

Equilibra tus hormonas, recupera tu periodo y vive en armonía con tu ciclo.

Reset de equilibrio hormonal de 4 semanas

por Caroline Deisler


Tu plan de nutrición
para el equilibrio
hormonal
@Carolinedeisler

@Carolinedeisler

Exención de responsabilidad

DERECHOS DE AUTOR © 2023 CAROLINE DEISLER

Toda la información de este plan tiene fines exclusivamente educativos e inspiradores. Consulte con un profesional médico si tiene alguna inquietud o desafío personal que deba abordarse.


@Carolinedeisler

TABLA DE CONTENIDO

El ciclo femenino 9
Ejercicio y nutrición en las fases individuales 11
Mi historia 14
Mis 10 mejores consejos para el equilibrio hormonal: 18
- Suficientes calorías 19
- Alimentación equilibrada 20
- Ciclo de semillas 21
- Ayuno no controlado o ayuno consciente 22
- Entrenamientos lentos 23
- Sin estrés emocional 24
- Dormir suficiente 25
- Estar completamente en tu energía femenina 26
- Descanso > Modo lucha o huida 29
- Afirmaciones diarias 30

Cómo aumentar tu fertilidad 31
Ayuda para el síndrome premenstrual 34
Recupera tu periodo: Consejos adicionales 35
Acné hormonal 38
Otros signos de desequilibrio hormonal 40
Señales de niveles altos de cortisol 41
El plan de entrenamiento 43
El plan de nutrición de 4 semanas 46

LISTA DE RECETAS

Menú 1
Té de jengibre
Batido verde
Fruta fresca
Gachas de zanahoria para el equilibrio hormonal
Bolitas de semillas para el ciclismo
Tazón de maní y boniato

Menú 2
Té de jengibre
Batido de chocolate
Fruta fresca
Avena con mantequilla de maní y mermelada
Pan de trigo sarraceno
Crema de guisantes verdes
Pasta cremosa con brócoli

Menú 3
Té de jengibre
Batido Unicornio
Avena con cerezas
Dátiles Snickers
Hummus de hierbas
Coliflor asado

Menú 4
Té de jengibre
Batido de mantequilla de maní
Manzanas al horno
Tofu revuelto
Bolitas de semillas para el ciclismo
Fideos soba verdes

Menú 5
Té de jengibre
Batido verde
Tarta de queso con arándanos
Pasta de calabacín fácil
El mejor banana bread
Buñuelos de quinoa con brócoli

Menú 6
Té de jengibre
Batido de chocolate
Fruta fresca
Banana horneada
Bolitas crujientes de avellanas
Carbonara saludable

Menú 7
Té de jengibre
Fruta fresca
Batido de tarta de manzana
Ensalada de col rizada
Galletas multisemillas
Dátiles con mantequilla de avena
Sopa de calabaza y quinoa

Menú 8
Jugo de apio
Batido de bayas
Avena con chía, mantequilla de maní y chocolate
Sándwiches de camote
Bolitas de proteína
Sopa de papa y brócoli

Menú 9
Jugo de apio
Batido navideño Super Charge
El mejor muesli Bircher
Ensalada tabulé
Cuadrados de chocolate y fudge
Tofu revuelto

Menú 10
Jugo de Apio
Batido verde
Avena "Bueno"
Ensalada Radicchio Rosa
Galletas de chocolate
Hamburguesas Balance Hormonal

Menú 11
Jugo de apio
Batido Key Lime Pie
Gachas Bounty
Brownies de calabaza
Coliflor entera asada

Menú 12
Jugo de apio
Batido verde
Avena con arándanos para el equilibrio hormonal
Ensalada de quinoa y col rizada
El mejor banana bread
El mejor gratinado de papas

Menú 13
Jugo de apio
Batido verde
Fruta fresca
Frasco Banoffee
Bolitas de semillas
Sopa luminosa

Menú 14
Jugo de apio
Batido de chocolate
Barquitos de banana y batata
Nutella saludable
Hummus de hierbas
Fideos soba con maní

Menú 15
Agua de magnesio
Batido verde
Crumble de manzana
Ensalada de zanahorias asadas y aguacate
Hummus de Caro
Papas fritas con salsa verde de castañas de cajú

LISTA DE RECETAS

Menú 16
Jugo de apio
Batido verde
Pudín de chía de Caro
Tostada de hummus y lentejas revueltas
Bolitas de semillas para ciclismo
Los mejores macarrones con queso

Menú 17
Jugo de apio
Batido verde
Manzanas con canela sobre helado de vainilla
Filetes de apio con miso
Galletas de chocolate
Sopa de coliflor

Menú 18
Jugo de apio
Batido verde
Panqueques fitness
Ensalada de papa alemana
Brownies de algarroba
Tostada de calabaza kabocha

Menú 19
Jugo de apio
Batido verde
Frutas frescas
Zoodles al pesto
Barritas energéticas
Sopa desintoxicante

Menú 20
Jugo de apio
Batido verde
Fruta fresca
Tiramisú crudo
Barras de avena suave
Sopa de champiñones, col rizada y trigo sarraceno

Menú 21
Jugo de apio
Batido Key Lime Pie
Fruta fresca
Ensalada de papa de Caro
Pan de trigo sarraceno
Queso crema vegano
Pasta cremosa con pimientos

Menú 22
Jugo de apio
Batido verde
Barquitos de banana
Ensalada César
Bolitas de semillas
Sopa de papa y brócoli

Menú 23
Jugo de apio
Batido verde
Gachas de Carrot Cake
Tazón de quinoa fitness
Muffins de la Felicidad
Lasaña de espinacas

Menú 24
Jugo de apio
Batido de fresas
Pudin de tiramisú
Ensalada radicchio rosa
Bolitas de semillas
Ñoquis de boniato

Menú 25
Jugo de apio
Batido verde
Gachas de avena para equilibrar las hormonas
Barritas Bueno
Ensalada de Hummus rosa
Papas saludables

Menú 26
Jugo de apio
Batido de espirulina
Gachas de pistacho
Ensalada de col tailandesa
Brownies de dátiles
Sushi vegetariano saludable

Menú 27
Jugo de apio
Batido verde
Panqueques proteicos de chocolate
Fideos soba verdes
Barras de granola
Sopa de lentejas y zanahoria

Menú 28
Jugo de apio
Batido verde
Muesli de Caro
Ensalada Glow
Bolitas de semillas para ciclismo
Papas fritas saludables

@Carolinedeisler

Cambiar tu dieta, tus hábitos de ejercicio y tu estilo de vida para satisfacer mejor tus necesidades hormonales es realmente transformador. La sincronización del ciclo es beneficiosa para tod@s, y es especialmente esencial para las mujeres adaptar nuestras rutinas diarias a las diferentes fases de nuestro ciclo. A menudo se anima a las mujeres a entrenar y funcionar de la misma manera que los hombres, pero nuestros cuerpos son mucho más sensibles a influencias externas como el estrés, el ayuno, el ejercicio, la dieta y el sueño.

El cuerpo femenino tiene una función principal: la reproducción. Para estar preparado para ello, debe sentirse seguro en todo momento. Cualquier señal de "peligro" indica: "Ahora no es el momento adecuado para quedar embarazada". Los entrenamientos intensos de HIIT, los largos periodos de ayuno, la mala alimentación, la falta de sueño o el estrés externo son causas comunes de la falta de menstruación y el desequilibrio hormonal.

Si tienes alguno de los siguientes problemas, este desafío de entrenamiento y plan de reinicio puede ser especialmente útil para ti:

PCO
Sobrepeso
Agotamiento constante
Bajo deseo sexual
Deseo de tener hijos

Beneficios
Una vez que ajustes tu estilo de vida a tus necesidades hormonales, notarás cambios positivos:
Menos cambios de humor
Menos antojos
Más energía
Más equilibrio
Resultados de entrenamiento mejorados
Aumento de la fertilidad

@Carolinedeisler



El ciclo femenino

El ciclo femenino

@Carolinedeisler

4. Fase lútea

Niveles de estrógeno y progesterona: altos

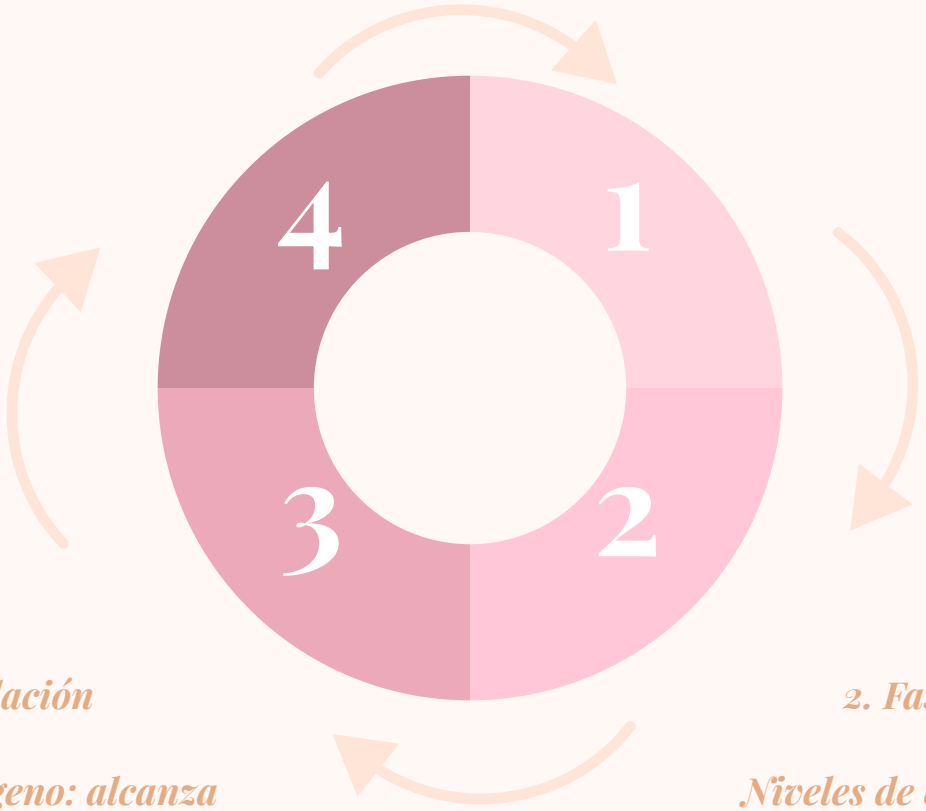
Si el óvulo no es fecundado: los niveles hormonales bajan y el ciclo menstrual comienza de nuevo.

Días de ciclo (aprox.): 18–28

1. Fase de menstruación

Niveles de estrógeno y progesterona: bajos
El revestimiento del útero se desprende, lo que luego provoca sangrado.

Días del ciclo (aprox.): 1–5
Este período varía de persona a persona, pero normalmente es la fase para escucharte a ti mismo, tomártelo con calma, ser consciente y reflexionar.



3. Fase de ovulación

Nivel de estrógeno: alcanza su pico
Nivel de progesterona: aumenta

Días de ciclo (aprox.): 15–17

2. Fase folicular

Niveles de estrógeno y progesterona: en aumento

Días de ciclo (aprox.): 6–14



@Caroline.deisler

Ejercicio y nutrición en las fases individuales

Deporte y nutrición en las fases individuales

@Carolinedeisler

1. Fase de menstruación

Deporte

Descansa. Actividades ligeras como caminar, estirar y tonificar, rutinas matutinas suaves, meditación y ejercicios de estiramiento son ideales (no abdominales).

Nutrición

Infusiones calmantes: Se recomienda especialmente la infusión de manzanilla.
Alimentos ricos en hierro (para compensar la pérdida de hierro debido al sangrado): verduras de hojas verdes, brócoli, garbanzos, tahini, lentejas, judías verdes, semillas de calabaza.
Vitamina C (favorece la absorción de hierro): cítricos, bayas, brócoli, pimientos rojos.
Vitamina K (puede reducir el sangrado abundante): verduras de hoja verde, arándanos.
Ácidos grasos omega-3 (antiinflamatorios y alivian los calambres): linaza, nueces, semillas de cáñamo.

Ayuno intermitente

Esta fase es ideal para los períodos de ayuno, ya que el cuerpo comienza a producir estrógeno lentamente. Se puede ayunar de 12 a 14 horas por la noche, especialmente unos días después del inicio de la menstruación.

2. Fase folicular

Deporte

Ejercicios cardiovasculares ligeros y suaves para sudar. Pilates para todo el cuerpo y entrenamientos sencillos de cuerpo completo son ideales.

Nutrición

Más carbohidratos (para favorecer el aumento de los niveles de energía): frutas, dátiles, papas.
Equilibrar el estrógeno: brócoli, coliflor, alimentos fermentados como el chucrut.
Grasas saludables: aguacate, semillas de lino, semillas de calabaza.
Verduras de hojas verdes para nutrientes adicionales.

Ayuno intermitente

La ventana de ayuno puede extenderse debido a los niveles más altos de estrógeno. Durante esta fase, las mujeres suelen tener más energía y una mejor sensibilidad a la insulina, lo que facilita un ayuno más prolongado.

Deporte y nutrición en las fases individuales

@Carolinedeisler

3. Fase de ovulación

Deporte

Entrenamientos HIIT y cardio, entrenamientos en box
Quemador de grasas y calorías.

Nutrición

El hígado trabaja intensamente para descomponer el exceso de estrógeno -> Inyección para el hígado: jugo de remolacha, cardo mariano y limón.
Frutas, verduras y almendras saludables.
Beba mucha agua para compensar la pérdida de líquidos durante los entrenamientos más intensos.

Ayuno intermitente

Reducir la ventana de ayuno a 12-14 horas durante la noche.

4. Fase lútea

Deporte

Entrenamiento de fuerza, power pilates.

Nutrición

Verduras de hojas verdes, quinoa, trigo sarraceno.
Alimentos ricos en magnesio: dátiles, bananas, espinacas y semillas de calabaza.
Carbohidratos complejos y alimentos ricos en fibra: vegetales de hojas verdes, verduras de hoja verde, batatas, patatas.

Ayuno intermitente

Ahora se produce la hormona progesterona, por lo que es importante no ayunar y comer regularmente comidas equilibradas.

Mi historia

Creé este programa de 4 semanas para restablecer mi equilibrio hormonal porque no menstrué durante muchos años y fue un largo camino recuperar mi menstruación. Quiero ayudar a otras personas que estén pasando por lo mismo a equilibrar sus hormonas de forma natural. En aquel entonces, deseaba tener un plan preciso para recuperar el equilibrio. A menudo puedes sentirte impotente cuando no sabes qué hacer.



@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Las hormonas funcionan muy lentamente y necesitas paciencia. Te recomiendo seguir este plan hasta que te vuelva tu menstruación (si ese es tu objetivo) o hasta que tu ciclo sea regular y equilibrado.

Existen diferentes tipos de desequilibrio hormonal: algunas mujeres tienen SOP, problemas de insulina o menstruaciones irregulares o ausentes. Me centraré en los ciclos irregulares, ya que fue mi experiencia personal. Espero que este plan de dieta y ejercicio te ayude tanto como a mí. La estructura completa de este plan se basa en lo que hice personalmente para recuperar mi menstruación.

Aquí les cuento mi historia en breve: De adolescente, sufrí de acné y a los 16 años fui al ginecólogo. Allí me recetaron la píldora. Mi piel mejoró y, sin pensarlo mucho, la tomé durante casi 10 años.

Cuando dejé de tomar la píldora a los 22 años, mi piel empeoró tanto que volví a tomarla. Un año después, cambié mi dieta, me hice vegana y seguí una dieta vegana saludable. Pensé que mi cuerpo ya estaba listo para dejar la píldora sin que mi piel volviera a sufrir brotes tan graves.

Mi piel mejoró de forma natural, lo cual me hizo sentir increíblemente bien, pero mi periodo se detuvo. Debido a mi larga trayectoria en el mundo del modelaje, seguía teniendo malos hábitos alimenticios. Tardé seis años en volver a menstruar.

Durante los primeros años, me sentía feliz de haber encontrado por fin una dieta y un estilo de vida que me hacían sentir mucho mejor conmigo misma y me ponía en plena forma, sin tener que contar calorías. Apenas pensaba en la falta de menstruación. Pero con el tiempo, mi deseo de ser madre algún día se hizo cada vez más fuerte. Me di cuenta de que necesitaba cambiar un poco mi dieta y subir unos kilos para equilibrar mis hormonas.

Debemos ser conscientes de que nuestros cuerpos necesitan sentirse seguros en todo momento para reproducirse. Cualquier peligro puede impedir que los ovarios liberen un óvulo.



Las señales de "peligro" más comunes para el cuerpo son:
Muy pocas calorías
Ayuno (sí, también ayuno intermitente)
Estrés físico (incluidos entrenamientos intensos)
Estrés emocional
Falta de sueño
Dieta desequilibrada (especialmente falta de grasas saludables)
Demasiada energía masculina ("hacer" constantemente en lugar de simplemente "ser")
Constantemente en modo de lucha o huida (mentalidad de "ir, ir, ir")

Trabajé en cada uno de estos puntos: consumir más calorías y grasas saludables, evitar el ayuno prolongado, hacer ejercicio en casa sin estrés en lugar de clases de HIIT, acostarme más temprano, pasar más tiempo con amig@s y prestar menos atención a terminar las cosas. En cambio, me centré más en simplemente estar en sintonía con mi cuerpo. ¡Después de seis meses, me volvi a menstruar!
Nunca olvidaré ese momento. Fue tan especial, y me sentí increíblemente agradecida de que mi cuerpo confiara en mí y trabajara en armonía conmigo. Mi estado de ánimo, mi energía y mi bienestar general mejoraron muchísimo. Estaba menos hinchada, menos irritable y tenía menos antojos porque mi cuerpo ya no carecía de nutrientes.
Aquí están mis MEJORES CONSEJOS para el EQUILIBRIO HORMONAL:

Mis 10 mejores consejos para el equilibrio hormonal

@Carolinedeisler



MIS 10 MEJORES CONSEJOS PARA EL EQUILIBRIO HORMONAL

1 SUFICIENTES CALORÍAS

Tu cuerpo necesita una cantidad suficiente de calorías para sentirse lo suficientemente seguro para reproducirse.
Si comes muy poco, la primera reacción de tu cuerpo será detener la reproducción, protegiéndote de un posible embarazo fallido. Nuestros cuerpos son increíblemente inteligentes y saben exactamente cuándo no están recibiendo suficientes calorías para alimentar a un bebé.
Desde mi propia experiencia y con un embarazo saludable, solo puedo aconsejarte: cuida tu cuerpo como si ya estuvieras embarazada. Además de seguir este plan de nutrición y ejercicio, debes cuidarlo igual que durante el embarazo.
Sé intuitiv@, amable y cariños@ contigo mism@, porque esa es precisamente la energía que necesitamos. ¡Amable y cariños@ son tus palabras clave! La próxima vez que te despiertes con hambre y pienses en saltarte el desayuno, recuerda estas palabras. Imagina que ya estás gestando un bebé en tu interior; claro que tomarías un desayuno nutritivo, ¿verdad? Jeje.

@Carolinedeisler

MIS 10 MEJORES CONSEJOS PARA EL EQUILIBRIO HORMONAL:

2 ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

Una dieta equilibrada, especialmente con más grasas saludables, es crucial.
Siento que aún existe una idea errónea: mucha gente cree que las grasas saludables engordan. Sin embargo, en realidad, un exceso de calorías provoca aumento de peso, independientemente de su procedencia.
Ten en cuenta que quizás NECESITES subir algunos kilos para que te vuelva la regla (yo subí entre 8 y 10 kg). Consumir más grasas saludables no solo ayuda con eso, sino que también contribuye significativamente a reequilibrar tus hormonas.

@Carolinedeisler

MIS 10 MEJORES CONSEJOS PARA EL EQUILIBRIO HORMONAL:

3 CICLO DE SEMILLAS

El ciclo de semillas es una forma maravillosa de apoyar naturalmente tus hormonas con los nutrientes adecuados para cada fase de tu ciclo. Así es como funciona:

Días 1–14 del ciclo (fase folicular):
1 cda de semillas de calabaza
1 cda de semillas de lino

Días 15–28 del ciclo (fase lútea):
1 cda de semillas de girasol
1 cda de semillas de sésamo

¿Y lo mejor? No tienes que preocuparte, ¡ya lo incorporé a nuestro plan de comidas! ¡Genial!

@Carolinedeisler

@Carolinedeisler

MIS 10 MEJORES CONSEJOS PARA EL EQUILIBRIO HORMONAL:

4 AYUNO NO CONTROLADO O AYUNO CONSCIENTE

Solía AMAR el ayuno intermitente, y si bien puedes seguir haciéndolo durante ciertas fases de tu ciclo, definitivamente no lo recomendaría si estás buscando recuperar tu período o restablecer el equilibrio de tus hormonas.

Recuerda siempre que tu objetivo es evitar cualquier tipo de "peligro". ¡Así que se acabó el ayuno, jeje! Come cuando tengas hambre, ya sean las 7 a. m. o las 9 p. m., justo antes de acostarte.
Tu máxima prioridad es hacer que tu cuerpo se sienta seguro en todo momento para que se sienta lo suficientemente seguro para reproducirse.

@Carolinedeisler

MIS 10 MEJORES CONSEJOS PARA EL EQUILIBRIO HORMONAL:

5 ENTRENAMIENTOS LENTOS

Los entrenamientos HIIT intensos pueden rápidamente sentirse como estrés para nuestros cuerpos: no reconocen la diferencia entre correr en una cinta y huir de un tigre.

Así que olvídate del cardio, el spinning, el boot camp, correr y el boxeo, y céntrate en entrenamientos lentos y conscientes. Se siente mucho más femenino, ¿verdad?

Pasar de entrenar exclusivamente HIIT a entrenar en casa sin estrés transformó mi cuerpo por completo: tonifiqué mi cuerpo, me sentí menos hinchada, logré equilibrar mis hormonas y recuperar la regla. Hace años que no corro y caminar es el complemento perfecto para mis entrenamientos. Pero ojo: eso no significa que debas caminar todo el día, jeje. Déjate llevar, sé amable contigo misma y escucha a tu cuerpo.
Estos entrenamientos también me han ayudado a cambiar mi mentalidad. En lugar de pensar: "Necesito hacer ejercicio para quemar calorías", ahora pienso: "Quiero tomarme un descanso, escuchar a mi cuerpo y hacer ejercicio para ganar fuerza y masa muscular".

MIS 10 MEJORES CONSEJOS PARA EL EQUILIBRIO HORMONAL:

6 SIN ESTRÉS EMOCIONAL

Esto es muy personal y diferente para cada persona, pero cuanto más drama y estrés elimines de tu vida, mejor. Ya sea en tu relación, tus amistades, en el trabajo o en tu vida familiar, establece límites claros y trata a los demás como quieres que te traten.
Menos discusiones, más compasión.
Menos quejas y más apoyo.
Menos críticas y más comentarios constructivos.
Menos deseo de cambiar a los demás y más de liderar con el ejemplo.

El estrés emocional también puede significar estresarse por comer sano. Al igual que con el estrés físico, el cuerpo no distingue entre el "estrés real" y preocuparse por comer sano. Ambos generan estrés y pueden causar acidez en el cuerpo, lo que a menudo provoca hinchazón y problemas de salud intestinal.
Cuanto más amable y relajad@ seas contigo mism@ y con tu dieta, mejor. Es agotador llevar una vida perfecta y saludable constantemente. Estresarse por ello suele ser peor que desviarse de la rutina de vez en cuando.
Cuanto más te comprometas a vivir en la zona gris en lugar de ver todo en blanco y negro, mejor te irá.
Recuerda siempre: tus palabras son AMABLES y SUAVES.

MIS 10 MEJORES CONSEJOS PARA EL EQUILIBRIO HORMONAL:

7 DORMIR SUFICIENTE

Dormir es el mejor aliado de tus hormonas, sobre todo un horario de sueño regular: acostarte temprano y despertarte a la misma hora todos los días. Es curioso cómo tener un bebé te devuelve a nuestro horario de sueño natural: desde que me embaracé y tuve a Hailey, me he acostado sobre las 9 p. m., y creo firmemente que esa fue una de las principales razones por las que tuve suficiente energía durante las intensas semanas del posparto, a pesar de que tuve que levantarme cada 2 o 3 horas durante los primeros meses.

La digestión se ralentiza naturalmente cuando se pone el sol, tu cuerpo libera melatonina por la noche (atenúa las luces para no perturbarla) y tus células se preparan para renovarse y repararse durante la fase de sueño profundo entre las 10 p.m. y las 2 a.m.

Este es tu momento ideal para dormir. Intenta desarrollar una rutina nocturna consciente. En mi caso, suelo empezar con un paseo corto con Hailey, luego cenar, encender las velas, tomar un té de jengibre después de cenar, ponerme una pijama calentita, unas respiraciones profundas con un aceite esencial como la lavanda y no más pantallas. A Peer y a mí también nos encanta hablar de los momentos más destacados del día y compartir las cosas por las que estamos agradecidos o que nos hicieron sonreír. Después, solemos escuchar una meditación guiada, un audiolibro o un podcast y nos quedamos dormid@s plácidamente.

MIS 10 MEJORES CONSEJOS PARA EL EQUILIBRIO HORMONAL:

8 ESTAR COMPLETAMENTE EN TU ENERGÍA FEMENINA

La energía femenina se centra en el SER, mientras que la masculina se centra en el HACER. Cuanto más te centras en lograr resultados, ser lo más eficiente posible y maximizar todo, más te alejas de tu lado femenino.

La próxima vez que salgas, presta atención a las mujeres que pasan a tu lado. Su energía te permite saber si están en sintonía con su lado femenino. ¿Caminan rápido, con expresión seria, de camino al punto A, o caminan con una sonrisa amable, apreciando su entorno, sin presiones y transmitiendo un aura de tranquilidad?

Yo también tengo que reflexionar constantemente sobre mí misma para asegurarme de no estar obsesionada con mi energía masculina y recordarme que debo tomarme un tiempo para descansar. Desde que nació Hailey, siento que mi tiempo es más valioso que nunca, y siempre que necesito ayuda, intento hacer todo lo posible. Pero es igual de importante no hacer nada por una vez o simplemente estar presente como mujer.
Es un proceso continuo y tod@s podemos beneficiarnos de él y de revisarnos a diario con nosotr@s mism@s. :) Aquí hay algunos consejos prácticos para estar más en sintonía con tu energía femenina:

Consejos prácticos para estar más en tu energía femenina:

Mañanas lentas

Tus niveles de cortisol son más altos por la mañana, y es increíblemente útil hacer algunas cosas para reducirlos y empezar el día con energía. Come algo una hora después de despertarte, estira el cuerpo o haz mis ejercicios de flujo matutino, respira profundamente, siéntate al sol y al aire libre, y evita mirar el teléfono inmediatamente.

Vístete femeninamente.

