

# La Prova Vegana – Crudista – Igienista: Autunno

Ricette di Serena – [ilDragoParlante.com](http://ilDragoParlante.com)- [LaSerenaSalute.com](http://LaSerenaSalute.com)

## Lunedí – Pranzo

### Insalata spazzina

*¼ di cavolo cappuccio verde medio*

*¼ di cavolo cappuccio viola medio*

*1-2 carote*

*Per la salsa*

*½ cucchiaino di tahina cruda o semi di sesamo*

*1 cetriolo medio*

*Succo di limone q.b.*

*Qualche filo di erba cipollina*

**Preparazione** – Grattugia il cavolo e la carota.  
Frulla ad alta velocità gli ingredienti per la salsa.  
Mescolare bene.

**Perché insalata “spazzina”?** Gli ingredienti utilizzati sono molto fibrosi e agiranno come spazzola intestinale. Direi che ci vuole proprio per cominciare questa settimana depurativa! ;)

## Martedì – Pranzo

### 3 Ingredients only: Insalata croccante di cavoletti di Bruxelles, noccioline e capperi

*Lasciati sorprendere da questa combinazione unica e perfetta con soli tre ingredienti!*

**NB:** *Lascio a te decidere quanti cavoletti consumare: se sei alle prime armi con il crudismo, ti consiglio di andarci piano con le dosi, mentre se hai già fatto amicizia con il crudo e le crucifere allora puoi anche mangiarne una quantità più grande.*

*150-350gr di cavoletti di Bruxelles*

*25-35gr di noccioline non tostate*

*2-3 cucchiaini di capperi dissalati*

**Preparazione** – Taglia finemente o grattugia i cavoletti di Bruxelles.  
Pesta in un mortaio o frulla grossolanamente le noccioline (non devono diventare farina).  
Aggiungi i capperi all'insalata e mescola.

Una collaborazione tra:



Roberta Di Massa  
[ilgironedeivegangolosi.wordpress.com](http://ilgironedeivegangolosi.wordpress.com)



Francesca Piu  
[followthegreenbunny.wordpress.com](http://followthegreenbunny.wordpress.com)  
[memolemeline@gmail.com](mailto:memolemeline@gmail.com)



IlDragoParlante  
[ildragoparlante.com](http://ildragoparlante.com)  
[laserenasalute.com](http://laserenasalute.com)

## Mercoledì – Pranzo

### Insalata di frutta autunnale

*½ ananas ben maturo*

*200gr di uva*

*1 mela*

*1 pera*

*2 coste di sedano*

*Succo di 2-3 arance*

**Preparazione** – Fai a tocchetti tutta la frutta, compreso il sedano. Spremici il succo di 2-3 arance sopra.

## Giovedì – Pranzo

### Spaghettoni dolci di mela in crema di cachi

*2-4 mele*

*50gr di uvetta reidratata (o altra frutta essiccata a piacere)*

*1-2 cachi*

*1 banana*

*1 cucchiaio di farina di carruba*

*Una spolverata di cocco rapè*

**Preparazione** – Spiralizza le mele con la lama più fina che hai. Se non hai uno spiralizzatore taglia le mele a julienne oppure finemente con un coltello.

Frulla i cachi, l'uvetta, la farina di carruba e la banana, versa sulle mele e mescola bene.

Finisci con una spolverata di cocco.

## Venerdì – Pranzo

### Pasto mono-frutto

*Cachi a volontà!!!*

In un pasto monofrutto scegli un frutto che ti piace e mangiane fino a sazietà. Consigliati in autunno: cachi, uva, arance, banane.

Quantità consigliata: 800gr - 1kg (ma puoi variare a seconda della fame e voglia)

Il pasto monofrutto è il perfetto fast-food! ;)

Una collaborazione tra:



Roberta Di Massa  
[ilgironedeivegangolosi.wordpress.com](http://ilgironedeivegangolosi.wordpress.com)



Francesca Piu  
[followthegreenbunny.wordpress.com](http://followthegreenbunny.wordpress.com)  
[mememelina@gmail.com](mailto:mememelina@gmail.com)



Il Drago Parlante  
[ildragoparlante.com](http://ildragoparlante.com)  
[laserenasalute.com](http://laserenasalute.com)

## Sabato – Pranzo

### Insalata di radici autunnali

*Radici autunnali:*

*5-7 ravanelli*

*1-2 carote*

*½ – 1 sedano rapa*

*1-2 barbabietole*

*Salsina:*

*1 arancia bio molto dolce*

*Semi di cumino, facoltativo*

*Un pizzico di sale*

**Preparazione** – Grattugia tutte le radici autunnali e mettile in una terrina.

Aggiungi il succo e la buccia di un'arancia, qualche seme di cumino e un pizzico di sale.

Mescola bene e lascia marinare per 30 minuti.

## Sabato – Snack

### TiRAWmisù di mela

*2-3 mele*

*25gr di more di gelso (o altra frutta essiccata a piacere)*

*Per la salsa “bianca”*

*2-3 banane*

*Per la salsa “cioccolatosa”*

*½ avocado piccolo*

*1 cucchiaino di farina di carruba*

*30gr di uvetta reidratata*

**Preparazione** – Taglia le mele a fettine fine.

Frulla le banane con un po' d'acqua. Metti da parte.

Senza pulire il frullatore, frulla gli ingredienti per la salsa cioccolatosa, assieme all'acqua di reidratazione dell'uvetta.

Componi il tuo tiRawmisù di mela alternando uno strato di mele alla crema di banane. Nel mezzo e in superficie lo strato “cioccolatoso” ed in ultimo le more di gelso.



## Domenica – Pranzo

### Involtini del cavolo!

2-4 foglie di cavolo intere  
½ cavolfiore piccolo  
1 peperone rosso o giallo a listarelle  
25gr di mandorle pelate  
Germogli di alfalfa, facoltativi  
Qualche filo di erba cipollina tritato  
Succo di un limone  
Curry facoltativo  
2 cucchiaini di capperi dissalati

**Preparazione** – Separa le cimette del cavolfiore e tagliale grossolanamente (si potrebbero anche frullare). Marinale in succo di limone, curry ed erba cipollina per almeno 20 minuti. Frulla velocemente le mandorle con i capperi e aggiungili al cavolfiore marinato. Mescola bene.

Prepara gli involtini riempiendo le foglie di cavolo con il cavolfiore marinato, il peperone e i germogli di alfalfa. Chiudi bene e pappa con le mani!

## Domenica – Snack

### Barchette di sedano con crema di anacardi

2-3 coste di sedano  
25gr di anacardi  
3-4 pomodori secchi  
2 fili di erba cipollina  
Basilico e/o origano facoltativi

**Preparazione** – Lascia gli anacardi in ammollo in acqua per almeno qualche ora (ancor meglio dalla sera prima). Ammolla in poca acqua anche i pomodori secchi (almeno un'oretta). Frulla gli anacardi con i pomodori secchi, l'erba cipollina e le altre erbe aromatiche. Riempi le coste di sedano. GNAM!

Una collaborazione tra:



Roberta Di Massa  
[ilgironedeivegangolosi.wordpress.com](http://ilgironedeivegangolosi.wordpress.com)



Francesca Piu  
[followthegreenbunny.wordpress.com](http://followthegreenbunny.wordpress.com)  
[mememelina@gmail.com](mailto:mememelina@gmail.com)



Il Drago Parlante  
[ildragoparlante.com](http://ildragoparlante.com)  
[laserenasalute.com](http://laserenasalute.com)