

Plan alimentar 3 zile

Bonus

REGĂSEȘTE-ȚI FERICIREA INTERIOARĂ ȘI EXTERIOARĂ

*DESPRE CUM SĂ SLĂBEȘTI
SĂNĂTOS ȘI SĂ-ȚI IUBEȘTI
IMAGINEA DIN OGLINDĂ



Primele mele 3 zile

Notificare privind drepturile de autor: © 2020 și nu numai de Flavia Lazaroni. Acest manual - carte electronică poate fi oferit în mod gratuit studenților, cu condiția ca întregul manual să fie păstrat intact și să fie transmis în formatul pdf pe care îl distribuie Flavia Lazaroni. Niciun text sau porțiune din acest manual nu poate fi copiată sau plagiată, cu excepția cazului în care sunt citate pe scurt cu merit ca parte a „utilizării loiale” într-o recenzie sau alt comentariu. În afară de excepțiile de mai sus, nicio parte a acestui manual nu poate fi citată, fotocopiată, faxată, duplicată, transmisă, trimisă prin e-mail, publicată electronic sau legată/postată către orice site web fără permisiunea expresă a Flaviei Lazaroni.

Dacă cineva încalcă aceste legi privind drepturile de autor, vă rugăm să le raportați la contact@flavialazaroni.ro

Exonerare de responsabilitate: Utilizatorii înțeleg și recunosc că serviciile oferite sunt în orice moment limitate la consultarea pe subiecte de sănătate destinate bunăstării generale și nu sunt destinate diagnosticului medical, tratamentului sau prescrierii de medicamente pentru orice boală sau orice act licențiat sau controlat care poate constitui practica medicală.



ERA

PSIHONUTRIȚIE

www.flavialazaroni.ro

	Intenția	3
	Planul	4
	Rețete	7
	GUSTARE/BRUNCH	7
	Ouă sparte cu bacon	7
Tăiței de varză	cu pui și sos cremos de lămâie și coriandru	8
	Sos cremos de lămâie cu coriandru	8
	Tăitei de varză	8
	Salată cu dressing Caesar și friptură	9
	Verdeturi	9
	Dressing Caesar	9
	Crochete	10
	CINA	11
Pui cu sos de rozmarin și salvie, sparanghel	11 Pulpe de pui	11
	Sos de unt cu rozmarin și salvie	11
	Friptură cu broccoli "rumenit"	12
	Friptură	12
	Broccoli "rumenit"	13
Bărcuțe de salată cu pui și cartofi prăjiți de ridichi Daikon		13
	Salată de pui	13
	Cartofi prăjiți Daikon	14
	GUSTARE / SNACKS	15
	Hummus de conopidă	15
	Tapenada	16
	Biscuiți cu semințe	16
	Lapte de aur	17
	Lista de cumpărături	19
	Suplimentar	20



ERA

PSIHONUTRIȚIE

Intenția

Când trec în modul de ardere a grăsimilor, îmi place ca procesul să fie cât mai rapid și neplăcut posibil, așa cum sunt sigur că și voi faceți!

Cele mai frecvente puncte de rezistență pe care le am sunt Diavolul Alimentar, lipsa rutinei, nivel ridicat de stres și organizarea slabă. Unul dintre acești factori, sau o combinație de mai mulți, au puterea de a-mi împiedica tranziția și de a mă face să-mi pierd impulsul și motivația.

Așadar, am creat un plan structurat pentru a mă trece în modul de ardere a grăsimilor, care îmi permite să evit aceste blocaje și, în general, mă face să slabesc în 3-5 zile.

Vă rog să rețineți că am trecut prin acest proces de multe ori, așa că, corpul meu este obișnuit cu tranziția. Dacă este doar prima sau a doua oară când intri în modul de ardere a grăsimilor, este posibil să nu rezultatele atât de repede, dar sper că acest plan vă va ajuta corpul să se simtă mai confortabil cu acest proces.

Planul îmi permite să-mi înving Diavolul Alimentar pentru că totul este disponibil, ușor și organizat. Există gustări, există o băutură reconfortantă, există mese sățioase, aspectuase și delicioase, cu multe grăsimi sănătoase pentru a mă ajuta să am acea senzație de sațietate.