Puede que esto suene tonto, pero afecta la forma en que te mueves, cómo te sientes contigo mism@ y la energía que envías al universo.

Prepara comidas saludables.

Cocina para los demás, enviando tu energía nutritiva y cariñosa mientras disfrutas el proceso y no te estresas por tener que hacer que todo sea perfecto.
Ejemplo: Invita a tus amig@s a cenar, pero en lugar de estresarte por tener todo perfectamente listo cuando lleguen, déjate llevar, invítalos a ayudar, ten conversaciones relajadas y lo demás se arreglará. No todo tiene que ser perfecto; ¡esa es la clave!

Entrenamientos lentos

Practica más pilates y yoga. Si haces cardio, haz un entrenamiento de baile en lugar de entrenamientos HIIT intensos. Ya hemos hablado de esto antes, y no puedo dejar de recalcar lo importante que es.
Es hora de bajar el ritmo jeje.

Pasa más tiempo con amig@s.

Si has dejado tus contactos sociales en un segundo plano en los últimos años o incluso has tenido miedo de ir a restaurantes porque podría "alterar" tus hábitos alimenticios, entonces esta es TU SEÑAL para cambiar eso.

Llama a un amig@ todos los días, sin importar cuánto tiempo haya pasado desde la última vez que hablaron: ¡comunícate con tus amig@s y comienza!

Cuanto más tiempo y atención dediques a tus vínulos, más rápido volverás a tener más amig@s en tu vida y, quién sabe, tal vez ahora atraigas a mujeres completamente diferentes a que cuando todavía estabas demasiado centrad@ en tu energía masculina.

Cuanto más te rodees de mujeres que se despliegan con su energía femenina, mejor te irá. Tendrá un efecto positivo en tu ciclo menstrual, y podrías distanciarte inconscientemente de las mujeres que se centran demasiado en su energía masculina, que reflejan tu antiguo comportamiento que ya no te conecta.

Recuerda, sin embargo, que cuando estés list@, aún puedes ser una fuente de motivación de cambios.

@Carolinedeisler

MIS 10 MEJORES CONSEJOS PARA EL EQUILIBRIO HORMONAL:

9 DESCANSO > MODO LUCHA O HUIDA

La mayoría de las mujeres que no tienen ciclos regulares están constantemente en modo de lucha o huida, y la ironía es que estas son también las mismas mujeres que eligen principalmente entrenamientos HIIT, les gusta ayunar y se concentran en lograr todo lo que puedan.

Tu objetivo es estar en modo DESCANSO Y DIGESTIÓN el mayor tiempo posible, en lugar de estar en modo de lucha o huida. Queremos reducir tu cortisol con la mayor frecuencia posible y evitar picos repentinos o niveles de estrés intensos. Esto también significa comer con calma, sin prisas, masticar despacio y reducir cualquier forma intensa de estrés externo. Por ejemplo, evita estar constantemente al tanto de las noticias.

A continuación enumero algunas formas prácticas de calmar el sistema nervioso y reducir los niveles de cortisol:

Tres respiraciones profundas
Mis flujos de estiramiento y tonificación
Mis mañanas fluyen
Descansa cuando te apetezca
Dormir lo suficiente
Sin ayuno
No hay entrenamientos HIIT
Sin disputas
Menos noticias
Más tiempo en la naturaleza



MIS 10 MEJORES CONSEJOS PARA EL EQUILIBRIO HORMONAL:

10 AFIRMACIONES DIARIAS

Esto es un pequeño extra para quienes ya están implementando todos estos consejos, jeje. Me encanta escribir mis afirmaciones diarias. Me ayudaron especialmente a recuperar mi regla y a quedar embarazada más tarde de lo que quería. Aquí hay algunos ejemplos de afirmaciones que escribí en mi diario para manifestar mis sueños:

Mis hormonas se van equilibrando día a día.
Mi período volverá cuando sea el momento adecuado.
Mi cuerpo se siente lo suficientemente seguro para reproducirse.
Mi cuerpo y yo trabajamos juntos.
Mi cuerpo está listo para quedarme embarazada.
Mi cuerpo es lo suficientemente fuerte para que un bebé crezca dentro.
Mi cuerpo está listo para tener el bebé de mis sueños.
Veo mi cuerpo embarazado frente a mí.
Pronto le diré a mi marido que estoy embarazada.

También me encantan otras afirmaciones diarias como:
Hoy voy a tomarme las cosas con calma.
Tomaré descansos cuando los necesite.
Seré especialmente amable conmig@ mism@ hoy.
Haré lo correcto.
Mi cuerpo sabe exactamente lo que necesita.

@Carolinedeisler



@Carolinedeisler

Cómo aumentar tu fertilidad

Además de todos los consejos que ya he compartido contigo para equilibrar tus hormonas, recuperar tu período y comprender las causas de los desequilibrios hormonales, me gustaría compartir algunas cosas que hice para aumentar mi fertilidad cuando estaba tratando de quedar embarazada.



Cómo aumentar tu fertilidad

@Carolinedeisler

Menos entrenamientos (sí, incluso menos de mis entrenamientos lentos).

Puede que esto sea diferente para ti, pero por aquel entonces, hacía cuatro entrenamientos en directo por Instagram a la semana y grababa entrenamientos adicionales más cortos la mayoría de los demás días. Mi cuerpo necesitaba un respiro y anhelaba tener más libertad para decidir cuándo y cuánto quería grabar. Siendo sincera, la idea de hacer este cambio me incomodó bastante al principio porque no quería decepcionar a nadie. Pero tenía que centrarme en ello y en lo que necesitaba personalmente. Es diferente hacer entrenamientos de vez en cuando que grabarlos en directo. Creo que simplemente necesitaba ser menos estricta conmigo misma y, como ya he dicho, dejarme llevar más por la corriente (energía femenina) en lugar de centrarme estrictamente en mi lista de tareas (energía masculina).

Suplementos dietéticos

Sé que a mucha gente le encantan las recomendaciones de suplementos porque parecen una solución rápida, jaja, y tomar algo a menudo parece más fácil que hacer cambios en el estilo de vida, ¿verdad? Pero los suplementos son solo herramientas adicionales que pueden favorecer la fertilidad; no reemplazan ninguno de los consejos mencionados anteriormente. Personalmente, empecé a tomar un suplemento prenatal tres meses antes de mi embarazo, junto con vitamina B12 (siempre), hierro (especialmente importante durante el embarazo), omega-3, vitamina D y probióticos.



Cómo aumentar tu fertilidad

Ganar un poco de peso

Aunque tenía un peso saludable, quería subir un poco para sentirme aún mejor y lista, jaja, si es que se entiende. Pensé que iba a subir de peso durante el embarazo de todas formas, así que ¿por qué no subir un poco antes para estar completamente preparada?

Diviértete más

Esto es súper personal, jeje. Volví a ver todas las temporadas de Sexo en Nueva York, y esa fue mi relajación nocturna diaria, ¡que disfruté muchísimo! Peer organizó una especie de "servicio de cobertura" en nuestra habitación y me lo puso todo muy acogedor, me trajo té de jengibre y me preparé galletas saludables. Me sentí genial y mentalmente perfecta para relajarme y disfrutar. Otras cosas que hice fueron salir a comer más, ver a más amig@s, tener días de relax sin mucha planificación, masajes, tratamientos faciales y simplemente hacer pequeñas cosas que me hacían feliz.

La clave aquí es LIGEREZA. No te tomes demasiado en serio y practica el humor, tómate las cosas con calma y déjate llevar. Recuerda, tu cuerpo necesita RELAJARSE para recibir, así que cuantas más cosas puedas hacer que te relajen, mejor.

@Carolinedeisler

Ayuda para el síndrome premenstrual

Si tienes un ciclo menstrual regular, pero sufres de síntomas severos de SPM, debes saber que no estás sola. Muchas mujeres se sienten perezosas, de mal humor y tienen más antojos la semana anterior a la menstruación.

Pero hay cosas que puedes hacer para ayudar.

En lugar de ir en contra de tu cuerpo, honra este momento y sé especialmente amable y cariños@ contigo mism@. Haz lo que tu cuerpo te dice, y si eso significa menos socialización, más días tranquilos en casa, menos ejercicio y más comida deliciosa, ¡genial! Puedes hacer de este tiempo un momento especial y sagrado en lugar de esforzarte y terminar sintiéndote agotad@.

Sin embargo, cuanto más sigas este plan y más escuches a tu cuerpo, menos síntomas de síndrome premenstrual tendrás y mejor te sentirás.

Algunas cosas que puedes hacer durante la semana del síndrome premenstrual:

Evita el ayuno porque tu cuerpo produce progesterona y necesita nutrientes adicionales.

Concéntrate en alimentos ricos en magnesio, como dátiles, bananas, espinacas y muchos carbohidratos complejos, como papas y batatas.

Sigue nuestro plan de entrenamiento para equilibrar las hormonas con entrenamientos de pilates de ritmo lento que se centran en desarrollar los músculos, no en sudar demasiado.

Bebe muchos líquidos, especialmente en la primera mitad del día, para evitar migrañas y estreñimiento.

Acostarse temprano (¡importante!)

Toma un baño con escamas de magnesio.

¡Disfruta de mucha luz solar!

Añade aloe vera y jengibre a tu agua para ayudar a la digestión.

Come abundante papaya madura por la mañana con el estómago vacío.

Recupera tu periodo: Consejos adicionales

@Carolinedeisler

Para que vuelvas a menstruar, tu cuerpo necesita MÁS calorías, MÁS grasas saludables, comidas REGULARES y un peso SALUDABLE. Tienes que cambiar tu mentalidad sobre subir de peso y aceptarlo. Esto es casi lo más difícil, pero recuerda: es por la mejor causa del mundo: tener el bebé de tus sueños, que es muchísimo más importante, ¿verdad? :)



Algunos consejos adicionales para recuperar tu periodo

Si alguna vez te falta motivación para seguir adelante, vuelve aquí y releélo (preferiblemente a diario).
Aquí tienes algunos consejos más para tener en cuenta al seguir este plan de nutrición y entrenamiento.

Elige siempre frutas ricas en calorías, como bananas, dátiles y mangos, en lugar de frutas con más agua, como manzanas, melones, piñas, papayas, etc.

Agrega grasas saludables siempre que sea posible (¡los aceites de alta calidad también son excelentes!), agrega mantequilla de maní o de almendras a tu refrigerio de dátiles, prepara mis deliciosas recetas dulces saludables, agrega aguacate a tus batatas y simplemente sé más consciente de las grasas buenas.

Come durante la primera hora después de despertarte. Esto es especialmente importante porque tus niveles de cortisol son más altos por la mañana y bajan inmediatamente después de comer. Tu sangre se dirigirá al estómago para facilitar la digestión y sentirás una agradable sensación de ligereza.

No ayunar: esto es especialmente importante si estás intentando recuperar tu período, así que ¡NO ayunes EN ABSOLUTO!

Algunos consejos adicionales para recuperar tu periodo

No hagas entrenamientos HIIT, simplemente sigue mis entrenamientos de este plan e incluye un poco de caminata. Sin embargo, es muy importante escuchar a tu cuerpo: si tienes un día en el que no te sientes con fuerzas y necesitas un descanso, sáltate el entrenamiento y disfruta de una caminata suave para tomar aire fresco.

Ten paciencia, las hormonas tardan, e incluso si sigues este plan, aún no lo habrás logrado si tu mentalidad no ha cambiado. Me llevó meses cambiar de verdad mi mentalidad, y esa fue la parte más difícil. Recuerda, tu cuerpo escucha todo lo que dice tu mente; por eso las afirmaciones diarias son tan útiles.

No te preocupes si no te vuelve el periodo. ¡Ya te llegará, lo sé! :) Solo concéntrate en nutrir tu cuerpo al máximo, sigue estos consejos y trata de no estresarte. Ya llegará.

Aquí hay algunos suplementos adicionales que he tomado y recomiendo: Agnus Castus, DIM, aceite de onagra y mis suplementos habituales (hierro, B12, probióticos).

También fui a una acupunturista especializada en fertilidad, lo cual fue genial. Me encanta la acupuntura porque es 100 % natural y puede ser muy útil para liberar bloqueos. También me recetó hierbas chinas, pero ni siquiera sé qué eran (¡lo siento!).



@Carolinedeisler

Acné hormonal

¡Te entiendo! El acné y las imperfecciones son lo peor, ¿verdad? Ahora, cada vez que me sale un brote, me siento cohibida porque me recuerda a cuando mi piel estaba tan inflamada, roja y llena de imperfecciones.

¡LA BUENA NOTICIA es que es muy fácil mejorar tu piel de forma natural una vez que sabes qué hacer, y además verás resultados bastante rápido!

Acné hormonal

CONSEJOS EXTRA PARA MEJORAR TU PIEL:

@Carolinedeisler

Añade jugo de aloe vera a tu agua.

Añade jugo de limón fresco al agua.

No te pierdas los batidos verdes; la clorofila de las verduras de hojas verdes es la mejor amiga de tu piel.

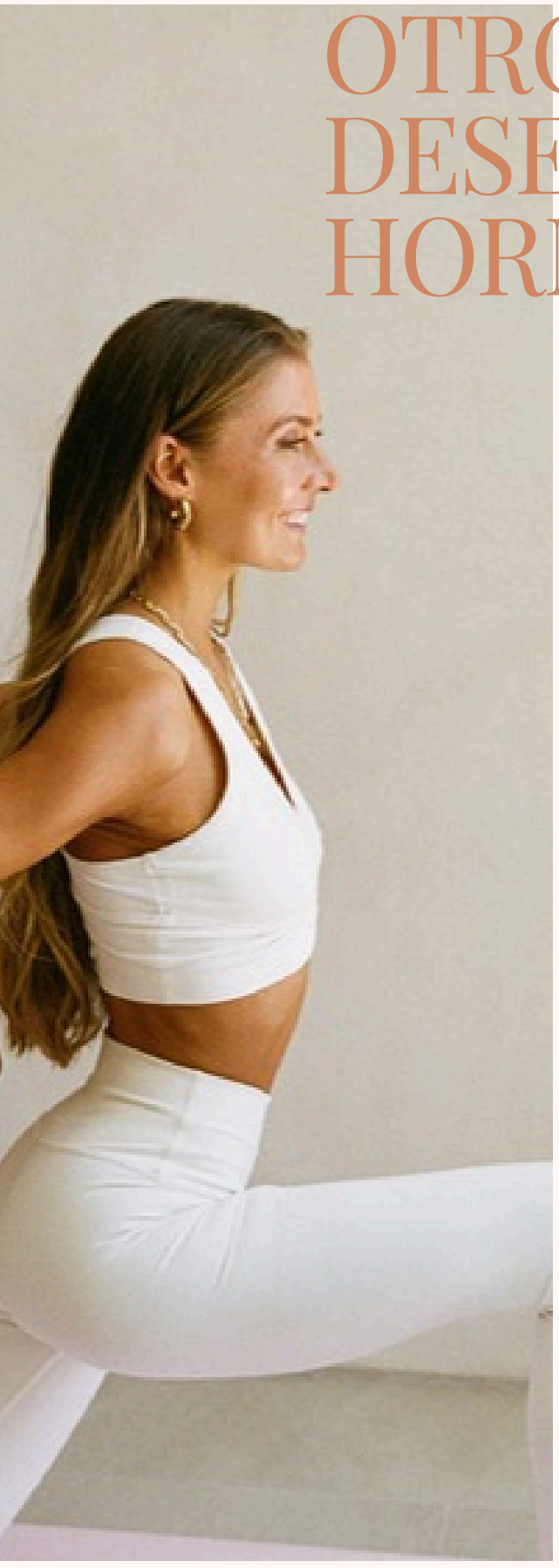
Además de este plan, debes evitar el azúcar refinada, las frituras, el trigo, el gluten, el café, el alcohol, el cigarrillo, las bebidas azucaradas, etc. No suelo mencionar estas cosas porque no existen en mi universo, pero quería recordarte que ¡son simplemente tabú!

Usa solo productos naturales para el cuidado de la piel sin ingredientes dañinos ni tóxicos, y no te limpies la piel en exceso. Si lo haces, tu piel se volverá más grasosa y obstruirá los poros mientras tu cuerpo intenta reponer la capa de aceite natural que eliminas con la limpieza excesiva.

Utiliza una toalla limpia y fresca todos los días. Es muy importante, jeje.

Pon tu teléfono en altavoz cuando hagas una llamada para que no entre en contacto con tu cara (lo sé, suena un poco loco, pero hace una gran diferencia, jeje).

Prueba a no usar maquillaje y dale un respiro a tu piel. Sé que al principio puede parecer extraño, pero créeme, este plan te hará sentir tan bien contigo misma que maquillarte casi te parecerá inapropiado. Menos es más: la verdadera belleza se revela en un brillo saludable que nace del interior.



OTROS SIGNOS DE DESEQUILIBRIO HORMONAL

@Carolinedeisler

Cuanto más atención prestes a tu cuerpo, mejor podrás reconocer cuando algo está desequilibrado. Esta lista de verificación también es muy útil para comprobar cómo te sientes y escucharte una vez que te haya llegado el período:

- Pelos alrededor del labio superior y en la zona del mentón.
- Baja libido
- Sequedad vaginal
- cambios de humor
- Irritabilidad rápida
- Depresión

SEÑALES DE NIVELES ALTOS DE CORTISOL

@Carolinedeisler



¡Una última lista de verificación antes de empezar, jeje! Si sufres de alguno de los siguientes problemas, tu cuerpo necesita menos estrés y más descanso, ¡y estás en el lugar correcto! :)

- Sed constante
- Fatiga
- Una sensación de hinchazón (especialmente en la cara)
- Hinchazón/estreñimiento
- Grasa abdominal persistente
- Despertarse en mitad de la noche y no poder volver a dormirse
- Irritabilidad leve
- Antojos de azúcar
- Antojos de alimentos grasosos
- Dolor de cabeza

¡Todo claro, mi amor! Espero que estos consejos te hayan sido útiles. Vuelve cuando quieras si necesitas un recordatorio y recuerda repetir esta dieta y plan de entrenamiento hasta que tus hormonas estén bien equilibradas. :)



@Carolinedeisler



El plan de entrenamiento

@Carolinedeisler

RESET DE EQUILIBRIO HORMONAL DE 4 SEMANAS

¡Genial! ¡Estoy tan emocionada de que tengamos un plan de entrenamiento para cada semana de nuestro ciclo! Dependiendo de la fase en la que te encuentres, tu cuerpo se beneficiará de diferentes entrenamientos, y estar en sintonía con eso y saber lo que tu cuerpo realmente necesita te cambiará la vida.

Todos mis entrenamientos ya son libres de estrés y excelentes para tus hormonas en general, pero podemos maximizar los beneficios aún más al enfocarnos en entrenamientos amigables con el período durante la fase menstrual, cardio ligero durante la fase folicular, entrenamientos de power pilates durante la fase de ovulación y entrenamientos lentos y específicos durante la fase lútea.

Encontrarás el plan de entrenamiento adecuado para cada semana en nuestra PLATAFORMA RESET, ¡que ahora también puedes descargar como APP para acceder a todos los entrenamientos y recetas en cualquier momento y en cualquier lugar! Esta combinación de plan de nutrición y mis entrenamientos es la receta perfecta para tener hormonas equilibradas. Como ya sabes, todo está conectado, y no se trata solo de lo que comes, sino de cómo vives tu vida con un enfoque holístico.

Estoy deseando ver cómo prosperan con este plan y cómo recuperan el equilibrio hormonal. Recuerden siempre ser amables y cariños@s consigo mism@s, porque las hormonas funcionan muy despacio (pero con constancia, jeje), ¡pero sin duda valdrá la pena!

RESUMEN DE LOS ENTRENAMIENTOS para cada semana del ciclo

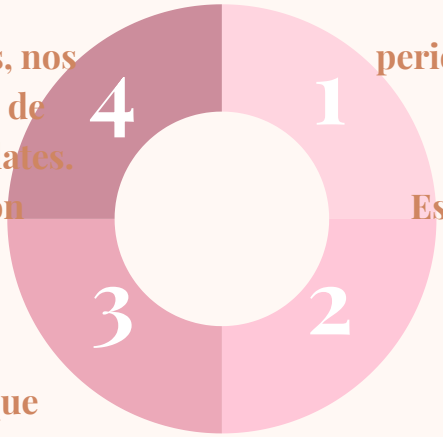
@Carolinedeisler

FASE LÚTEA

Esta fase se conoce a menudo como nuestro "otoño". Nuestros niveles de estrógeno y progesterona son altos, y si el óvulo no se fecunda, los niveles hormonales comienzan a disminuir lentamente hasta que comienza la siguiente menstruación.
En cuanto a los entrenamientos, nos centramos en el entrenamiento de fuerza, como nuestro Power Pilates. y entrenamientos de combustión lenta.

FASE DE OVULACIONES

Es la época de la ovulación, lo que significa que un ovario libera un óvulo. Esta fase se conoce como nuestro "verano" porque los niveles de estrógeno alcanzan su punto máximo y nuestro cuerpo está listo para concebir. Te sentirás naturalmente con más energía y con mayor libido. Es el momento de socializar y salir. En cuanto a entrenamiento, ¡esta semana es para quemar grasa, hacer cardio y boxeo!



FASE DE MENSTRUACIÓN

La fase menstrual es el momento perfecto para conectar contigo mism@, reflexionar y escuchar atentamente a tu cuerpo. ¡No hace falta que te esfuerces si no te apetece! Lo tomaremos con calma con ejercicios adaptados a tu periodo, flujos matutinos suaves y ejercicios de estiramiento y tonificación.
Esta semana se trata de trabajar CON tu cuerpo y mantener tu energía contigo.

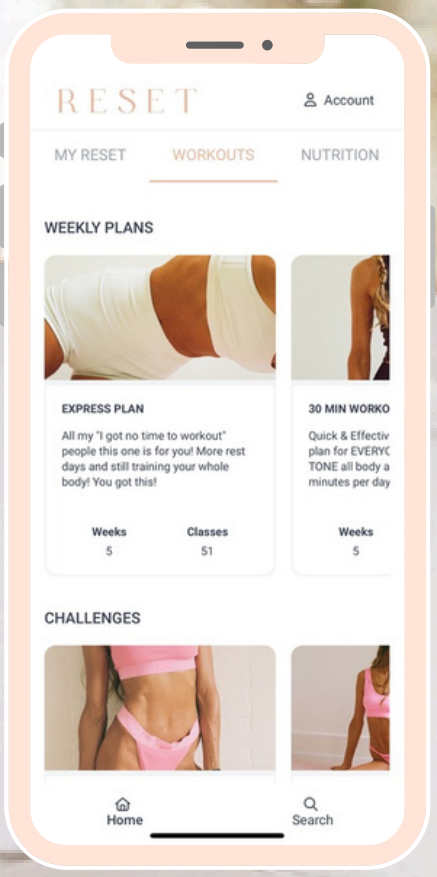
FASE FOLICULAR

La segunda semana de nuestro ciclo es nuestra "primavera": empiezas a sentirte como tú mism@ de nuevo, tu cuerpo florece y está listo para recibir energía renovada. Es el momento perfecto para hacer cardio ligero y entrenamientos de pilates de cuerpo completo para sudar un poco.

RESET DE EQUILIBRIO HORMONAL DE 4 SEMANAS

RESET

@Carolinedeisler



shop-reset.com



El plan de nutrición de 4 semanas

CICLO DE SEMILLAS

@Carolinedeisler

¿Siempre has querido probar el ciclo de semillas pero no sabías cómo incorporarlo a tus comidas diarias? ¡No hay problema, te lo cuento! Cada plan de comidas diario incluye el ciclo de semillas, ya sea como ingrediente en una receta donde te dejé una nota, o como un refrigerio especial para el ciclo de semillas. Así, no tienes que preocuparte y puedes apoyar naturalmente tus hormonas y tu ciclo usando las semillas adecuadas para cada fase.
Y siéntete libre de hacer mis bolitas de reciclaje de semillas y batidos una y otra vez para hacerte la vida aún más fácil jejeje - ¡solo como una opción para tener en cuenta!

Consulta las etiquetas "Ciclo de semillas" para obtener consejos adicionales.

Día 1 - 14 (fase folicular)
1 cda de semillas de calabaza
1 cda de semillas de lino

Día 15 - 28 (Fase lútea)
1 cda de semillas de girasol
1 cda de sésamo

Ciclo de semillas
1 cda de semillas de calabaza +
1 vda de semillas de lino
Día 1-14



Ciclo de semillas
1 cda de semillas de girasol +
1 cda de semillas de sésamo
Día 15 -28



Fase lútea

2 cucharadas diarias de: semillas de girasol y sésamo



Fase folicular

2 cucharadas diarias de: semillas de calabaza y semillas de lino


@Carolinedeisler
¡Vamos!
shop-reset.com

Menú 1-28

Agua desintoxicante



Ingredientes

PARA TODO EL DÍA
60 ml de jugo de aloe vera
Jugo de 1 limón Jugo de 1 lima
1,5 litros de agua

Preparación

¡Agrega aloe vera, jugo de limón y lima a tu agua y disfruta!

¡Esta agua es tu apoyo digestivo natural! Me encanta darle a mi agua un extra de energía para eliminar toxinas; es una manera muy fácil de eliminar los desechos del colon.

@Carolinedeisler

Menú 1-28

Jugo de apio



@Carolinedeisler

Ingredientes

1 tallo entero de apio

Preparación

Simplemente pon el apio en un exprimidor, ¡y listo! ¡Tu jugo está listo!

Alternativamente, puedes poner el apio picado con un poco de agua en una licuadora hasta lograr una consistencia suave, luego pasar la mezcla por un colador para retirar la pulpa.

¡También me encanta salir a caminar por la mañana y comprar mi jugo de apio para llevar! Es totalmente relajado: simplemente hago lo que mejor se adapta a mi rutina diaria, ¡sin estrés!

SEMANA 1

Fase de menstruación

Esta fase de nuestro ciclo se conoce a menudo como nuestro "invierno": un momento en el que nos retiramos, nos acurrucamos en casa y disfrutamos de una sensación de seguridad. Nutricionalmente, nos centramos en alimentos ricos en hierro para compensar la pérdida de sangre, así como en alimentos ricos en vitamina C para favorecer su absorción. También nos centramos en comidas cálidas y nutritivas que pueden aliviar los cólicos y el dolor de estómago. Además, incorporamos el ciclo de semillas a nuestra dieta, consumiendo dos cucharadas diarias de semillas de calabaza y lino para equilibrar nuestras hormonas de forma natural.

