

Raw Winter Week

Ci siamo!

L'abbiamo attesa, vi abbiamo "istruiti", preparati, incuriositi.

Ed ora finalmente ci siamo!

Non è solo un programma alimentare!

E' un mondo!

E' un viaggio splendido che vi porterà a prendervi cura di voi, a stare bene e a riconnetterti con la Natura e con il vostro corpo!

7 giorni!

7 giorni che vi stupiranno,
ricchi di consigli, ricette gustose, belle, facili e veloci da realizzare!

Tutte 100% vegan 100% raw
by Peace&Raw ovviamente!!

Per qualsiasi dubbio e domanda siamo qua!

Come funziona

Si parte!

Il programma è semplice e intuitivo da seguire.

Se avete seguito la settimana di avvicinamento dall'1 al 7 febbraio, sarà ancora più semplice per voi adattarvi al crudismo!

Le giornate sono strutturate anche per chi in settimana mangia fuori casa.

Le ricette più elaborate o che è più consigliato consumare appena fatte, le abbiamo inserite per la cena.

Sta a voi regolarvi in base alle vostre esigenze, al lavoro, ai turni...

E per il weekend abbiamo dato spazio a ricette speciali che potrete condividere con i vostri amici e parenti.

Clicca sul nome del piatto e si aprirà automaticamente la video ricetta!

Per qualsiasi chiarimento siamo qui!

Pronti? Partenza...via! Andiamo!

La spesa!

Anche nella raw week il primo passo è procurarsi tutto l'occorrente!

Alcuni prodotti magari li avrete già in casa se li avete acquistati per la settimana di avvicinamento.

Abbiamo fatto un focus la scorsa settimana su alcuni alimenti meno conosciuti, quindi vi consigliamo di dare un'occhiata al PDF della settimana di avvicinamento.

Se avete bisogno di chiarimenti su alcuni acquisti contattateci.

Le quantità anche qui sono indicative per circa 2 persone...
Regolatevi in base a quante persone siete e da quanto mangiate!
Mangiare tutto crudo vi darà sensazioni diverse dall'alimentazione cotta.

Prima della lista, vediamo insieme alcuni consigli..

Il crudismo, se non lo avete mai sperimentato è un viaggio di sensazioni nuove ed uniche. Ci teniamo a darvi quindi alcuni consigli per aiutarvi ad ascoltarvi e a capirvi al meglio.

Appetito/sazietà/digestione

La prima cosa che noterete di diverso è la sensazione a livello dello stomaco.

Il cibo crudo ha la cosa positiva di saziare abbastanza in fretta.

La digestione solitamente è molto più semplice rispetto ad un pasto normale, quindi dopo il senso di sazietà e la veloce digestione non passerà molto tempo da quando arriverà una sensazione di fame.

I cibi crudi sono ricchi di acqua e fibre rispetto ai cibi cotti e lavorati che sono più "concentrati".

Quando arriva questo senso di fame a cui vi dovrete abituare, è importante che non vi lanciate sugli alimenti più concentrati (come ad esempio la frutta secca) esagerando con le quantità, ma piuttosto mangiate crudità di verdure o frutta.

Di seguito faremo un focus sulle combinazioni alimentari.

Combinazioni alimentari

Ecco uno schema che può esservi di aiuto per una digestione ottimale.

Lo stomaco attiva enzimi per digerire i cibi, che sono diversi in base alla composizione dell'alimento.

Ovviamente sarebbe meglio seguirle, ma non è sempre necessario seguire alla lettera queste combinazioni..

Dipende anche molto dalla vostra sensibilità e dalle quantità che mischiate insieme, ma tenetele comunque a mente.

Durante il passaggio al crudismo, è normale mangiare cibi più concentrati come la frutta secca, ma nel tempo è importante trovare un equilibrio tra grassi e zuccheri.

Ricordatevi soprattutto che:

-il grado di dolcezza di un frutto dipende anche da quanto è maturo (più è maturo e più è dolce) preferite sempre frutta matura! La frutta acerba è più difficile da digerire e crea sensibilità dentale.