Respectând planul, știu ce fac (și mănânc) în continuare, așa că nu este nevoie de presupuneri și am un Dialog minim. Cu cât am mai puține opțiuni, cu atât voi avea sanse mai mari de a rămâne mai mult în program. Rețetele pe care le creez în primele zile îmi oferă sosuri și gustări pe care să le folosesc pentru săptămâna următoare, ceea ce mă ține pe drumul cel bun.

Prin integrarea respirației, a tehnicilor de psihoterapie și a jurnalului alimentar, creez acea capacitate de reducere a stresului care mă menține calmă și focusată și îmi spune corpului meu că este în siguranța să elibereze grăsimea.

Respectând planul de fiecare dată când intru în modul de ardere a grăsimilor, îmi reduc scuzele pentru a nu o face. Prin eliminarea presupunerilor din proces, sunt mai eficientă și, prin urmare, ajung să economisesc timp care altfel ar fi folosit pentru a amâna aceasta etapă.



Planul

- Faceți cumpărăturile înainte
- Pregătiți-vă gustările(alune, migdale
- Faceți (sau cumpărați supă de oase)
- Cumpărați ingredientele pentru ceai (sau amestecuri de ceaiuri din plante) specifice detoxifierii, reducerii poftelor de mâncare sau arderii grăsimilor: Schinduf, Gymnema Sylvestre, Chai fără cafeină (ghimbir, scorțișoară, cardamom etc.), rozmarin, salvie, rădăcină de lemn dulce, rădăcină de păpădie.

Prima zi:

1. Meditație de recunoștință de 5 minute cu respirație profundă
2. Periaj pentru piele uscată/gomaj , duș final cu apă rece
3. Ceai Chai/Rooibos cu crema de vanilie și nucă de cocos SAU cu lapte de cocos spumat și scortisoara
4. Suc verde
5. Omletă cu slănină
6. Hummus de conopidă cu țelină
7. Pulpe de pui cu sos de rozmarin și salvie, sparanghel (sau fasole verde)
8. Lapte de aur
9. Baie cu sare sau reflexoterapie
10. Meditație de seară de 5 minute cu respirație profundă

Bea ceai de plante și apă (cel puțin 3 litri) pe tot parcursul zilei.

Bea supă de oase sau mănâncă 5 migdale dacă îți este foame în afara meselor.



ERA

PSIHONUTRIȚIE

Ziua a doua:

1. Meditație de recunoștință de 5 minute cu respirație profundă
 2. Periaj pentru piele uscată/gomaj , duș final cu apă rece
 3. Ceai Chai/Rooibos cu crema de vanilie și nucă de cocos SAU cu lapte de cocos spumat și scortisoara
 4. Suc verde
 5. Taitei de pui pe varză cu sos cremos de lime si coriandru
 6. Tapenadă cu biscuiți cu semințe
 7. Friptură și broccoli rumenit
 8. Lapte de aur
 9. Baie cu sare sau reflexoterapie
 - 10 Meditație de seară de 5 minute cu respirație profundă
- Bea ceai de plante și apă (cel puțin 3 litri) pe tot parcursul zilei.
Bea supă de oase sau mănâncă 5 migdale dacă îți este foame în afara meselor.

Ziua a treia:

1. Meditație de recunoștință de 5 minute cu respirație profundă
 2. Periaj pentru piele uscată/gomaj , duș final cu apă rece
 3. Ceai Chai/Rooibos cu crema de vanilie și nucă de cocos SAU cu lapte de cocos spumat și scortisoara
 4. Suc verde
 5. Salată cu dressing Caesar și friptură
 6. Hummus de conopidă cu țelină
 7. Bărcuțe de salată cu pui și cartofi prăjiți de ridichi Daikon
 8. Lapte de aur
 9. Baie cu sare sau reflexoterapie
 - 10 Meditație de seară de 5 minute cu respirație profundă
- Bea ceai de plante și apă (cel puțin 3 litri) pe tot parcursul zilei.
Bea supă de oase sau mănâncă 5 migdale dacă îți este foame în afara meselor.