Tés calmantes: Manzanilla
Alimentos ricos en hierro (para compensar la pérdida de hierro): verduras de hojas verdes, brócoli, garbanzos, tahini, lentejas, judías verdes, semillas de calabaza.
Vitamina C (favorece la absorción de hierro): frutas cítricas, bayas, brócoli, pimientos rojos.
Vitamina K (puede reducir el sangrado abundante): verduras de hoja verde, arándanos
Ácidos grasos omega-3 (reducen la inflamación y los calambres): linaza, nueces, semillas de cáñamo

@Carolinedeisler

LISTA DE COMPRAS *Semana 1*

@Carolinedeisler

Fruta
Banans: 29 unidades
Manzanas: 5 pequeñas
Dátiles Medjool: 88 grandes
Arándanos: 480 g
Cerezas (sin carozo): 240 g
Fresas (frescas): las necesarias
Aguacates: 5 maduros
Limones: 6 unidades

Verduras
Apio: 2 cabezas
de col rizada: 2 manojos
Zanahorias: 5 grandes
Boniatos: 3 grandes
Papas: 2 grandes
Calabacines: 3 pequeños
Coliflor: 1 cabeza
Hinojo: 1/2 cabeza
Tomates cherry: 1 puñado
Brócoli: 1 cabeza
Champiñones Portobello: 6 grandes
Champiñones (normales): 7 piezas
Cebolla roja: 1/2
Ajo: 3 dientes (opcional)
Cebolletas: 1 manojo
Pepino: 1 unidad
Caldo de verduras: 1 litro
Jengibre: 2 unidades
Guisantes (congelados): 600 ml

Granos
Copos de avena: 900 g
Trigo sarraceno: 500 g
Quinoa: aprox. 170 g, sin cocer
Pan de masa madre: 4 rebanadas
Tagliatelle de arroz integral (SG): aprox. 280 g
Pasta penne SG: aprox. 140 g

Productos lácteos y alternativas:
Leche de almendras: 2 litros
Leche de coco: 120ml
Yogur de coco: aprox. 700ml
Chocolate vegano: (½ barra)

Especias
Canela: 3 cdtas
Comino molido: 3 cdas
Cúrcuma: 2 cdtas
Pimentón ahumado: 1 cdta
Hierbas italianas: 3 cdas
Sal rosa del Himalaya: 4 cdtas
Jarabe de arce: 2 cdas
Extracto/polvo de vainilla: 4 cdtas
Azúcar de flor de coco: 2 cdas
Polvo de algarroba/cacao en polvo: 4 cdas

Salsas y otros:
Tahini: 8 cdas
Mantequilla de cacahuete: 7 cdas
Mantequilla de almendras: 7 cdas
Mantequilla de avellanas: 1 cda
Mostaza de Dijon: 1 cda
Coco Aminos: 1 cda
Vinagre de sidra de manzana: 2 cdas
Levadura nutricional: 2 cdas
Extracto/polvo de vainilla: 4 cdtas
Azúcar de coco: 2 cdas
Polvo de algarroba (o cacao crudo): 4 cdas
Mermelada de fresa casera: opcional
Proteína en polvo (casera): 1 cda
Nibs de cacao: opcional

Hierbas:
Cilantro fresco: 1 manojo
Perejil fresco: 2 manojos
Eneldo fresco: 1 manojo
Albahaca fresca: 1 manojo
Cebollino fresco: 3 manojos

Misceláneas:
Tofu fester: 200 g

Semillas y frutos secos:
Semillas de calabaza: 6 cdas
Semillas de lino: 6 cdas
Castañas de cajú: 375 g
Semillas de girasol: 70 g
Semillas de sésamo: 70 g
Nueces: 120 g
Pistachos: 30 g
Avellanas (tostadas): 70 g.
Nueces pecanas: 6 unidades.
Semillas de lino dorado (para moler y convertir en harina de linaza): 120 g.

Menú 1

RESUMEN DE TODAS LAS COMIDAS



Antes del desayuno



Desayuno



Desayuno



Almuerzo



Snack



Cena



@Carolinedeisler

Menú 1 – Antes del desayuno
Té de jengibre

Ingredientes

Un trozo de jengibre fresco de 3 cm
500 ml de agua caliente

¡Siéntete libre de variarlo con otros tés relajantes que te gusten! También me gusta mucho el té de menta, regaliz o manzanilla.

Preparación

1 Ralla el jengibre y ponlo en una tetera. Vierte agua caliente sobre él y cuela el té para retirar los trocitos de jengibre. ¡Y listo! Como alternativa, me gusta poner jengibre fresco, limón y un poco de agua en una licuadora, triturarlo y añadir un chorrito al agua caliente. ¡Ambas opciones son geniales! También puedes usar el chorrito de jengibre que ya preparaste, añadir un poco al agua caliente y ¡a disfrutar!

@Carolinedeisler



Menú 1 – Desayuno
Batido verde

Ingredientes

1 rama de apio
1 puñado de hojas de col rizada despalilladas
Jugo de 1 limón
3 bananas congeladas
500 ml de agua

Preparación

1. Combina todos los ingredientes en una licuadora y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Esto rinde para 2 o 3 vasos de batido verde, ¡y definitivamente te lo beberás todo! :-)



@Carolinedeisler

Menú 1 – Desayuno
Fruta fresca

Ingredientes

¡Todas las frutas frescas y maduras que están de temporada! :-)

Naranjas
Higos frescos
Papaya
Piña
Mangos
Dátiles

Preparación

Comer fruta fresca por la mañana es muy beneficioso para la digestión, súper hidratante y, sobre todo, excelente para las hormonas. Dado que nuestros niveles de cortisol son más altos por la mañana, comer fruta fresca justo después de despertarse ayuda a reducirlos y a prepararte para el día.

Menú 1 – Almuerzo

@Carolinedeisler



Gachas de zanahoria para el equilibrio hormonal

Ingredientes

40 g de copos de avena
240 ml de agua
5 ml de polvo/extracto de vainilla
1 cda de semillas de calabaza
1 cda de linaza recién molida
110 g de zanahorias ralladas
125 g de manzana rallada
5 dátiles Medjool picados
1 cdta de canela
20 g de hojuelas de coco secas
45 g de yogur de coco

Preparación

1. Combina la avena, el agua, la vainilla, las semillas de calabaza y la linaza molida en un tazón y mezcla bien. Me encanta prepararlo el día anterior y dejarlo reposar en el refrigerador durante la noche.

2. Añade zanahorias ralladas, manzanas, dátiles, canela, coco rallado y yogur de coco y mezcla todo bien. ¡Que lo disfrutes!



@Carolinedeisler

Menú 1 – Snack

Bolitas de semillas para el ciclismo

Ingredientes

6 dátiles Medjool
1 cda de semillas de calabaza
1 cda de semillas de lino

Preparación

1 Coloca los dátiles sin carozo y las semillas en una licuadora y licúa hasta que quede suave.

Forma bolitas con las manos y ¡disfrútalas! Son el refrigerio perfecto para dátiles y te ayudarán a mantener tus hormonas equilibradas durante la primera mitad de tu ciclo.



@Carolinedeisler

Menú 1 – Cena

Tazón de maní y boniato

Ingredientes

200 g de arroz integral cocido
2 boniato grandes
1 zanahoria
2 cdas de jengibre recién rallado
500 ml de agua
1 cdta de comino molido
250 ml de pasta de tomate
165 g de garbanzos cocidos
2 cdas de mantequilla de maní

ADEREZO

35 g de maní seco tostado y picado
1 manojo de cilantro fresco y picado

Preparación

1. Cocina el arroz según las instrucciones del paquete si aún no tienes arroz precocido en el refrigerador.
2. Pela los boniatos, córtalos en dados, corta la zanahoria en rodajas y ponlos en una olla junto con el jengibre rallado, el comino molido y 500 ml de agua. Lleva todo a ebullición y cocina a fuego lento durante 30 minutos.
3. Durante los últimos 10 minutos, añada 250 ml de pasta de tomate o 1 lata de tomates cherry y garbanzos cocidos (1 lata de 400 ml equivale aproximadamente a 1,5 tazas). Guarde las sobras para los próximos días.
4. Añade 1/4 de la mezcla a la licuadora y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Vierte la mezcla nuevamente en la olla y revuelve bien. Agrega otras 2 cucharadas de mantequilla de maní. ¡Que la disfrutes!

Menú 2

RESUMEN DE TODAS LAS COMIDAS



Antes del desayuno



Desayuno



Desayuno



Almuerzo



Snack



Cena



@Carolinedeisler

Menú 2 – Antes del desayuno
Té de jengibre

Ingredientes

Un trozo de jengibre fresco de 3 cm
500 ml de agua caliente

¡Siéntete libre de variarlo con otros tés relajantes que te gusten! También me gusta mucho el té de menta, regaliz o manzanilla.

Preparación

1. Ralla el jengibre y ponlo en una tetera. Vierte agua caliente sobre él y cuela el té para retirar los trocitos de jengibre. ¡Y listo! Como alternativa, me gusta poner jengibre fresco, limón y un poco de agua en una licuadora, triturarlo y añadir un chorrito al agua caliente. ¡Ambas opciones son geniales! También puedes usar el chorrito de jengibre que ya preparaste, añadir un poco al agua caliente y ¡a disfrutar!

@Carolinedeisler



Ciclo de semillas

1 cda de semillas de calabaza + 1 cda de semillas de lino

Día 1-14

Menú 2 - Desayuno
Batido de chocolate

Ingredientes

2 bananas congeladas
5 dátiles Medjool
2 cdas de harina de algarroba
1 cda de maca en polvo
1 cda de semillas de calabaza
1 cda de semillas de lino
1 cda de mantequilla de almendras
500 ml de leche de almendras

preparación

1 Coloca todos los ingredientes en una licuadora y mezcla hasta que la mezcla quede agradable y cremosa.

Mmm, ¡qué delicia celestial y qué bien le sienta a tus hormonas! Este batido es perfecto para la primera mitad de tu ciclo porque lleva semillas de calabaza y linaza. :-)



@Carolinedeisler

Menú 2- Desayuno

Fruta fresca

Ingredientes

¡Todas las frutas frescas y maduras que están de temporada! :-)

Naranjas
Higos frescos
Papaya
Piña
Mangos
Dátiles

preparación

Comer fruta fresca por la mañana es muy beneficioso para la digestión, súper hidratante y, sobre todo, excelente para las hormonas. Dado que nuestros niveles de cortisol son más altos por la mañana, comer fruta fresca justo después de despertarse ayuda a reducirlos y a prepararte para el día.



@Carolinedeisler

Menú 2 – Almuerzo

Avena con mantequilla de maní y mermelada

Ingredientes

40 g de copos de avena
250 ml de leche de almendras (o agua)
1 cda de semillas de chía
1 Tcdta de extracto de vainilla
1 cda de mantequilla de maní
1 cda de proteína en polvo casera

COBERTURAS

Mermelada de fresa casera
Más mantequilla de maní
Fresas frescas o banana
Maní picado y tostado

Preparación

1. Combina la avena, la leche de almendras, las semillas de chía, el extracto de vainilla, la mantequilla de maní y la proteína en polvo en un tazón y déjelo reposar en el refrigerador durante la noche.

2. Prepara tu mermelada de fresa licuando 10 dátiles Medjool, un puñado de fresas congeladas y 60 ml de agua. Vierte la mezcla de fresas en una cacerola y cocina a fuego medio durante 45 minutos, removiendo de vez en cuando. Guarda la mezcla en el refrigerador.

3. Toma tu avena nocturna, agrega la deliciosa mermelada de fresa, otra cucharada de mantequilla de maní, rodajas de banana, fresas y maní tostado y picado, ¡y tu deliciosa avena celestial está lista!



@Carolinedeisler

Menú 2 – Snack

Pan de trigo sarraceno

Ingredientes

450 g de trigo sarraceno seco
160 ml de agua
1 cda de sal rosa del Himalaya

Preparación

1. Remojar el trigo sarraceno en agua durante la noche.
2. Enjuaga bien el trigo sarraceno y ponlo en una licuadora junto con 150 ml de agua y 1 cucharada de sal. Licúa hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Vierte la masa en un molde para hornear, forrado con papel vegetal o usa un molde de silicona. En mi caso preparé el doble porque usé un molde grande.
4. Precalienta el horno a 190 °C y hornea este delicioso pan de trigo sarraceno, rico en proteínas, durante 90 minutos. Déjalo enfriar completamente y tuéstalo antes de consumirlo para obtener la mejor consistencia. Crujiente por fuera, tierno por dentro: ¡simplemente delicioso!



@Carolinedeisler

Menú 2 - Merienda

Crema de guisantes verdes

Ingredientes

150 g de guisantes verdes descongelados
80 g de garbanzos
1 cda de tahini
30 g de perejil fresco, eneldo o cebollino
30 ml de jugo de limón
1/2 cDta de sal del Himalaya
120 ml de agua

OPCIONAL

1 champiñón (salteado)
2 rebanadas de pan de masa madre tostado

Preparación

1. Coloca los guisantes, los garbanzos, el tahini, el perejil, el jugo de limón, la sal y el agua en una licuadora o procesador de alimentos y mezcle hasta que quede casi suave.
2. Tuesta el pan de masa madre y úntalo generosamente con la mezcla de guisantes.
3. También me encanta añadir champiñones salteados como aderezo. Si quieres obtener un extra de hierro, añade 80 g de garbanzos a los ingredientes de la salsa.
4. ¡Espolvorea un poco de hojuelas de chile, sal y pimienta por encima y disfrútalo!



@Carolinedeisler

Menú 2 - Cena

Pasta cremosa con brócoli

Ingredientes

140 g de penne sin gluten

Salsa

90 g de castañas de cajú
240 ml de agua
1 cdta de sal rosa
1 cda de levadura nutricional
30 ml de jugo de limón
300 g de ramilletes de brócoli
150 g de guisantes verdes congelados (opcional)

preparación

1. Remojar las castañas de cajú.
2. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete.
3. Cocina el brócoli al vapor, o si no tiene vaporera, simplemente agrega el brócoli a la olla junto con la pasta.
4. Coloca todos los ingredientes de la salsa en una licuadora y licúa hasta que quede suave.
5. Escurre la pasta y mézclala bien con la salsa.

Menú 3

RESUMEN DE TODAS LAS COMIDAS



Antes del desayuno



Desayuno



Desayuno



Almuerzo



Snack



Cena



@Carolinedeisler

Menú 3 – Antes del desayuno
Té de jengibre

Ingredientes

Un trozo de jengibre fresco de 3 cm
500 ml de agua caliente

¡Siéntete libre de variarlo con otros tés relajantes que te gusten! También me gusta mucho el té de menta, regaliz o manzanilla.

Preparación

1 Ralla el jengibre y ponlo en una tetera. Vierte agua caliente sobre él y cuela el té para retirar los trocitos de jengibre. ¡Y listo! Como alternativa, me gusta poner jengibre fresco, limón y un poco de agua en una licuadora, triturarlo y añadir un chorrito al agua caliente. ¡Ambas opciones son geniales! También puedes usar el chorrito de jengibre que ya preparaste, añadir un poco al agua caliente y ¡a disfrutar!

@Carolinedeisler



Menú 3 – Desayuno
Batido Unicornio

Ingredientes

2 bananas congeladas
2 dátiles Medjool
1/4 de aguacate congelado
1 cdta de espirulina azul
500 ml de leche de almendras
1 cdta de semillas de chía

Preparación

1. Coloca todos los ingredientes en una licuadora y licúa hasta que quede cremoso.



Ciclo de semillas

Añade 1 cda de semillas de calabaza + 1 cda de semillas de lino.

Día 1-14

Menú 3 – Desayuno
Avena con cerezas

Ingredientes

40 g de copos de avena
1 cda de semillas de chía
1 cdta de polvo de vainilla
250 ml de agua
2 cda de algarroba en polvo
1 cdta de mantequilla de maní

CREMA DE CEREZA

150 g de cerezas sin carozo
2 dátiles Medjool
120 ml de agua

TOPPINGS

Yogur de coco, cerezas deshuesadas y nibs de cacao

Preparación

1. Coloca todos los ingredientes básicos en un recipiente y déjalos remojar, idealmente durante toda la noche, o durante 30 minutos.
2. Mezcla todos los ingredientes de la crema de cereza en una licuadora y bate hasta que quede una mezcla suave. ¡Delicioso!
3. Mezcla la crema de cereza con la mezcla de avena y mezcla todo bien.
4. Cúbrelo todo con yogur de coco, más cerezas y, opcionalmente, añade trocitos de cacao para darle un toque extra de chocolate.



@Carolinedeisler

Menú 3 - Almuerzo
Dátiles Snickers

Ingredientes

6 dátiles Medjool grandes sin carozo

RELLENO

3 dátiles Medjool grandes
1 cdta de mantequilla de maní

TOPPINGS

1/2 barra de chocolate vegano
Maní tostado y picado
Mantequilla de maní

Preparación

1. Deshuesa los dátiles, resérvalos y prepara el relleno colocando todos los ingredientes en un procesador de alimentos y procesa hasta que se forme una pasta.
2. Rellena los dátiles con la pasta de maní y dátiles.
3. Derrite el chocolate vegano y sumerge los dátiles completamente en el chocolate o vuelca un poco de chocolate sobre ellos.
4. Espolvorea los dátiles con maní tostado y picado y un poco de mantequilla de maní. Luego, mételos en el congelador un rato para que se endurezcan. Si no tienes prisa, también puedes dejarlos en el refrigerador 30 minutos.



@Carolinedeisler

Menú 3 – Snack
Hummus de hierbas

Ingredientes

1 calabacín crudo pequeño
1 manojo de cebollinos
1 manojo de albahaca o eneldo
Jugo de 1 limón
Una pizca de sal
150 g de garbanzos cocidos
2 tahini
60 ml de agua

preparación

1 Coloqca todos los ingredientes en un procesador de alimentos y procesa hasta que quede cremoso.

Me encanta esta receta porque es mucho más ligera y baja en calorías que el hummus normal, ¡y además aporta muchísimos nutrientes extra gracias a las hierbas! ¡Puntos extra!
¡Me encanta con mini pepinos crujientes como snack!



@Carolinedeisler

Menú 3 - Cena
Coliflor asado

Ingredientes

1 coliflor entero
2 cdas de aceite de oliva
Una pizca de sal
2 cdas de hierbas italianas
1 cdta de cúrcuma en polvo
1/2 cdta de pimentón ahumado en polvo
1 cdta de comino molido

SALSA DE TAHINI VERDE

1/2 bulbo de hinojo
1 manojo de perejil
1 manojo de eneldo
1 manojo de cebollino
Jugo de 1 limón
3 cda de tahini
60 ml de agua

Preparación

1. Cocina el coliflor entero en agua hirviendo durante 5 minutos.
2. Deja escurrir el coliflor durante 10 minutos y luego sécala completamente con un paño de cocina.
3. Precalentar el horno a 220° centígrados.
4. Mezcla el aceite de oliva, la sal, las hierbas y las especias y utilice un pincel para esparcir la mezcla uniformemente sobre la coliflor.
5. Hornea el coliflor durante 25-30 minutos y mientras tanto ¡preparamos nuestro delicioso dip!
6. Coloca todos los ingredientes para la salsa de tahini verde en una licuadora y licúa hasta que quede suave.
7. Vierte la salsa sobre el coliflor asado, agrega algunas hierbas frescas y disfrútala así o con algunas papas al vapor o asadas.

Menú 4

RESUMEN DE TODAS LAS COMIDAS



Antes del desayuno



Desayuno



Desayuno



Almuerzo



Snack



Cena



@Carolinedeisler

Menú 4 – Antes del desayuno
Té de jengibre

Ingredientes

Un trozo de jengibre fresco de 3 cm
500 ml de agua caliente

¡Siéntete libre de variarlo con otros tés relajantes que te gusten! También me gusta mucho el té de menta, regaliz o manzanilla.

Preparación

1 Ralla el jengibre y ponlo en una tetera. Vierte agua caliente sobre él y cuela el té para retirar los trocitos de jengibre. ¡Y listo! Como alternativa, me gusta poner jengibre fresco, limón y un poco de agua en una licuadora, triturarlo y añadir un chorrito al agua caliente. ¡Ambas opciones son geniales! También puedes usar el chorrito de jengibre que ya preparaste, añadir un poco al agua caliente y ¡a disfrutar!

Menú 4 – Desayuno

Batido de mantequilla de maní

@Carolinedeisler



Ingredientes

2 bananas congeladas
1 cda de mantequilla de maní
250 ml de agua
Un puñado de cubitos de hielo
Opcional: 2 dátiles Medjool

Preparación

¡Pon todos los ingredientes en una licuadora y licúa hasta que quede cremoso!



@Carolinedeisler

Menú 4 - Desayuno
Manzanas al horno

Ingredientes

3 manzanas pequeñas
4 cdas de avena en hojuelas
6 nueces pecanas
1 cda de pasas de uva
1 cda de mantequilla de almendras
1 cda de jarabe de arce
1 dátil Medjool
1 cdta de canela

SALSA DE VAINILLA

40 g de castañas de cajú
40 g de avena remojada
80 ml de agua
2 dátiles Medjool
2 bananas maduras
1/3 de vaina de vainilla

Preparación

1. Precalentar el horno a 200°C.
2. Comienza mezclando bien la avena, las nueces, las pasas, la mantequilla de almendras, los dátiles y la canela.
3. Corta la parte superior de la manzana y saca el centro con una cuchara.
4. Rellena las manzanas con la mezcla de nueces y canela, vuelve a colocar la parte superior de la manzana y colócalas en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino.
5. Hornea las manzanas durante 25 minutos y luego déjelas enfriar un poco.
6. Mientras tanto, mezcla todos los ingredientes de la salsa de vainilla en una licuadora y tritura hasta que quede una mezcla suave. ¡Me encanta esta salsa, está riquísima!
7. Vierte la salsa de vainilla sobre las manzanas tibias, recién horneadas y con un aroma celestial, ¡y DISFRUTA!



@Carolinedeisler

Menú 4 – Almuerzo

Tofu revuelto

Ingredientes

2 rebanadas de pan de masa madre
1 cebolla de verdeo
240 g de tofu firme o 120 g de tofu extra firme
Un puñado de tomates cherry

CREMA DE CASTAÑAS DE CAJÚ

40 g de castañas de cajú
60 ml de agua
1/2 cdta de sal
1/2 cdta de pimentón ahumado en polvo
1/2 cdta de cúrcuma en polvo

COBERTURAS

Palta
Cebollino fresco
Pimienta negra

Preparación

1. Saca el tofu del envase y usa una toalla de papel o coloca un plato encima para eliminar el exceso de agua. El tofu debe estar lo más seco posible.

2. Pica finamente el verdeo y añádelo a una sartén antiadherente junto con el tofu y los tomates cherry. Saltéalo todo a fuego medio durante unos 5-6 minutos hasta que esté ligeramente dorado.

3. Mientras tanto, prepara la crema de castañas de cajú colocando todos los ingredientes en una licuadora pequeña y licuando hasta que quede cremosa.

@Carolinedeisler



Menú 4 - Snack

Bolitas de semillas para el ciclismo

Ingredientes

6 dátiles Medjool
1 cda de semillas de calabaza
1 cda de semillas de lino

Preparación

1 Coloca los dátiles sin carozo y las semillas en un procesador de alimentos y pulsa hasta que estén bien mezclados.

¡Forma bolitas con las manos y disfruta! Son las bolitas de dátiles perfectas para apoyar tus hormonas durante la primera mitad de tu ciclo.

Menú 4 – Cena

Fideos soba verdes



@Carolinedeisler

Ingredientes

1 pepino
1 aguacate
240 g de guisantes verdes
100 g de fideos soba

ADEREZO

1 tahini
1 cda de jarabe de arce
1 cda de aceite de sésamo tostado
1 cda de vinagre de sidra de manzana
Jugo de 1 limón
Jengibre rallado (opcional)
1 cda de Coco Aminos
60 ml de agua
1 calabacín crudo pequeño

Preparación

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete y añade los guisantes congelados en los últimos 2 minutos. ¡Genial, solo necesitamos una olla, jeje!

2. Corta el pepino y el aguacate en rodajas y añádelos a un bowl junto con la pasta y los guisantes.

3. Licúa todos los ingredientes del aderezo hasta obtener una mezcla homogénea y luego agrégalo al tazón de fideos. Espolvorea con semillas de sésamo tostadas o castañas de cajú tostadas, ¡y a disfrutar!

Menú 5

RESUMEN DE TODAS LAS COMIDAS



Antes del desayuno



Desayuno



Desayuno



Almuerzo



Snack



Cena



@Carolinedeisler

Menú 5 – Antes del desayuno
Té de jengibre

Ingredientes

Un trozo de jengibre fresco de 3 cm
500 ml de agua caliente

¡Siéntete libre de variarlo con otros tés relajantes que te gusten! También me gusta mucho el té de menta, regaliz o manzanilla.

Preparación

1 Ralla el jengibre y ponlo en una tetera. Vierte agua caliente sobre él y cuela el té para retirar los trocitos de jengibre. ¡Y listo! Como alternativa, me gusta poner jengibre fresco, limón y un poco de agua en una licuadora, triturarlo y añadir un chorrito al agua caliente. ¡Ambas opciones son geniales! También puedes usar el chorrito de jengibre que ya preparaste, añadir un poco al agua caliente y ¡a disfrutar!



@Carolinedeisler

Menú 5 - Desayuno
Batido verde

Ingredientes

1 rama de apio
Un puñado de hojas de col rizada despalilladas
Jugo de 1 limón
3 bananas congeladas
500 ml de agua

Preparación

1. Combina todos los ingredientes en una licuadora y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Esto rinde para 2 o 3 vasos de batido verde, ¡y definitivamente te lo beberás todo! :-)



@Carolinedeisler

Menú 5 - Desayuno

Tarta de queso con arándanos

Ingredientes

BASE DE GALLETA

120 g de nueces
6 dátiles Medjool
40 g de coco desecado

CAPA DE TARTA DE QUESO

150 g de castañas de cajú remojadas y enjuagadas
120 ml de leche de coco
150 g de arándanos
3 dátiles Medjool

CAPA DE MERMELADA

150 g de arándanos
2 cdas de azúcar de coco

Preparación

1. Combina todos los ingredientes de la base de galleta en una licuadora o procesador de alimentos y licúa hasta obtener una masa desmenuzada. Vierte la mezcla en vasos como base.
2. Para la crema de arándanos, mezcla todos los ingredientes en una licuadora hasta obtener una mezcla homogénea. Extiende la crema sobre la base de galleta y refrigera el frasco mientras preparas la mermelada de arándanos.
3. Para prepararla, pon los arándanos y el azúcar de coco en una cacerola y cocina a fuego lento durante 15 minutos. Agrega un poco de agua si es necesario. También puedes usar bananas congeladas para la mermelada. Deja enfriar y extiende una capa gruesa en el frasco. Cubre con más arándanos y refrigera. Creo que sabe aún mejor al día siguiente. ¡¡¡DELICIOSA!!!