-la frutta andrebbe mangiata da sola

-la frutta acida e quella dolce non andrebbero mangiate insieme

(i frullati misti invece sono più digeribili perchè

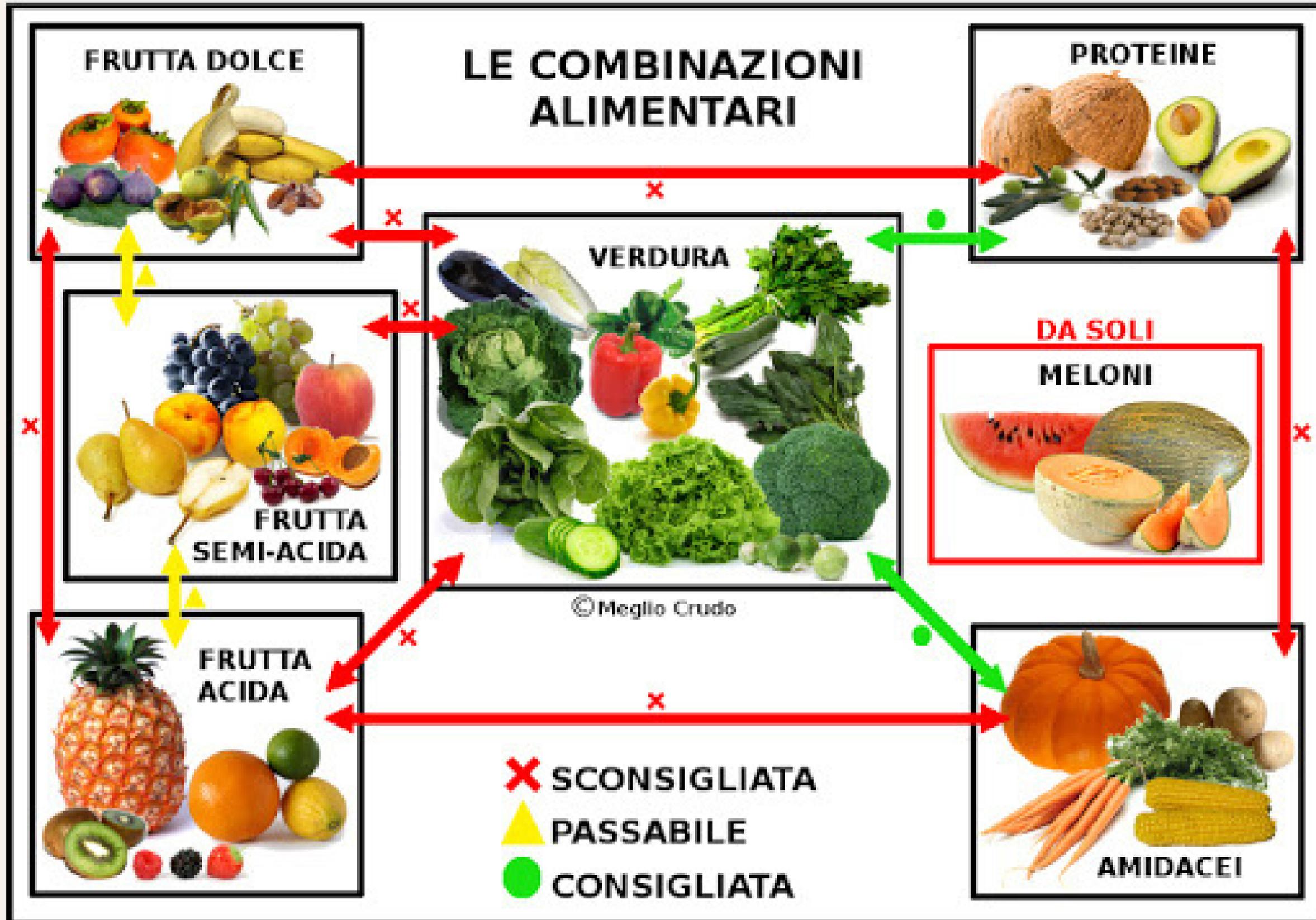
i ph degli alimenti si mischiano e creano un ph intermedio)

-la frutta è meglio non abbinarla spesso ai grassi

-le verdure/proteine si mangiano insieme ai grassi

-la frutta acida (arancia, ananas,...) non è così fastidiosa da mangiare con le verdure

Combinazioni alimentari



Intestino

Siamo tutti diversi, abbiamo abitudini alimentari diverse, abbiamo regolarità diverse.

Un cambio alimentare, soprattutto verso un'alimentazione con più fibre e liquidi, ci può smuovere a livello intestinale.

La regolarità si definisce nel tempo.

Durante questa settimana potreste avere un movimento intestinale diverso dal solito, soprattutto i primi giorni e soprattutto se non avete seguito la settimana di avvicinamento.

Niente di eccessivo, state tranquilli, ma è comunque una buona cosa da sapere.

Impara ad ascoltarti

C'è chi conosce molto bene se stesso e sa riconoscere i segnali che il proprio corpo gli manda, ma la maggior parte delle persone sono "disconnesse" dal proprio corpo e non riescono a sentirne tutte le sensazioni reali.

Non ci si riconnette in un giorno, nè in una settimana, ci va tempo, pazienza e lavoro su se stessi.

Questa Raw Week prendetela come un'occasione per viaggiare dentro voi stessi, per riscoprirvi e ritrovarvi.

Cercate di ascoltare le vostre sensazioni il più possibile, quando siete sazi, quando avete fame..

Non preoccupatevi delle calorie, di mangiare troppa frutta o troppa verdura. Tutto servirà per imparare a conoscervi giorno dopo giorno, pasto dopo pasto.



Ed ora ecco la lista della spesa!

Lista della spesa

FRUTTA

Almeno:

- 24 banane
- 3 kg arance
- 3 kg limoni
- 3-4 kg mele (di cui 2 verdi)
- 1 kg clementine
- 2 melograni
- 2 kiwi
- 1 pera
- 1 confez. lamponi

+ frutta a scelta in abbondanza
per spuntini e merende

FRUTTA DISIDRATATA

- 1 kg di datteri ramo naturali
- 50 gr Albicocche secche
- 50 gr Fichi secchi
- 50 gr Uvetta
- 70 gr mele secche
- +a scelta per spuntini/merende

OPZIONALE

- 400 gr Chufa (in alternativa mandorle)

VERDURA

- 2,5 kg carote
- 500 gr carote colorate
- 2 sedani
- 1 broccolo
- 2 Cavolfiori
- 1 verza
- 1/4 Cavolo bianco
- 1/4 Cavolo viola
- 2 kg Insalate
- 3 etti valeriana
- 2 radicchi
- 400 gr cime di rapa
- 400-500 gr spinaci
- 1,2 kg cavolo nero
- 50-100 gr coste
- 100 gr rucola
- 1 kg patate dolci
- 3 finocchi
- 2 zucche butternut
- 3-4 porri fini
- 3-4 cipolle di tropea
- 4-5 carciofi
- 1 rapa
- 2 avocado
- 2 barbabietole crude
- 1 testa d'aglio

FRUTTA SECCA E SEMI

- 300 gr anacardi
- 300 gr semi di girasole
- 50 gr mandorle
- 200 gr noci
- 30-40 gr nocciole
- 20 gr Pinoli
- 50 gr semi di sesamo
- 50 gr semi di canapa
- 100 gr semi di zucca
- 100 gr semi di chia
- 50-100 gr Cuticola di psillio
- 20-30 gr Pistacchi crudi

