

# Programma Trasformazione

Il tuo corpo... secondo *Natura*

## RICETTE

Menu crudista: primo mese

## PRIMAVERA

## Lunedì - Pranzo

### **Goduria di asparagi**

#### *Ingredienti*

200gr di asparagi

Qualche foglia di lattuga

1 bel mazzo di prezzemolo

25gr di semi di girasole

10 olive nere

Succo di 1 o 2 limoni

**Preparazione** – Per questa ricetta puoi utilizzare i semi di girasole così come sono, in alternativa, potresti cimentarti nel creare dei semi-germogli di girasole. Come farli? È molto semplice! Prova a seguire questo mio video:

<https://www.youtube.com/watch?v=eslBp-46gHs>

Pulire quindi, ed eventualmente pelare, gli asparagi in modo da togliere la parte più dura e fibrosa. Tagliarli a rondelle fine, eccetto le punte che terremo intere.

Lava, asciuga e spezzetta con le mani la lattuga, trita il prezzemolo, fai a pezzettini piccoli le olive. In una ciotola metti tutti gli ingredienti, spruzza con il succo di limone, mescola bene e preparati a fare MMMHHH ;)

## Lunedì - Cena

### **1) Fruit-Spaghetti**

#### *Ingredienti*

2 mele

6 fragole mature

Succo di mezzo limone

Foglioline di menta

**Preparazione** – Lava e sbuccia le mele. Falle a “spaghetto” con uno spiralizzatore. Se non hai questo strumento puoi tagliarle a fettine fine e poi tagliarle ancora orizzontalmente o verticalmente a mo’ di spaghetto (o tagliatella).

Lava e frulla le fragole con il succo di limone.

Guarnisci con le foglioline di menta.

## **2) Sushi di cavolfiore**

### ***Ingredienti***

*1 cavolfiore piccolo*

*Mezzo peperone rosso (in alternativa una carota piccola o dei ravanelli)*

*Mezzo avocado*

*4-5 pomodori secchi reidratati*

*Succo di 1 limone*

*Fogli di alga Nori non tostati*

**Preparazione** – Lava il cavolfiore, stacca le cimette e frullale in un mixer. Taglia a fettine sottili l'avocado. Taglia a listarelle il peperone (o carota, o ravanelli) e i pomodori secchi. Condisci il cavolfiore con il succo di limone e lascialo marinare per qualche minuto.

Stendi un foglio di alga su un tagliere, forma uno strato di cavolfiore, lasciando un po' di bordo nella parte superiore. Distendi le fettine di avocado, peperoni e pomodori ricoprendo tutta la lunghezza. Arrotola ben stretto e "sigilla" bene i rotolini inumidendo l'ultimo pezzo di alga. Tagliali con un coltello ben affilato.

Utilizza l'acqua di reidratazione dei pomodori secchi come salsina.

## *Martedì - Pranzo*

### **Insalata Guacamole**

### ***Ingredienti***

*150gr di lattuga mista*

*Mezzo avocado a cubetti*

*500gr di pomodori a cubetti*

*Un mazzetto di coriandolo o prezzemolo tritato*

*Erba cipollina tritata q.b. (facoltativa)*

*Succo di 1 limone*

*Sale q.b.*

**Preparazione** – Lava, asciuga e spezzetta con le mani la lattuga. Ti sembrerà tanta all'inizio, ma poi vedrai che cala in volume con la salsa.

Metti tutti gli ingredienti in una ciotolona e mescola, anzi, massaggia (!) con le mani.  
WOW :D

## Martedì - Cena

### **1) Frullato di 200gr fragole, 1 mela e succo di limone**

### **2) Wraps di lattuga primaverili**

#### *Ingredienti*

*5 foglie di lattuga grandi*

*15 pomodorini*

*150gr di verdure di stagione a striscioline sottili (ravanelli, asparagi, finocchio, broccoli, carote, peperoni...)*

*1 manciata di germogli di alfalfa*

*Per la crema di avocado:*

*½ avocado*

*Succo di ½ limone*

*Erba cipollina q.b.*

*Sale q.b. (facoltativo)*

**Preparazione** – Lava e asciuga le foglie di lattuga.

Lava ed affetta le verdure e i pomodorini.

Prepara la crema di avocado frullando tutti gli ingredienti fino a consistenza liscia ed omogenea.

Farcisci le foglie di lattuga spalmando la crema di avocado. Adagia le verdure sopra e chiudi arrotolando ben stretta ogni foglia.

## Mercoledì - Snack

### **Barchette di sedano con "burro" di mandorle**

#### ***Ingredienti***

*2 coste di sedano*

*Per il burro di mandorle:*

*25-30gr di mandorle*

*1 peperone rosso piccolo*

*½ limone*

*(in alternativa al peperone e limone: Sale q.b. e un pizzico di cannella, opzionale)*

**Preparazione** – Pela le mandorle dopo averle lasciate a bagno per una notte in acqua fredda. Taglia il sedano a tronchetti. Frulla le mandorle con il peperone tagliato a pezzettini e il succo di limone. Aggiungi un goccio d'acqua per aiutare a frullare il tutto, ma non troppa altrimenti viene acquoso.