Ciclo de semillas

1 cda de semillas de calabaza +
1 cda de semillas de lino
Día 1-14

@Carolinedeisler

Menú 5 - Almuerzo

Pasta de calabacín fácil

Ingredientes

250 g de fideos de arroz integral
2 calabacines grandes, rallados y escurridos
Un puñado de tomates secos
Jugo y ralladura de 1 limón
1 cda de hierbas italianas

SALSA

1 aguacate maduro
40 g de pistachos
1 manojo de cebollinos
1/2 manojo de eneldo
1/2 manojo de albahaca
2 dientes de ajo asados (opcional)
250 ml de leche de almendras

TOPPINGS

Albahaca fresca
Pimienta negra (opcional)
Tomates frescos

Preparación

1. Cociae la pasta según las instrucciones del paquete.
2. Ralla el calabacín y usa una bolsa de leche de frutos secos o un paño de cocina limpio para escurrir el agua. Normalmente nos encanta el agua en las verduras, jaja, pero para esta receta, es mejor que el calabacín esté completamente seco.
3. Añade el calabacín, los tomates secos, el jugo de limón, la ralladura de limón y las hierbas italianas a una sartén antiadherente y fríe durante 10 minutos.
4. Para la salsa, coloca todos los ingredientes, más las semillas de calabaza y las semillas de lino agregadas para el reciclaje de semillas, en una licuadora y licúa hasta que quede suave.
5. Añade la pasta cocida y la salsa a la sartén y mezcla bien. ¡Disfruta!



@Carolinedeisler

Menú 5 - Snack

El mejor banana bread

Ingredientes

3 bananas grandes maduras
240 g de avena
1 cdta Extracto de vainilla
3 cdas de mantequilla de almendras

SALSA KARAMELL

4 dátiles Medjool grandes
120 ml de agua

TOPPINGS

2 bananas en rodajas
1 barra de chocolate cortada en trozos
Una pizca de azúcar de coco

Preparación

1. Precalentar el horno a 180° centígrados.
2. Empieza preparando la salsa de caramelo. Licúa los dátiles y el agua hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Coloca el caramelo, las bananas maduras, la avena, la vainilla y la mantequilla de almendras en un procesador de alimentos y procesa hasta obtener una masa suave.
4. Vierte la mezcla en un molde para hornear forrado con papel vegetal. Cubre con rodajas de banana, trozos de chocolate y una pizca de azúcar de coco, y hornea el banana bread durante 60 minutos.

@Carolinedeisler



Menú 5 - Cena

Buñuelos de quinoa y brócoli

Ingredientes

150 g de brócoli al vapor y picado finamente
90g de quinoa cocida
Jugo de 1/2 limón
1 cda de copos de levadura nutricional
30g de harina de avena aceite de oliva para freír

Preparación

1. Mezcla bien todos los ingredientes y forma pequeñas bolas con las manos.

2. Freír los buñuelos en una sartén antiadherente con un poco de aceite de oliva o de coco durante unos minutos por cada lado.

Menú 6

RESUMEN DE TODAS LAS COMIDAS



Antes del desayuno



Desayuno



Desayuno



Almuerzo



Snack



Cena



@Carolinedeisler

Menú 6 – Antes del desayuno
Té de jengibre

Ingredientes

Un trozo de jengibre fresco de 3 cm
500 ml de agua caliente

¡Siéntete libre de variarlo con otros tés relajantes que te gusten! También me gusta mucho el té de menta, regaliz o manzanilla.

Preparación

1 Ralla el jengibre y ponlo en una tetera. Vierte agua caliente sobre él y cuela el té para retirar los trocitos de jengibre. ¡Y listo! Como alternativa, me gusta poner jengibre fresco, limón y un poco de agua en una licuadora, triturarlo y añadir un chorrito al agua caliente. ¡Ambas opciones son geniales! También puedes usar el chorrito de jengibre que ya preparaste, añadir un poco al agua caliente y ¡a disfrutar!

Menú 6 – Desayuno

Batido de Chocolate

@Carolinedeisler



Ingredientes

3-4 bananas congeladas
1 cda colmada de algarroba o cacao crudo en polvo
3 dátiles Medjool
250-500 ml de agua

Preparación

Mezcla todos los ingredientes en una licuadora y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. ¡TAN DELICIOSO! Podría beberlo todos los días y me encanta el pequeño aporte de energía del cacao en polvo.



@Carolinedeisler

Menú 6 - Desayuno

Fruta fresca

Ingredientes

Frutas frescas y maduras que se encuentran actualmente en temporada:

Naranjas
Higos frescos
Papaya
Piña
Mangos
Dátiles

Preparación

La fruta fresca por la mañana es muy beneficiosa para la digestión, súper hidratante y, sobre todo, fantástica para las hormonas. Dado que nuestros niveles de cortisol son más altos por la mañana, comer fruta fresca justo después de despertarse ayuda a reducirlos y a prepararte para el día.



@Carolinedeisler

Menú 6 – Desayuno

Banana horneada

Ingredientes

45 g de avena
360 ml de agua
3 dátiles Medjool picados
1 cda de canela
1 cda de mantequilla de almendras

TOPPINGS

2 bananas horneadas
150 g de arándanos
Una pizca de canela

Preparación

1. Pon la avena y el agua en una cacerola y cocina a fuego medio de 5 a 7 minutos. Mientras se cocina, añade los dátiles picados, la canela y la mantequilla de almendras.
2. Mientras tanto, pela las bananas y córtalas por la mitad. Colócalas en una sartén antiadherente y fríelas unos minutos por cada lado con una pizca de azúcar de coco.
3. Vierte las gachas en un bowl, añade la banana horneada, los arándanos y un poco más de canela. :-)



@Carolinedeisler

Ciclo de semillas

1 cda de semillas de calabaza +
1 cda de semillas de lino.
Día 1-14

Menú 6 - Snack

Bolitas crujientes de avellana

Ingredientes

70 g de avellanas tostadas
9 dátiles Medjool pequeños
1 cda de mantequilla de avellanas

Preparación

1. Picar las avellanas tostadas o molerlas en un procesador de alimentos y reservar.
2. Coloca los dátiles sin carozo y la mantequilla de avellanas en el procesador de alimentos y procesa hasta que se forme una pasta pegajosa.
3. Transfiere la mezcla a un bowl y añade las avellanas tostadas picadas. Forma bolitas y, si quieres, rebózalas en más trozos de avellana tostada para darles un toque crujiente. Guárdalas en el refrigerador para que se endurezcan o disfrútalas inmediatamente.



@Carolinedeisler

Menú 6 - Cena

Carbonara saludable

Ingredientes

200 g de tallarines (GF)
6 champiñones, cortados en rodajas
1/2 cebolla roja picada (opcional)
1 diente de ajo picado (opcional)

SALSA

150 g de castañas de cajú remojadas
120 ml de agua una pizca de sal rosa
120 ml de caldo de verduras
120 g de guisantes verdes congelados
Perejil fresco y pimienta

Preparación

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete.
2. Sofreír los champiñones, la cebolla y el ajo en una sartén antiadherente y condimentar con sal y pimienta negra.
3. Licúa las castañas de cajú con agua y una pizca de sal rosa. Vierte la salsa en la sartén y añade 120 ml de caldo de verduras y los guisantes. Luego, incorpora la pasta y espolvorea con pimienta y perejil. ¡Disfruta de esta pasta deliciosa y cremosa!

Menú 7

RESUMEN DE TODAS LAS COMIDAS



Antes del desayuno



Desayuno



Desayuno



Almuerzo



Snack



Cena



@Carolinedeisler

Menú 7 – Antes del desayuno
Té de jengibre

Ingredientes

Un trozo de jengibre fresco de 3 cm
500 ml de agua caliente

¡Siéntete libre de variarlo con otros tés relajantes que te gusten! También me gusta mucho el té de menta, regaliz o manzanilla.

Preparación

1 Ralla el jengibre y ponlo en una tetera. Vierte agua caliente sobre él y cuela el té para retirar los trocitos de jengibre. ¡Y listo! Como alternativa, me gusta poner jengibre fresco, limón y un poco de agua en una licuadora, triturarlo y añadir un chorrito al agua caliente. ¡Ambas opciones son geniales! También puedes usar el chorrito de jengibre que ya preparaste, añadir un poco al agua caliente y ¡a disfrutar!



@Carolinedeisler

Menú 7 - Desayuno
Fruta fresca

Ingredientes

Frutas frescas y maduras que se encuentran actualmente en temporada:

Naranjas
Higos frescos
Papaya
Piña
Mangos
Dátiles

Preparación

La fruta fresca por la mañana es muy beneficiosa para la digestión, súper hidratante y, sobre todo, fantástica para las hormonas. Dado que nuestros niveles de cortisol son más altos por la mañana, comer fruta fresca justo después de despertarse ayuda a reducirlos y a prepararte para el día.



@Carolinedeisler

Ciclo de semillas

1 cda de semillas de calabaza +
1 cda de semillas de lino.

Día 1-14

Menú 7 - Desayuno

Batido de tarta de manzana

Ingredientes

2 manzanas pequeñas
250 ml de leche de almendras
1 cdta de extracto de vainilla
2 damascos secos
2 dátiles Medjool
20 g de avena
2 bananas congeladas

Preparación

1 Pon todos los ingredientes en una licuadora y licúa hasta que todo esté bien cremoso.

¡Me encanta que este batido sea tan delicioso y también tan nutritivo!



@Carolinedeisler

Menú 7 - Almuerzo
Ensalada de col rizada

Ingredientes

2 manojos de col rizada con tallo
6 hongos portobello grandes
2 cdas de mezcla de condimentos italianos
1 aguacate maduro cortado en cubitos
1/2 Galletas multisemillas de Caro

ADEREZO

1 calabacín crudo pequeño
35 g de semillas de girasol
1 cda de mostaza de Dijon
Jugo de 1 limón
1 cda de vinagre de sidra de manzana
1 dátil Medjool
60 ml de agua

Preparación

1. Lava y despalilla la col rizada y córtala en trozos pequeños. Esto facilita su digestión.

2. Lava y despalilla los champiñones, agrégalos a una sartén antiadherente con hierbas italianas y cocínalos a fuego medio durante 10 minutos. Luego, déjalos enfriar y córtalos en tiras.

3. Mientras tanto, mezcla todos los ingredientes del aderezo en una licuadora y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Luego, masajea el aderezo sobre la col rizada durante 1 o 2 minutos.

4. En un bowl, añade la col rizada, los champiñones al horno, el aguacate y la mitad de nuestras galletas multisemillas.



Galletas multisemillas

@Carolinedeisler

Ingredientes

150 g de semillas de lino (molidas)
35 g de semillas de girasol
35 g de semillas de calabaza
70 g de sésamo
350 ml de agua
1 cudta de sal del Himalaya
1 cda de mantequilla de almendras

Preparación

1. Comienza agregando 150 g de semillas de lino doradas a su licuadora y tritura hasta obtener harina.
2. Coloca la harina de lino, las semillas de girasol, las semillas de calabaza, las semillas de sésamo, el agua y la sal en un recipiente y remoje durante 15 a 30 minutos.
3. Precalentar el horno a 170 grados centígrados.
4. Transfiere la mezcla a una licuadora, agrega la mantequilla de almendras y mezcla brevemente.
5. Extiende la mezcla de semillas en una bandeja para hornear forrada con papel vegetal y usa otra hoja de papel vegetal encima para aplanar la masa por completo sin que se pegue a las manos. (Importante) Cuanto más fina sea la masa, más crujientes quedarán las galletas. ¡ÑAM!
6. Hornea las galletas durante 30 minutos y luego dales la vuelta. (Usa la segunda hoja de papel vegetal para evitar que se agrieten).
7. Hornea las galletas durante 20 minutos más y déjalas enfriar por completo. Me gusta prepararlas la noche anterior para disfrutarlas al día siguiente con hummus, ensaladas o guacamole.
8. Una vez que se hayan enfriado, puedes romper las galletas en trozos.



@Carolinedeisler

Menú 7 – Snack
Dátiles con mantequilla de avena

Ingredientes

6 dátiles Medjool grandes

RELLENO

120 g de harina de avena
1 cda de mantequilla de castañas de cajú
1 cdta de extracto de vainilla
30 ml de agua

Preparación

1. Deshuesar los dátiles y reservarlos.
2. Coloca la harina de avena, la mantequilla de castañas de cajú, la vainilla y el agua en un procesador de alimentos y procesa hasta que quede suave.
3. Rellena los dátiles con la deliciosa y suave mantequilla y disfrútalos inmediatamente o déjalos reposar en el refrigerador un rato. ¡Deliciosos!



@Carolinedeisler

Menú 7 – Cena

Sopa de calabaza y quinoa

Ingredientes

1/2 calabaza Kabocha
2 zanahorias
2 papas grandes
1 batata
60 g de quinoa seca
2 hojas de col rizada despalilladas
1 cdta de cúrcuma en polvo
Un pequeño trozo de jengibre rallado
1 cda de comino molido
1 litro de caldo de verduras

Preparación

1. Lava, pela y corta la calabaza kabocha en rodajas. Corta también las zanahorias y las papas en rodajas y ponlo todo en una olla. Puedes comer la calabaza kabocha con la piel, pero la sopa tendrá un color más bonito sin ella.
2. Añade el caldo de verduras o agua (yo suelo usar agua sola para mayor comodidad) y los condimentos. Deja cocer todo a fuego medio durante unos 35 minutos.
3. Añade la quinoa durante los últimos 20 minutos.
4. Toma 1/3 de la sopa y tritúrala hasta que esté suave. Viértela de nuevo en la olla, añade la col rizada picada y deja que la sopa hierva a fuego lento durante 5 minutos más. ¡Que la disfrutes!

@Carolinedeisler

SEMANA 2

Fase folicular

La segunda semana de nuestro ciclo es la fase folicular, durante la cual nuestros niveles de estrógeno y progesterona aumentan. Esta etapa también se conoce como nuestra "primavera": empiezas a sentirte como tú mism@ de nuevo, y tu cuerpo florece y está listo para recibir nueva energía. En cuanto a la nutrición, nos centramos en carbohidratos saludables, alimentos que equilibran el estrógeno, como el brócoli y la coliflor, grasas saludables como el aguacate y dos cucharadas diarias de semillas de calabaza y linaza para implementar el ciclo de semillas.

Más carbohidratos para favorecer el aumento de los niveles de energía: frutas, dátiles, papas y batatas.
Alimentos que equilibran los estrógenos:
Brócoli, coliflor, alimentos fermentados como el chucrut.
Grasas saludables: aguacates, semillas de lino, semillas de calabaza y verduras de hoja verde.

Lista de compras *Semana 2*

@Carolinedeisler

Fruta
Bananas: 39
Dátiles Medjool: 87 grandes
Bayas congeladas mixtas: 220 g
Arándanos: 200 g congelados
Bayas frescas: 150 g
Arándanos rojos: 120 g frescos
Higos: 5-6 frescos
Uvas: 1 puñado
Jugo de limón: 180 ml
Jugo de lima: 60 ml
Manzanas: 4 grandes
Aguacates: 6 maduros

Verduras
Batatas: 5 grandes
Batatas blancas: 2 grandes
Calabaza kabocha al horno: 1 entera
Papas: 10 medianas/grandes
Calabacines: 5 pequeños
Zanahorias: 6 pequeñas/medianas
Apio: 10 tallos
Ramilletes de brócoli: 3 cabezas
Puerros: 2 medianos
Radicchio: 1 manojo
Espinacas: 2 puñados
Col rizada: 2 puñados
Acelga: 2 hojas
Tomates cherry: 300 g
Remolacha: 75 g cruda
Guisantes verdes: opcional para sopas
Espinacas baby: 1 puñado

Grano
Copos de avena: 350 g
Quinoa: 450 g
Fideos soba: 100 g
Granos de trigo sarraceno: 40 g
Harina de trigo sarraceno: 30 g
Pan de masa madre: 4 rebanadas

Leche y yogur
Leche de almendras: 1500ml
Leche de coco: 120ml
Yogur de coco: 300g

Especias
Hierbas italianas: 12 cdas
Canela: 2 1/2 cdtas
Cúrcuma en polvo: 2 cdtas
Pimentón ahumado en polvo: 2 1/2 cdtas
Extracto/polvo de vainilla: 6 cdtas
Jarabe de arce: 3 cdas
Sal: 2 cdtas
Comino molido: 1 cdta
Pimienta negra: al gusto

Condimentos y otros:
Tahini: 7 1/2 cdas
Mantequilla de maní: 5 cdas
Mantequilla de avellana: 5 cdas
Aminoácidos de coco: 1 cda
Vinagre de sidra de manzana: 4 cdas
Polvo de algarroba/cacao en polvo: 10 cdas
Aceite de sésamo tostado: 1 cda
Barra de chocolate: 1 barra vegana

Hierbas
Perejil: 1 1/2 manojo
Eneldo: 1 1/2 manojo
Cebollino: 2 manojos
Albahaca: 1 manojo

Más información:
Caldo de verduras: 2 litros

Semillas y frutos secos:
Semillas de calabaza: 12 cdas
Semillas de lino: 10 cdas
castañas de cajú: 300 g
Almendras: 30 g (tostadas)
Avellanas: 700 g
Semillas de sésamo: 11 cdas
Maní: 140 g Nibs de cacao: 30 g

Menú 8

RESUMEN DE TODAS LAS COMIDAS



Antes del desayuno



Desayuno



Desayuno



Almuerzo



Snack



Cena

Menú 8 – Antes del desayuno

Jugo de apio

@Carolinedeisler



Ingredientes

1 tallo entero de apio

Preparación

Simplemente pon el apio en un exprimidor, ¡y listo! ¡Tu jugo está listo!

Alternativamente, puedes poner el apio picado con un poco de agua en una licuadora hasta que quede suave, luego pasar la mezcla por un colador para retirar la pulpa.

¡También me encanta salir a caminar por la mañana y comprar mi jugo de apio para llevar! Es muy placentero: simplemente hago lo que mejor se adapta a mi rutina diaria, ¡sin estrés!



@Carolinedeisler

Ciclo de semillas

1 cda de semillas de calabaza + 1 cda de semillas de lino

Día 1-14

Menú 8 - Desayuno

Batido de bayas

Ingredientes

220 g de bayas mixtas congeladas
500 ml de leche de almendras
1 cda de semillas de calabaza
1 cda de semillas de lino
1/2 aguacate congelado
2 bananas congeladas
1 cda de polvo de arándanos silvestres

Preparación

1 Coloca todos los ingredientes en una licuadora y licúa hasta que quede suave.



@Carolinedeisler

Menú 8 – Desayuno
Avena con chía, mantequilla de maní y chocolate

Ingredientes

60 g de semillas de chía
250 ml de agua

CREMA

2 bananas maduras
3 dátiles Medjool sin carozo
1 cda de mantequilla de maní cremosa o
1 cda de mantequilla de maní en trozos
2 cdas de algarroba o cacao en polvo
120 ml de agua

TOPPINGS

1 cda de maní tostado y picado
2 bananas en rodajas

Preparación

1. Remoja las semillas de chía en agua durante 15 minutos, o mejor aún, toda la noche. Si solo dispones de 15 minutos, usa solo 120 ml de agua.

2. Combina todos los ingredientes de la crema en una licuadora y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Incorpora la crema a las semillas de chía, revuelve bien y vierte la mezcla en un tazón. Agrega los toppings y ¡a disfrutar! Perfecto para preparar para el trabajo o la escuela.
PD: ¡Agrega todas las bananas, quieres obtener suficientes carbohidratos saludables!



@Carolinedeisler

Menú 8 – Almuerzo

Sándwiches de batata

Ingredientes

3 batatas
1 aguacate grande maduro
2 mini pepinos

Preparación

1 Pela las batatas, córtalas en rodajas de 1-2 cm de grosor y hornéalas en una bandeja de horno forrada con papel vegetal durante 45 minutos a 200 grados Celsius. Este paso es perfecto para preparar las batatas el día anterior, ya que de todas formas las comemos frías :-) ¡y están aún más ricas si se dejan enfriar en el refrigerador durante la noche! Me encanta usar batatas moradas, ¡pero cualquier batata sirve igual de bien!

2 ¡Añade el aguacate y el pepino y a disfrutar! También puedes añadir trozos más grandes de pepino (2-3 cm) si quieres que tenga menos grasa y omitir el aguacate, pero el aguacate y el boniato son la mejor combinación. ¡¡¡Súper deliciosa!!!



@Carolinedeisler

Menú 8 – Snack
Bolitas de proteína

Ingredientes

9 dátiles Medjool pequeños
1 cda colmada de mantequilla de maní
45 g de avena
70 g de maní tostado
40 g de nibs de cacao
15 ml de agua (o sirope de arce opcional)

Preparación

1. Coloca los dátiles Medjool sin carozo y la mantequilla de maní en un procesador de alimentos y procesa hasta que se forme una pasta pegajosa.
2. Vierte la mezcla en un bowl y combínala con la avena, el maní tostado, las semillas de cacao y el agua.
3. Forma 9 bolitas y disfrútalas inmediatamente o guárdalas en el refrigerador hasta por 7 días. ¡Mmm! El refrigerio perfecto antes o después del entrenamiento.



@Carolinedeisler

Menú 8 – Cena

Sopa de papa y brócoli

Ingredientes

5 papas medianas
2 zanahorias
1 cabeza de brócoli, floretes
1 puerro
3 palitos de apio
700 ml de caldo de verduras bajo en sodio
2 cdas de hierbas italianas
Opcional: guisantes verdes

Preparación

1. Lavar y picar las papas, las zanahorias, los puerros y el apio. Yo pelo las papas y dejo las zanahorias igual.
2. Pon todas las verduras, excepto el brócoli, en una olla. Agrega el caldo de verduras (el agua también sirve, pero el caldo de verduras le da más sabor) y deja que hierva. Cocina a fuego medio durante 30 minutos.
3. Añade los floretes de brócoli en los últimos 10 minutos, ya que no necesitan cocinarse durante tanto tiempo.
4. Transfiere 1/3 de la sopa a la licuadora y licua hasta obtener una consistencia suave. Viértela de nuevo en la olla y revuelve bien. Este paso garantiza una consistencia más cremosa. :)

Menú 9

RESUMEN DE TODAS LAS COMIDAS



Antes del desayuno



Desayuno



Desayuno



Almuerzo



Snack



Cena

Menú 9 – Antes del desayuno

Jugo de apio

@Carolinedeisler



Ingredientes

1 tallo entero de apio

Preparación

Simplemente pon el apio en un exprimidor, ¡y listo! ¡Tu jugo está listo!

Alternativamente, puedes poner el apio picado con un poco de agua en una licuadora hasta que quede suave, luego pasar la mezcla por un colador para retirar la pulpa.

¡También me encanta salir a caminar por la mañana y comprar mi jugo de apio para llevar! Es totalmente relajado: simplemente hago lo que mejor se adapta a mi rutina diaria, ¡sin estrés!



Menú 9 - Desayuno

Batido Navideño Super Charge

Ingredientes

30 g de gel de musgo marino
10 g de polvo de berro rojo
100 g de arándanos frescos
2 bananas congeladas
1 dátil Medjool
250 ml de agua
250 ml de leche de almendras

Preparación

1 Coloca todos los ingredientes en una licuadora y licúa hasta que quede suave.



Ciclo de semillas

1 cda de semillas de calabaza.

Día 1-14

@Carolinedeisler

Menú 9 - Desayuno

El mejor muesli Bircher

Ingredientes

2 manzanas grandes ralladas
50 g de copos de avena
250 ml de leche de almendras
2 cdas de linaza recién molida
1 cdta de polvo de vainilla
1 cdta de canela
3 cdas de yogur de coco
2 cdas de pasas de uva
2 cdas de almendras tostadas picadas

TOPPINGS

Un puñado de uvas cortadas por la mitad
200 g de arándanos
1 manzana en rodajas
5-6 higos frescos en rodajas
Opcional: 1-2 cdas de jarabe de arce o miel

Preparación

1. Comenzamos rallando las manzanas y moliendo las semillas de lino.

2. Coloca las manzanas ralladas, la avena, la leche de almendras, las semillas de lino molidas, la vainilla, la canela, el yogur de coco, las pasas y las almendras picadas en un tazón grande y mezcle bien.

3. El muesli Bircher tradicional necesita enfriarse durante la noche, pero nuestra versión vegetal súper saludable está lista en 5 minutos. ¡Genial! Divide la mezcla en dos tazones y añade tus ingredientes favoritos. Me encanta la combinación de uvas, arándanos, otra manzana para un toque crujiente e higos frescos si están de temporada. Si lo prefieres un poco más dulce, añade una cucharada de miel o sirope de arce. ¡Que lo disfrutes!



@Carolinedeisler

Menú 9 - Almuerzo

Ensalada tabulé

Ingredientes

ENSALADA

250 g de quinoa cocida
2 tomates, cortados en cubos pequeños
1 manojo de perejil, finamente picado
1/2 manojo de eneldo, finamente picado o
1/2 manojo de cilantro, finamente picado
1/2 pepino grande, cortado en cubos pequeños
1 cebolla de verdeo, finamente picada
2 ramas de apio picadas (opcional)
1 aguacate maduro, cortado en cubos

ADEREZO CARO

1 calabacín crudo pequeño
2 tallos de apio
1 manojo de cebollino o 1 manojo de albahaca
Jugo de 1 limón
15 ml de vinagre de sidra de manzana
30 g de semillas de calabaza
125 ml de agua

Preparación

1. Empieza preparando los boniatos. Precalienta el horno a 200 °C y hornéalos durante 50 minutos. Déjalos enfriar. También puedes hacer este paso el mismo día que preparas la comida: guárdalos en el refrigerador y luego recalentarlos durante 15 minutos en la freidora de aire.
2. Cocina la quinoa según las instrucciones del paquete. Esto también es ideal para prepararla con antelación.
3. Picar todas las verduras, las hierbas, las cebolletas y el aguacate y mezclar con la quinoa.
4. Combina todos los ingredientes del aderezo en una licuadora y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Mezcla bien con la ensalada y ¡a disfrutar! También me encanta usar hojas de nori y hacer rollitos de lechuga.

Menú 9 - Snack
Cuadrados de chocolate y fudge



@Carolinedeisler

Ingredientes

6 dátiles Medjool grandes
1 cda de mantequilla de avellanas
2 cdas de polvo de algarroba o 2 cdas de cacao en polvo

Preparación

1. Coloca todos los ingredientes en un procesador de alimentos y procesa hasta obtener una pasta pegajosa.
2. Dale forma a tu dulce y disfrútalo inmediatamente o colócalo en el congelador durante 20 minutos.



@Carolinedeisler

Menú 9 – Cena

Tofu revuelto

Ingredientes

2 rebanadas de pan de masa madre
1 cebolla de verdeo
240 g de tofu firme o 120 g de tofu extra firme
1 puñado de tomates cherry

CREMA DE CASTAÑAS DE CAJÚ

35 g de castañas de cajú
60 ml de agua
1/2 cdta de sal
1/2 cdta de pimentón ahumado en polvo
1/2 cdta de cúrcuma en polvo

TOPPINGS

Aguacate
Cebollino fresco
Pimienta negra

Preparación

1. Saca el tofu del envase y usa una toalla de papel o coloca un plato encima para eliminar el exceso de agua. El tofu debe estar lo más seco posible.