ERA

PSIHONUTRIȚIE

Rețete

GUSTARE

Ouă sparte cu bacon

Timp de preparare: 5 minute

Timp de gătire: 5 minute

Porții: 1-2

Ingrediente:

- 2-3 oua
- 1 lingură maioneză fără zahăr
- 2 fâșii de bacon SAU 50 g de carne măcinată, pui etc. SAU 1 cană de ciuperci, tăiate în sferturi
- O mână de verdețuri sau spanac, tocat
- 1 lingură de apa dacă folosești kale!
- sare și piper după gust
- 1 lingură grăsime de gătit (ulei de nucă de cocos, ghee sau grăsimea din bacon)
- ceapă verde tăiată mărunt
- 1/4 lingurita praf de chili

Preparare:

1. Într-un castron, bateți ouăle cu maioneza , un praf de sare și praf de chili
2. Într-o tigaie antiaderentă, gătiți baconul, scoateți din tigaie, apoi turnați grăsimea într-un borcan (pentru a o folosi mai târziu pentru gătit/aromatizare). Dacă nu folosiți bacon, săriți peste acest pas. Dacă folosiți ciuperci ,puneți-le la sotate până sunt gata și scoateți-le din tigaie apoi.
3. Se topește grăsimea și se adaugă verdeța tocată, se reduce focul la mediu-scăzut, se amestecă continuu timp de 1 minut.
4. Odată ce verdeța este moale, adăugați ouăle bătute și amestecați până când ouăle sunt preparate.
5. Se sfărâmă (sau se toacă) baconul gătit, se amestecă în ouă (sau se adaugă ciupercile).
6. Se mai adaugă sare și piper după gust și se ornează cu ceapa tocată.
7. Serviți.

* Dacă folosiți carne rămasă, adăugați carne tocată sau măcinată atunci când adăugați ouăle pentru a se amesteca și a se încălzi.



Tăiței de varză cu pui și sos cremos de lime și coriandru

Se amestecă resturile de pulpe de pui feliate cu tăiței de varză și cu sosul (rețete de mai jos) și se ornează cu coriandru.

Sos cremos de lămâie cu coriandru

Timp de pregătire: 5 min

Timp de gătire: 0 min

aproximativ 3/4 cană

Ingrediente:

- 2 cesti frunze de coriandru, tulpinile îndepărtate
- 1 avocado (sau 1 cană de avocado congelat)
- 2 căței de usturoi tocați
- 1/4 cană suc de lămâie/lime
- 1/4 cană ulei de susan prăjit
- 1/4 cană ulei de măsline (se poate de nuci, avocado sau ulei de sâmburi de struguri)
- Sare și piper negru proaspăt macinat

Preparare:

Într-un robot de bucătărie, combinați coriandru, avocado, usturoi, sucul de lămâie și sarea. Se amestecă până la omogenizare. Cu motorul pornit, adăugați încet uleiul. Se condimentează după gust cu sare și piper (mie îmi place cu 1/4 linguriță de sare și un praf de piper). Răciți cel puțin 10 minute pentru a se amesteca aromele.

Tăiței de varză

Timp de preparare: 5 min

Timp de gătire: 15 min

Porții: 1

- 1/4 Cap de Varză (roșie sau verde) aproximativ 3-4 căni crude
- 2 linguri ulei de cocos
- 1 ceapa galbena mica
- Sare și piper de Himalaya

1. Înainte de a începe, asigură-te că folosiți un cuțit este foarte ascuțit. Un cuțit tocit înseamnă că este mai probabil să aluneci și să te tai la o legumă atât de rezistentă.