Forma le barchette spalmando sul sedano il "burro" di mandorle.

## Mercoledì - Pranzo

### **Mirtillo Goloso**

#### ***Ingredienti***

*Banane e/o mele a rondelle (secondo la fame, potrebbero essere 3, ma anche 5 o di più)*

*1 cucchiaino di cocco rapè*

*Per la crema:*

*2 banane*

*2 datteri medjool*

*150gr di mirtilli*

**Preparazione** – Frulla gli ingredienti per la crema, aiutandoti con un po' d'acqua. Versa sulle banane a rondelle (e/o mele), Cospargi con una spolverata di cocco e GODI :D

## Mercoledì – Cena

### **1) 200gr di frutti rossi**

### **2) Tagliatelle di zucchine al pesto aromatico di primavera**

#### *Ingredienti*

*2 o 3 zucchine piccole*

*2 noci tritate*

#### *Per la salsina:*

*25gr di pinoli (o anacardi o noci)*

*10 foglie di basilico*

*1 mazzetto di erbe e foglie di primavera (prezzemolo, erba cipollina, rucola, spinacini, menta...)*

*1 fettina fina di avocado*

*Un pizzico di aglio in polvere o qualche foglia di aglio orsino*

*Succo di ½ limone*

*Sale q.b.*

**Preparazione** – Fare a tagliatella le zucchine con uno spiralizzatore. In alternativa, tagliarle a fettine fine fine con un pelapatate e quindi tagliarle con un coltello fino a formare delle “tagliatelle”.

Prepara la salsina frullando tutti gli ingredienti. Puoi farti aiutare da un gocchino di acqua, se necessario.

Decora con la granella di noci (noci tritate). Buonissime!

**NOTA:** Metti in ammollo 25-35gr di mandorle per la cena di domani.

## Giovedì - Pranzo

### **Insalata con pesto rosso saporito**

#### *Ingredienti*

*150gr di lattuga mista*

*2 coste di sedano*

*Per il pesto rosso:*

*35gr di noci*

*5-6 pomodori secchi reidratati*

*1 mazzetto di basilico*

*1 mazzetto di prezzemolo*

**Preparazione** - Lava, asciuga e spezzetta con le mani la lattuga, fai a tocchetti il sedano. Frulla gli ingredienti per il pesto facendoti aiutare dall'acqua di reidratazione dei pomodori secchi. Condisci e via a mangiare!

## Giovedì - Cena

### **"Yogurt" Fantasia alle Fragole**

#### *Ingredienti*

*Per lo "yogurt" alle fragole:*

*25-35gr di mandorle pelate*

*200gr di fragole fresche con picciolo*

#### *Decorazione*

*Frutta fresca di stagione acida e semi-dolce a pezzettini, ad esempio:*

*ananas maturo, altre fragole, frutti rossi (consigliatissimi!), mele, spicchi d'arancia tagliati "a vivo"*

*Succo di un'arancia, facoltativo*

**Preparazione** - Pela le mandorle che hai messo in ammollo il giorno prima. Se non le hai lasciate in ammollo, puoi metterle ora in acqua molto calda per 5 minuti e quindi pelarle.

Prepara lo yogurt frullando molto bene ad alta velocità e a lungo le mandorle pelate con le fragole fresche e i loro piccioli (sì, puoi mangiare anche loro! E così integri qualche "foglia verde" in più, molto nutritive!).

Versa in una scodella e aggiungi della frutta fresca a pezzettini. Io consiglio vivamente dell'ananas e dei frutti rossi, tipo mirtilli e more. E finisci con il succo d'arancia.

Se vuoi, per rendere lo yogurt più dolce, potresti aggiungere delle more di gelso essiccate o delle bacche di goji alla fine. MEGA SLURP!!!

## venerdì - Pranzo

### **Insalata semplice di finocchi**

#### *Ingredienti*

2 bulbi piccoli (o 1 grande) di finocchio tagliati a fettine fini fini

2-3 arance fatte a spicchi (ancor meglio se pelate "a vivo")

15 olive nere

**Preparazione** – Organizza le fette di finocchio e gli spicchi d'arancia ordinatamente su un piatto (tipo caprese) e spargici sopra le olive nere senza osso. Vedi tu se le preferisci tritate o lasciate a metà.

## venerdì - Snack

### **Millefoglie di pera con crema di banana e cocco**

#### *Ingredienti*

2-4 pere

2-4 banane

2 datteri medjool

2-4 fichi secchi

1 cucchiaio di cocco rapé

**Preparazione** – Fai le pere a fettine sottili e i fichi a pezzettini. Frulla i datteri con metà del cocco e pochissima acqua. Aggiungi le banane e frulla nuovamente.

Crea il tuo "millefoglie" alternando le fettine di pera alla crema di banana e finisci spargendoci sopra i fichi secchi e il resto del cocco.

