

Programma Trasformazione

Il tuo corpo... secondo **Natura**

RICETTE

Menu crudista: secondo mese

PRIMAVERA

Lunedì - Pranzo

Insalata mista con finocchi, radicchio e salsa alle olive

Ingredienti

80gr di lattuga mista spezzettata con le mani

1 finocchio tagliato fino

1 radicchio spezzettato

½ peperone rosso a listarelle

Salsa:

½ tazza di olive nere denocciolate, ca. 70g, 15 olive

20gr di mandorle pelate

½ cucchiaino di origano

½ peperone rosso

2 fili di erba cipollina

5 foglie di basilico

Preparazione – Trita al coltello finemente le olive, le mandorle, il peperone, l'erba cipollina e/o il basilico. Mescola assieme ad un po' d'acqua e all'origano. Lascia riposare per 10 minuti. (In alternativa si possono frullare grossolanamente gli ingredienti)

Versare sul mix per l'insalata.

Lunedì - Cena

1) Spicchi di mela con crema di pera e uvetta

Ingredienti

1-2 mele

1-2 pere

Un pugno di uvetta reidratata

Preparazione – Fai le mele a spicchi (con o senza buccia). Frulla le pere. Versa la crema di pere sulle mele e finisci decorando con l'uvetta reidratata in acqua (per almeno mezz'ora).

2) Wraps di lattuga d'aprile/maggio

Ingredienti

4 foglie di lattuga romana

Ripieno:

1 pezzetto di zuccina

½ broccolo piccolo marinato in succo di limone

1 costa di sedano

½ finocchio

Salsa:

½ avocado grande (o uno piccolo)

1 limone grande

Sale q.b.

Qualche foglia aromatica per finire (basilico, erba cipollina, menta, coriandolo, prezzemolo...)

Preparazione – Staccare le foglie di lattuga e lasciarle intere. Tagliare il broccolo a fette sottili con un coltello (o se si preferisce, frullarlo con un mixer) e versare il succo di un limone. Massaggiare il broccolo con le mani, "strizzandolo" bene. Una volta ammorbidito, è pronto.

Tagliare le coste di sedano, il finocchio e le zucchine a tocchetti. Unirle al broccolo in una ciotola. A parte, schiacciare l'avocado e aggiungere del succo di limone e un po' di sale.

Usare la lattuga come wrap, aggiungendo ad ogni foglia un cucchiaino di ripieno, un pò di salsa d'avocado e qualche fogliolina o trito di erbe aromatiche.

Martedì – Pranzo

Insalata di cavolo cappuccio, carote, cocco e uvetta

Ingredienti

½ cavolo cappuccio bianco tagliato fino

1 carota grande grattugiata

2 coste di sedano a pezzetti

½ tazza di cocco rapè

1 tazza di uvetta reidratata

Preparazione – In un recipiente mescola il cavolo cappuccio, la carota e il sedano. Reidratare l'uvetta con il cocco. Mescolare quindi tutti gli ingredienti assieme all'acqua di reidratazione dell'uvetta. Gnam!

Martedì – Cena

1) 125gr di fragole e 1-2 kiwi a pezzettini, in succo (spremuta) di 1-2 arance

2) Caprese di finocchi

Ingredienti

2 bulbi di finocchio

½ avocado grande o 1 piccolo

2 pomodori secchi reidratati

Qualche foglia di rucola, facoltativa

Qualche oliva

Origano e/o basilico q.b.

Preparazione – Taglia a fettine fine finocchi e avocado e posiziona su un piatto a mo' di caprese. Cospargi con olive denocciolate, pomodori secchi fatti a pezzettini, origano, basilico e qualche foglia di rucola. Una goduria!

Mercoledì – 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!

Mercoledì – Snack

Barchette di sedano con guacamole

Ingredienti

2/3 coste di sedano

Per la salsa “guacamole”:

½ avocado maturo

1 pomodoro piccolo a dadini

Erba cipollina e coriandolo tritati q.b.

Succo di limone

Sale q.b.