ERA

PSIHONUTRIȚIE

2. Așezați varza pe o masă de tăiat cu miezul în jos. Acest lucru îi oferă un stabilitate, astfel încât varza să nu se rostogolească peste tot.
3. Taiati varza în jumătate de sus în jos, drept prin miez. Apoi puneți fiecare jumătate de varză cu partea tăiată în jos și tăiați din nou în jumătate, vertical de sus prin miez. Acum ar trebui să aveți 4 bucăți sferturi.
4. Fiecare bucată sferturi va avea un miez în partea de jos. Așezați fiecare sfert cu partea tăiată în jos și tăiați miezul într-un unghi ușor.
5. Concentrându-ne pe câte un sfert, tăiați în fâșii verticale. Apoi tăiați fiecare bandă verticală în bucăți.
6. Toacă tot capul de varză dintr-o dată și păstrează resturile bine închise într-un recipient ermetic la frigider.
7. Pentru a găti, odată ce varza este tocată, se toacă ceapa. Într-o cratiță mare sau wok la foc mediu, topește uleiul. Adăugați ceapă, varză și un praf mare de sare. Se călește timp de 10-15 minute, amestecând des sau până când varza este moale și fragedă. Adăugați mai multă sare după gust, dacă este necesar.
8. Folosește-l ca bază de paste pentru orice sos îți place.

Salată cu dressing Caesar și friptură

Servește friptura rămasă peste salată verde și stropește cu dressing , pune și crochete (rețetele de mai jos)

Verdeață

- 2 inimioare de salată romana, tocate
- 1 andivă mare, tocată
- 1/2 avocado copt, tăiat cubulețe

Dressing Caesar

Timp de preparare: 5 minute

Timp de gătire: 0

porții: 8

Ingrediente

- 1 galbenus de ou la temperatura camerei
- 1-2 catei de usturoi, macinati
- 3 linguri de suc proaspăt de lămâie sau 1 lămâie mare



ERA

PSIHONUTRIȚIE

- 1-2 fileuri de hamsii proaspete (se pot înlocui cu 1 lingură de capere)
- 2 linguri muștar de Dijon (fără zahăr)
- 1/2 linguriță sare
- 1/2 linguriță piper negru
- 1 cană ulei de măsline

Instrucțiuni:

Adăugați toate ingredientele într-un blender, cu excepția uleiului și amestecați. Se poate folosi un blender obișnuit. După ce obțineți o pastă groasă, adăugați încet uleiul în amestecati. Dressingul se va îngroșa și devine cremos după un minut sau două. Gustați pentru a ajusta condimentele după cum este necesar. Asta e!

Se pastreaza 1 saptamana la frigider. Congelați Vă ansoa suplimentară într-o pungă pentru sandvișuri pentru utilizare ulterioară!

Crochete

Timpe de preparare: 5 minute

Timpe de gătire: 30

Porții: 2 (alternativ, dublați sau triplăți și faceți suplimentar pentru a le reîncălzi dacăaveti nevoie)

- 200g ridiche Daikon mărunțită (2 căni)
- 1 lingură ulei de avocado
- sare după gust
- piper negru proaspăt macinat
- 1 albuș de ou

1. Tocați ridichile și stoarceți excesul de umiditate folosind o cârpă de pânză, un prosop de bucătărie sau mâinile.

2. Încinge uleiul de măsline într-o tigaie la foc mediu. Adaugă ridichi, sare și piper și călește, amestecând des, până devine complet auriu. Aproximativ 10-15 minute (mai mult timp dacă înmulțiți rețeta)

3. Transferați ridichea într-un castron și lăsați să se răcească puțin . Adăugați oul și amestecați bine.

4. Încălzește aparatul de vafe, dacă folosești. Se unge bine și se adaugă aluatul de crochete, gătind până se rumenește complet (8-12) minute.

5. Alternativ, mai adăugați puțin ulei în tigaie la foc mediu/mic. Se pune cu lingura aluatul de crochete și se formează chifteluțele. Gătiți până devin aurii și întoarce-ți cu grijă, 3-5 minute pe fiecare parte.