2. Pica finamente la cebolleta y añádela a una sartén antiadherente junto con el tofu y los tomates cherry. Saltéalo todo a fuego medio durante unos 5-6 minutos hasta que esté ligeramente dorado.

3. Mientras tanto, prepara la crema de castañas de cajú colocando todos los ingredientes en una licuadora pequeña y licuando hasta que quede cremosa.

Menú 10

RESUMEN DE TODAS LAS COMIDAS



Antes del desayuno



Desayuno



Desayuno



Almuerzo



Snack



Cena

Menú 10 – Antes del desayuno

Jugo de apio

@Carolinedeisler



Ingredientes

1 tallo entero de apio

Preparación

Simplemente pon el apio en un exprimidor, ¡y listo! ¡Tu jugo está listo!

Alternativamente, puedes poner el apio picado con un poco de agua en una licuadora hasta que quede suave, luego pasar la mezcla por un colador para retirar la pulpa.

¡También me encanta salir a caminar por la mañana y comprar mi jugo de apio para llevar! Es totalmente relajado: simplemente hago lo que mejor se adapta a mi rutina diaria, ¡sin estrés!



@Carolinedeisler

Menú 10 – Desayuno
Batido verde

Ingredientes

1 rama de apio
1 puñado de hojas de col rizada despalilladas
Jugo de 1 limón
3 bananas congeladas
500 ml de agua

Preparación

1. Combina todos los ingredientes en una licuadora y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Esto rinde para 2 o 3 vasos de batido verde, ¡y definitivamente te lo beberás todo! :-)



@Carolinedeisler

Menú 10 – Desayuno

Avena "Bueno"

Ingredientes

40 g de copos de avena
360 ml de agua
1 cdta Extracto de vainilla

CAPA DE CARAMELO

5 dátiles Medjool
120 ml de agua

CAPA DE CHOCOLATE

5 dátiles Medjool
120 ml de agua
1 cda de cacao en polvo
1 cda de mantequilla de avellanas

TOPPINGS

30 g de avellanas tostadas y picadas

Preparación

1. Mezcla la avena, el agua y la vainilla en una cacerola y cocina a fuego medio durante 5-6 minutos. Prefiero usar 360 ml de agua en lugar de los 240 ml habituales, ya que le da volumen y hace que la avena quede más cremosa. Guarda la avena en el congelador durante 10 minutos para que se enfríe por completo.
2. Coloca 10 dátiles sin carozo, 240 ml de agua y una cucharada colmada de mantequilla de avellana en una licuadora y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Retira la capa de caramelo y añada cacao en polvo a la licuadora para la capa de chocolate.
3. En un frasco prepara tu deliciosa avena "Bueno" en capas: cremosa, caramelo, copos de avena, una capa de chocolate y avellanas tostadas y picadas por encima. ¡Es celestial!

Menú 10 – Almuerzo

Ensalada radicchio rosa



@Carolinedeisler

Ingredientes

1 cabeza de radicchio rojo
250 g de calabaza kabocha asada
1 aguacate

ADEREZO

1 puñado de apio
60 ml de agua
2 cdas de semillas de calabaza

Preparación

1. Corta la calabaza kabocha en gajos y ásala durante 45 minutos a 190 °C. Luego, déjala enfriar. ¡Perfecta para prepararla el día anterior!
2. Para preparar el aderezo, licúa el apio, el agua y las semillas de calabaza en un procesador de alimentos hasta obtener una mezcla suave. ¡Agrega jugo de limón fresco si lo desea!
3. Coloca la radicchio roja y el aguacate en un bowl, añade la calabaza asada y mézclalo todo con el aderezo. ¡Queda deliciosamente cremoso!



Menú 10 - Snack

Galletas de chocolate

@Carolinedeisler

Ingredientes

400 g de avellanas molidas (tostadas)
2 cdas de manzana rallada
10 damascos secos, remojados en agua caliente durante 15 minutos y picados

DULCE DE LECHE

12 dátiles Medjool
250 ml de agua
1 cdta de extracto de vainilla en polvo

TOPPING

1 barra de chocolate vegana

Preparación

1. Precalentar el horno a 170°C.
2. Prepara la salsa de caramelo agregando dátiles sin carozo, vainilla y agua a una licuadora y licuando hasta que quede súper cremosa.
3. Rallar la manzana, picar los dátiles y las avellanas tostadas y mezclar todo con el resto de ingredientes.
4. Forma pequeñas galletas de jengibre con las manos ligeramente húmedas y colócalas en una bandeja para hornear forrada con papel vegetal. Hornea durante 12 minutos.
5. ¡Las galletas de jengibre estarán muy tiernas justo después de hornearlas! Déjalas enfriar por completo. Cuajarán solas, así que no las hornees demasiado.
6. Mientras tanto, picamos las avellanas tostadas para la cobertura y las reservamos.
7. Derrite el chocolate vegano y viértelo sobre las galletas de jengibre como capa superior. Inmediatamente, espolvorea las avellanas tostadas por encima para que se adhieran al chocolate derretido y no se desprendan después. Deja que el chocolate cuaje o refrigera las galletas de jengibre para acelerar el proceso.
8. ¡Guarda estas deliciosas galletas de jengibre en un recipiente hermético en el refrigerador o en un frasco de vidrio y disfrútalas durante las vacaciones!



@Carolinedeisler

Menú 10 - Cena

Hamburguesas para el Balance Hormonal

Ingredientes

1 batata grande, horneada y hecha puré
1 puñado de judías verdes, cocidas al vapor y picadas finamente
1 cda de semillas de calabaza
1 cda de linaza molida

Preparación

1. Coloca las semillas de lino y las semillas de calabaza en un procesador de alimentos y procesa hasta que se conviertan en harina.
2. Machacar la batata horneada con un tenedor, picar las judías verdes y mezclar bien todos los ingredientes.
3. Precalienta el horno a 180 grados Celsius y forma pequeñas hamburguesas con las manos. Colócalas en una bandeja para hornear forrada con papel vegetal y hornéalas durante 35 minutos. (Dales la vuelta a la mitad del tiempo).

Menú 11

RESUMEN DE TODAS LAS COMIDAS



Antes del desayuno



Desayuno



Desayuno



Almuerzo



Snack



Cena

Menú 11 – Antes del desayuno

Jugo de apio



@Carolinedeisler

Ingredientes

1 tallo entero de apio

Preparación

Simplemente pon el apio en un exprimidor, ¡y listo! ¡Tu jugo está listo!

Alternativamente, puedes poner el apio picado con un poco de agua en una licuadora hasta lograr una consistencia suave, luego pasar la mezcla por un colador para retirar la pulpa.

¡También me encanta salir a caminar por la mañana y comprar mi jugo de apio para llevar! Es totalmente relajado: simplemente hago lo que mejor se adapta a mi rutina diaria, ¡sin estrés!



@Carolinedeisler

Menú 11 – Desayuno
Batido Key Lime Pie

Ingredientes

1/2 aguacate congelado
2 limas exprimidas
120 ml de leche de coco
1 cda de semillas de girasol
1 cda de semillas de sésamo
1 puñado de espinacas
2 bananas congeladas
250 ml de agua

Preparación

1. Coloca todos los ingredientes en una licuadora y licúa hasta que quede suave.



@Carolinedeisler

Menú 11 – Desayuno
Fruta fresca

Ingredientes

Frutas frescas y maduras que se encuentran actualmente en temporada:

Naranjas
Higos frescos
Papaya
Piña
Mangos
Dátiles

Preparación

La fruta fresca por la mañana es muy beneficiosa para la digestión, súper hidratante y, sobre todo, fantástica para las hormonas. Dado que nuestros niveles de cortisol son más altos por la mañana, comer fruta fresca justo después de despertarse ayuda a reducirlos y a prepararte para el día.



@Carolinedeisler

Menú 11 - Almuerzo
Gachas Bounty

Ingredientes

40 g de trigo sarraceno seco
120 ml de agua
240 g de yogur de coco

CREMA DE CHOCOLATE

7 dátiles Medjool
1 banana pequeña
1 cda colmada de mantequilla de almendras (o mantequilla de avellanas)
2 cdas de goma de algarrobo (o cacao en polvo)
120 ml de agua

Preparación

1. Hervir el trigo sarraceno en agua durante 15-20 minutos hasta que esté blando. Esto es ideal para prepararlo el día anterior o incluso cocinarlo una vez a la semana y guardarlo en un recipiente hermético en el refrigerador. El trigo sarraceno, la avena y otros cereales cocidos sacian mucho más que los cereales crudos, y resultan especialmente satisfactorios cuando se enfrían.
2. Combina todos los ingredientes de la crema de chocolate en una licuadora pequeña y licúa hasta obtener una mezcla cremosa. ¡Delicioso!
3. Mezcla el trigo sarraceno cocido y enfriado con el yogur de coco y agrega la primera capa de papilla Bounty a un vaso.
4. ¡Luego agrega una capa generosa de chocolate, luego otra capa de coco y luego cúbrela con la crema de chocolate restante!



@Carolinedeisler

Menú 11 – Snack
Brownies de calabaza

Ingredientes

50 g de almendras molidas
30 g de harina de trigo sarraceno
2 cdas colmadas de cacao en polvo
60 g de puré de calabaza
120 g de salsa de caramelo (6 dátiles, vainilla mezclada con 120 ml de agua)
1 cda colmada de mantequilla de anacardo

RELLENO

6 dátiles Medjool
1/2 cdta de polvo de vainilla
120 ml de agua

Preparación

1. Precalentar el horno a 180 grados centígrados.
2. Comienza preparando la salsa de caramelo para la masa y el relleno. Para ello, añade 12 dátiles Medjool sin carozo, 240 ml de agua y 1 cucharadita de vainilla en polvo a la licuadora y bate hasta obtener una mezcla suave y cremosa.
3. Mezclar todos los ingredientes de la masa y mezclar bien hasta obtener una consistencia cremosa, no demasiado seca.
4. Vierte la mitad de la mezcla en tu molde para hornear o moldes de silicona para barra, añade el resto de la salsa de caramelo y cubre con el resto de la masa de brownie. Hornea durante 30 minutos, deja enfriar y espolvorea con cacao en polvo.



@Carolinedeisler

Menú 11 - Cena

Coliflor entera asada

Ingredientes

1 coliflor entera
2 cdas de aceite de oliva
Una pizca de sal
2 cdas de hierbas italianas
1 cdta de cúrcuma en polvo
1/2 cdta de pimentón ahumado en polvo
1 cdta de comino molido

SALSA DE TAHINI VERDE

1/2 bulbo de hinojo
1 manojo de perejil
1 manojo de eneldo
1 manojo de cebollino
Jugo de 1 limón
3 cdas de tahini
60 ml de agua

Preparación

1. Cocina el coliflor entero en agua hirviendo durante 5 minutos.
2. Deja escurrir el coliflor durante 10 minutos y luego sécalo completamente con un paño de cocina.
3. Precalentar el horno a 220° centígrados.
4. Mezcla el aceite de oliva, la sal, las hierbas y las especias y utiliza un pincel para esparcir la mezcla uniformemente sobre el coliflor.
5. Horneamos el coliflor durante 25-30 minutos y mientras tanto ¡preparamos nuestro delicioso dip!
6. Coloca todos los ingredientes para la salsa de tahini verde en una licuadora y licúa hasta que quede suave.
7. Vierte la salsa sobre el coliflor asado, agrega algunas hierbas frescas y disfrútalo así o con algunas papas al vapor o asadas.

Menú 12

RESUMEN DE TODAS LAS COMIDAS



Antes del desayuno



Desayuno



Desayuno



Almuerzo



Snack



Cena

Menú 12 – Antes del desayuno

Jugo de apio

@Carolinedeisler



Ingredientes

1 tallo entero de apio

Preparación

Simplemente pon el apio en un exprimidor, ¡y listo! ¡Tu jugo está listo!

Alternativamente, puedes poner el apio picado con un poco de agua en una licuadora hasta lograr una consistencia suave, luego pasar la mezcla por un colador para retirar la pulpa.

¡También me encanta salir a caminar por la mañana y comprar mi jugo de apio para llevar! Es totalmente relajado: simplemente hago lo que mejor se adapta a mi rutina diaria, ¡sin estrés!



@Carolinedeisler

Menú 12 – Desayuno
Batido verde

Ingredientes

1 rama de apio
1 puñado de hojas de col rizada despalilladas
Jugo de 1 limón
3 bananas congeladas
500 ml de agua

Preparación

1. Mezcla todos los ingredientes en una licuadora y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Esto rinde para 2 o 3 vasos de batido verde, ¡y definitivamente te lo vas a beber todo! :-)



Ciclo de semillas

1 cda de semillas de calabaza + 1 cda de semillas de lino

Día 1-14

@Carolinedeisler

Menú 12 – Desayuno

Avena con arándanos para el Equilibrio Hormonal

Ingredientes

45 g de copos de avena
250 ml de agua
1 cda de semillas de chía
1 1/2 cdta de linaza molida
1 cda de pasas de uva
1 cdta de polvo de vainilla

CREMA DE ARÁNDANOS

200 g de arándanos congelados
1 banana madura
70 g de pan rojo local
60 ml de agua

COBERTURAS

50 g de yogur de coco
200 g de bayas frescas
1 cda de semillas de calabaza
1 cdta de cáscara de limón

Preparación

1. Coloca la avena, las semillas de chía, la vainilla, las semillas de lino molidas, las pasas de uva y el agua en un recipiente y déjalo remojar durante la noche o durante algunas horas hasta que quede agradable y cremoso.

2. Prepara la crema de arándanos mezclando arándanos, banana, remolacha (para darle un toque extra de salud y color) y agua hasta obtener una mezcla homogénea. Luego, mézclala con las gachas.

3. Agrega yogur de coco fresco, muchas bayas, semillas de calabaza y un poco de ralladura de limón fresco (asegúrate de que los limones sean orgánicos y no tratados).



@Carolinedeisler

Menú 12 – Almuerzo
Ensalada de quinoa y col rizada

Ingredientes

3 hojas de col rizada con tallo
240 g de tomates cherry
180 g de quinoa cocida
80 g de pasas doradas
1 zanahoria

ADEREZO

1 1/2 cdas colmadas de tahini
Jugo de 1 limón
1 cda de vinagre de sidra de manzana
1 cda de jarabe de arce

Preparación

1. Comienza cocinando la quinoa según las instrucciones del paquete.
2. Para preparar el aderezo, combina el jugo de limón, el tahini, el vinagre de manzana y el jarabe de arce con una cuchara. Luego, masajea el aderezo sobre la col rizada durante unos 5 minutos para facilitar su digestión.
3. Corta los tomates cherry por la mitad y las zanahorias en tiras finas. También me gusta usar un pelador en juliana para las zanahorias.
4. Mezcla la col rizada con la quinoa, los tomates, las zanahorias y las pasas. ¡Está simplemente riquísima! ¡Me encanta esta ensalada!



@Carolinedeisler

Menú 12 – Snack

El mejor banana bread

Ingredientes

3 bananas grandes maduras
240 g de copos de avena
1 cdta de extracto de vainilla
3 cdas de mantequilla de almendras

SALSA KARAMELL

4 dátiles Medjool grandes
120 ml de agua

TOPPINGS

2 bananas en rodajas
1 barra de chocolate cortada en trozos
Una pizca de azúcar de coco

Preparación

1. Precalentar el horno a 180° centígrados.
2. Empieza preparando la salsa de caramelo. Licúa los dátiles y el agua hasta obtener una mezcla cremosa.
3. Coloca el caramelo, las bananas maduras, la avena, la vainilla y la mantequilla de almendras en un procesador de alimentos y procesa hasta obtener una masa suave.
4. Vierte la mezcla en un molde para hornear forrado con papel vegetal. Cubre con rodajas de banana, trozos de chocolate y una pizca de azúcar de coco, y hornea el banana bread durante 60 minutos.



@Carolinedeisler

Menú 12 – Cena

El mejor gratinado de papas

Ingredientes

4-5 papas grandes al horno, peladas y cortadas en rodajas finas (preferiblemente con un cortador de verduras)

Salsa

75 g de castañas de cajú remojadas
1 calabacín crudo pelado
1 cda de vinagre de sidra de manzana
Jugo de 1 limón
120 ml de agua
1 cdta de sal

Preparación

1. Precalentar el horno a 200 grados centígrados.
2. Remojar las castañas de cajú en agua.
3. Pelar y cortar las papas en rodajas y colocarlas en capas en una fuente de horno forrada con papel vegetal.
4. Enjuaga las castañas de cajú y mételas en la licuadora junto con los demás ingredientes de la salsa. Licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Vierte la crema sobre las papas y hornéalas durante 50-60 minutos. Después, déjalas enfriar, ya que saben aún mejor a temperatura ambiente.

Esta es una de mis recetas favoritas. Es deliciosa y mucho más ligera que un gratinado de papas clásico.

Menú 13

RESUMEN DE TODAS LAS COMIDAS



Antes del desayuno



Desayuno



Desayuno



Almuerzo



Snack



Cena

Menú 13 – Antes del desayuno

Jugo de apio

@Carolinedeisler



Ingredientes

1 tallo entero de apio

Preparación

Simplemente pon el apio en un exprimidor, ¡y listo! ¡Tu jugo está listo!

Alternativamente, puedes poner el apio picado con un poco de agua en una licuadora hasta que quede suave, luego pasar la mezcla por un colador para retirar la pulpa.

¡También me encanta salir a caminar por la mañana y comprar mi jugo de apio para llevar! Es totalmente relajado: simplemente hago lo que mejor se adapta a mi rutina diaria, ¡sin estrés!



@Carolinedeisler

Menú 13 - Desayuno
Batido verde

Ingredientes

1 rama de apio
1 puñado de hojas de col rizada despalilladas
Jugo de 1 limón
3 bananas congeladas
500 ml de agua

Preparación

1. Combina todos los ingredientes en una licuadora y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Esto rinde para 2 o 3 vasos de batido verde, ¡y definitivamente te lo beberás todo! :-)



@Carolinedeisler

Menú 13 - Desayuno

Fruta fresca

Ingredientes

Frutas frescas y maduras que se encuentran actualmente en temporada:

Naranjas
Higos frescos
Papaya
Piña
Mangos
Dátiles

Preparación

La fruta fresca por la mañana es muy beneficiosa para la digestión, súper hidratante y, sobre todo, fantástica para las hormonas. Dado que nuestros niveles de cortisol son más altos por la mañana, comer fruta fresca justo después de despertarse ayuda a reducirlos y a prepararte para el día.



@Carolinedeisler

Menú 13 - Almuerzo

Frasco Banoffe

Ingredientes

12 dátiles Medjool
250 ml de agua
1 cdta de polvo de vainilla
1 cdta de mantequilla de maní
2 cdas de maní tostado
2 cdas de polvo de algarrobo o cacao en polvo
1 banana madura

TOPPINGS

3 cdas de yogur de coco
1 banana madura

Preparación

1. Coloca todos los ingredientes del caramelo en una licuadora ylicúa hasta que quede cremoso.
2. Vierte la mitad de la mezcla en tu vaso y espolvorea con maní tostado.
3. Combina 2 cucharadas de polvo de algarroba o cacao en polvo y una banana madura con el resto de la salsa de caramelo en la licuadora hasta obtener una crema de chocolate suave. Unta la crema sobre los maní tostados y decora con yogur de coco y más rodajas de banana.



@Carolinedeisler

Menú 13 – Snack
Bolitas de semillas

Ingredientes

6 dátiles Medjool
1 cda de semillas de calabaza
1 cda de semillas de lino

Preparación

1 Coloca los dátiles deshuesados y las semillas en un procesador de alimentos y procesa hasta que estén bien integrados. Forma bolitas con las manos y ¡a disfrutar!

Las bolitas de dátiles perfectas para apoyar tus hormonas durante los primeros 14 días de tu ciclo (la fase folicular).



@Carolinedeisler

Menú 13 – Cena
Sopa luminosa

Ingredientes

1 coliflor entero (cortado en ramilletes)
1/2 calabaza kabocha
2 batatas pequeñas
3 palitos de apio
2 zanahorias pequeñas
1 puerro
2 cdas de hierbas italianas
1,2 l de agua

Preparación

1. Pela y corta la calabaza kabocha y las batatas en rodajas. Pica el apio, los puerros y las zanahorias, y ponlo todo en una olla junto con los ramilletes de coliflor, 1,2 litros de agua y las hierbas italianas.

2. Pon todo a hervir, reduce el fuego y deja cocinar a fuego lento durante 20 minutos.

3. Toma unos 250 ml de sopa y tritura la mitad para que quede más cremosa. ¡Es la sopa más fácil y sabrosa que hago siempre! ¡Es tan reconfortante y nutritiva! Solo prepara el doble de la cantidad y tendrás la cena lista para mañana. :-)

Menú 14

RESUMEN DE TODAS LAS COMIDAS



Antes del desayuno



Desayuno



Desayuno



Almuerzo



Snack



Cena

Menú 14 – Antes del desayuno

Jugo de apio

@Carolinedeisler



Ingredientes

1 tallo entero de apio

Preparación

Simplemente pon el apio en un exprimidor, ¡y listo! ¡Tu jugo está listo!

Alternativamente, puedes poner el apio picado con un poco de agua en una licuadora hasta lograr una consistencia suave, luego pasar la mezcla por un colador para retirar la pulpa.

¡También me encanta salir a caminar por la mañana y comprar mi jugo de apio para llevar! Es totalmente relajado: simplemente hago lo que mejor se adapta a mi rutina diaria, ¡sin estrés!



Menú 14 – Desayuno
Batido de Chocolate

Ingredientes

2 bananas congeladas
5 dátiles Medjool
2 cdas de polvo de algarrobo
1 cda de polvo de maca
1 cda de semillas de calabaza
1 cda de semillas de lino
1 cda de mantequilla de almendras
500 ml de leche de almendras

Preparación

1. Coloca todos los ingredientes en una licuadora y licúa hasta que quede suave.

¡Paradisíaco y súper bueno para tus hormonas! Perfecto para la primera mitad de tu ciclo, ya que este batido contiene semillas de calabaza y linaza, ¡y está simplemente delicioso!



@Carolinedeisler

Menú 14 – Desayuno

Barquitos de banana y batata

Ingredientes

2 batatas blancas grandes, horneadas
3 bananas
Un poco de azúcar de coco para espolvorear

Preparación

1. Hornea las batatas durante 50-60 minutos a 200 °C y luego déjalas enfriar por completo. ¡Siempre aso una tanda grande de batatas a la vez y las guardo en el refrigerador! Cuando las batatas están frías, su almidón se convierte en almidón resistente. Esto significa que el cuerpo las metaboliza de forma diferente y no se convierten en grasa.

2. Corta las bananas en rodajas y fríelas en una sartén antiadherente unos minutos por cada lado. ¡Un toque de azúcar de coco los hace aún más deliciosos!

3. Rellena las batatas con las rodajas de banana y ¡¡¡DISFRUTA!!!



@Carolinedeisler

Menú 14 - Almuerzo

Nutella saludable

Ingredientes

6 dátiles Medjool grandes
120 ml de agua
3 cdas colmadas de mantequilla de avellanas
1 cda de cacao crudo en polvo o algarroba en polvo
1/2 banana grande machacada (o 1 banana pequeña)

Preparación

1. Quita el carozo de los dátiles Medjool, agrégalos al procesador de alimentos con el agua y licúa hasta que quede suave.

2. Luego añade la mantequilla de avellanas (¡la de almendras integral también queda genial!), el cacao en polvo y la banana machacada, y sigue batiendo hasta que quede suave. ¡Tienes la crema de chocolate más deliciosa! 😍 Llevo años obsesionada con esta receta y me encanta con pan sin gluten, ¡o directamente de la cuchara para picar, jaja! ¡Está buenísima! La he hecho infinidad de veces; ¡es simplemente la mejor!



@Carolinedeisler

Menú 14 – Snack
Hummus de hierbas

Ingredientes

1 calabacín crudo pequeño
1 manojo de cebollinos
1 manojo de albahaca o eneldo
Jugo de 1 limón
Una pizca de sal
150 g de garbanzos cocidos
2 tahini
60 ml de agua

Preparación

1 Coloca todos los ingredientes en un procesador de alimentos y procesa hasta que quede cremoso.

Me encanta esta receta porque es mucho más ligera y baja en calorías que el hummus normal, ¡y además aporta muchísimos nutrientes extra gracias a las hierbas! ¡Puntos extra!
¡Me encanta con mini pepinos crujientes como snack!



@Carolinedeisler

Menú 14 – Cena
Fideos soba con maní

Ingredientes

2 calabacines pequeños, pelados y cortados en juliana
3 zanahorias peladas en juliana
Un puñado de espinacas baby frescas
1/2 brócoli
Maní tostado
100 g de fideos soba

Salsa

2 cdas de mantequilla de maní
120 ml de agua
60 g de maní
1 cda de aceite de sésamo tostado
1 cda de jarabe de arce o 1 dátil Medjool
1 cda de aminoácidos de coco jugo de 1 limón

Preparación

1. Cocina los fideos soba según las instrucciones del paquete y agrega el brócoli directamente a la sartén, de modo que solo necesitarás una olla.
2. Opción 2: Si prefieres todas las verduras cocidas, saltea las zanahorias, el calabacín y el brócoli en 1 cucharada de aceite de sésamo tostado y añade las espinacas durante un minuto al final.
3. Coloca todos los ingredientes del aderezo en un procesador de alimentos y mezcla hasta que quede cremoso pero aún un poco grumoso.
4. Prepara tu bowl, mézclalo todo bien y espolvorea con maní tostado. ¡Delicioso!

@Carolinedeisler

SEMANA 3

Fase de ovulación

Es la época de la ovulación, lo que significa que un ovario libera un óvulo. Esta fase se conoce como nuestro "verano" porque los niveles de estrógeno alcanzan su punto máximo y nuestro cuerpo está listo para concebir. Te sentirás naturalmente con más energía y tendrás una libido más alta. Es el momento de socializar y salir. En cuanto a la nutrición, nos centramos en alimentos que favorecen la función hepática natural e incorporamos 2 cucharadas de semillas de girasol y de sésamo a nuestras comidas diarias.

El hígado trabaja duro para descomponer el exceso de estrógeno.

Comemos frutas y verduras saludables y obtenemos grasas saludables de frutos secos y semillas.

También bebe mucha agua para compensar la pérdida de agua durante los entrenamientos más intensos.

