



Settimana 3  
Avvicinamento



# Avvicinamento al crudismo

Ci siamo!



La RAW WEEK si sta avvicinando sempre di più!


Per coinvolgere ancor più persone, anche chi non segue un'alimentazione vegan equilibrata, abbiamo deciso di aiutarvi preparando il vostro corpo al meglio per avvicinarvi gradualmente alla settimana totalmente crudista!

Qui troverete tutto quello che vi serve per affrontare la settimana di avvicinamento!

Dal 15 al 21 giugno seguite questo programma super dettagliato! Per le video ricette abbiamo condiviso quelle di 2 canali YouTube di cucina 100% vegetale, che apprezziamo molto e che vi consigliamo di seguire: Cucina Botanica e Vegolosi!

Per vedere le ricette cliccate direttamente sul nome del piatto e verrete reindirizzati alla video ricetta!

# La spesa!

 Il primo passo è procurarsi tutto l'occorrente per la settimana!  
Di seguito trovate la lista della spesa per questa settimana di avvicinamento!

In base all'alimentazione che seguite potreste non conoscere alcuni prodotti oppure averne già in casa.

Le quantità sono indicative...dipende da quanto siete mangioni e per quante persone dovete preparare!

Vi consigliamo quindi di fare una carrellata delle ricette e regolare le quantità in base alle vostre esigenze.

Alcuni alimenti li trovate nei bio market o nel reparto bio degli ipermercati.

Alcuni ingredienti sono opzionali o a scelta, in base ai vostri gusti.

Qui sotto facciamo un focus su alcuni prodotti.

Per qualsiasi dubbio o consiglio contattateci sui nostri canali!

# Lista della spesa

## FRUTTA

(mantenere le banane e le arance, il resto abbondante e a scelta)

- banane mature (10-15)
- arance estive (2)
- albicocche
- pesche
- ramasin/prugne
- nespole
- mele
- ciliegie
- fragole/mirtilli/ribes/more/lamponi
- anguria
- melone
- mango (opzionale)

## FRUTTA SECCA E DISIDRATATA

- 200 gr anacardi
- noci
- mandorle
- semi di canapa
- semi di zucca
- semi di girasole
- pinoli
- noci pecan/del brasiliano/noccioline (opzionali)
- semi di chia
- datteri/fichi/albicocche disidratati (tutto al naturale, senza conservanti e non sbiancato)

## VERDURA

- 2 kg pomodori e pomodorini
- 400 spinacini
- 1 sedano
- 1 kg carote
- 6 finocchi
- insalate a volontà
- 2 kg limoni
- 5-6 peperoni
- 200 gr rucola
- 1/2 cavolo viola
- 2 kg patate
- 2 kg zucchine
- 200 gr barbabietole precotte
- 3-4 avocado
- 2-3 patate dolci a polpa arancione
- zenzero fresco
- 1 mazzo di basilico
- 1 kg cetrioli

## LEGUMI

- ceci secchi, in vasetto o in lattina (600-700 gr)
- lenticchie (500 gr)
- fagioli neri/ceci neri secchi, in vasetto o in lattina (250 gr)
- fagioli di Spagna secchi, in vasetto o in lattina (250 gr)
- fagioli rossi (250 gr)
- farina di ceci

## CEREALI/PASTA/PANE

- miglio
- quinoa
- riso basmati (meglio integrale)
- pane di segale integrale
- pasta integrale (di grano/farro/grano saraceno, ecc...)

## COLAZIONI

- pangrattato
- 2 lt latte vegetale
- thè verde
- cacao in polvere crudo o amaro
- muesli (preferibilmente senza zucchero e conservanti)
- barretta raw o senza zucchero (opzionale)
- 500 gr fiocchi d'avena
- fave di cacao crudo, cioccolato raw (o cioccolato fondente senza zucchero)
- cocco rape'
- sciroppo d'acero/ agave
- burro d'arachidi (opzionale)

## ORIENTALI

- tahin
- 2 latte di cocco in lattina (senza conservanti e additivi)
- sfoglie di carta di riso
- salsa tamari (opzionale)
- germogli di soia (opzionale)
- olio di cocco

## BANCO FRIGO

- 4 yogurt veg (di soia/riso/cocco/mandorla/ ecc)
- 4 tofu al naturale
- 1 tofu alle erbe
- olio di lino refrigerato

## ALTRO

- Lievito alimentare in scaglie

## GIA' IN DISPENSA

- erbe aromatiche (prezzemolo, origano, rosmarino, erba cipollina, timo, alloro, salvia, ecc...)
- spezie (curcuma, peperoncino, paprika, pepe, curry, garam masala, ecc..)
- passata di pomodoro (2)
- aceto di mele
- olio extra vergine d'oliva (estratto a freddo, preferibilmente italiano e non filtrato)
- olio di girasole bio (opzionale)
- olive (preferibilmente senza conservanti)
- capperi (opzionali – preferibilmente sotto sale)
- cipolle
- aglio



## Lievito in scaglie

Nel reparto bio.

Non è il classico lievito!

E' un lievito inattivo che sa di formaggio



## Tahin

Crema di sesamo.

Deve essere 100% sesamo (non tostato). Quello scuro è integrale, quello chiaro decorticato.

Reparto bio o orientale.



## Barretta raw

A base di frutta secca e disidratata, ne trovate di diversi gusti.

Leggete gli ingredienti e scegliete quella che più vi piace.



## Tamari

Salsa di soia fermentata solitamente certificata senza glutine.

La trovate nel reparto bio o orientale.

Occhio agli ingredienti!