ERBE AROMATICHE

- prezzemolo
- origano
- rosmarino
- alloro
- salvia
- Olio essenziale di menta piperita
o menta fresca

ORIENTALI

- tahin
- salsa tamari
- olio di cocco
- farina di cocco fine
- 5-6 Funghi shitake freschi
- Alghe dulse

ALTRO

- 300 gr Lievito alimentare in scaglie
- 300 gr Pomodori secchi sotto sale
- Capperi Sotto Sale
- Olive nere e verdi (preferibilmente senza conservanti)
- Crauti naturali
- 100 gr Cacao Crudo in polvere
- Fave di cacao crude
- 120 gr pasta di cacao crudo
- 50 gr burro di cacao crudo
- 500-600 gr Farina di Chufa o mandorle
- Carruba (scura)
- Nettare d'agave
crudo/sciroppo d'uva

GIA' IN DISPENSA

- Spezie (pepe, noce moscata, curcuma, peperoncino, paprika, pepe, semi di finocchio, cannella, vaniglia, ecc..)
- Olio extra vergine d'oliva (estratto a freddo, italiano e non filtrato)
- Olio di lino da frigo
- Sale
- Erbe miste (x carne) 100% vegetale

Focus su alcuni alimenti



DATTERI NATURALI

Li trovi vicino a frutta secca e disidratata o nel banco frigo. Leggi bene gli ingredienti! Solo datteri naturali senza glucosio, senza additivi e senza conservanti!



FAVE DI CACAO CRUDE

Le trovi nei negozi bio e in alcuni grandi supermercati, in versione intera con una sottile buccia oppure già ridotte in granella. Cerca quelle crude non tostate.



CHUFA

Un tubero conosciuto in Spagna per l'Horchata, ha un sapore tra la mandorla e la nocciola. Perfetta per preparazioni dolci e salate la trovate intera, in farina, granella, scaglie,... On line la trovate in tutte le versioni, nei negozi bio intera e in farina



CIOCCOLATO CRUDO

Il vero cioccolato, ricco di antiossidanti e nutrienti è quello crudo. Senza zucchero o con dolcificanti alternativi lo trovi nei negozi bio o in alcuni grandi supermercati. Potete usarlo nelle ricette dove utilizzo pasta di cacao + burro di cacao.



LIEVITO ALIMENTARE IN SCAGLIE

E' un lievito inattivo, in scagliette, che ha il sapore di formaggio. Perfetto come insaporitore per piatti e creme lo trovi nei negozi bio o nei reparti biologici dei supermercati.



OLIO DI LINO DA FRIGO

Importantissimo per l'assunzione di omega 3 e omega 6, è importante prenderlo in versione da frigo perchè è l'unico che riesce a mantenere inalterati i suoi importantissimi nutrienti. Lo trovi nel banco frigo dei negozi bio.

Focus su alcuni alimenti



SALSA TAMARI

La salsa Tamari, è una salsa fermentata di soia. Rispetto alla Soyu è più densa e più salata. Va utilizzata in piccole quantità. Ne esiste una versione a ridotto contenuto di sale. Noi consigliamo quella Gluten Free fermentata senza frumento. La trovi anche nei grandi supermercati o al biologico



CUTICOLA DI PSILLIO

Lo psillio è un tipo di seme mucillaginoso come la chia e il lino.

La cuticola è la sua pellicina, in formato mini scagliette/farina.

E' un fantastico legante ed addensante in ricette dolci e salate! Vi stupirà! Davvero una preziosa risorsa nella cucina raw. La trovi nei negozi bio o online. Puoi sostituire con semi di lino o chia.



CRAUTI AL NATURALE

Le verdure fermentate sono ottime alleate di intestino e flora batterica.

I crauti sono la verdura fermentata per eccellenza. In commercio se ne trovano diversi. Mi raccomando scegliete quelli naturali senza conservanti e additivi. Nei negozi biologici o al supermercato tra i prodotti bio.



TAHIN

Una crema fatta solo da sesamo, perfetta per hummus, creme e condimenti sfiziosi. Esiste scura o chiara. Scura è integrale ed è da preferire. La trovi nei grandi supermercati e nei negozi bio.

Consigli

Ti consigliamo la visione di alcuni video super interessanti:

[SEI SICURO DI ASSUMERE TUTTI I NUTRIENTI CHE TI SERVONO?](#)

[COME PASSARE AL VEG](#)

[CHE COS'E' IL CRUDISMO](#)

[BENEFICI DEL CRUDISMO](#)

[COME AUMENTARE I CIBI CRUDI](#)

[RAW TILL 4](#)

[COMBINAZIONI E ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA](#)

[CONSIGLI PER UNA BUONA SPESA](#)

[LIFESTYLE GREEN ED ECOSOSTENIBILE](#)

[ATTREZZATURE E STRUMENTI IN CUCINA](#)

[COME USARE IL FORNO AL POSTO DELL'ESSICCATORE](#)

Consigli

1- Per sostituire pane e crackers durante i pasti ti consigliamo questi snack raw
(cliccaci sopra per la video ricetta):