Preparazione – Schiaccia l'avocado e mescolalo con gli altri ingredienti per la salsa. Forma le barchette con il sedano e il guacamole.

Mercoledì – Cena

1) 1-2 arance

2) Insalata ortolana con dressing di anacardi

Ingredienti

200gr di verdure miste di stagione a piacere tagliate a tocchetti (broccoli, carote, sedano, finocchio, cavolo nero, peperoni, cetrioli, pomodori...)

80gr di lattughe di stagione a piacere (valerianella, misticanza, lattuga, rucola, spinacini...)

Per il dressing di anacardi:

1 manciata grande di anacardi

Aglione in polvere q.b.

Sale q.b.

Preparazione – Preparare la salsa frullando ad alta velocità per circa 2 minuti gli ingredienti del dressing con 60ml di acqua.

Versare sulle verdure prescelte e mescolare bene.

NOTA: Metti $\frac{1}{4}$ di tazza di semi di girasole in ammollo in acqua per la ricetta di domani (pranzo).

Giovedì - Pranzo

Insalata del Sole

Questa è una ricetta che a me fa letteralmente impazzire! E potrei mangiarne ancora, ancora e... ancora. Non esiste quantità di insalata che sia "troppa" con questo paté.

La combinazione solo con il pomodoro rende l'insalata perfetta. In alternativa si possono aggiungere altri vegetali.

Ingredienti

Insalata mix:

150-200g di insalate di diverso tipo spezzettate con le mani

500g di pomodori a rondelle (o altri vegetali a piacere)

1 arancia

Per il Paté del Sole:

¼ tazza di semi di girasole germogliati per almeno 4 ore

Succo di 1 limone

Prezzemolo q.b.

2 fili di erba cipollina

½ cucchiaino di tahina (cruda)

3 pomodori secchi lasciati reidrattare per 2 ore

Preparazione – Il giorno prima immergi i semi di girasole in acqua abbondante (6-10 ore). Scola e lascia germinare per almeno 4 ore. Sciacquali sotto acqua corrente prima di utilizzarli. Vedi anche il mio video su YouTube sul come far germinare i semi di girasole:

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

In una grande terrina mescola le varie insalate (invidia, ice-berg, lattuga rossa, romana...) con i pomodori e spremi il succo dell'arancia.

Prepara il Paté del Sole frullando tutti gli ingredienti, facendoti aiutare con dell'acqua di reidratazione dei pomodori secchi, secondo la necessità.

Unisci il paté all'insalata e mescola bene.

Giovedì - Cena

1) 2 pere, 1 kiwi

2) Vellutata di zucchine con "cucchiaio" di radicchio

Ingredienti

2-3 zucchine

Foglie di basilico a piacere

Erba cipollina a piacere

6 o 7 pomodori secchi reidratati

1 avocado medio

Cucchiaio: 1 radicchio a foglia lunga (trevigiano).

Preparazione – Ammollare i pomodori secchi per almeno 1 ora. Risciacquarli.

Tagliare a tocchetti le zucchine e frullarle con acqua q.b. fino a che non si ottiene una "zuppa". Aggiungere l'avocado per ottenere una consistenza cremosa.

Aggiungere successivamente basilico, erba cipollina e pomodori secchi. "Pulsare". Aggiustare di sale e pepe se necessario.

Usare il radicchio come cucchiaio commestibile per la zuppa.

Venerdì - Pranzo

Insalata di carota, cappuccio, mela verde e olive

Ingredienti

2 carote grattugiate

100gr di cappuccio tagliato fino fino

70gr di olive nere denocciolate e tagliate fine

2 mele verdi tagliate a cubetti

1 mazzetto di prezzemolo tritato

Succo di mezzo limone

Preparazione – Tutto in un'insalatiera e via a mangiare!

Venerdì – Cena

1) Frullato di 2 mele e 2 coste di sedano

2) Insalata mista con dressing di ananas e semi di girasole

Ingredienti

1 lattuga gentile

1 radicchio piccolo

2 ciuffetti di rucola

1 costa di sedano

1 arancia

200gr di fragole

Dressing:

½ ananas

30gr di semi di girasole

Erba cipollina q.b.

