

LA PROVA VEGANA - CRUDISTA - IGIENISTA

Uscita stagionale





Il menu è stato ideato per persone “normali”, ossia semi-sedentarie, che fanno attività fisica 2-3 volte alla settimana. Lo schema settimanale assicura dalle 1800 alle 2200kcal giornaliere (possibile qualcuna in più in inverno e autunno). Sta poi a voi vedere se avete bisogno di più calorie (in particolar modo sportivi e uomini) o anche volete restringere l’approvvigionamento calorico. Vi consiglio di provare a mangiare come indicato, secondo i gusti, e poi man mano aggiungere o togliere il necessario.



Tenete a mente che frutta e verdura sono alimenti a densità calorica molto bassa e che quindi dovremo mangiarne in quantità maggiori, in paragone ad un pasto comune. Se non avete esperienza con un’alimentazione crudista, vi potrebbero sembrare esagerate le porzioni e vi potreste sentire presto sazi. È normale, lo stomaco non è abituato! A mio avviso agli inizi si dovrebbero mangiare grandi quantità di questi cibi, perché il corpo non è ancora in grado di far buon uso degli elementi nutritivi, poi pian piano si può anche diminuire...ma non è di certo il caso per la prima settimana.



Il menu non può soddisfare le esigenze, né i gusti, di tutti! Se qualcosa non vi piace, sostituitelo. Ad esempio potete sostituire i mirtilli con altri frutti rossi, la frutta secca con altra a piacere, le banane con le mele, i mandarini con ananas o kiwi, lattuga con lattuga a foglie verdi che trovate ecc. Se qualcosa non lo trovate o non lo volete comprare, va benissimo. Sta a voi decidere. Il menu cerca di essere variato rispettando il più possibile la stagionalità italiana e la reperibilità dei prodotti in tutta Italia. Abbiate pazienza se non è tutto locale a km 0.

Una collaborazione tra:



Roberta Di Massa
ilgironedeivegangolosi.com



Francesca Piu
[followthegreenbunny.it](https://www.instagram.com/followthegreenbunny.it)
memolemelina@gmail.com



Serena P.
ildragoparlante.com
laserenasalute.com



E chiaramente non è stato ideato per curare malattie, perdere peso (nello specifico) o per allergici. Stará a voi capire e decidere se questo menu fa per voi. Se non siete sicuri, rivolgetevi al vostro medico o naturopata di fiducia per una conferma.



Le cene crudiste sono formate da 2 portate e vanno mangiate entrambe. Aspettate almeno 20 minuti tra la #1 e la #2. Le cene crudiste sono state proposte da Francesca.



Le cene vegane sono opzionali, per chi non se la sente di fare una settimana crudista intera. Non c'è problema :) Se anche seguite le 3 cene vegane, seguireste una dieta vegana, tendenzialmente crudista (all'80% circa). Se scegliete le cene vegane, precedetele da un'insalata fresca, poco o non condita. Le ricette sono state proposte da Roberta.



Vi accorgerete che seguendo lo schema stiamo eliminando tantissimo il sale. Le spezie e le erbe sono usate in moderazione e nessuna di queste risulterà troppo forte (o stimolante) per il palato. Sale, spezie e erbe sono tossici per l'organismo e non sono necessari per la salute, anzi, impediscono e stimolano l'organismo in modo negativo. Questa settimana elimineremo il sale di almeno il 60%, facilitando il lavoro di eliminazione nel corpo e rilasceremo molte tossine e massa grassa. Il bonus è che riabiteremo le nostre papille ai sapori VERI e naturali che sono racchiusi negli alimenti crudi.

Una collaborazione tra:



Roberta Di Massa
ilgironedeivegangolosi.com



Francesca Piu
followthegreenbunny.it
memolemelina@gmail.com



Serena P.
ildragoparlante.com
laserenasalute.com



Non è necessario possedere o comprare strumenti particolarmente costosi per partecipare. Un frullatore normale o ad immersione bastano. E un pelapatate. In questo modo tutti dovrebbero essere in grado di preparare le ricette. Se non avete un frullatore o non avete la possibilità di usarlo (ad esempio, perché siete a lavoro), portatevi via gli ingredienti e consumateli nel loro intero. E sebbene questo tipo di strumenti non siano strettamente necessari, ciò non vuol dire che se avete lo spiralix, l'estrattore o la centrifuga non possiate usarli ;)