RAW CRACKERS

CHIPS DI KALE

RAW CAVOLINI SAPORITI

RAW CAVOLFIORINI CREMOSI

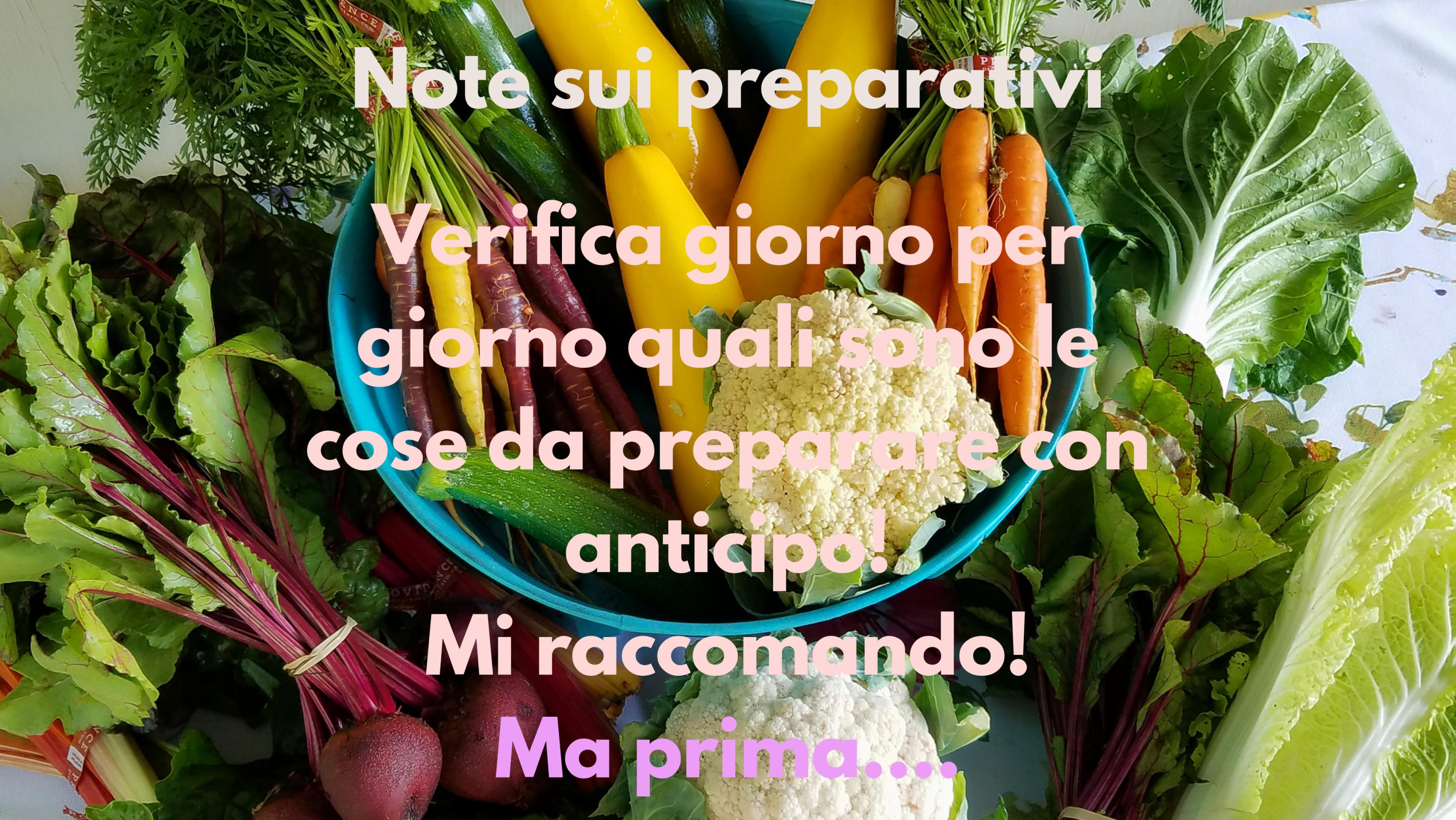
2- Un'alternativa al parmigiano/grana invece facile e gustosa è il nostro:

PRAWMIGIANO

3- Nella spesa puoi sostituire:

- Anacardi con semi di girasole(si adattano abbastanza bene a tutte le ricette)
- Pasta di cacao cruda+burro di cacao crudo, con tavoletta di cioccolato raw
 - Carruba, con cacao anche se è meno addensante
- Cuticola di psillio con farina di semi di lino (preferibilmente macinati al momento)
 - Shitake freschi con shitake secchi che andranno reidratati
(anche se il gusto è molto diverso)

4-Ultimo consiglio: se ti viene voglia di qualcosa di caldo, preferisci una tisana.