MASA DE SEARĂ

Pui cu sos de rozmarin și salvie, sparanghel

Pulpe de pui

Temp de preparare: 10 minute

Temp de gătit: 35 de minute

Porții: 4

Ingrediente:

- 900 grame pulpe de pui (cu piele)
- sare de mare
- condimente la alegere (îmi place să folosesc rozmarin și pudră de usturoi)

Preparare:

1. Preîncălziți cuptorul la 200 °C.
2. Pregătiți o foaie de hârtie de copt (pentru o curățare ușoară) cu un grătar deasupra pentru piele crocantă.
3. Clătiți pulpele de pui și uscați-le cu un prosop de hârtie, astfel încât să devină crocante.
4. Condimentează pulpele de pui după gust pe ambele părți. Sfat: dacă folosești fulgi de usturoi sau ceapă de exemplu (orice se poate arde), se presară pe partea inferioară a pulpei.
5. Puneți pulpele de pui cu pielea în sus pe grătare și coaceți timp de 35-45 de minute.

Sos de unt cu rozmarin și salvie

- 1 1/2 crengute de rozmarin proaspăt
- 4-5 frunze de salvie proaspătă
- 2 catei de usturoi
- 1 ceapa rosie mica
- 1 dovlecel mic, curatat de coaja, fără samburi și tocat (sau 2 cani de ciuperci)
- 2 linguri de ulei de măsli



ERA

PSIHONUTRIȚIE

- 2 linguri de unt vegan sau ghee
- Un praf de sare

1. Clătiți și uscați ierburile, apoi tăiați mărunț și lăsați deoparte.
2. Curățați, zdrobiți și tocați mărunț usturoiul și ceapa
3. Se încinge uleiul într-o tigaie medie, se adaugă ceapa și se calește 3-5 minute, până se înmoaie
4. Adăugați usturoiul și continuați să gătiți încă 2 minute, amestecând continuu
5. Adăugați ierburile în amestecul de usturoi și ceapă cu dovlecel și unt/ghee vegan
6. Gatiti, amestecand regulat, încă 7-10 minute
7. Dacă este nevoie, adăugați un strop de apă
8. Sare după gust
9. Amestecati în blender

Se fierbe la abur sparanghelul sau fasolea verde (proaspătă sau congelată) până când se înmoaie. Se servește ca pat pentru pui, se toarnă deasupra sosul.

Friptură și broccoli

Friptură

Timp de preparare: 30 de minute

Timp de gătire: 10 minute

Porții: 2 mese

Ingrediente:

- 2 fripturi de vită/porc
- Ulei de măsline sau ghee
- sare

Preparare:

1. Scoateți fripturile din frigider și sărați bine pe toate părțile, apoi lăsați să ajungă la temperatura camerei timp de 30 de minute, nici mai mult, nici mai puțin.
2. Încinge o tigaie la foc mediu-mare și adaugă o lingură de ulei sau grăsime la alegere.
3. Prăjiți fripturile pe fiecare parte timp de 2 minute, până se rumenesc. Prăjiți marginile, apoi continuați să răsturnați fripturile la intervale de 1 minut, timp de încă 4 minute, pentru a obține un grad de preparare medium-rare.
4. Scoateți fripturile de pe foc și lăsați să se odihnească 10 minute. Serviți o bucată, păstrați-o pe celălaltă pentru masa de mai târziu.



ERA

PSIHONUTRIȚIE

Broccoli rumenit

Timp de pregătire: 20

Timp de gătit: 10

porții: 2

- 1 cap de broccoli tăiat buchetele
- 1 lingură de apă
- 2 linguri de ulei de cocos sau grăsime preferată
- 2 linguri de ghimbir proaspăt tocat
- 2 linguri de ceapa verde tocată marunt ,părți albe și verzi, împărțite
- 1 cățel de usturoi, decojit, zdrobit și tocat
- 2 linguri de aminoacizi de cocos
- 2 linguri ulei de susan prăjit
- 1 lingură sos de pește
- 2 linguri de apă sau bulion
- Un praf de sare de mare
- Semințe de susan prăjite și ceapă verde pentru ornat

Preparare:

1. Pentru sos, bateți aminoacizii de cocos, 2 linguri de apă sau bulion, ulei și sare. Puneți deoparte.
2. Asigurați-vă că aveți toate ingredientele pregătite înainte de a începe să gătiți broccoli.
3. Pentru a găti broccoli, încălziți 2 linguri de ulei de cocos într-o tigaie mare sau wok la foc mediu.