Lista de compras *Semana 3*

@Carolinedeisler

Fruta
Bananas: 32
Dátiles Medjool maduros: 74
Manzanas grandes: 7
Limones grandes: 10
Limas: 2
Pomelo: 1
Papaya: 1
Higos secos: 3
Damascos secos: 3
Semillas de granada: 1 Puñado

Verduras
Apio: 11 tallos
Espinacas: 2 puñados
Acelga: 6 hojas
Col rizada: 2 puñados
Calabacín: 4 grandes
Zanahorias: 7 grandes
Chirivías: 3 medianas
Papas: 19 medianas/grandes
Boniatos: 4 medianos
Raíz de apio: 1 grande
Pimiento rojo: 1
Champiñones: 160 g
Tomates cherry: 450 g
Cebollas amarillas: 2
Cebolla roja: 1/2
Brotes de brócoli: 1 puñado
Ramilletes de brócoli: 1 cabeza
Ramilletes de coliflor: 2 cabezas
Hinojo: 1/2 cabeza (opcional)
Castañas: 1 puñado (opcional)
Champiñones porcini secos: 5 piezas (opcional)
Guisantes verdes: 150 g (opcional)

Grano
Copos de avena: 500 g
Trigo sarraceno: 500 g
Pasta de trigo sarraceno: 200 g
Pasta seca sin gluten: 120 g de su elección
Quinoa: 170 g
Pan de masa madre: 7 rebanadas

Lácteos y alternativas lácteas
Leche de almendras: 700 ml
Leche de coco: 120 ml
Yogur de coco: 4 cucharadas (aprox. 120 g)

Especias y condimentos:
Sal del Himalaya: 2 cdtas
Pimentón ahumado: 1 cda
Cúrcuma en polvo: 1/2 cdta
Canela: 5 cdtas
Especias para pastel de calabaza: 1/2 cdta (opcional)
Hierbas italianas: 3 cdas
Cebolla en polvo: 1/2 cdta (opcional)
Ajo en polvo: 1/2 cdta (opcional)
Levadura nutricional: 2 cdas (opcional)
Especias para pan de jengibre: 2 cdas
Extracto/polvo de vainilla: 6 1/2 cdtas
Polvo para hornear: 1 cdta

Especias y otros:
Tahini: 4 cdas
Pasta de miso blanco: 1 cda
Vinagre de sidra de manzana: 10 cdas
Jarabe de arce: 3 cdas (opcional)
Cacao en polvo/algarroba en polvo: 10 cdas
Jarabe de dátiles: 3 cdas
Pasta de tomate: 1 cda
Aceite de oliva: 4 cdas
Mostaza de Dijon: 1 cda

Hierbas:
Perejil: 1 manojo
Cebollino: 2 manojos
Albahaca fresca: 1 manojo grande
Eneldo fresco: 1 manojo grande
Menta: 1 puñado

Bebidas:
Jugo de jengibre

Semillas y frutos secos:
Castañas de cajú: 500 g
Almendras: 70 g
Avellanas: 550 g
Nueces pecanas: 40 g
Semillas de calabaza: 12 cdas
Semillas de girasol: 5 cdas
Semillas de sésamo: 1 cda
Semillas de cáñamo: 40 g

Menú 15

RESUMEN DE TODAS LAS COMIDAS



Antes del desayuno



Desayuno



Desayuno



Almuerzo



Snack



Cena

Menú 15 – Antes del desayuno

Agua de magnesio



Ingredientes

PARA TODO EL DÍA
1 cdta de citrato de magnesio
Jugo de 1/2 pomelo
Jugo de 1 limón
60 ml de aloe vera
1,5 litros de agua

Preparación

Agrega jugo de aloe vera, polvo de citrato de magnesio, jugo de pomelo y jugo de limón a tu agua, revuelve bien y bebe con el estómago vacío hasta una hora después de despertarte.

El magnesio es especialmente importante si haces mucho ejercicio: calma los músculos y previene los calambres.

¡Esta agua es mi favorita absoluta en este momento!



@Carolinedeisler

Menú 15 - Desayuno
Batido verde

Ingredientes

1 rama de apio
1 puñado de hojas de col rizada despalilladas
Jugo de 1 limón
3 bananas congeladas
500 ml de agua

Preparación

1. Combina todos los ingredientes en una licuadora y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Esto rinde para 2 o 3 vasos de batido verde, ¡y definitivamente te lo beberás todo! :-)



@Carolinedeisler

Menú 15 - Desayuno

Crumble de manzana

Ingredientes

RELLENO

3 manzanas, sin corazón, peladas y cortadas en cuartos
1 cdta de canela
Jugo de 1 limón

CREMA

1 banana
40 g de castañas de cajú
1/2 cdta de polvo de vainilla

DULCE DE LECHE

5 dátiles Medjool
120 ml de agua
1/2 cdta de polvo de vainilla

STREUSEL

50 g de copos de avena
30 g de nueces pecanas picadas
2 cdas de coco rallado
1/2 cdta de polvo de vainilla

Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Combina las manzanas con la canela y el jugo de limón, luego prepara la salsa de caramelo mezclando los dátiles, el agua y la vainilla y agregándolos a la mezcla de manzana.
3. Vierte la mezcla de manzana en tu fuente para hornear y prepara el crumble mezclando todos los ingredientes. Espolvorea el crumble sobre la mezcla de manzana y hornea durante 50 minutos, hasta que esté dorado. Disculpen la espera, jaja. ¡Es el momento perfecto para preparar la cena de esta noche o para hacer ejercicio!
4. Me encanta disfrutar de este delicioso crumble de manzana con una cucharada de crema de banana. Licúa la banana, las castañas de cajú y la vainilla hasta obtener una mezcla cremosa, luego vierte la crema sobre el crumble aún caliente. ¡Mmm!



@Carolinedeisler

Menú 15 - Almuerzo

Ensalada de zanahorias asadas y aguacate

Ingredientes

1 tazón grande de ensalada (cuanto más amarga, mejor)
1/2 pepino
1 aguacate
1 puñado de brotes de brócoli
5 zanahorias
1 cda de semillas de girasol tostadas

ADEREZO CARO

1 manojo de eneldo fresco y cebollino
Jugo de 1 limón
2 cdas de vinagre de sidra de manzana
60 ml de agua
1 calabacín crudo pequeño
2 cdas de semillas de calabaza

Preparación

1. Precalienta el horno a 200 °C. Mientras tanto, cocina las zanahorias al vapor durante 5-7 minutos o hiérvelas. (También puedes hacer este paso el mismo día que preparas la comida).
2. Coloca las zanahorias sobre papel vegetal y hornéalas durante 30 minutos. Luego, déjelas enfriar por completo.
3. Coloca todos los ingredientes del aderezo en una licuadora y licúa hasta que quede suave y cremoso.
4. Prepara tu ensalada y disfrútala :)



@Carolinedeisler

Ciclo de semillas

1 cda de semillas de girasol + 1 cda de semillas de sésamo.

Día 15 -28

Menú 15 – Snack

Hummus de Caro

Ingredientes

500 g de garbanzos cocidos
60 ml de agua de garbanzos
1 cdta de comino molido
1/2 cdta de sal rosa del Himalaya
Jugo de 1 limón
2 tahini

Preparación

1. Combina todos los ingredientes en un procesador de alimentos o licuadora y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Agrega las semillas de girasol y sésamo, ya que estamos en la segunda mitad del ciclo y continuamos con el ciclo de las semillas.
2. Vierte el hummus en un bowl y decóralo con garbanzos tostados, hierbas frescas o déjalo simple.



@Carolinedeisler

Menú 15 – Cena

Papas fritas con salsa verde de castañas de cajú

Ingredientes

3-4 papas grandes al horno

DIP VERDE DE CASTAÑAS DE CAJÚ

70 g de castañas de cajú
120 ml de leche de almendras
1/2 manojo de perejil
1/2 manojo de cebollino
Jugo de 1 limón
Opcional: 1 cdta de jarabe de arce

Preparación

1. Cocina las papas al vapor durante 20 minutos y déjalas enfriar. Ideales para preparar comidas un día que puedas guardarlas en el refrigerador. Quedarán aún más crujientes si se enfrían completamente antes.

2. Corta las papas en cubos y cocínalas en la freidora de aire a 180 grados Celsius durante 20 minutos, hasta que estén doradas y crujientes. Puedes pelarlas o dejarlas con piel.

3. Mezcla todos los ingredientes para la salsa en una licuadora y licúa hasta obtener una mezcla suave. ¡Fácil y deliciosa!

Menú 16

RESUMEN DE TODAS LAS COMIDAS



Antes del desayuno



Desayuno



Desayuno



Almuerzo



Snack



Cena

Menú 16 – Antes del desayuno

Jugo de apio

@Carolinedeisler



Ingredientes

1 tallo entero de apio

Preparación

Simplemente pon el apio en un exprimidor, ¡y listo! ¡Tu jugo está listo!

Alternativamente, puedes poner el apio picado con un poco de agua en una licuadora hasta lograr una consistencia suave, luego pasar la mezcla por un colador para retirar la pulpa.

¡También me encanta salir a caminar por la mañana y comprar mi jugo de apio para llevar! Es totalmente relajado: simplemente hago lo que mejor se adapta a mi rutina diaria, ¡sin estrés!



@Carolinedeisler

Menú 16 – Desayuno
Batido verde

Ingredientes

1 rama de apio
1 puñado de hojas de col rizada despalilladas
Jugo de 1 limón
3 bananas congeladas
500 ml de agua

Preparación

1. Combina todos los ingredientes en una licuadora y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Esto rinde para 2 o 3 vasos de batido verde, ¡y definitivamente te lo beberás todo! :-)



@Carolinedeisler

Menú 16 - Desayuno

Pudín de chía de Caro

Ingredientes

40 g de semillas de chía
250 ml de agua

CREMA

3 dátiles Medjool
2 bananas maduras
40 g de castañas de cajú
1 cdta de canela
1/2 cdta de polvo de vainilla
120 ml de agua

TOPPINGS

150-300 g de bayas
140 g de papaya cortada en cubitos

Preparación

1. Remoja las semillas de chía en agua durante 15 minutos o durante la noche.

2. Coloca las dátiles, loas bananas, las castañas de cajú, la canela, la vainilla y el agua en una licuadora y licúa hasta que quede suave.

3. Añade la crema a la mezcla de chía, mezcla bien, vierte en un vaso, añade frutos rojos y papaya, ¡y a disfrutar! ¡Añade todos los frutos rojos que quieras! Este es un desayuno o almuerzo rápido, fácil y delicioso, ¡perfecto para llevar al trabajo!



@Carolinedeisler

Menú 16 – Almuerzo

Tostada de hummus y lentejas revueltas

Ingredientes

2 rebanadas de mi pan sin gluten
3 cdas de hummus de Caro
Rúcula
Aguacate

REVUELTO DE LENTEJAS

100 g de lentejas rojas (remojadas durante 3 horas)
250 ml de agua
1/2 cdta de sal

Preparación

1. Remojar las lentejas durante la noche o durante 3 horas y enjuagarlas bien.
2. Coloca las lentejas remojadas, 250 ml de agua y una pizca de sal en una licuadora y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Vierte la crema en una sartén antiadherente y cocina a fuego medio durante unos 5 minutos, removiendo suavemente a la mitad del tiempo.
3. Mientras tanto, tuesta el pan. Una vez listo el revuelto, sírvelo sobre una tostada con hummus, aguacate fresco, rúcula picada y pimienta negra.



@Carolinedeisler

Menú 16 – Snack

Bolitas de semillas para el ciclismo

Ingredientes

6 dátiles Medjool
1 cda de semillas de girasol
1 cda de sésamo

Preparación

1 Coloca los dátiles deshuesados y las semillas en un procesador de alimentos y procesa hasta que estén bien mezclados. Luego, forma bolitas con las manos y ¡a disfrutar! Estos bocadillos energéticos son perfectos para apoyar tus hormonas durante la segunda mitad de tu ciclo (fase lútea).



@Carolinedeisler

Menú 16 – Cena

Los mejores macarrones con queso

Ingredientes

130 g de pasta (sin gluten) de su elección
2 papas doradas medianas, peladas
1 zanahoria grande
700 ml de caldo de verduras

CREMA

75 g de castañas de cajú remojadas
1/2 cdta de cúrcuma en polvo
Jugo de 1 limón
1 pizca de sal rosa (sal del Himalaya)
20 g de levadura nutricional (opcional, me encanta sin ella)

Preparación

1. Cocer las papas y la zanahoria en 500-700 ml de caldo de verduras durante unos 20 minutos.
2. Después de 10 minutos, añade la pasta y cocínala según las instrucciones del paquete. ¡Una receta de pasta súper fácil de preparar en una sola olla, perfecta también para niños!
3. Saca las papas y la zanahoria de la olla y mételas en la licuadora junto con el resto de los ingredientes para la crema. Licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Si es necesario, añade un chorrito de caldo de verduras. Incorpora la salsa a la pasta escurrida y ¡a disfrutar!

Menú 17

RESUMEN DE TODAS LAS COMIDAS



Antes del desayuno



Desayuno



Desayuno



Almuerzo



Snack



Cena

Menú 17 – Antes del desayuno

Jugo de apio

@Carolinedeisler



Ingredientes

1 tallo entero de apio

Preparación

Simplemente pon el apio en un exprimidor, ¡y listo! ¡Tu jugo está listo!

Alternativamente, puedes poner el apio picado con un poco de agua en una licuadora hasta lograr una consistencia suave, luego pasar la mezcla por un colador para retirar la pulpa.

¡También me encanta salir a caminar por la mañana y comprar mi jugo de apio para llevar! Es totalmente relajado: simplemente hago lo que mejor se adapta a mi rutina diaria, ¡sin estrés!



@Carolinedeisler

Menú 17 – Desayuno
Batido verde

Ingredientes

1 rama de apio
1 puñado de hojas de col rizada despalilladas
Jugo de 1 limón
3 bananas congeladas
500 ml de agua

Preparación

1. Combina todos los ingredientes en una licuadora y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Esto rinde para 2 o 3 vasos de batido verde, ¡y definitivamente te lo beberás todo! :-)



@Carolinedeisler

Ciclo de semillas

1 cda de semillas de girasol + 1 cda de semillas de sésamo.

Día 15 -28

Menú 17 - Desayuno

Manzanas con canela sobre helado de vainilla

Ingredientes

4 manzanas peladas y cortadas en cubitos
1 cda de canela
1 cdta de extracto de vainilla
40 g de pasas de uva (opcional)

HELADO

2 bananas grandes maduras congeladas
60 ml de agua

Preparación

1. Pelar y cortar las manzanas en rodajas, colocarlas en una olla con canela y un poco de agua para evitar que se peguen a la olla.
2. Cocina a fuego lento las manzanas a fuego medio durante 10-12 minutos hasta que estén blandas.
3. Prepara el helado mezclando las bananas congeladas con un poco de agua y licuando hasta obtener una mezcla suave. Un procesador de alimentos funciona de maravilla, ya que necesitarás menos agua.
4. Vierte el helado en un tazón, añade manzanas calientes con canela y, opcionalmente, nueces pecanas tostadas picadas para un toque crujiente. ¡Celestial!



@Carolinedeisler

Día 17 - Almuerzo

Filetes de apio con miso

Ingredientes

1 raíz de apio grande, pelada y cortada en filetes
1 cda de pasta de miso blanca
Jugo de un limón,

PURÉ DE BATATA

1 batata mediana
2 zanahorias pequeñas (opcional)
120 ml de agua de cocción

TOPPING

1 aguacate, cortado en cubitos

Preparación

1. Precalentar el horno a 200°C.
2. Pela el apio con un pelador de verduras, corta los extremos y córtalo en rodajas de 2 cm de grosor. Marca con un cuchillo una cruz a ambos lados de cada filete.
3. Combina el miso y el jugo de limón en un tazón pequeño y agrega un poco de agua caliente si es necesario.
4. Pincela cada trozo de apio con la marinada por ambos lados y colócalo en una bandeja para hornear forrada con papel vegetal. Hornea durante 25 minutos.
5. Retira los filetes del horno, dales la vuelta, úntalos con el resto de la marinada y hornéalos durante 15-20 minutos más hasta que estén dorados.
6. Mientras tanto, cuece al vapor el boniato y las zanahorias hasta que estén tiernos. Colócalos en una licuadora junto con 120 ml del agua de cocción y tritura hasta obtener una mezcla homogénea.
7. Extiende el puré de boniato en un plato, añade los filetes de apio asado y decora con aguacate fresco. ¡Los guisantes también son ideales para darle un toque de color!



Menú 17 – Snack
Galletas de chocolate

@Carolinedeisler

Ingredientes

240 g de almendras molidas
240 g de avellanas molidas
2 cdas de algarroba en polvo
240 g de salsa de caramelo (mezcle 12 dátiles Medjool grandes, 240 ml de agua, 1 cucharadita de extracto de vainilla)
2 cdas de manzana rallada
5 dátiles Medjool picados
75 g de avellanas tostadas picadas

COBERTURAS

1 barra de chocolate vegana
70 g de avellanas tostadas y picadas

Preparación

1. Precalentar el horno a 170°C.
2. Prepara la salsa de caramelo colocando los dátiles sin carozo, la vainilla y el agua en una licuadora y licuando hasta que quede suave.
3. Rallar la manzana, picar los dátiles y las avellanas tostadas y mezclarlos con el resto de ingredientes.
4. Con las manos ligeramente húmedas, forma mini galletas y colócalas en una bandeja para hornear forrada con papel vegetal. Hornea durante 12 minutos.
5. ¡Las galletas estarán aún súper suaves al salir del horno! Déjalas enfriar por completo. Cuajarán solas, ¡así que no las hornees demasiado!
6. Mientras tanto, picamos las avellanas tostadas para la cobertura y las reservamos.
7. Derrite el chocolate vegano y viértelo sobre las galletas. Inmediatamente, espolvorea las avellanas tostadas y picadas por encima para que se adhieran al chocolate derretido y no se desprendan después. Deja que el chocolate cuaje o refrigera las galletas para que se endurezcan más rápido. ¡¡¡DELICIOSAS!!!



@Carolinedeisler

Menú 17 - Cena

Sopa de coliflor

Ingredientes

1 cabeza de coliflor
2 chirivías
3 papas medianas
1 puerro
1 cda de mezcla de condimentos italianos
150 g de guisantes verdes, descongelados
1 puñado de eneldo fresco o cebollino picado

Preparación

1. Pelar y picar las papas, las chirivías, los ramilletes de coliflor y los puerros. Cocinar todo al vapor o hervir durante 25 minutos, hasta que las verduras estén tiernas.

2. Coloca todas las verduras excepto una papa en una licuadora junto con el condimento italiano y licúa hasta que la sopa esté suave y sedosa.

3. Luego, pásala a un bowl y añade los guisantes y la papa reservada. Decora la sopa con cebollino fresco, eneldo, pimienta negra y una pizca de sal rosa del Himalaya. ¡Que la disfrutes!

Menú 18

RESUMEN DE TODAS LAS COMIDAS



Antes del desayuno



Desayuno



Desayuno



Almuerzo



Snack



Cena

Menú 18 – Antes del desayuno

Jugo de apio

@Carolinedeisler



Ingredientes

1 tallo entero de apio

Preparación

Simplemente pon el apio en un exprimidor, ¡y listo! ¡Tu jugo está listo!

Alternativamente, puedes poner el apio picado con un poco de agua en una licuadora hasta lograr una consistencia suave, luego pasar la mezcla por un colador para retirar la pulpa.

¡También me encanta salir a caminar por la mañana y comprar mi jugo de apio para llevar! Es totalmente relajado: simplemente hago lo que mejor se adapta a mi rutina diaria, ¡sin estrés!



@Carolinedeisler

Menú 18 - Desayuno
Batido verde

Ingredientes

1 rama de apio
1 puñado de hojas de col rizada despalilladas
Jugo de 1 limón
3 bananas congeladas
500 ml de agua

Preparación

1. Combina todos los ingredientes en una licuadora y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Esto rinde para 2 o 3 vasos de batido verde, ¡y definitivamente te lo beberás todo! :-)



@Carolinedeisler

Ciclo de semillas

1 cda de semillas de girasol + 1 cda de semillas de sésamo.

Día 15 -28

Menú 18 - Desayuno

Panqueques Fitness

Ingredientes

100 g de harina de avena (muele la avena hasta convertirla en harina)
½ cdta de canela
1 cdta de polvo para hornear
1 banana
2 dátiles Medjool
120 ml de agua o leche de almendras
1-2 bananas en rodajas
1 cda de azúcar de coco

COBERTURAS

6 dátiles Medjool
240 ml de agua
1 TL de polvo de vainilla
1 cucharadita de canela

Preparación

1. Pon la harina de avena, las especias y el polvo para hornear en un bowl y mezcla bien.

2. Licúa la banana, los dátiles Medjool y el agua o la leche de almendras en una licuadora hasta obtener una mezcla suave.

3. Añade la crema a la mezcla de harina y mezcla todo bien.
Forma panqueques en una sartén y coloca unas rodajas de banana sobre cada uno. Espolvorea un poco de azúcar de coco por encima. ¡Es lo máximo y hace que los panqueques queden riquísimos!
Cocina los panqueques durante unos 3 minutos de cada lado hasta que estén dorados.

4. Cubre los panqueques terminados con tu salsa de caramelo favorita, mezclando dátiles, agua y vainilla en una licuadora hasta obtener una mezcla suave. ¡Delicioso!



@Carolinedeisler

Menú 18 - Almuerzo

Ensalada de papas alemana

Ingredientes

1 kg de papas cocidas y peladas (aprox. 10 papas medianas/grandes).

Salsa

250 ml de caldo de verduras
1 cda de aceite de oliva
1 cda de mostaza Dijon
1 cda de vinagre de sidra de manzana

EXTRAS

½-1 manojo de eneldo picado
½-1 manojo de cebollino picado
½-1 cebolla roja, finamente picada

Preparación

1. Cocina al vapor o hierve las papas durante 20 a 25 minutos.
2. Déjalas enfriar completamente. Mi consejo: Cocina una buena cantidad de papas la noche anterior y guárdalas en el refrigerador durante toda la noche. Esto hace que la ensalada de papa sea aún más saludable, ya que el almidón de las papas se convierte en almidón resistente al enfriarse. Pela y corta las papas en rodajas y colócalas en un tazón.
3. Mezcle bien todos los ingredientes de la salsa y agréguelos a las patatas.
4. Añade cebolla picada (opcional) y hierbas frescas. ¡Me encantan las hierbas frescas! ¡Listo, tu deliciosa ensalada de papa está lista!



@Carolinedeisler

Menú 18 – Snack

Brownies de algarroba

Ingredientes

600 g de batatas blancas, horneadas y peladas (las batatas naranjas o moradas también funcionan bien)
2 bananas grandes maduras
4 cdas de algarroba en polvo
250 ml de leche de almendras
60 g de harina de trigo sarraceno

Preparación

1. Precalienta el horno a 200 °C y hornea las batatas durante 60 minutos. Este paso es perfecto para hacer mientras preparas algo más o mientras haces ejercicio.
2. Coloca las batatas peladas, las bananas, el polvo de algarroba y la leche de almendras en un procesador de alimentos y procesa hasta que quede una mezcla cremosa y bien integrada.
3. Añade la harina de trigo sarraceno y vuelve a mezclar todo bien.
4. Vierte la masa de chocolate en un molde forrado con papel vegetal y hornea durante 35 minutos a 200 grados Celsius. Deja enfriar los brownies y ¡a disfrutar!



@Carolinedeisler

Menú 18 – Cena

Tostada de calabaza Kabocha

Ingredientes

1 calabaza kabocha
2 cebollas amarillas, finamente picadas
2 cdas de aceite de oliva virgen extra
Una pizca de sal rosa del Himalaya
3 cdas de vinagre de sidra de manzana
3 cdas de jarabe de arce
5 rebanadas de pan de masa madre fresco
2 cdas de yogur de coco frío por rebanada de pan
Un puñado de menta fresca, finamente picada

Preparación

1. Precalienta el horno a 200 grados Celsius. Corta la calabaza kabocha en rodajas de 2 cm de grosor y hornéala en una bandeja para hornear forrada con papel vegetal durante 45 minutos, hasta que esté tierna y dorada. Una vez cocida, pélala.

2. Mientras la calabaza está en el horno, pica las cebollas y añádelas a una sartén antiadherente con 2 cucharadas de aceite de oliva y una pizca de sal rosa del Himalaya. Cocina a fuego medio durante 15 minutos hasta que se ablanden.

3. Agrega vinagre de sidra de manzana y jarabe de arce, reduce el fuego y cocina a fuego lento durante otros 15 minutos hasta que la mezcla esté húmeda y gelatinosa.

4. Añade la calabaza kabocha a la mezcla de cebolla y tuesta el pan de masa madre mientras tanto.

5. Unta una capa de yogur de coco sobre la tostada, añade una generosa capa de la mezcla de calabaza y decora con menta fresca. ¡Delicioso! Esta era mi tostada favorita en Nueva York, y la llevo haciendo años.

Menú 19

RESUMEN DE TODAS LAS COMIDAS



Antes del desayuno



Desayuno



Desayuno



Almuerzo



Snack



Cena

Menú 19 – Antes del desayuno

Jugo de apio

@Carolinedeisler



Ingredientes

1 tallo entero de apio

Preparación

Simplemente pon el apio en un exprimidor, ¡y listo! ¡Tu jugo está listo!

Alternativamente, puedes poner el apio picado con un poco de agua en una licuadora hasta que quede suave, luego pasar la mezcla por un colador para retirar la pulpa.

¡También me encanta salir a caminar por la mañana y comprar mi jugo de apio para llevar! Es totalmente relajado: simplemente hago lo que mejor se adapta a mi rutina diaria, ¡sin estrés!

@Carolinedeisler



Menú 19 – Desayuno
Batido verde

Ingredientes

1 rama de apio
1 puñado de hojas de col rizada despalilladas
Jugo de 1 limón
3 bananas congeladas
500 ml de agua

Preparación

1. Combina todos los ingredientes en una licuadora y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Esto rinde para 2 o 3 vasos de batido verde, ¡y definitivamente te lo beberás todo! :-)



@Carolinedeisler

Menú 19 - Desayuno

Fruta fresca

Ingredientes

Frutas frescas y maduras que se encuentran actualmente en temporada:

Naranjas
Higos frescos
Papaya
Piña
Mangos
Dátiles

Preparación

La fruta fresca por la mañana es muy beneficiosa para la digestión, súper hidratante y, sobre todo, fantástica para las hormonas. Dado que nuestros niveles de cortisol son más altos por la mañana, comer fruta fresca justo después de despertarse ayuda a reducirlos y a prepararte para el día.