Note sui preparativi

**Verifica giorno per
giorno quali sono le
cose da preparare con
anticipo!**

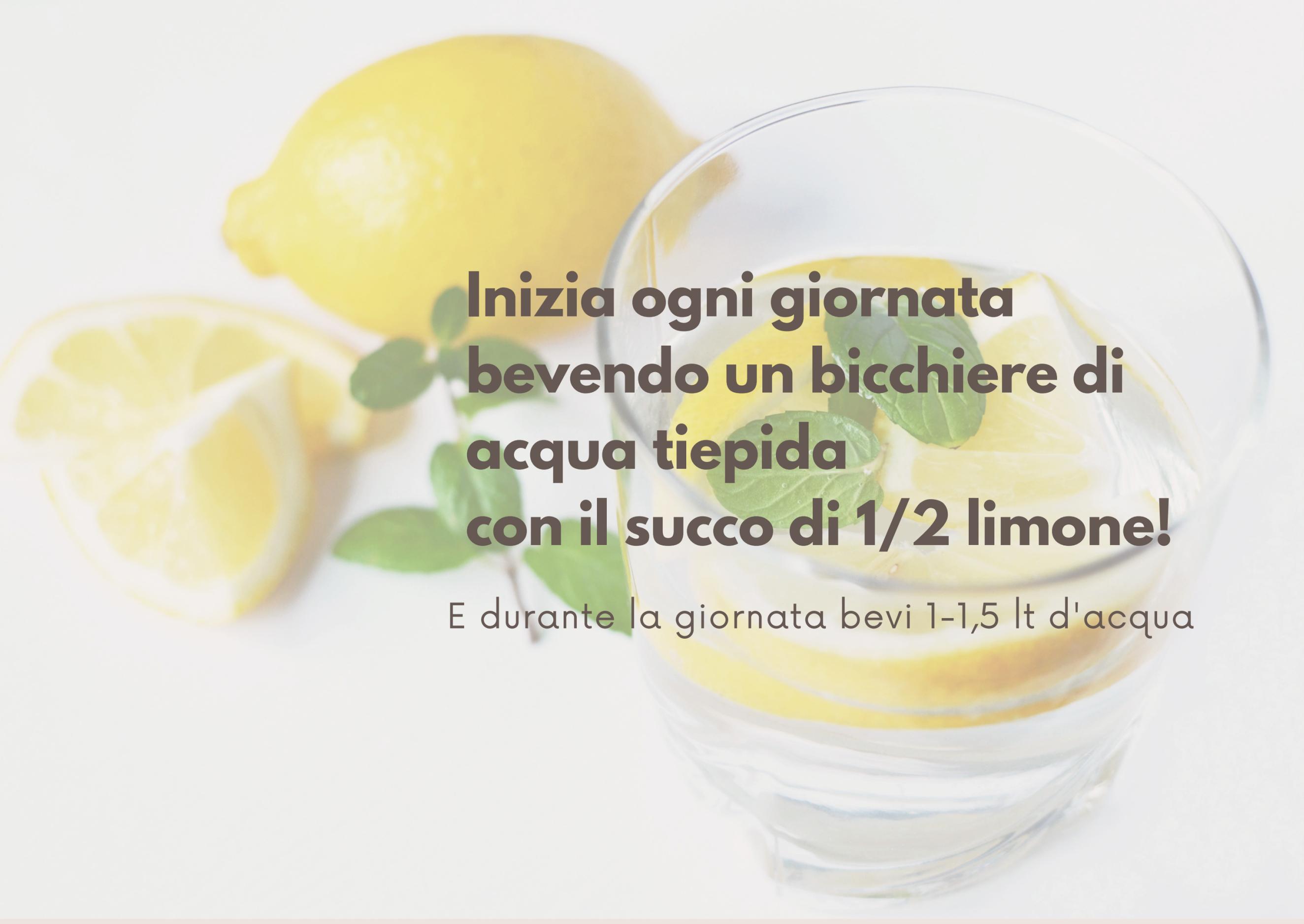
Mi raccomando!

Ma prima....

Scattati una foto!

Se segui bene il programma,
vedere come cambia il tuo viso e il
tuo corpo anche solo in una
settimana ti farà comprendere
quanto l'alimentazione sia
fondamentale per il tuo benessere
ma anche per la tua bellezza





**Inizia ogni giornata
bevendo un bicchiere di
acqua tiepida
con il succo di 1/2 limone!**

E durante la giornata bevi 1-1,5 lt d'acqua

Domenica per lunedì

Il latte potete prepararlo e conservarlo per qualche giorno in frigo. Ricordatevi di ammollare la frutta secca 8-10 ore prima.

Se vuoi tienine da parte 400 ml (senza cacao) per il Chia Pudding di giovedì.

Potete preparare i ciambellini conservarli in frigo per 2-3 giorni. Mangiateli freschi o disidratati per qualche ora

Se lavori fuori casa puoi preparare la sera prima anche il Raw cous cous e il frawmaggio, ricordandoti di reidratare anacardi/semi di girasole per qualche ora.

Lunedì 8

colazione

Latte Choco e Ciambellini

spuntino

Frutta fresca a volontà

pranzo

Raw Cous Cous
Crudità con frawmaggio

merenda

Frutta fresca e disidratata (albicocche secche, fichi secchi, prugne secche,...)

cena

Vellutata di zucca
Green&Violet Salad

Consigli

Il segreto per frullati e vellutate crude super cremose è avere un buon frullatore!

In questo modo non sarà necessario aggiungere troppo acqua e troppa parte liquida, e anche alimenti più fibrosi come le foglie, verranno amalgamati alla perfezione con gli altri ingredienti, senza pezzettini fastidiosi.

Guarda il video nella quale ti spieghiamo quali strumenti e attrezzature possono esserti utili in cucina.

[CLICCA QUI](#)

Se non hai l'estrattore per ottenere la polpa di carote, puoi grattugiarle finemente e strizzarle mettendole all'interno di un panno, fino a che non perdono più liquido possibile, che puoi ovviamente bere.

Latti raw

Il latte è considerato la bevanda per la colazione numero 1.

Negli ultimi anni i latti vegetali fortunatamente hanno preso piede sul mercato di vegani e non.

Sono ricchi di nutrienti preziosi ce n'è per tutti i gusti.

Quelli in commercio sono pastorizzati e spesso hanno tanti ingredienti come additivi, addensanti, zucchero e chi più ne ha più ne metta.

Come sempre è importante scegliere quelli che contengono solo ingredienti naturali e con meno ingredienti possibili.

Nei negozi bio ne trovate diversi anche a buon prezzo!

Ma sapevate che è semplicissimo realizzare il latte a casa da soli?
Per i latti crudi vegetali basta frullare 200 gr di frutta secca/noci che preferite con 1 lt d'acqua e un dolcificante naturale come ad esempio i datteri, lo zucchero liquido d'uva o il nettare d'agave crudo.

Frullate, filtrate con un colino a maglia fine, con un panno, o con una garza, et voilà!

Pronto per essere gustato, si conserva in frigo per qualche giorno!



Lunedì per martedì

Puoi preparare le crostatine con anticipo e conservarle per 1 giorno in frigo.

Se mangi fuori casa a pranzo, puoi preparare la sera prima anche le polpettine e l'insalata di carote.

La mattina del martedì metti a mollo gli anacardi e i pomodori secchi per la lasagna della sera.

