate le verdure rimanenti e mescolate bene il tutto.

2. Mettete i semi di girasole, i datteri, il burro di arachidi, il succo di limone e l'acqua in un frullatore e frullate fino ad ottenere un composto cremoso.

3. Mescolate il condimento con l'insalata e BUON APPETITO!!



@Carolinedeisler

Giorno 28 – Spuntino

Palline per il ciclo dei semi

Ingredienti

6 datteri Medjool
1 cucchiaio di semi di girasole
1 cucchiaio di sesamo

Preparazione

1. Mettete i datteri denocciolati e i semi in un robot da cucina e frullateli fino ad ottenere un composto omogeneo. Formate delle palline con le mani e gustatele! Questi bocconcini di datteri sono perfetti per supportare i vostri ormoni durante la seconda metà del ciclo (fase luteale).



@Carolinedeisler

Giorno 28 – Cena

Patatine di patate dolci fritte

Ingredienti

3 patate dolci grandi
1 cucchiaino di cannella (facoltativo)

SALSA ALLO YOGURT

1/2 cetriolo grande, tritato finemente
1 mazzo di erba cipollina
1 mazzetto di aneto Succo di 1 limone
2-3 cucchiai di yogurt al cocco
Opzionale: 1/2 cipolla rossa tritata

Preparazione

1. Preriscaldate il forno a 180 gradi e tagliate le patate dolci a spicchi. Disponetele su una teglia foderata con carta da forno e cuocetele per 50 minuti. Se lo desiderate, potete cospargere la superficie con un po' di cannella per un tocco di dolcezza e sapore in più!

2. Mescolate tutti gli ingredienti per la salsa allo yogurt in una ciotola e mettetela in frigorifero fino a quando le patate dolci non saranno pronte. Adoro anche mettere le patatine di patate dolci in freezer per 10 minuti dopo la cottura, per farle raffreddare.


Ce l'hai fatta!
Come ti senti?
@Carolinedeisler



Grazie!

PER FARE PARTE DI QUESTA COMUNITÀ

Puoi essere davvero orgogliosa di te stessa per aver apportato questi cambiamenti e per esserti impegnata a riequilibrare i tuoi ormoni per vivere in armonia con il tuo corpo. Non è un compito facile, e il fatto che tu ci sia riuscita dimostra quanto ami te stessa e quanto ci tieni al tuo benessere. Sei davvero la mia più grande ispirazione e non vedo l'ora di sentire tutti i tuoi feedback e le tue storie di successo!

xx Carolina

PIÙ RESET



Ottieni i miei altri e-book

Clicca sul link qui sotto per scoprire i miei altri piani vegani e i miei libri di ricette salutari! È il modo perfetto per continuare a sentirti al meglio e a restare sulla buona strada!

SHOP-REST.COM