Siamo una specie abitudinaria. Ci piace ripetere le cose, è comodo. Solitamente la colazione non varia, mentre per questa settimana un po' tutto varia. Il mio consiglio è di provare e vedere cosa piace e cosa no. Ripetere le colazioni o gli snack, trovare quello che fa per voi. Ad esempio: preferite mangiare la frutta a pranzo e un'insalata la sera o viceversa? Preferite un frullato verde come snack, della frutta intera o della frutta secca? Cosa vi fa sentire meglio? Vi dirò, è molto soggettivo. Prendete questo menu come esempio e guida, Provate. Non è detto che vi piaccia tutto. Anzi, quando qualcosa non vi piace Hurray! ...avete trovato qualcosa da non ripetere ;) Lasciatevi quindi guidare dai vostri sensi e provate a "sentire" ciò che il vostro corpo vuole e in che quantità.



I primi due-tre giorni potreste sentirvi un po' "scombussolati", provare fastidio o avere molto gas. È normale! Questi disturbi possono essere provocati da degli zuccheri che si sono fermati nell'intestino e hanno cominciato a fermentare, oppure dalla molta fibra. Questi sintomi dovrebbero andarsene nel giro di due-tre giorni, siate pazienti.



Potete postare le foto dei vostri piatti che seguono il menù settimanale, ed anche se non sono piatti suggeriti (in questo caso però devono essere in linea con l'obiettivo dell'evento, ossia una settimana di dieta quantomeno vegana, crudista e igienista – con piatti che seguono le giuste combinazioni alimentari, non esagerino con grassi, spezie, e condimenti).

Una collaborazione tra:



Roberta Di Massa
ilgironedeivegangolosi.com



Francesca Piu
followthegreenbunny.it
memolemelina@gmail.com



Serena P.
ildragoparlante.com
laserenasalute.com



TAKE IT EASY! Siamo qui per metterci alla Prova, non per soffrire! :) Questa deve essere un'esperienza piacevole, serena. . . all'insegna della condivisione e del confronto. Per farci capire che non siamo soli e che c'è molta più voglia di cambiare se stessi (e il mondo) di quanto si creda. L'Italia sta cambiando. . . e facciamo parte di questa evoluzione-rivoluzione. È una cosa magnifica!!

Riconoscete i vostri limiti, se per qualsiasi ragione sentite che questo modo di alimentarsi e vivere non fa per voi, non c'è niente di sbagliato nello smettere. E non va visto come un fallimento perché l'unico modo per fallire è non provare. E se anche fosse che per 1-2 o 5 giorni avete mangiato vegano o crudista o senza sale, beh, è un GRANDE successo!! Prendete giorno per giorno. . . il gruppo è qui per supportarvi e sopportarvi ;)



Una collaborazione tra:



Roberta Di Massa
ilgironedeivegangolosi.com



Francesca Piu
[followthegreenbunny.it](https://www.followthegreenbunny.it)
memolemelina@gmail.com



Serena P.
[ildragoparlante.com](https://www.ildragoparlante.com)
[laserenasalute.com](https://www.laserenasalute.com)



Ogni giorno posteremo nuovamente le ricette della giornata.



Forniremo il conto delle kcal giornaliere, con l'apporto e la relazione tra carboidrati/proteine/grassi.



Si tratterà ogni giorno di un tema specifico sulla salute durante il quale si possono fare domande, dare il proprio commento, condividere le proprie esperienze. A tal proposito vedere e scaricare il Programma dei Temi per avere sott'occhio i temi d'interesse e il giorno di scambio.



Postiamo le foto delle colazioni sotto le colazioni, degli snack sotto gli snack, dei pranzi sotto i pranzi e delle cene sotto le cene in modo da non creare confusione e troppi post.



Scrivete sull'evento qualsiasi dubbio o domanda, evitate almeno per questa settimana di scriverci per messaggio privato. In questo modo aiuterete sia le amministratrici, che gli altri partecipanti che magari hanno lo stesso dubbio.