Martedì 9

Crostatina pere e cioccolato

colazione

Frutta fresca a volontà

spuntino

Polpettine agli spinaci
Insalata di carote, prezzemolo e mandorle

pranzo

Frutta fresca a volontà e qualche frutto disidratato

merenda

Lasagna "panna" e pomodoro
Insalata cavolo, sedano e noci

cena

Consigli

Se hai l'essiccatore puoi essiccare polpette e lasagne per qualche ora. Verrà una piacevolissima crosticina in superficie!

Puoi tirarle fuori dall'essiccatore subito prima di gustarle, così saranno piacevolmente tiepide!

In alternativa puoi usare il forno come detto sopra.

Se ne avanzi puoi congelarle e scongelarle poi all'occorrenza.

Anche se il congelamento altera un po' le sostanze nutritive, questo è un buon compromesso per avere sempre qualcosa di sano e gustoso, quando magari non hai tempo di preparare.



Il ferro e dove trovarlo

Sapevate che spesso chi ha problemi di ferro e passa ad un'alimentazione vegetale equilibrata risolve tutti i suoi problemi?

C'è questa errata credenza che il ferro si trovi solo in carne e latticini, ma non è così. I cibi vegetali ne sono ricchissimi, e quando il corpo è pulito l'assorbimento è molto più facile!

E' importante infatti sottolineare che non è solo un problema di quantità ma anche di come il corpo la percepisce!

La vitamina c ne aiuta l'assimilazione, mentre tè, caffè, vino
E' un minerale che supporta milza, fegato, intestino, favorisce la produzione di emoglobina, globuli rossi e supporta il sistema immunitario donandole energia.

Negli alimenti crudi potete beneficiarne al 100%.

Lo trovate in particolar modo nel cacao, negli spinaci, nei semi di sesamo e nella frutta secca, nelle albicocche secche e nel succo di barbabietola!

Martedì per mercoledì

Prepara la sfoglia dello strudel la mattina o la sera. Dovrà disidratarsi per 8-10 ore.

Il ripieno dello strudel è consigliabile prepararlo all'ultimo.

Il frullato andrebbe preferibilmente consumato subito o comunque nel giro di 1-2 ore.

Prepara burger e batatine con anticipo, considerando il fatto che dovranno disidratarsi per almeno 4 ore.

Mercoledì mattina metti a bagno gli anacardi per la "Cacio" e Pepe, i pomodori secchi e i capperi per l'insalata

Mercoledì 10

colazione

Spremuta d'arancia e strudel

spuntino

Green Smoothie alla Menta

pranzo

Burger
Batatine

merenda

Frutta fresca a volontà

cena

Spaghetti di zucca "cacio" e pepe
Insalata Valeriana, Pomodori secchi e mela verde

Consigli

La crema utilizzata per l'insalata è un'ottima idea di condimento per piatti e insalate.

Facile e veloce da realizzare, puoi personalizzarla con spezie ed erbe aromatiche!

Oltre al Tahin esistono tantissimi tipi di creme a base di altri semi e noci come crema di mandorle, anacardi, semi di girasole, semi di zucca, nocciole,

Zucca

Un alimento che spesso si pensa possa essere mangiato solo cotto, la Zucca è un ortaggio davvero unico ed interessante.

Buonissima anche da cruda, contiene poche calorie ma tanti nutrienti.

Ha proprietà calmanti, è ricca di caroteni, che incentivano la produzione di vitamina A. Ha proprietà antiossidanti e antinfiammatorie, diuretiche e calmanti.

Contiene minerali e vitamine, in particolare calcio, potassio, sodio, magnesio, fosforo e vitamina E, aminoacidi e fibre.

La polpa può essere anche utilizzata a livello cutaneo per lenire infiammazioni della pelle.

E' un'alleata di prostata, vescica, circolazione sanguigna e pelle! Cruda poi da il meglio di sè!



Mercoledì per giovedì

Se hai avanzato 400 ml di latte da lunedì, usa quello altrimenti preparane fresco (ricordati l'ammollo di 8-10 ore).
Metti la chia nel latte o mercoledì sera oppure giovedì mattina almeno 1 oretta prima.
La frutta fresca aggiungila al mattino.

Per il Wrap del pranzo va preparata la sfoglia che dovrà essiccare per 8-10 ore. Mentre le Chips di Kale dovresti averle preparate in quantità ad inizio settimana.

Prepara la torta di mele il giorno prima se non hai tempo e se vuoi falla essiccare per qualche ora in essiccatore.

Per la cena metti a mollo il giovedì mattina gli anacardi per la crema dei cavolfiorini e per la crema del Rawmen.
I cavolfiorini dovranno essiccare per almeno qualche ora.
Puoi prepararli anche il giorno prima e conservarli in frigorifero.

Giovedì 11

Green Chia Pudding

Frutta fresca a volontà

Wrap con verdure e avocado
Kale chips

Torta di mele

Rawmen

Involtini di verza

Raw cavolfiorini cremosi speziati

colazione

spuntino

pranzo

merenda

cena

Consigli

Se adori il chia pudding, preparalo in grandi quantità e congelalo in monoporzioni in modo da averne sempre a portata di mano. La frutta la aggiungerai invece fresca.

Al posto dell'avocado puoi usare il Formaggio cremoso di anacardi, tahin o creme di noci.

Se non puoi fare la sfoglia del wrap, sostituiscila con delle foglie di insalata Pan di Zucchero; un'alternativa per gustare l'insalata! Idem se non ti piace la verza.

Per gli involtini scegli le foglie di verza più tenere eliminando le venature più dure e la parte centrale della foglia.

Il brodo del Ramen puoi farlo senza tamari. Sostituiscilo con del miso naturale o semplicemente con un po' di sale.