@Carolinedeisler

Menú 19 – Almuerzo

Zoodles al pesto

Ingredientes

3 calabacines grandes crudos, pelados en juliana
240 g de tomates cherry (o más)
120 g de aceitunas negras y verdes
6-8 tomates secos, remojados durante 10 minutos
2 cdas de semillas de girasol y calabaza, tostadas en seco
1 aguacate

PESTO

Tallos de calabacín sobrantes (¡genial, no hay desperdicio!)
Un puñado de apio o 1/2 bulbo de hinojo
1 puñado grande de albahaca fresca
2 cdas de semillas de calabaza (¡los piñones también son buenos!)
1 cda de vinagre de sidra de manzana
Jugo de 1 limón
60 ml de agua (más según sea necesario)

Preparación

1. Tostar las semillas de calabaza en una sartén antiadherente durante unos minutos.
2. Remojar los tomates secos en agua.
3. Pela el calabacín con un pelador en juliana. Me gusta mucho más que usar un espiralizador. Además, es más fácil de digerir.
4. Combina todos los ingredientes del pesto en una licuadora y licúa hasta obtener una mezcla suave. ¡Delicioso! Mézclalo con los zoodles, corta los tomates secos en rodajas y añádelos a tu tazón de zoodles junto con los tomates cherry, las semillas de calabaza tostadas, las aceitunas y, opcionalmente, el aguacate. ¡Que lo disfrutes!



@Carolinedeisler

Ciclo de semillas

1 cda de semillas de girasol + 1 cda de semillas de sésamo.

Día 15 -28

Menú 19 - Almuerzo

Barritas energéticas

Ingredientes

10 dátiles Medjool
250 ml de agua
1 cdta de extracto de vainilla en polvo
1-2 cdtas de canela
100 g de quinoa inflada
30 g de semillas de calabaza
30 g de semillas de cáñamo
75 g de castañas de cajú tostadas y picadas
40 g de almendras tostadas y picadas
40 g de avellanas tostadas y picadas
45 g de pasas de uva

Preparación

1. Coloca los dátiles Medjool sin carozo, el extracto de vainilla y el agua en una licuadora y licúa hasta que se combinen.
2. Mezcla todos los demás ingredientes en un recipiente aparte, agrega la salsa de caramelo de dátiles y revuelve bien.
3. Cubre una bandeja de horno pequeña con papel de horno y vierte la mezcla sobre ella.
4. Coloca la bandeja en el refrigerador durante la noche hasta que las barras energéticas estén firmes.
5. Una vez que estén firmes, córtalas del tamaño deseado y ¡voilá, tus barritas energéticas están listas!



@Carolinedeisler

Menú 19 – Cena

Sopa desintoxicante

Ingredientes

4 papas medianas
1 cabeza de coliflor, cortado en ramilletes
2-3 tallos de apio
2 calabacines
1 puerro
2 cdas de hierbas italianas
1,2 l de agua
Un puñado de espinacas frescas

TOPPINGS (opcional)

Champiñones fritos
Una cda de yogur de coco
Hierbas frescas

Preparación

1. Pelar y cortar las papas, picar el apio, el puerro y el calabacín y colocarlos en una olla junto con el coliflor, las hierbas italianas secas y 1,2 litros de agua.

2. Poner todo a hervir, reducir el fuego y dejar cocinar a fuego lento durante 20 minutos.

3. Pon las verduras cocidas, 350 ml del agua de cocción y las espinacas frescas en una licuadora y tritura hasta obtener una sopa suave. Me gusta guardar el agua de cocción sobrante para beber; ¡es muy saludable y reconfortante!

4. Disfruta la sopa sola o refínala con toppings como champiñones fritos, una cucharada de yogur de coco y hierbas frescas.

Menú 20

RESUMEN DE TODAS LAS COMIDAS



Antes del desayuno



Desayuno



Desayuno



Almuerzo



Snack



Cena

Menú 20 – Antes del desayuno

Jugo de apio

@Carolinedeisler



Ingredientes

1 tallo entero de apio

Preparación

Simplemente pon el apio en un exprimidor, ¡y listo! ¡Tu jugo está listo!

Alternativamente, puedes poner el apio picado con un poco de agua en una licuadora hasta que quede suave, luego pasar la mezcla por un colador para retirar la pulpa.

¡También me encanta salir a caminar por la mañana y comprar mi jugo de apio para llevar! Es totalmente relajado: simplemente hago lo que mejor se adapta a mi rutina diaria, ¡sin estrés!



@Carolinedeisler

Ciclo de semillas

1 cda de semillas de girasol + 1 cda de semillas de sésamo.

Día 15 -28

Menú 19 - Desayuno

Batido verde

Ingredientes

1 rama de apio
1 puñado de hojas de col rizada despalilladas
Jugo de 1 limón
3 bananas congeladas
500 ml de agua

Preparación

1. Mezcla todos los ingredientes en una licuadora y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Esto rinde para 2 o 3 vasos de batido verde, ¡y definitivamente te lo vas a beber todo! :-)



@Carolinedeisler

Menú 20 - Desayuno

Fruta fresca

Ingredientes

Frutas frescas y maduras que se encuentran actualmente en temporada:

Naranjas
Higos frescos
Papaya
Piña
Mangos
Dátiles

Preparación

La fruta fresca por la mañana es muy beneficiosa para la digestión, súper hidratante y, sobre todo, fantástica para las hormonas. Dado que nuestros niveles de cortisol son más altos por la mañana, comer fruta fresca justo después de despertarse ayuda a reducirlos y a prepararte para el día.



@Carolinedeisler

Menú 20 - Almuerzo
Tiramisú

Ingredientes

2 bananas maduras
120 g de castañas de cajú
4 dátiles Medjool
1 cdta de extracto de vainilla en polvo
60 ml de agua

TOPPINGS

1 banana, en rodajas
Cacao en polvo

Preparación

1. ¡Esta receta es tan sencilla y deliciosa! Mezcla todos los ingredientes del pudín en una licuadora y licúa hasta obtener una mezcla suave. Vierte la mezcla cremosa en un frasco de vidrio y refrigera durante 1 hora.

2. Cubre tu tiramisú con abundante cacao en polvo y rodajas de banana antes de servir. ¡Me encanta esta receta!



@Carolinedeisler

Menú 20 – Snack

Barras de avena blandas

Ingredientes

120 g de harina de avena o 90 g de copos de avena
3 cdas de jarabe de dátiles
30 g de almendras picadas
30 g de pasas de uva
3 dátiles Medjool sin carozo, picados
3 higos secos picados
3 damascos secos picados

DULCE DE LECHE

5 dátiles Medjool (sin carozo)
120 ml de agua
1/2 cdta de extracto de vainilla

Preparación

1. Remoja las pasas de uva, los dátiles Medjool, los higos secos y los damascos secos en agua caliente durante 5 a 10 minutos.
2. Precalentar el horno a 180 grados centígrados.
3. Si no tienes harina de avena, simplemente licúa la avena hasta obtener harina.
4. Mezclar la harina de avena con el jarabe de dátiles y revolver bien.
5. Añade las frutas secas remojadas (sin el agua de remojo) y mezcla bien.
6. Prepara la salsa de caramelo colocando los dátiles, el agua y la vainilla en una licuadora y licuando hasta que quede suave.
7. Mezcla la salsa de caramelo con el resto de los ingredientes y extiende la mezcla de avena ya sea en moldes de silicona para barras o en un molde para hornear forrado con papel pergamino.
8. Hornea las barras durante 15 minutos y luego déjelas enfriar por completo.



@Carolinedeisler

Menú 20 – Almuerzo

Sopa de champiñones, col rizada y trigo sarraceno

Ingredientes

200g de champiñones (a elegir)
1 litro de agua o 1 litro de caldo de verduras
80 g de trigo sarraceno seco
1 chirivía, pelada y cortada en cubitos o 3 papas, peladas y cortadas en cubitos
5 g de pasta de miso blanca
Un puñado de col rizada fresca, picada (sin tallos)
1/2 cdta de cebolla en polvo (opcional)
Un puñado de castañas cocidas (opcional)
5 hongos porcini secos (opcional)
1/2 cdta de ajo en polvo (opcional)
1 cda de levadura nutricional (opcional)

Preparación

1. Saltea los champiñones en una sartén antiadherente con un poco de agua hasta que se ablanden un poco. Opcionalmente, añade cebolla y ajo en polvo.
2. Añade 700-900 ml de agua o caldo vegetal, pasta de miso, levadura nutricional (opcional), trigo sarraceno y chirivías o papas. Cocina a fuego medio durante 15-20 minutos.
3. Añade la col rizada picada y deja que todo hierva a fuego lento unos minutos más.
4. Haz puré 1/4 de la sopa para darle más cremosidad. Me encanta añadir un puñado de castañas cocidas y unos champiñones secos remojados para darle más sabor, pero esto es completamente opcional y la sopa quedará deliciosa sin estos ingredientes.
5. Vierte la mezcla nuevamente en la sopa, mezcla bien y disfruta con algunas castañas trituradas adicionales encima.

Menú 21

RESUMEN DE TODAS LAS COMIDAS



Antes del desayuno



Desayuno



Desayuno



Almuerzo



Snack



Cena

Menú 21 – Antes del desayuno

Jugo de apio

@Carolinedeisler



Ingredientes

1 tallo entero de apio

Preparación

Simplemente pon el apio en un exprimidor, ¡y listo! ¡Tu jugo está listo!

Alternativamente, puedes poner el apio picado con un poco de agua en una licuadora hasta lograr una consistencia suave, luego pasar la mezcla por un colador para retirar la pulpa.

¡También me encanta salir a caminar por la mañana y comprar mi jugo de apio para llevar! Es totalmente relajado: simplemente hago lo que mejor se adapta a mi rutina diaria, ¡sin estrés!



@Carolinedeisler

Ciclo de semillas

1 cda de semillas de girasol + 1 da de semillas de sésamo

Día 15 -28

Menú 21 – Desayuno
Batido Key Lime Pie

Ingredientes

1/2 aguacate congelado
2 limas exprimidas
120 ml de leche de coco
1 cda de semillas de girasol
1 cda de semillas de sésamo
1 puñado de espinacas
2 bananas congeladas
250 ml de agua

Preparación

1 Coloca todos los ingredientes en una licuadora y licúa hasta que quede suave.



@Carolinedeisler

Menú 21 – Desayuno

Fruta fresca

Ingredientes

Frutas frescas y maduras que se encuentran actualmente en temporada:

Naranjas
Higos frescos
Papaya
Piña
Mangos
Dátiles

Preparación

La fruta fresca por la mañana es muy beneficiosa para la digestión, súper hidratante y, sobre todo, fantástica para las hormonas. Dado que nuestros niveles de cortisol son más altos por la mañana, comer fruta fresca justo después de despertarse ayuda a reducirlos y a prepararte para el día.

Menú 21 – Almuerzo

@Carolinedeisler



Ensalada de papa De Caro

Ingredientes

5 papas medianas al vapor
2 pepinos en rodajas finas
2 cdas de yogur de coco
1 manojo de cebollinos
1 manojo de albahaca
1/2 cebolla roja
Jugo de 1 limón

Preparación

1. Pela las papas, cocínalas al vapor y déjalas enfriar. Es mejor hacerlo el día anterior para tenerlas listas en el refrigerador.

2. Corta las papas, los pepinos y la cebolla morada en rodajas, y pica las hierbas. Me gusta usar una mandolina para cortar los pepinos en rodajas extrafinas.

3. Combina todos los ingredientes en un bowl y mézclalos bien. Esto da como resultado una ensalada de papa deliciosa y fácil de digerir, mucho más saludable que la que compras en el supermercado. Si aún no te sientes saciad@, puedes comer más papas al vapor.



@Carolinedeisler

Menú 21 – Snack

Pan de trigo sarraceno

Ingredientes

450 g de trigo sarraceno seco
160 ml de agua
1 cdta de sal rosa del Himalaya

Preparación

1. Remojar el trigo sarraceno en agua durante la noche.
2. Enjuaga bien el trigo sarraceno y ponlo en una licuadora junto con 150 ml de agua y 1 cucharada de sal. Licúa hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Vierte la masa en un molde para hornear forrado con papel vegetal o usa un molde de silicona. Preparé el doble porque usé un molde grande.
4. Precalienta el horno a 190 °C y hornea este delicioso pan de trigo sarraceno, rico en proteínas, durante 90 minutos. Déjalo enfriar completamente y tuéstalo antes de consumirlo para obtener la mejor consistencia. Crujiente por fuera, tierno por dentro: ¡simplemente delicioso!



@Carolinedeisler

Queso crema vegano

Ingredientes

180 g de catsañas decajú
120 ml de agua
1 cdta de sal rosa del Himalaya
Eneldo fresco
Cebollino fresco

Preparación

1. Coloca las castañas de cajú, el agua y la sal en una licuadora y licúa hasta que la mezcla quede agradable y cremosa.

2. Vierte la crema de castañas de cajú en un bowl y añada hierbas frescas. Luego, transfiere la mezcla a una bolsa para leche de frutos secos y escurre el exceso de líquido.

3. Deja el queso crema en la bolsa de leche de nueces, forae una bola redonda y colócala en el refrigerador durante la noche.



@Carolinedeisler

Menú 21 – Cena

Pasta cremosa con pimentón

Ingredientes

200 g de fideos de trigo sarraceno secos
150 g de tomates cherry
1 albahaca fresca

Salsa

1 pimiento rojo
150 g de castañas de cajú remojadas
250 ml de agua
1 cda de copos de levadura
Jugo de un limón
1 cda de vinagre de sidra de manzana
1 cda de pimentón ahumado en polvo
1 cda de hierbas italianas
1 cda de pasta de tomate
1 pizca de sal
1 pizca de pimienta

Preparación

1. Empieza salteando los tomates cherry con las hierbas italianas en una sartén antiadherente a fuego medio. Agrega la pasta de tomate y deja cocer a fuego lento unos minutos.
2. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete.
3. Coloca las castañas de cajú, el pimiento, el agua, la levadura nutricional, el limón y el pimentón ahumado en una licuadora y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Luego, añada la salsa a la cacerola, mezcla bien y cocina a fuego lento durante 2 minutos.
4. Una vez que la pasta esté lista, mézclala en la sartén, espolvorea un poco de sal, pimienta negra y albahaca fresca por encima y listo, la pasta está lista. :-)

@Carolinedeisler

SEMANA 4

Fase lútea

Esta fase se conoce como nuestro otoño. Nuestros niveles de estrógeno y progesterona son altos, y si el óvulo no se fecunda, los niveles hormonales disminuyen lentamente hasta que comienza la siguiente menstruación. En cuanto a la nutrición, nos centramos en alimentos ricos en proteínas como las verduras de hoja verde, el trigo sarraceno y la quinoa, alimentos ricos en magnesio como la banana y los dátiles, y carbohidratos saludables como las papas y los boniatos. También consumimos dos cucharadas diarias de semillas de sésamo y girasol como parte de nuestro programa de ciclado de semillas.

- Alimentos ricos en hierro y proteínas: verduras de hojas verdes, quinoa, trigo sarraceno.
- Alimentos ricos en magnesio: dátiles, bananas, espinacas y semillas de calabaza.
- Carbohidratos complejos y alimentos ricos en fibra: vegetales de hojas verdes, verduras de hoja verde, batatas, papas.

Lista de compras *Semana 4*

@Carolinedeisler

Fruta:
Bananas: 29
Dátiles Medjool madu
ros: 82 Manzanas grandes: 6
Arándanos: 150 g
Uvas: 80 g
Mango: 1
Frambuesas: frescas (opcional)
Limones: 9
Coco (seco/rallado): 15 g

Verduras:
Apio: 17 tallos
Hojas de col rizada: 150 g
Zanahorias: 800 g
Calabacín: 600 g
Pepinos: 600 g
Boniatos: 1,5 kg
Boniatos morados: 300 g
Papas: 1,2 kg
Ramilletes de brócoli: 500 g
Puerros: 200 g
Hinojo: 300 g
Achicoria roja: 150 g
Lechuga iceberg: 250 g
Lechuga romana: 400 g
Tomates cherry: 200 g
Cebolletas: 100 g
Remolacha: 300 g
Guisantes: opcional para sopa (100 g)
Pasas de uva: 40 g (opcional)

Grano:
Copos de avena: 320 g
Quinoa: 195 g
Harina de espelta o garbanzo: 180 g
Harina de trigo sarraceno: 30 g
Copos de avena jumbo: 120 g
Fideos soba: 100 g
Láminas de lasaña: 250 g
(preferiblemente de espinacas)

Productos lácteos y alternativas:
Leche de almendras: 600 ml
Yogur de coco: 90 g

Especias y hierbas:
Canela: 2 cdtas
Extracto/polvo de vainilla: 5 cdtas
Hierbas italianas: 4 cdas
Sal: 2 cdtas
Cacao/algarroba en polvo: 5 cdas
(opcional)
Pasta de miso blanco: 1 cdta
Azúcar con canela: 1 cdta (opcional)

Salsas y otros:
Tahini: 5 cdas
Mantequilla de castañas de cajú: 6
cdas
Mantequilla de almendras: 5 cdas
Mantequilla de maní (crujiente): 1 cda
(opcional)
Jarabe de arce/jarabe de dátiles: 60
ml
Vinagre de sidra de manzana: 6 cdas
Aceite de sésamo: 2 cdas
Pasta de tomate: 2 cdas
Passata de tomate: 240 ml
Aminoácidos de coco: 1 cda

Hierbas:
Cebollino: 1 manojo
Eneldo: 1 manojo
Cilantro: 1 manojo (opcional)
Albahaca fresca: 1 puñado

Bebidas:
Jugo de jengibre: 360 ml

Semillas y frutos secos:
Semillas de calabaza: 6 cdas
Semillas de girasol: 7 cdas
Semillas de cáñamo: 4 cdas
(opcional)
Semillas de lino: 4 cdas
Castañas de cajú: 300 g
Almendras: 75 g
Pistachos: 75 g
Avellanas: 30 g
Nueces: 10 mitades

Menú 22

RESUMEN DE TODAS LAS COMIDAS



Antes del desayuno



Desayuno



Desayuno



Almuerzo



Snack



Cena

Menú 22 – Antes del desayuno

Jugo de apio

@Carolinedeisler



Ingredientes

1 tallo entero de apio

Preparación

Simplemente pon el apio en un exprimidor, ¡y listo! ¡Tu jugo está listo!

Alternativamente, puedes poner el apio picado con un poco de agua en una licuadora hasta lograr una consistencia suave, luego pasar la mezcla por un colador para retirar la pulpa.

¡También me encanta salir a caminar por la mañana y comprar mi jugo de apio para llevar! Es totalmente relajado: simplemente hago lo que mejor se adapta a mi rutina diaria, ¡sin estrés!



@Carolinedeisler

Menú 22 - Desayuno
Batido verde

Ingredientes

1 rama de apio
1 puñado de hojas de col rizada despalilladas
Jugo de 1 limón
3 bananas congeladas
500 ml de agua

Preparación

1. Combina todos los ingredientes en una licuadora y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Esto rinde para 2 o 3 vasos de batido verde, ¡y definitivamente te lo beberás todo! :-)



@Carolinedeisler

Menú 22 – Desayuno

Barquitos banana

Ingredientes

5 bananas maduras
1 cda de mantequilla de almendras
1 cda de agua

TOPPIMGS

1 puñado de coco rallado
1 puñado de nibs de cacao
1 puñado de semillas de cáñamo (opcional)

Preparación

1. Primero, corta las bananas por la mitad a lo largo.
2. Mezcla la mantequilla de almendras con agua para que sea más fácil de untar.
3. Luego, unta una fina capa de mantequilla de almendras sobre las bananas con un cuchillo.
4. Luego, espolvoréalas con coco rallado, nibs de cacao u, opcionalmente, semillas de cáñamo. Dale rienda suelta a tu creatividad y añade otros ingredientes como nueces tostadas, pasas de uva, moras secas picadas u otros que te gusten.



@Carolinedeisler

Menú 22 - Almuerzo

Ensalada César

Ingredientes

4 corazones pequeños de lechuga romana
1/2 cabeza de lechuga iceberg
2 cdas de semillas de girasol y calabaza tostadas
1 cda de semillas de cáñamo
1 aguacate maduro

ADEREZO

1 calabacín pequeño
35 g de castañas de cajú
1 cda de vinagre de sidra de manzana
Jugo de 1 limón
1 cdta de misopasta blanca
60 ml de agua

Preparación

1. Precalienta el horno a 200 °C y hornea las batatas sobre papel vegetal durante 50 minutos. Luego, déjalas enfriar por completo (¡perfectas para preparar la comida del domingo!).

2. Primero, lava la lechuga. Me gusta hacerlo con antelación; llegar a casa con hambre y tener que lavar la lechuga no es divertido, ¡jaja!

3. Tostar las semillas de calabaza y de girasol en una sartén antiadherente durante unos minutos hasta que estén doradas y crujientes.

4. Luego, mezcla todos los ingredientes del aderezo en una licuadora hasta obtener una mezcla homogénea. Si no encuentras miso, puedes omitirlo; ¡el aderezo quedará delicioso!

5. Mezcla el aderezo con tu ensalada, añade aguacate, semillas tostadas y semillas de cáñamo crudas (excelentes para obtener proteínas), ¡y a disfrutar! Me gusta envolver mi ensalada en hojas de nori y hacer wraps de lechuga. Así, obtienes más minerales de las hojas de algas, ¡y el sabor es simplemente delicioso!



@Carolinedeisler

Menú 22 – Snack

Bolitas de semillas para el ciclismo

Ingredientes

6 dátiles Medjool
1 cda de semillas de girasol
1 cda de semillas de sésamo

Preparación

1 Coloca los dátiles deshuesados y las semillas en un procesador de alimentos y licúa hasta que estén bien integrados. Forma bolitas con las manos y ¡a disfrutar! Estos bocaditos de dátiles son perfectos para apoyar tus hormonas durante la segunda mitad de tu ciclo (la fase lútea).



@Carolinedeisler

Menú 22 – Cena

Sopa de papa y brócoli

Ingredientes

5 papas medianas
2 zanahorias
1 cabeza de brócoli, floretes
1 puerro
3 palitos de apio
700 ml de caldo de verduras bajo en sodio
2 cdas de hierbas italianas
Opcional: guisantes verdes

Preparación

1. Lavar y picar las papas, las zanahorias, los puerros y el apio. Yo pelo las papas y dejo las zanahorias tal cual.
2. Pon todas las verduras, excepto el brócoli, en una olla. Agrega el caldo de verduras (el agua también sirve, pero el caldo de verduras le da más sabor) y deja que hierva. Cocina a fuego medio durante 30 minutos.
3. Añade los floretes de brócoli en los últimos 10 minutos, ya que no necesitan cocinarse durante tanto tiempo.
4. Transfiere 1/3 de la sopa a la licuadora y licúa hasta obtener una consistencia suave. Viértela de nuevo en la olla y revuelve bien. Este paso garantiza una consistencia más cremosa. :)

Menú 23

RESUMEN DE TODAS LAS COMIDAS



Antes del desayuno



Desayuno



Desayuno



Almuerzo



Snack



Cena

Menú 23 – Antes del desayuno

Jugo de apio

@Carolinedeisler



Ingredientes

1 tallo entero de apio

Preparación

Simplemente pon el apio en un exprimidor, ¡y listo! ¡Tu jugo está listo!

Alternativamente, puedes poner el apio picado con un poco de agua en una licuadora hasta lograr una consistencia suave, luego pasar la mezcla por un colador para retirar la pulpa.

¡También me encanta salir a caminar por la mañana y comprar mi jugo de apio para llevar! Es totalmente relajado: simplemente hago lo que mejor se adapta a mi rutina diaria, ¡sin estrés!



@Carolinedeisler

Menú 23 - Desayuno
Batido verde

Ingredientes

1 rama de apio
1 puñado de hojas de col rizada despalilladas
Jugo de 1 limón
3 bananas congeladas
500 ml de agua

Preparación

1. Combina todos los ingredientes en una licuadora y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Esto rinde para 2 o 3 vasos de batido verde, ¡y definitivamente te lo beberás todo! :-)



Ciclo de semillas

1 cda de semillas de girasol + 1 cda de semillas de sésamo.

Día 15 -28

@Carolinedeisler

Menú 23 - Almuerzo

Gachas de Carrot Cake

Ingredientes

45 g de copos de avena
250 ml de agua
1 zanahoria grande rallada
2 cdas de coco rallado
3 dátiles Medjool sin carozo, picados
1 cdta colmada de canela
1/2 cdta de polvo de vainilla

TOPPINGS

5 dátiles sin carozo
120 ml de agua
4 mitades de nueces
1 zanahoria pequeña rallada
1 cda de coco rallado

Preparación

1. Coloca todos los ingredientes básicos en un bowl, mézclalos bien y colócalos en el refrigerador durante la noche o durante unos 30 minutos.

2. Para preparar la salsa de caramelo, añade los dátiles y el agua a la licuadora y tritura hasta obtener una mezcla suave. La salsa de caramelo es opcional; si prefieres un plato más ligero, puedes omitirla, pero creo que le da un toque extra de sabor.



@Carolinedeisler

Menú 23 – Almuerzo
Tazón de quinoa fitness

Ingredientes

200 g de quinoa cocida
1 batata morada grande, horneada
3 pepinos pequeños
1 aguacate

ADEREZO DE TAHINI

30 ml de tahini
60 ml de agua
Jugo de 1 limón
1 dátil Medjool
1 calabacín pequeño, pelado

Preparación

1. Si aún no has preparado la quinoa y los boniatos, cocina la quinoa durante 15 minutos a fuego medio y hornea los boniatos durante 60 minutos a 200 grados Celsius. Siempre como las papas/boniatos fríos y me gusta tenerlos listos en el refrigerador.

2. Prepara tu bowl con todos los ingredientes.

3. Prepara el aderezo de tahini mezclando todos los ingredientes en una licuadora pequeña y batiéndolos hasta que estén bien integrados. ¡Mezcla todo bien y a disfrutar!



@Carolinedeisler

Menú 23 – Snack

Muffins de la Felicidad

Ingredientes

120 g de almendras molidas
1 cucharada de harina de trigo sarraceno
5 cdas de salsa de caramelo
2 cdas de azúcar de coco
3 cdas de mantequilla de anacardo
160 ml de leche de almendras
1 pizca de sal

RELLENO FUDGY

10 dátiles Medjool
2 cdas de mantequilla de castañas de cajú
1 cdta de extracto de vainilla
15 g de polvo de cacao (opcional)

TOPPINGS

Copos de avena gigantes
Almendras blancas picadas

Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Combina todos los ingredientes de la base en un bowl y mézclalos bien. Puedes usar las manos o un procesador de alimentos. Reserva la mezcla mientras preparas el relleno de caramelo.
3. Coloca los dátiles, la mantequilla de castañas de cajú, el extracto de vainilla, el cacao en polvo y un poco de agua en una licuadora de alta velocidad y mezcle hasta que quede suave.
4. Toma tu molde de silicona para muffins y llena cada hueco hasta la mitad con la mezcla. Vierte aproximadamente una cucharadita de caramelo en cada hueco y luego cubre con el resto de la masa.
5. Espolvorea avena y almendras picadas por encima y hornea durante 30 minutos. Los muffins estarán aún bastante suaves al salir del horno, así que déjalos enfriar completamente antes de desmoldarlos y ¡a disfrutar!