## Venerdì - Cena

**1) Frullato di ¼ di ananas (quella che ti è rimasta), 1 o 2 mele e un pizzico di cannella**

**2) Insalata ghiottona**

### *Ingredienti*

*Una scodella abbondante di insalata mista*

*1 costa di sedano a fettine sottili*

*5 pomodorini datterini (anche essiccati in caso) fatti a metà o in quarti*

*1 manciata di spinacini tagliati finemente*

*1 cucchiaio di capperi dissalati tritati*

*1 manciata di anacardi tritati*

*½ avocado a cubetti*

*Qualche foglia di basilico*

*2 fili di erba cipollina tritati*

*Succo di limone q.b.*

**Preparazione** – Metti tutto in un'insaltiera e mescola bene. L'insalata super ghiottona è pronta!

## Sabato - Pranzo

### **Banchetto monofrutto!**

Scegli un frutto a piacere e mangiane fino a comoda sazietà. I pasti monofrutto sono i più semplici da digerire... e da preparare! E sono un toccasana per il fisico, il quale ne approfitta per rigenerare e detossificare a fondo.

Puoi scegliere un frutto di stagione, come le arance e le mele o, perché no, per variare, anche un frutto esotico tipo il mango!

## Sabato - Snack

### **Frullato Charge Me**

#### *Ingredienti*

3 banane

½ avocado piccolo

6 foglie di lattuga

Buccia di 1 limone bio

1 cucchiaino di cocco rapé

**Preparazione** – Frulla banane, lattuga e avocado con la buccia di mezzo limone e circa mezzo bicchiere di acqua. Decora con il cocco e il resto della buccia di limone. Ecco un deliziosissimo frullato verde!

## Sabato - Cena

### **1) Frullato di 2 mele, 1 pera e 1 costa di sedano**

### **2) Polpettine crudiste al finocchio**

#### *Ingredienti*

*Ingredienti per l'impasto:*

150gr di finocchi

3 pomodori secchi

25gr di mandorle pelate

3 rametti di maggiorana fresca

Un pizzico di aglio in polvere

Un pizzico di sale alle erbe, opzionale

*Ingredienti per decorare:*

Prezzemolo secco e semi di sesamo non tostati q.b.

**Preparazione** – Frulla tutti gli ingredienti per l'impasto e lascia riposare in frigo per almeno un'oretta. Forma delle polpettine, cospargine alcune con il prezzemolo ed altre con il sesamo. Lasciale riposare in frigorifero per un paio d'ore, oppure, mettile nell'essiccatore o forno per circa 4 ore a 42°.

**NOTA:** Metti 4 banane mature nel congelatore per la cena di domani.

## Domenica – Pranzo

### **Insalata del Gladiatore**

#### ***Ingredienti***

*½ broccolo a ciuffettini piccoli piccoli*

*1 zuccina a pezzettini piccoli o grattugiata*

*50gr di lattuga*

*10 olive nere*

*15gr di semi/germogli di girasole*

*¼ avocado*

*Erba cipollina q.b.*

*Succo di 1 limone*

*Origano q.b.*

**Preparazione** – Lava, asciuga e spezzetta con le mani la lattuga e mettila in una ciotola con i broccoli e la zuccina. Aggiungi le olive e i semi di girasole (se vuoi puoi farli “germogliare” come hai fatto per la ricetta del lunedì). Aggiungi anche l’avocado a cubetti, oppure, se preferisci, frullalo con dell’acqua assieme all’erba cipollina e utilizzalo come salsa. Finisci con un trito di erba cipollina e del succo di limone.

**NB:** Se lasci l’insalata riposare per qualche minuto, questa diventerá piú morbida per quando dovrai masticare 😊

**Perché del Gladiatore???** Questa è un’insalata un po’ piú “hard”. Sia perché è leggermente piú grassa che le solite insalate low-fat e poi perché ci vuole un bel lavoro di mascella per macinare tutte queste verdure ;)

## Domenica – Cena

### **Gelato alla banana Bi-Color**

#### *Ingredienti (per il 1° strato)*

*100gr di latte di cocco home-made e non dolcificato (oppure semplicemente un po' d'acqua)*

*1 pugno di bacche di goji (o altro frutto essiccato a piacere, tipo fichi o datteri)*

*1 pizzico di vaniglia (o cannella) in polvere, facoltativo*

*2 tazze di banane ben mature congelate (circa quattro)*

#### *Ingredienti (per il 2° strato)*

*Ingredienti del 1° strato, in più:*

*1 cucchiaio di farina di carrube*

*Ingredienti per decorare:*

*Farina di carrube*

*1 cucchiaio di cocco rapé*

**Preparazione** – Togli le banane dal freezer e falle scongelare per 15 minuti circa.

Metti le banane scongelate assieme agli altri ingredienti dello strato 1° nel frullatore e frulla a scatti/pulsazioni, aiutandoti se necessario a frullatore spento con una spatola fino a quando la consistenza è quella del gelato.

(La pazienza è una grande virtù, persisti, perchè il risultato merita!)

Versa 3/4 del gelato in una ciotola. Aggiungi la farina di carrube al gelato rimanente e continua a frullare.

Versa sul 1° strato. Decora.

SLURP!