Io, Francesca e Roberta ci mettiamo a vostra COMPLETA e IMMEDIATA disposizione sull'evento per tutto il processo di questa settimana e cercheremo di rispondere a tutti i commenti e post. L'unica cosa da tenere a mente è che io vivo in Ecuador e ci sono ben 6-7 ore di differenza. Quindi quando mi sveglio e faccio colazione, voi state già al pranzo :)

Una collaborazione tra:



Roberta Di Massa
ilgironedeivegangolosi.com



Francesca Piu
followthegreenbunny.it
memolemelina@gmail.com



Serena P.
ildragoparlante.com
laserenasalute.com



Le Notifiche

Prima di diventare pazzi con il telefonino/computer che suona ogni nano-secondo, qualora non vogliate ricevere le notifiche di un post, basta semplicemente cliccare sulla freccetta che punta verso il basso che si trova alla cornice destra del post stesso e cliccare "Disattiva le notifiche".



Una collaborazione tra:



Roberta Di Massa
ilgironedeivegangolosi.com



Francesca Piu
followthegreenbunny.it
memolemelinea@gmail.com



Serena P.
ildragoparlante.com
laserenasalute.com

La Settimana...

...Igienista

Una settimana per essere Igienista deve combinare anche altri aspetti, non solo una nutrizione vegana e crudista! Vediamo anche alcuni degli altri fattori dell'Igiene Naturale, superimportanti se si vuole davvero raggiungere un alto livello di salute e vitalità:



Acqua. Quanto e cosa bere? Vedrete che sentirete il bisogno di bere meno acqua durante questa settimana. Perché? Perché frutta e verdura crude già contengono acqua al loro interno, ed è l'acqua migliore che possiate bere! Inoltre, non usando spezie e sale il corpo non è costretto a cedere della propria acqua proveniente dalle riserve per mantenere le tossine in soluzione. Bevete quando assetati, ma non fate degli 8 bicchieri al giorno la vostra Mecca.



Una collaborazione tra:



Roberta Di Massa
ilgironedeivegangolosi.com



Francesca Piu
followthegreenbunny.it
memolemelina@gmail.com



Serena P.
ildragoparlante.com
laserenasalute.com



Attività fisica: cominciate a fare attività fisica, muovetevi all'aria aperta, fate jogging, cominciate una classe di yoga o un altro sport che vi attira. Muovetevi e la Vita si muove :)



Passeggiate in mezzo alla natura: riconnettetevi con la terra, camminate a piedi scalzi.



Luce solare: uscite a prendere il sole, quando e se possibile, almeno una mezz'oretta al giorno, senza protezione solare, ma non sotto il sole di mezzogiorno.



Evitate creme, deodoranti e spray chimici.



Vestitevi con tessuti naturali, come il cotone.

Una collaborazione tra:



Roberta Di Massa
ilgironedeivegangolosi.com



Francesca Piu
followthegreenbunny.it
memolemelina@gmail.com



Serena P.
ildragoparlante.com
laserenasalute.com



Andate a letto prima di mezzanotte, meglio ancora prima delle ore 22:00.



Consumate la cena prima delle ore 20:00, se possibile.



Riposo: aggiungete un riposino pomeridiano o chiudete gli occhi almeno per 10 minuti nella pausa dopo il pranzo.



Stress: riducete lo stress. Non arrabbiatevi se qualcuno vi taglia la strada o se c'è traffico, o se dovete aspettare in coda. Tanto non ci potete fare niente e sarete gli unici che ci rimettono.



Ringraziate per tutto ciò che avete. Appreziate le cose più piccole... perché potete vedere, camminare, avete un pasto sempre pronto, per il vento che vi accarezza il viso, per lo sguardo tenero del vostro bambino. C'è sempre un motivo per il quale essere grati, scovatelo.



Una collaborazione tra:



Roberta Di Massa
ilgironedeivegangolosi.com



Francesca Piu
[followthegreenbunny.it](https://www.followthegreenbunny.it)
memolemelina@gmail.com



Serena P.
ildragoparlante.com
laserenasalute.com



E apprezzatevi! Siete degli Esseri Divini e delle persone meravigliose!! Non importa da che cammino provenite e che passi avete fatto, nessuno vi capirà meglio di voi.

Ogni mattina guardatevi allo specchio e ringraziate per questo magnifico dono che è la Vita. Auguratevi che questa giornata sarà un'esperienza positiva. Sorridete alla vita (e a chi vi circonda) e vedrete che la vita (e chi vi circonda) vi sorriderà indietro :D

Una collaborazione tra:



Roberta Di Massa
ilgironedeivegangolosi.com



Francesca Piu
followthegreenbunny.it
memolemelina@gmail.com



Serena P.
ildragoparlante.com
laserenasalute.com