Preparazione – Ammollare i semi di girasole per almeno 2\3 ore. Tagliare le verdure, l'insalata, le fragole e l'arancia ed unirle in una insalatiera capiente.

Frullare i semi di girasole aggiungendo poca acqua a filo, fino a quando si ottiene una "crema". Aggiungere successivamente l'ananas e l'erba cipollina. A seconda di quanto la si vuole liquida, si aggiunga più o meno acqua.

Unire il dressing all'insalata.

Sabato – Pranzo

Pranzo Godurioso Fruttato

Ingredienti

3-4 banane a pezzettini

Un altro frutto di stagione tagliato a pezzettini – facoltativo

Per la salsa:

8 prugne secche

1 mela rossa a pezzettini

Buccia d'arancia bio

1 banana

Un cucchiaino di cacao o un pezzettino di cioccolato fondente, facoltativo

Preparazione – Frullare prugne secche e mela con un goccio d'acqua, aggiungere la banana, la buccia d'arancia e il cioccolato, frullare.

Versare sulle banane e altra frutta prescelta.

Sabato – Cena

1) Macedonia di fragole con mousse di mela

Ingredienti

250gr di fragole

2 mele

1 dattero

Preparazione – Tagliare le fragole. Frullare le mele con il dattero (con pochissima acqua se necessario). Unire.

2) Spaghetti di zucchine alla CarbRAWnara

Ingredienti

1 zuccina grande o anche due per la “pasta”

4 pomodori secchi reidratati

Per la salsa:

½ peperone grande giallo

½ avocado maturo

1 filo verde d'erba cipollina

Preparazione – Ottenere gli spaghetti dalla zuccina con l'apposito strumento spiralizzatore. Se non ce l'hai, non c'è problema! Puoi fare le zucchine a fettine fine con il pelapatate e quindi tagliarle a spaghetti o tagliatella con il coltello.

Sbuccia il peperone con un pelapatate. Frullare gli ingredienti per la salsa con l'acqua di reidratazione dei pomodori. Fare a pezzettini piccoli i pomodori secchi e unire il tutto.

Domenica – Pranzo

Gazpacho con germogli e crema di anacardi

Ingredienti

Per il gazpacho:

500gr di pomodori senza buccia

1 peperone verde (o mezzo giallo)

½ costa di sedano

1 filo di erba cipollina

Succo di 1 limone

Un pizzico di sale

Per la crema di anacardi:

1 manciata di anacardi

Aglione in polvere q.b.

Sale q.b.

100gr di germogli di alfalfa, quinoa, lenticchie, semi di girasole o altro

Preparazione – Frullare ad alta velocità tutti gli ingredienti per il gazpacho. Versare in una ciotola. Sciacquare il frullatore con acqua.

Frullare quindi ad alta velocità gli ingredienti per la crema di anacardi con 50ml di acqua fresca. Versare sul gazpacho.

Aggiungere quindi i germogli e, se gusta, anche qualche cubetto di avocado.

Domenica – Cena

1) 200gr di frutti rossi

2) Insalata Super Green Me con tapenade di olive e capperi

Ingredienti

80gr di lattuga tipo Romana o riccia

50gr di lattughina mista

30gr di rucola

Qualche foglia di cavolo nero senza stelo

1 cetriolo a fettine fine

Per la tapenade:

10 olive

2 cucchiaini di capperi dissalati

A piacere: basilico, prezzemolo e/o erba cipollina freschi

Succo di limone q.b.

Preparazione – Lava bene e spezzetta con le mani i tipi di lattuga e il cavolo nero. Lascia intera la lattughina e la rucola.

Disponi le foglie verdi in un'insalatiera assieme al cetriolo.

Frulla gli ingredienti per la tapenade, eventualmente aiutandoti da un po' d'acqua.

Mescola bene la tapenade con l'insalata.