Adăugați broccoli și amestecați, adăugați lingura de apă și acoperiți tigaia timp de aproximativ 30 de secunde, până când este verde aprins. Adăugați usturoiul, ceapa , partea alba și ghimbirul, amestecați.

4. Adăugați sosul și continuați să amestecați și să gătiți aproximativ 1 minut, până se îngroașă. La final, se adaugă ceapa verde, se amestecă, apoi se ia de pe foc.

Bărcuțe de salată cu pui și cartofi prăjiți de ridichi Daikon

Salata de pui

Timp de preparare: 10 minute

Timp de gătit: 0 minute

Porții: 2



ERA

PSIHONUTRIȚIE

Pentru **maioneză**: (Alternativ utilizați maioneza fără zahăr achiziționată)

- 1 galbenus de ou mare
- 1/4 linguriță sare
- 1/4 linguriță muștar de Dijon
- 1 1/2 linguriță suc de lamaie
- 1 linguriță oțet de mere
- 3/4 cană ulei de avocado sau ulei de măsline

Restul:

- 1 lingura mustar de Dijon
- 1 lingura patrunjel proaspăt, tocat
- 1 ceapa rosie mica, taiata marunt
- 2 tulpini de telina, taiate marunt
- 1 cățel de usturoi, tocat
- sare, piper negru după gust
- Pulpe de pui rămase (3-4)

Preparare:

1. Faceți maioneza punând gălbenușul de ou într-un bol mediu. Adăugați sarea, muștarul de Dijon, sucul de lămâie și oțetul de mere și amestecați pentru a se combina aproximativ 30 de secunde.
2. Adăugați 1/4 cană de ulei într-un flux lent constant, amestecând constant, până când amestecul este emulsionat și gros.
3. Tăiați puiul în cuburi și adăugați-l într-un castron separat.
4. Adăugați țelina, ceapa, pătrunjelul, usturoiul, muștarul de Dijon și jumătate din maioneza pregătită.
5. Armestecați. Asezonați după gust cu sare și piper negru și serviți în barcute din frunze de salata verde.
6. Dă restul de maioneză la frigider pentru o altă utilizare.

Cartofi prăjiți Daikon

Ingrediente:

- 2,5 căni ridiche Daikon, decojită și feliată
- 2 linguri ulei de gatit
- 1/2 cană făină de cocos
- 1 linguriță sare
- 1 linguriță piper negru
- 1 linguriță oregano macinat



ERA

PSIHONUTRIȚIE

Preparare:

1. Tăiați Daikon-ul în secțiuni lungi de aproximativ 7-8 cm apoi tăiați felii de aproximativ 0,5 cm de pe marginea fiecăruia, pentru a forma o bază. Așezați secțiunile pe bazele lor și tăiați-le, vertical, în felii de aproximativ 0,5 cm grosime. Așezați aceste felii una peste alta și apoi tăiați-le în bețișoare de aproximativ 0,5 cm grosime.
2. Adăugați bețișoarele într-o strecurătoare, stropiți generos cu sare și amestecați. Se lasă deoparte timp de 30 de minute, așezate pe o foaie de hârtie prosop sau pe un prosop de bucătărie să se usuce.
3. Preîncălziți cuptorul la 250°C și puneți un grătar în centru. Unge o tavă mare de copt.
4. Într-un castron larg și puțin adânc bate un ou. Pe o farfurie se pune faina de cocos, oregano, sare și piper și se întinde uniform, amestecând bine. Pune-le pe amândouă deoparte.
5. Aruncați batoanele în ou bătut, apoi treceți prin ulei de cocos și puneți-le pe o foaie de copt unsă în prealabil.
6. Puneți foaia de copt în tava și apoi în cuptorul preîncălzit și prăjiți până când sunt aurii, rumeniți pe toate părțile, aproximativ 30 de minute. (Ar trebui să le întoarceți ușor pe jumătatea timpului de gătit.)
7. Serviți fierbinte.