Se i noodles di zucca rimangono troppo croccanti, salali e lasciali riposare per 1 ora.



Cucina orientale

Zuppe, verdure, spezie e alimenti fermentati..

La cucina orientale si riconosce subito.

Caratterizzata da un equilibrio di sapori unico e inimitabile, può dare il meglio di se' anche nella cucina 100% vegetale.

Addirittura nel Raw Food ci si può ispirare a piatti tradizionali tipici, cambiandone gli ingredienti di tanto in tanto sicuramente, ma mantenendone comunque un certo equilibrio. Sia in estate che in inverno possiamo gustare quel tocco di oriente a casa nostra.

Lasciamo andare la fantasia.

Potremmo stupirci!

Giovedì per venerdì

Prepara il giorno prima le Rawssiccette che devono essiccare per 5-6 ore. Qualche ora prima metti a bagno i pomodori secchi.

Quelle che avanzi possono essere congelate.

Le cime di rapa vanno disidratate invece per un'oretta. Puoi prepararle in anticipo e conservarle in frigorifero.

I donuts puoi prepararli il giorno prima se vuoi. Possono essere mangiati freschi, oppure disidratati per 2-3 ore.

Prepara il Golden Milk il giorno prima se non hai tempo. Ricorda di ammollare frutta secca/chufa 8-10 ore prima di prepararlo!

La cena puoi prepararla al momento.

Venerdì 12

colazione

Arancioco Smoothie Bowl

spuntino

Frutta fresca a volontà

pranzo

Rawssicette con crauti
Cime di rapa

merenda

Raw Donuts alla banana con semi di zucca e
Golden Milk

cena

Vellutata di spinaci
Carpaccio di barbabietola con prawnigiano e
rucola

Consigli

Le Smoothies Bowl sono una favolosa e gustosa colazione o una saziante merenda!

Perfette in tutte le stagioni, sono buonissime con tanti pezzi di frutta fresca, raw granola e frutta disidratata!

Come le cime di rapa, puoi preparare anche spinaci e costine.

La patata dolce è un'ottima base per preparazioni dolci e salate che necessitano di ingredienti che non contengono troppi liquidi.

Tieni 200 ml di latte bianco da parte per il Golden Smoothie di sabato.

Il segreto per un buonissimo carpaccio è lo spessore delle fettine. Devono essere super sottili!

Aiutati con una mandolina regolata al minimo.

Barbabietola

Dal colore rosso/fucsia intenso la barbabietola è davvero un concentrato di salute.

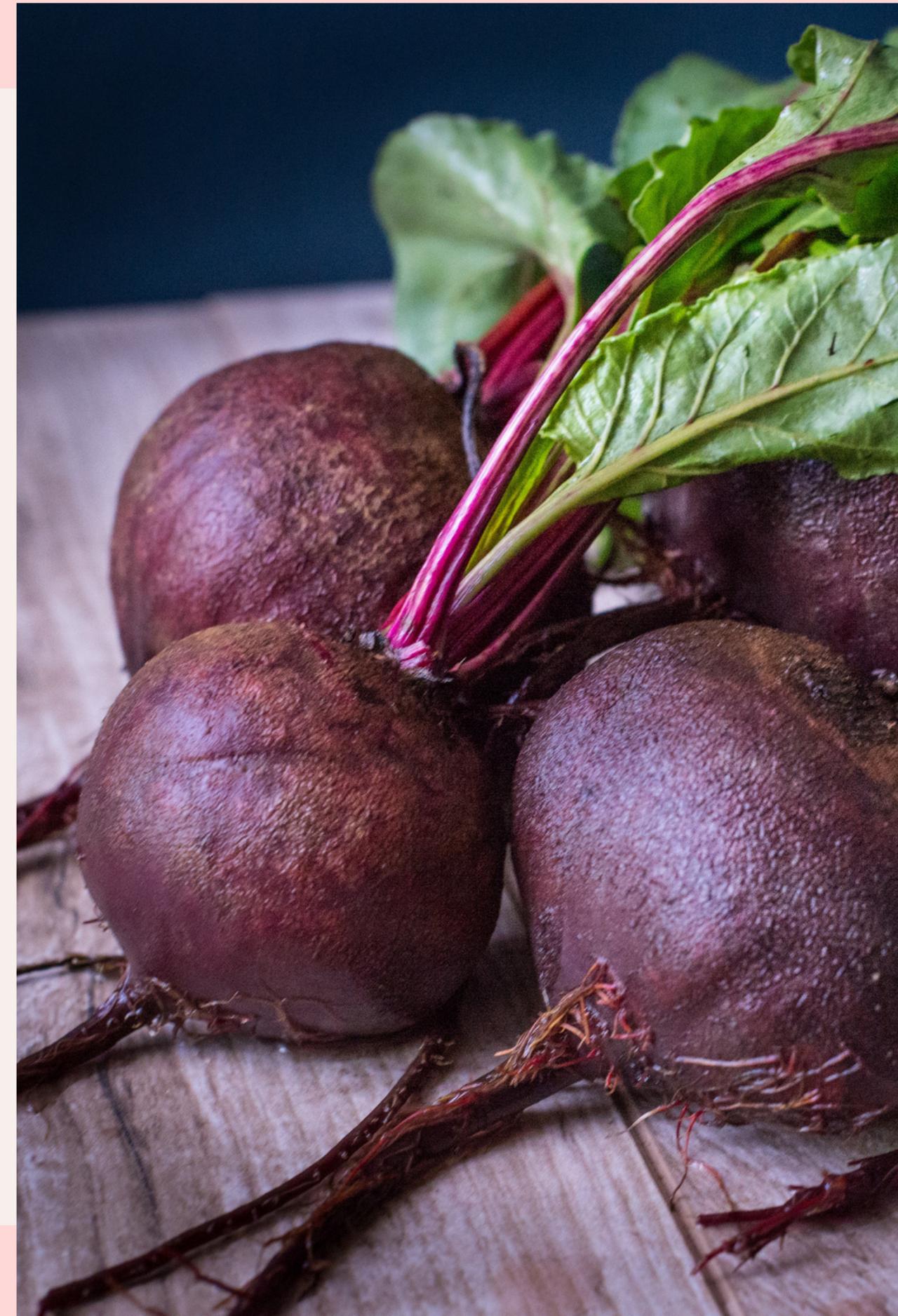
Mangiata cruda poi mantiene tutti i suoi preziosi nutrienti.