@Carolinedeisler

Menú 23 – Almuerzo

Lasaña de espinaca

Ingredientes

1 paquete de láminas de lasaña (no es necesario cocinarlas previamente, yo usé láminas de lasaña con espinacas)
240 g de champiñones frescos
1 diente de ajo picado
30 ml de agua
700 ml de salsa marinara

COBERTURAS

250 g de espinacas congeladas, picadas, descongeladas y escurridas
450 g de tofu firme (no tofu sedoso)
1 pizca de sal
2 cdas de copos de levadura
2 cdas de hierbas italianas

Preparación

1. Saltea el ajo y los champiñones a fuego medio. Deja los champiñones enteros y córtalos en rodajas solo cuando estén suaves y esponjosos. Luego, regréselos a la sartén.
2. Incorpora la salsa marinara y mezcle bien.
3. Coloca el tofu y la espinaca en un procesador de alimentos y procesa rápidamente. Agrega el resto de los ingredientes del relleno y licúa hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Precalentar el horno a 180°C.
5. Añade las capas de lasaña a tu fuente para hornear: salsa de tomate y champiñones, láminas de lasaña, relleno de espinacas, láminas de lasaña, relleno de espinacas, láminas de lasaña, salsa de tomate y champiñones y una capa final de relleno de espinacas.
6. Cubre la cazuela con papel aluminio, hornea durante 30 minutos, retira el papel aluminio y hornea durante 30 minutos más. Deja enfriar la lasaña durante 15 minutos. Al día siguiente estará deliciosa y es una excelente opción para preparar comidas cuando tengas amig@s o familiares de visita. Simplemente prepara todos los pasos con antelación y hornea la lasaña cuando la necesites.

Menú 24

RESUMEN DE TODAS LAS COMIDAS



Antes del desayuno



Desayuno



Desayuno



Almuerzo



Snack



Cena

Menú 24 – Antes del desayuno

Jugo de apio

@Carolinedeisler



Ingredientes

1 tallo entero de apio

Preparación

Simplemente pon el apio en un exprimidor, ¡y listo! ¡Tu jugo está listo!

Alternativamente, puedes poner el apio picado con un poco de agua en una licuadora hasta lograr una consistencia suave, luego pasar la mezcla por un colador para retirar la pulpa.

¡También me encanta salir a caminar por la mañana y comprar mi jugo de apio para llevar! Es totalmente relajado: simplemente hago lo que mejor se adapta a mi rutina diaria, ¡sin estrés!

Menú 24 - Desayuno

Batido de fresa

@Carolinedeisler



Ingredientes

2 bananas congeladas
Un puñado de fresas congeladas
2 dátiles Medjool
1 cdta de extracto de vainilla
500 ml de agua

Preparación

Pon todos los ingredientes en una licuadora y licúa hasta que quede suave.

Mmm, ¡este es el batido de fresa más delicioso y refrescante! A tod@s nos encanta tomarlo por la mañana: ¡un batido ideal para toda la familia!



@Carolinedeisler

Menú 24 – Desayuno
Pudín de tiramisú

Ingredientes

5 bananas grandes maduras
5 dátiles Medjool
1 cdta de extracto de vainilla en polvo
60 ml de agua

TOPPING

1 cdta de cacao crudo en polvo

Preparación

1. Coloca todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos y licúa hasta obtener una consistencia similar a un pudín.
2. Espolvoréalo con cacao crudo en polvo y ¡a disfrutar! Sabe aún mejor si lo preparas con antelación y lo refrigeras unas horas. :)

Menú 24 – Almuerzo

Ensalada Radicchio Rosa



@Carolinedeisler

Ingredientes

1 cabeza de radicchio rojo
250 g de calabaza kabocha asada
1 aguacate

ADEREZO

1 puñado de apio
60 ml de agua
2 cdas de semillas de calabaza

Preparación

1. Corta la calabaza kabocha en gajos y ásala durante 45 minutos a 190 °C. Luego, déjala enfriar. ¡Perfecta para prepararla el día anterior!
2. Para preparar el aderezo, procesa el apio, el agua y las semillas de calabaza en un procesador de alimentos hasta obtener una mezcla suave. ¡Agrega jugo de limón fresco si lo deseas!
3. Coloca la radicchio rosa y el aguacate en un bowl, añade la calabaza asada y mézclalo todo con el aderezo. ¡Queda deliciosamente cremoso!

@Carolinedeisler



Menú 24 - Snack

Bolitas de semillas para el ciclismo

Ingredientes

6 dátiles Medjool
1 cda de semillas de girasol
1 cda de sésamo

Preparación

1 Coloca los dátiles deshuesados y las semillas en un procesador de alimentos y procesa hasta que estén bien integrados. Forma bolitas con las manos y ¡a disfrutar! Estos bocaditos de dátiles son perfectos para apoyar tus hormonas durante la segunda mitad de tu ciclo (la fase lútea).



@Carolinedeisler

Mneú 24 - Almuerzo
Ñoquis de boniato

Ingredientes

2 boniatos grandes, horneadas durante 60 minutos (no al vapor)
1/2 cdta de sal
180 g de harina de espelta o
180 g de harina de garbanzos

Salsa

1 puñado de tomates cherry
Hierbas italianas
1 cda de pasta de tomate
240 ml de passata de tomate
120 ml de crema de castañas dcastañas de cajú y 120 ml de agua, con una pizca de sal)

Preparación

1. Precalienta el horno a 190 °C y hornea los boniatos enteras durante 60 minutos. Déjalas enfriar (preferiblemente toda la noche en el refrigerador) y pélalas.

2. Machaca los boniatos con un tenedor o un pisa papas y añade la harina poco a poco. Con las manos ligeramente húmedas, forma pequeños ñoquis y colócalos en una freidora de aire o una sartén antiadherente. Fríelos durante 10 minutos a 180 °C. Me encanta usar mi freidora de aire para esto.

3. Para preparar la salsa, saltea los tomates cherry y las hierbas hasta que estén ligeramente tiernos. Luego, añade la pasta de tomate, la passata y unos 120 ml de crema de castañas de cajú. Cocina a fuego lento hasta que esté caliente y cremosa. Añade los ñoquis y ¡a disfrutar! ¡Delicioso!

Menú 25

RESUMEN DE TODAS LAS COMIDAS



Antes del desayuno



Desayuno



Desayuno



Almuerzo



Cena



Cena

Menú 25 – Antes del desayuno

Jugo de apio



Ingredientes

1 tallo entero de apio

Preparación

Simplemente pon el apio en un exprimidor, ¡y listo! ¡Tu jugo está listo!

Alternativamente, puedes poner el apio picado con un poco de agua en una licuadora hasta lograr una consistencia suave, luego pasar la mezcla por un colador para retirar la pulpa.

¡También me encanta salir a caminar por la mañana y comprar mi jugo de apio para llevar! Es totalmente relajado: simplemente hago lo que mejor se adapta a mi rutina diaria, ¡sin estrés!

@Carolinedeisler

@Carolinedeisler



Menú 25 - Desayuno
Batido verde

Ingredientes

1 rama de apio
1 puñado de hojas de col rizada despalilladas
Jugo de 1 limón
3 bananas congeladas
500 ml de agua

Preparación

1. Combina todos los ingredientes en una licuadora y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Esto rinde para 2 o 3 vasos de batido verde, ¡y definitivamente te lo beberás todo! :-)

Menú 25 - Desayuno



Ciclo de semillas

1 cda de semillas de girasol + 1 cda de semillas de sésamo.

Día 15 -28

@Carolinedeisler

Gachas de avena para equilibrar las hormonas

Ingredientes

120 g de copos de avena
2 cdas de semillas de chía
1 cdta de extracto de vainilla
2 cdas de pasas de uva
1 cda de semillas de cáñamo
1 cda de linaza molida
250 ml de agua
3 dátiles Medjool sin carozo, picados
2 porciones de yogur de coco
2 cdas de pistachos picados
Un puñado de fresas

Preparación

1. Coloca la avena, las semillas de chía, la vainilla, las pasas de uva, las semillas de cáñamo, las semillas de lino y el agua en un recipiente y déjelo en remojo durante la noche.

2. Añade los dátiles picados, el yogur de coco, las bayas, los pistachos y ¡DISFRUTA!

Estas gachas que equilibran las hormonas son deliciosas, ligeras pero saciantes, ¡e increíblemente ricas en nutrientes! Las semillas de chía, lino y cáñamo son una fuente fantástica de omega-3 y muy importantes para mantener las hormonas saludables. ¡Me encantan!



@Carolinedeisler

Menú 25 – Almuerzo

Barritas Bueno

Ingredientes

40 g de copos de avena
70 g de castañas de cajú
2 cdas de salsa de caramelo
2 cdas de mantequilla de avellanas

CAPA INTERMEDIA

16 dátiles Medjool grandes
1,5 cdtas de extracto de vainilla en polvo
250 ml de agua
2 cdas de mantequilla de avellanas
70 g de avellanas tostadas enteras

CAPA SUPERIOR

1 barra de chocolate vegano
70 g de avellanas tostadas y picadas

Preparación

1. Empieza preparando la salsa de caramelo para la base y la capa intermedia. Para ello, añade 16 dátiles Medjool, 1,5 cucharaditas de extracto de vainilla y algo más de 250 ml de agua a una licuadora y tritura hasta obtener una mezcla suave. Reserva la salsa de caramelo por ahora.

2. Para la base, coloca la avena y las castañas de cajú en una licuadora y trituralas hasta obtener una harina. Transfiere la mezcla a un bowl, añade 2 cucharadas de salsa de caramelo y 2 cucharadas de mantequilla de avellana y mezcla bien. Presiona la mezcla hasta formar una capa de aproximadamente 1 cm de grosor sobre una bandeja para hornear forrada con papel vegetal o en moldes de silicona para barritas.

3. Para la capa intermedia, añade 2 cucharadas de mantequilla de avellanas al resto de la salsa de caramelo y mezcla bien. Vierte la crema de caramelo de avellanas sobre la base y esparce las avellanas tostadas enteras por encima. Presiónalas ligeramente y mete la bandeja en el congelador durante al menos una hora.

4. Derrite el chocolate y viértelo sobre la capa de caramelo de avellanas. Espolvorea con avellanas picadas y vuelve a congelar durante 15 minutos. Puedes guardar las barritas en el congelador durante unas semanas; solo sácalas 10 minutos antes de servir para que la crema de avellanas se ablande. ¡Que las disfrutes!



@Carolinedeisler

Menú 25 - Cena

Ensalada de hummus rosa

Ingredientes

2 puñados de achicoria roja
2 puñados de achicoria
1 puñado de rúcula
1 aguacate
3 pepinos pequeños

HUMMUS

240 g de judías blancas cocidas
120g de remolacha
1 cdta de tahini
1/2 dátil Medjool
Jugo de 1 limón

Preparación

1. Lava las verduras, corta el aguacate y el pepino en trozos y prepara tu bowl.

2. Combina todos los ingredientes del hummus en un procesador de alimentos y procesa hasta obtener una mezcla homogénea. ¡Añádelo a tu ensalada y disfruta!



@Carolinedeisler

Menú 25 - Cena

Papas saludables

Ingredientes

5 papas medianas

Preparación

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

2. La siguiente opción sería cocinar las papas al vapor durante 15-20 minutos y luego freírlas al aire durante otros 15 minutos hasta que estén doradas y crujientes. Ambas versiones son deliciosas, pero las papas al vapor y frías son especialmente deliciosas y saciantes.

Menú 26

RESUMEN DE TODAS LAS COMIDAS



Antes del desayuno



Desayuno



Desayuno



Almuerzo



Snack



Cena

Menú 26 – Antes del desayuno

Jugo de apio

@Carolinedeisler



Ingredientes

1 tallo entero de apio

Preparación

Simplemente pon el apio en un exprimidor, ¡y listo! ¡Tu jugo está listo!

Alternativamente, puedes poner el apio picado con un poco de agua en una licuadora hasta lograr una consistencia suave, luego pasar la mezcla por un colador para retirar la pulpa.

¡También me encanta salir a caminar por la mañana y comprar mi jugo de apio para llevar! Es totalmente relajado: simplemente hago lo que mejor se adapta a mi rutina diaria, ¡sin estrés!

Menú 26 – Desayuno

Batido de espirulina

@Carolinedeisler



Ingredientes

1 rama de apio
1 limón entero pelado
1 cdta de espirulina
2 bananas congeladas
500 ml de agua

Preparación

¡Pon todos los ingredientes en una licuadora y licúa hasta que todo esté bien cremoso!



@Carolinedeisler

Ciclo de semillas

1 cda de semillas de girasol + 1 cda de semillas de sésamo.

Día 15 -28

Menú 26 - Desayuno

Gachas de pistacho

Ingredientes

BASE

40 g de copos de avena
2 cdas de semillas de chía
1 cdta de extracto de vainilla
250 ml de agua

CREMA DE PISTACHO:

30 g de pistachos crudos sin sal
1/2 cdta de espirulina
60 ml de agua
150 g de mango maduro

TOPPINGS

Frambuesas frescas
Pistachos picados
Opcional: dátiles Medjool picados

Preparación

1. Coloca la avena, las semillas de chía, la vainilla y el agua en un recipiente y déjalo remojar durante la noche o durante algunas horas hasta que quede cremoso.

2. Mientras tanto, enjuaga los pistachos y luego añade los pistachos enjuagados, el agua, el mango y la espirulina (para un color bonito) a la licuadora. Licúa todo hasta obtener una mezcla homogénea.

3. Une la crema con la avena y mezcla bien. Agrega frambuesas frescas y cualquier otro ingrediente que prefieras (me encanta usar dátiles Medjool picados) ¡y a disfrutar!



@Carolinedeisler

Menú 26 – Almuerzo

Ensalada de col tailandesa

Ingredientes

75 g de col lombarda, finamente picada
4 tallos de apio picados
80 g de pasas de uva remojadas
70 g de castañas de cajú crudas o tostadas en seco
2 cebolletas picadas
1 manojo de cilantro picado

ADEREZO

2 cdas de vinagre de sidra de manzana
1 cda de mantequilla de castañas de cajú
1 cda de aceite de sésamo
1 pizca de sal
Jugo de 1 limón
1 calabacín crudo, pelado
1 cda de agua

Preparación

1. Pica todas las verduras y dispónlas en la ensaladera.

2. Combina todos los ingredientes del aderezo en una licuadora y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Añadir el calabacín es ideal para darle más volumen al aderezo y lo hace mucho más ligero que la mantequilla de frutos secos.



@Carolinedeisler

Menú 26 - Snack

Brownies de dátiles

Ingredientes

5 dátiles Medjool grandes (remojados en agua caliente)
2 cdas de mantequilla de avellanas
2 cdas de harina de avena
1 cda de raíz de tapioca o almidón de arrurruz
2 cdas de polvo de algarroba o cacao en polvo
120 ml de agua de los dátiles remojados

Preparación

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Remojar los dátiles en agua caliente durante unos minutos, luego agregar todos los ingredientes a un procesador de alimentos y mezclar hasta que quede suave.
3. Vierte la mezcla en tus moldes de silicona y hornéalos de 25 a 30 minutos. ¡Deja enfriar y disfruta!



@Carolinedeisler

Menú 26 – Cena

Sushi vegetariano saludable

Ingredientes

1 batata grande al horno
250 g de arroz integral cocido
1 1/2 aguacate o 1 aguacate grande
30 g de semillas de sésamo
3 hojas de nori

Preparación

1. Empieza cocinando el arroz integral según las instrucciones del paquete. Usé arroz integral para risotto porque suele ser muy pegajoso, pero cualquier arroz sirve. Me gusta cocinar un paquete entero de arroz y muchos boniatos el fin de semana para tenerlos listos en el refrigerador en cualquier momento.
2. Si aún no has precocido las papas, hornea la batata a 200 grados centígrados durante 50 minutos y luego déjala enfriar por completo.
3. Toma las láminas de nori, añade 1/3 del arroz, 1/3 del boniato pelado, 1/2 del aguacate y unas semillas de sésamo. Enrolla todo junto y repite el proceso con los otros dos rollos.
4. Toma un cuchillo afilado y corta cada rollo en 5 o 6 trozos. Es útil lavar el cuchillo de vez en cuando para que no se pegue demasiado al arroz. ¡Que lo disfrutes!

Menú 27

RESUMEN DE TODAS LAS COMIDAS



Antes del desayuno



Desayuno



Desayuno



Almuerzo



Snack



Cena

Menú 27 – Antes del desayuno

Jugo de apio

@Carolinedeisler



Ingredientes

1 tallo entero de apio

Preparación

Simplemente pon el apio en un exprimidor, ¡y listo! ¡Tu jugo está listo!

Alternativamente, puedes poner el apio picado con un poco de agua en una licuadora hasta que quede suave, luego pasar la mezcla por un colador para retirar la pulpa.

¡También me encanta salir a caminar por la mañana y comprar mi jugo de apio para llevar! Es totalmente relajado: simplemente hago lo que mejor se adapta a mi rutina diaria, ¡sin estrés!



@Carolinedeisler

Menú 27 - Desayuno
Batido verde

Ingredientes

1 rama de apio
1 puñado de hojas de col rizada despalilladas
Jugo de 1 limón
3 bananas congeladas
500 ml de agua

Preparación

1. Combina todos los ingredientes en una licuadora y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Esto rinde para 2 o 3 vasos de batido verde, ¡y definitivamente te lo beberás todo! :-)



@Carolinedeisler

Ciclo de semillas

1 cda de semillas de girasol + 1 cda de semillas de sésamo.

Día 15 -28

Menú 27 - Desayuno

Panqueques protéicos de chocolate

Ingredientes

50 g de copos de avena
60 g de harina de trigo sarraceno
180 ml de leche de almendras
2 cdas de algarroba o cacao en polvo
1 cda de semillas de chía
1 banana, en rodajas
1 cdta de azúcar de coco

SALSA DE CHOCOLATE

250 ml de agua
6 dátiles Medjool
1 cda de algarroba o cacao en polvo

Preparación

1. Licúa los copos de avena, la harina de trigo sarraceno, la leche de almendras, el polvo de algarroba o cacao y las semillas de chía en una licuadora hasta obtener una mezcla suave.
2. Vierte la masa en una sartén antiadherente y forma pequeños panqueques. Cúbrelos con rodajas de banana y espolvoréalos con azúcar de coco. Fríelos unos minutos por cada lado.
3. Mientras tanto, prepara la salsa de chocolate mezclando todos los ingredientes y vertiéndola sobre tus deliciosos panqueques. También me encanta añadir muchos arándanos. ¡Qué rico!

Menú 27 – Almuerzo

Fideos soba verdes



@Carolinedeisler

Ingredientes

1 pepino
1 aguacate
150 g de guisantes verdes
100 g de fideos soba

SALSA

1 tahini
1 cda de jarabe de arce
1 cda de aceite de sésamo tostado
1 cda de vinagre de sidra de manzana
Jugo de 1 limón
Jengibre recién rallado (opcional)
1 cda de Coco Aminos
60 ml de agua
1 calabacín crudo pequeño (aprox. 100 g)

Preparación

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete y añade los guisantes congelados en los últimos 2 minutos. ¡Genial, solo necesitamos una olla!
2. Corta el pepino y el aguacate en rodajas y colócalos en un bowl junto con la pasta y los guisantes.
3. Licúa todos los ingredientes del aderezo hasta obtener una mezcla homogénea y luego mézclalo con los fideos. Espolvorea con semillas de sésamo tostadas o castañas de cajú, ¡y a disfrutar!



@Carolinedeisler

Menú 27 - Snack

Barras de granola

Ingredientes

1 cda de linaza molida
3 cdas de agua
150 g de copos de avena
30 g de harina de avena
150 g de frutos secos y semillas de su elección (por ejemplo, almendras, castañas de cajú, nueces pecanas, semillas de calabaza)
80 g de frutas secas (por ejemplo, pasas de uva, dátiles, damascos)
1 cdta de canela
1 cdta de polvo de vainilla
60 ml de jarabe de arce (o jarabe de dátiles)
60 g de mantequilla de castañas de cajú (o mantequilla de almendras)

Preparación

1. Precalentar el horno a 175 grados centígrados.
2. Mezcla las semillas de lino molidas con el agua y resérvelas en un recipiente pequeño.
3. Pica los frutos secos, las semillas y las frutas secas en trozos grandes y añádelos a un bowl con la avena, la harina de avena, la mezcla de linaza, la canela, la vainilla, el jarabe de arce y la mantequilla de frutos secos. Mezcla todo bien y vierte la mezcla en una bandeja para hornear forrada con papel vegetal.
4. Hornea la mezcla durante 25 minutos y déjala enfriar completamente antes de cortarla en barras. ¡Un refrigerio delicioso y saludable, y me encanta lo crujientes que quedan! ¡Adiós a las barras de granola comerciales cargadas de azúcar! Estas no solo te ahorran dinero, ¡sino que también te hacen sentir de maravilla!



@Carolinedeisler

Menú 27 – Cena

Sopa de lentejas y zanahoria

Ingredientes

4 zanahorias orgánicas grandes, cortadas en cubitos
1 batata pelada y cortada en cubitos
40 g de lentejas rojas secas
1 litro de caldo de verduras o
1 litro de agua

TOPPINGS

200 g de judías blancas (escurridas y enjuagadas)

Preparación

1. Prepara todas las verduras.
2. Pon a hervir 1 litro de agua o caldo de verduras.
3. Añade las zanahorias, la batata y las lentejas y cocina a fuego medio durante 20 minutos hasta que estén tiernos.
4. Saca 500 ml del agua de cocción. Me encanta tomarla a sorbos o guardarla en la nevera para usarla como caldo de verduras para mi próxima sopa.
5. Haz puré con el resto de la sopa hasta que quede suave, viértelo en el tazón de sopa y adorna con frijoles y pimienta negra.

Menú 28

RESUMEN DE TODAS LAS COMIDAS



Antes del desayuno



Desayuno



Desayuno



Almuerzo



Snack



Cena

Menú 28 – Antes del desayuno

Jugo de apio

@Carolinedeisler



Ingredientes

1 tallo entero de apio

Preparación

Simplemente pon el apio en un exprimidor, ¡y listo! ¡Tu jugo está listo!

Alternativamente, puedes poner el apio picado con un poco de agua en una licuadora hasta lograr una consistencia suave, luego pasar la mezcla por un colador para retirar la pulpa.

¡También me encanta salir a caminar por la mañana y comprar mi jugo de apio para llevar! Es totalmente relajado: simplemente hago lo que mejor se adapta a mi rutina diaria, ¡sin estrés!



@Carolinedeisler

Menú 28 - Desayuno
Batido verde

Ingredientes

1 rama de apio
1 puñado de hojas de col rizada despalilladas
Jugo de 1 limón
3 bananas congeladas
500 ml de agua

Preparación

1. Combina todos los ingredientes en una licuadora y licúa hasta obtener una mezcla homogénea. Esto rinde para 2 o 3 vasos de batido verde, ¡y definitivamente te lo beberás todo! :-)



@Carolinedeisler

Ciclo de semillas

1 cda de semillas de girasol + 1 cda de semillas de sésamo.

Día 15 -28

Menú 28 – Almuerzo

Muesli de Caro

Ingredientes

40 g de copos de avena
2 cdas de linaza recién molida
250 ml de agua
200 g de manzanas ralladas
150 g de manzana cortada en cubitos
2 cdas de pasas de uva
1 cda de almendras picadas
150 g de arándanos
75 g de uvas orgánicas, cortadas por la mitad
Opcional: dátiles Medjool

Preparación

1. Combina la avena, la linaza molida y el agua en un recipiente y déjala en remojo durante 30 minutos. Es perfecto para prepararlo la noche anterior.

2. Luego, añade las manzanas ralladas, las pasas de uva, las almendras, los arándanos, la manzana en cubos y las uvas. Opcionalmente, añade dátiles para darle más relleno. ¡Fresco, delicioso y perfecto para llevar al trabajo!



@Carolinedeisler

Menú 28 - Almuerzo

Ensalada Glow

Ingredientes

1 remolacha, finamente picada
2 zanahorias
4 tallos de apio picados
1 calabacín
1 hinojo, finamente picado
1 achicoria roja picada
2 cdas de pasas doradas
6 mitades de nueces picadas

ADEREZO DE SEMILLAS DE GIRASOL

60 g de semillas de girasol remojadas
2 dátiles Medjool
1 cda de mantequilla de maní crujiente o mantequilla de almendras
Jugo de 1 limón
30 ml de agua

Preparación

1. Con un pelador de verduras, corta las zanahorias, el calabacín y el pepino en tiras finas. Pica el resto de las verduras y mézclalo todo bien.

2. Coloca las semillas de girasol, los dátiles, la mantequilla de maní, el jugo de limón y el agua en una licuadora y licúa hasta que la mezcla esté agradable y cremosa.

3. Mezcla el aderezo con la ensalada y ¡¡DISFRUTA!!

@Carolinedeisler



Menú 28 - Snack

Bolitas de semillas para ciclismo

Ingredientes

6 dátiles Medjool
1 cda de semillas de girasol
1 cda de sésamo

Preparación

1 Coloca los dátiles deshuesados y las semillas en un procesador de alimentos y procesa hasta que estén bien integrados. Forma bolitas con las manos y ¡a disfrutar! Estos bocaditos de dátiles son perfectos para apoyar tus hormonas durante la segunda mitad de tu ciclo (la fase lútea).

Menú 28 – Cena



@Carolinedeisler

Papas fritas saludables

Ingredientes

3 batatas grandes
1 cdta de canela (opcional)

YOGUR DIP

1/2 pepino grande, finamente picado
1 manojo de cebollinos
1 manojo de eneldo
Jugo de 1 limón
2-3 cdas de yogur de coco
Opcional: 1/2 cebolla roja picada

Preparación

1. Precalienta el horno a 180 grados Celsius y corta las batatas en gajos. Colócalas en una bandeja para hornear forrada con papel vegetal y hornéalas durante 50 minutos. Opcionalmente, puedes espolvorear un poco de canela por encima para un toque extra de dulzor y sabor.

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


¡Lo logr aste! ¿Cómo te sientes?
@Carolinedeisler



¡Gracias!

YA ERES PARTE DE LA COMUNIDAD

Puedes estar muy orgullos@ de ti mism@ por hacer estos cambios y esforzarte por equilibrar tus hormonas para vivir en armonía con tu cuerpo. No es tarea fácil, y el hecho de que lo hayas logrado demuestra cuánto te amas y te preocupas por tu bienestar. Eres mi mayor inspiración, ¡y estoy deseando escuchar tus comentarios e historias de éxito!

xx Carolina

MÁS RESETS



Consigue mis otros e-books

Haz clic en el enlace de abajo para obtener mis otros planes veganos de reinicio y libros de recetas saludables. ¡Es la manera perfecta de sentirte de maravilla y mantenerte en forma!

SHOP-RESET.COM