GUSTĂRI

Hummus de conopidă

Timp de preparare: 5 minute

Timp de gătit: 10 minute

Porții: 6

Ingrediente:

- 3 cesti buchetele de conopida cruda (1 cap)
- 1 cană apă
- 2 linguri de avocado sau ulei de măsline
- 1/2 linguriță sare
- 3 catei întregi de usturoi
- 1,5 linguri pastă tahini
- 1 linguriță chimen
- 3 linguri suc de lamaie
- 1 cățel de usturoi crud, zdrobit (în plus față de cel de mai sus)
- 3 linguri ulei de masline extravirgin
- 3/4 lingurițe sare
- boia afumată și ulei de m



ERA

PSIHONUTRIȚIE

1. Folosiți o cratiță largă și puțin adâncă pentru a aduce apa la fiert.
2. Reduceți focul și adăugați conopida, 2 linguri de avocado sau ulei de măsline, 1/2 linguriță Sare de Himalaya și 3 căței de usturoi întregi și apoi acoperiți. Se fierbe până când conopida se înmoaie(10 minute)
3. Puneți amestecul de conopidă într-un blender sau robot de bucătărie și amestecați. Adăugați tahini pastă, suc de lămâie, 1 cățel de usturoi crud, 3 linguri ulei de măsline, chimen și 3/4 linguriță sare de Himalaya.
4. Amestecați până la omogenizare. Gustați și ajustați condimentele după cum este necesar.
5. Pentru a servi, pune hummus-ul într-un castron și stropește cu ulei de măsline extravirgin și boia.

Tapenadă

Timp de preparare: 5 minute

Timp de gătire: 0

portii: 2 căni

Ingrediente:

- 170g măsline negre fără sâmburi
- 170g măsline verzi fără sâmburi
- 1/3 cană ulei de măsline
- 1/4 cană frunze de pătrunjel proaspăt
- 2 linguri de capere
- 2 catei de usturoi, rasi sau tocati marunt
- coaja de la 1 lamaie
- suc de la o jumătate de lămâie

Preparare:

1. Combină toate ingredientele în robotul tău de bucătărie.
2. Pulsați până se combină /tocati.
3. Serviți la temperatura camerei sau rece.
4. Se va păstra la frigider într-un recipient ermetic timp de 1 săptămână.

Biscuiți cu semințe

Timp de pregătire: 20

Timp de gătire: 15

portii: 6



ERA

PSIHONUTRIȚIE

Ingrediente:

- 1 cană de semințe de dovleac
- 1/4 cană semințe de susan prăjite
- 1/2 cană de ceapă verde mărunțită
- 1/4 cană de legume de mare uscate (nori, alge) opțional
- 1/4+1/4 linguriță sare de mare
- 1 lingura de ulei de masline

Mai trebuie: Robot de bucatarie, strecuratoare, hartie pergament

Mod de preparare:

1. Într-un robot de bucătărie (sau partea fină a unei răzătoare de mână) mărunțiți ceapa verde și puneți-o într-o sită fină sau o strecurătoare. Presărați puțină sare de mare peste ea. Se lasă deoparte peste un bol să se scurgă timp de aproximativ 15 minute.
2. Încinge o tigaie mică la foc mediu și adaugă semințele de susan. Amestecați constant câteva minute până când semințele s-au prăjit uniform
3. Într-un robot de bucătărie, presează semințele de dovleac de câteva ori, astfel încât acestea să fie încă grosiere, dar mai mici.
4. Scoateți semințele și tocați legumele de mare până când sunt în bucăți aproximativ de aceeași dimensiune.
5. Stoarceți excesul de apă rămas din ceapa și adăugați-o în bol. Adăugați toate celelalte ingrediente și mai pulsați de câteva ori pentru a se combina uniform.
6. Turnați aluatul de biscuiți pe foaia de copt pregătită și folosiți o spatulă sau degetele pentru a-l presa într-un strat uniform de aproximativ 0,3 cm grosime. Taiati biscuiții în pătrate.
7. Coaceți 15 minute până devin aurii și marginile sunt crocante. Scoateți din cuptor și lăsați să se răcească. Tăiați și serviți imediat sau păstrați într-un recipient ermetic până la 1 săptămână.