Ricca di vitamine, soprattutto del gruppo B, fibre, sali minerali e zuccheri buoni, ha proprietà rimineralizzanti e rinfrescanti.

Grazie alla presenza di antociani apporta benefici al cuore e alla microcircolazione.

Bere succo di barbabietola rossa aiuta a combattere l'ipertensione e l'anemia.

Inoltre è una grande alleata per fegato, colon, cuore.



Venerdì per sabato

Venerdì prepara le sfoglie dei pancakes che dovranno essiccare per 8-10 ore.
Sostituire 200 gr di polpa di cachi con 1 mela e 1 cucchiaino in più di semi di chia.

Se non hai l'estrattore, puoi sostituire l'estratto con una spremuta di arance

La bistecca di cavolfiore preparala sabato mattina.
Dovrà essiccare per 5-6 ore.

La base della pizza va preparata con anticipo perchè dovrà essiccare per 8-10 ore.

Metti a mollo sabato mattina gli anacardi per la crema agli spinaci della pizza e i pomodori secchi.
Scongela le rawssicette per la guarnizione.

Sabato 13

Pink juice con Pancakes

colazione

Frutta fresca a volontà

spuntino

"Bistecca" di cavolfiore
Insalatona Arcobaleno Invernale

pranzo

Golden Smoothie

merenda

Raw Pizza Rawssiccia e Friarielli
Insalata autunnale

cena

Consigli

La pizza Raw è una vera delizia!
Questa versione è davvero gustosa.
La consistenza della base viene perfetta con u tipo di zucca più asciutto come la Butternut, che è una tipologia allungata, utile d utilizzare anche per spaghetti, noodles e tartine.

Se non avete la cuticola di psillio sostituite con 30 gr di semi di lino ammollati nel doppio dell'acqua per 3-4 ore.



Cavolo nero

Considerato un vero e proprio Superfood, il cavolo nero (o il Kale, cavolo riccio) è una preziosa risorsa nei mesi freddi.

Ricco di vitamine, in particolare A, gruppo B, C, E e K è un ottimo antiossidante e antinfiammatorio.

E' anche ricchissimo di micronutrienti, di acido folico e di minerali come calcio, magnesio, fosforo, potassio, zinco e ferro.

Aiuta la coagulazione, rinforza il sistema cardiovascolare, protegge le ossa, fortifica il sistema immunitario e ossigena il sangue

Sabato per domenica

Se vuoi fare delle preparazioni il giorno precedente, puoi preparare i cioccolatini, i carciofi (che potrai conservare in frigo per diversi giorni), le polpettine e le cheesecake.

Ricordati di mettere a mollo qualche ora prima i pomodori secchi per le tartine e per le cheesecakes salate.

Il resto delle preparazioni sia per il pranzo che per la cena potrai farle la domenica mattina.

Gnocchi Ravioli e polpettine puoi anche farli essiccare qualche ora. Mentre le altre preparazioni puoi conservarle in frigorifero,



Domenica 14

colazione

Pink Smoothie

spuntino

Frutta fresca a volontà

pranzo

Gnocchi di patate e zucca con crema di noci

Tartine con crema al cavolo nero

Carciofi marinati

merenda

Ciocolatini al peperoncino

cena

Cheesecake salata al bicchiere

Rawioli "Burro" e salvia

Polpettine alle nocciole e scorza di arancia

Valentino il tortino

Gli gnocchi soprattutto se essiccati per 1-2 ore avranno una consistenza wow!

Puoi sostituire la farina di Chufa con farina di mandorle, anche se quest'ultima ha una consistenza un pochino più oleosa.

Anche in questo caso per quanto riguarda le polpettine, puoi farne in abbondanza, congelarle e tirarle fuori dal freezer quando ne hai voglia!

Sono buonissime anche per arricchire insalate!

I cioccolatini puoi sperimentarli in altre varianti.. con granella di frutta secca ad esempio, e in altri formati come tavolette, sfere di cioccolato, ecc...

Amore in tutte le sue forme

Chiudiamo questa settimana all'insegna dell'amore con la festa più innamorata che c'è!

L'amore è ovunque.. nelle piccole cose di ogni giorno, nella Natura che ci circonda, nei rapporti con le persone che abbiamo intorno, ma anche in ciò che decidiamo di mangiare.

Scegliamo cibi che ci trasmettano quelle sensazioni positive, quell'energia e quell'amore che la Natura ha messo dentro i doni che ci offre come cibo.

Il crudismo è tutto questo.

E' energia, è colori, è amore allo stato puro. Amati e prenditi cura di te ogni singolo giorno.



Questo è solo l'inizio..

**Speriamo che questo sia un primo passo
verso il prenderti cura di te e della tua anima.**

Per noi il crudismo è vita, è benessere, è amore, è arcobaleno

Ci ha cambiato così tanto la vita che non potevamo non dividerlo..

**Magari inventerai delle ricette tue, o quelle
sperimentate diventeranno parte integrante del tuo
quotidiano.**

**E' stato davvero un bel viaggio!
Ma è solo l'inizio..**

Noi siamo qui se hai bisogno

peace & raw
raw veg recipes and healthy ways of living