Lapte de aur

Timp de pregătire: 5

Timp de gătire: 20

Porții: 2

Ingrediente:

- 2 cesti de lapte neindulcit, de preferat nuca de cocos
- 2 căni de apă
- 2 batoane de scorțișoară (3 inchi).
- 2 (2,5 cm) bucăți de turmeric, nedecojite, feliate subțiri sau 1/2 linguriță de turmeric uscat



ERA

PSIHONUTRIȚIE

- 2 (11.5 cm) ghimbir, nedecojit, feliat subțire
- 2 lingurițe ulei de cocos virgin
- 1/4 linguriță boabe de piper negru întregi
- 1 sămânță de nucșoară (sau 1/2 linguriță măcinată)
- 1/4 linguriță de cuișoare (sau un praf macinat)
- 1/2 linguriță de semințe de ienibahar (sau 1/4-1/2 linguriță măcinată)
- scorțișoară măcinată (pentru servire)

Pregătirea

1. Se pisează condimentele sau se măsoară condimentele pudrate, preparate.
2. Încinge o cratiță mică și adaugă condimentele, amestecând doar un minut pentru a lăsa căldura să înceapă să le elibereze uleiurile, apoi turnați apă și acoperiți, aducând la fierbere ; apoi se fierbe aproximativ 20 de minute.
3. Se strecoară printr-o sită cu ochiuri fine,pastrand decoctul pentru utilizare ulterioară, turnându-se într-un borcan de sticlă și păstrat la frigider până la utilizare, apoi reîncălzit ușor.
4. Dacă se servește imediat, încălzește cratita și adaugă 1 cană de lapte alternativ pentru fiecare persoană, apoi adăugați 3/4 de cană decoct de persoană. Se fierbe până la temperatura dorită, se adaugă ulei de cocos și se toarnă în căni încălzite. Pudrați cu scorțișoară.

NOTĂ:

Ingredientele voastre unice pentru rețeta de SUC VERDE nu sunt incluse !



ERA
PSIHONUTRIȚIE

Suplimentar

Alegeți mai multe practici de îngrijire personală pe care să le integrați în fiecare zi, astfel încât să existe un ritual și o rutină în aceasta perioadă. Accentul pus pe eliberare, resetare și detoxifiere va crea o mentalitate care este aliniată cu obiectivele tale. Angajați-vă la două practici zilnice. Câteva exemple sunt:

Atingerea:

Există un punct de presopunctură sub ochiul tău care este asociat cu anxietate, nervozitate, frică și poftă. Dacă începi să simți o poftă, atinge ușor acest punct cu degetele, respiră adânc. Locul dintre degetul mic și inelar este, de asemenea, eficient în acest scop!

Respirație:

Respirația 5-5-5 sau orice altă respirație profundă, intenționată, care vă ajută să vă ancorați în momentul prezent, să vă calmeze sistemul nervos și să eliberați stresul.

Periajul pielii uscate:

Periajul pielii ajută la detoxifierea organismului prin creșterea circulației sângelui și promovarea fluxului/drenajului limfatic. Periajul uscat desfundă porii în procesul de exfoliere. De asemenea, vă stimulează nervos și te poate face să te simți revigorat după aceea. Cel mai bine se face dimineața.

Băi cu sare Epsom/Uleiuri:

Relaxante, hidratante și întineritoare, aceste băi sunt o modalitate excelentă de a calma sistemul limbic, de a introduce mai mult magneziu în corp și, prin urmare, de a reduce crampele musculare și insomnia, îmbunătățind somnul.

Jurnal/Dialog

Urmărirea progresului și a călătoriei tale te menține responsabil, motivat și conștient de gândurile, emoțiile și motivele acțiunilor tale.

Meditație:

Meditația ne poate ajuta să eliminăm gândurile negative, grijile, anxietatea, toți factorii care ne pot împiedica să ne simțim fericiți. S-a dovedit că practicarea meditației, efectuată în mod regulat, va atenua simptomele de stres și anxietate.

Sucul verde poate conține : castravete, telina tulpina(apio), spanac, avocado, patrunjel, lime/lamaie, ghimbir, piper Cayenne etc



ERA

PSIHONUTRIȚIE