## Pane integrale di segale

Vicino al pane a fette, si presenta molto scuro.

E' di forma quadrata/rettangolare.!

## Carta di riso

Si presentano in confezioni quadrate e piatte. Sono sfoglie rotonde secche che vanno ammolate qualche secondo in acqua calda. Cercatele anche nei negozietti orientali!!

## Patate dolci

Le trovate nel reparto ortofrutta, anche al supermercato!

Scegliete quelle con buccia marroncina e polpa arancio, come la foto.!

## Olio di lino da frigo

Lo trovate vicino agli oli, ma vi consigliamo quello bio nel BANCO FRIGO! E' l'unico modo perchè mantenga le sue proprietà a pieno. in frigo anche a casa!!!



# Note sui preparativi

*Domenica 14*

La sera prepara l'Hummus per il pranzo di lunedì, se mangi fuori casa

*Lunedì 15*

Se mangi fuori casa, prepara il tofu per martedì

*Martedì 16*

Prepara la base per il Porridge di domani. Aggiungerai all'ultimo la frutta  
Se mangi fuori casa domani, la sera prepara anche il miglio e le verdure.

*Mercoledì 17*

La sera prepara i biscotti per l'indomani, e se mangi fuori casa a pranzo anche la quinoa. Aggiungi le verdure e l'arancia solo al mattino.

*Giovedì 18*

Prepara la base per il Chia Pudding di domani. Aggiungerai all'ultimo la frutta. Se mangi fuori casa domani e al mattino non hai tempo, la sera prepara anche gli involtini e i ceci in insalata.

*Venerdì 19*

Se sabato pomeriggio non hai molto tempo per cuocere le patate dolci in forno, preparale la sera prima, lasciale intere. Sabato sera preparerai il ripieno e scalderei la patata dolce 10 minuti in forno a 180 gradi prima di aprirla e farcirla

Se usi legumi secchi con ammollo ricordati sempre il giorno prima di metterli a bagno.

Calcola anche i lunghi tempi di cottura. Altrimenti domenica 14 preparali con anticipo e congelali.





*Si parte!!!*

*Scattati una foto  
al naturale!*

*Vediamo insieme i cambiamenti  
che farai!*



*Cheeeeeeeese!!!*





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

E durante la giornata bevi 1,5-2 lt d'acqua



# Lunedì 15

colazione

-Latte Vegetale con Cacao Amaro e Muesli Croccante

spuntino

-Frutta fresca a volontà

-Qualche frutto disidratato (fichi secchi/albicocche secche/datteri/uvetta ma senza esagerare!)

pranzo

-Pane integrale di segale con Hummus di Ceci, pomodorini e origano (clicca per la ricetta dell'hummus)

-Insalata di sinacini, sedano e noci condita con tahin, olio evo e succo di limone

merenda

-20 gr di frutta secca a scelta (noci/mandorle/noci pecan/noci del brasile/nocciole/semi di zucca/semi di girasole)

cena

-Pasta con ragu' di lenticchie con olio di lino (meglio integrale di grano, farro o grano saraceno) clicca per la ricetta, dal minuto 5:30

-Crudità di verdure croccanti (carote, sedano, finocchi -tutto crudo- e foglie di insalata croccante al naturale – lattuga romana, iceberg, canasta, ecc..)





## Acque aromatizzate

Se non sei abituato a bere molto durante la giornata, o se l'acqua naturale non "ti soddisfa", un ottimo aiuto per mantenerti idratato con gusto, sono le acque aromatizzate.

Porta sempre con te una bottiglia d'acqua e aggiungici frutta ed erbe aromatiche a piacere!

Pesca-Rosmarino, Limone-Cetriolo-Menta,  
Fragola-Arancia-Timo....

Scegli preferibilmente un contenitore di vetro, con il collo largo





# Martedì 16

Yogurt Veg (di soia/riso/cocco/mandorla/ecc...) con frutti di bosco, mandorle e semi di  
ZUCCA

Qualche frutto disidratato a scelta (fichi secchi/albicocche secche/datteri/uvetta  
Frutta fresca a volontà  
ma senza esagerare!)

Tofu saltato con peperoni e pomodorini (clicca per la ricetta!)  
Insalata di Rucola, finocchi e cavolo viola con olio di lino

Barretta Raw o senza zucchero o in alternativa 20 gr di frutta secca

-Riso al limone, noci e prezzemolo (clicca per la ricetta!)  
-Insalata cremosa di patate e verdure (clicca per la ricetta!)

colazione

spuntino

pranzo

merenda

cena



## Tofu - idee!



Hai già assaggiato il tofu ma non ti piace?

Niente paura!

Usalo come base per creme salate, dolci cremosi..saltalo in padella con spezie e verdure gustose, impanalo e fallo diventare croccante in forno, aggiungilo alle insalate...

In commercio ne esistono tantissime tipologie: aromatizzato alle erbe, affumicato, piccante... davvero per tutti i gusti!!

Ti stupirà!



# Mercoledì 17

colazione

-Porridge di avena con mele, fragole e nespole (clicca per la ricetta!)

spuntino

-Frutta fresca a volontà  
-Qualche frutto disidratato a scelta (fichi secchi/albicocche secche/datteri/uvetta ma senza esagerare!)

pranzo

-Miglio con verdure al latte di cocco (clicca e guarda la prima ricetta!)

merenda

-Frutta fresca a volontà

cena

-Falafel alle barbabietole con crema di sesamo (clicca per la ricetta!)  
-Insalatona mista





# Cereali

Riso, Miglio, Quinoa, Teff, Amaranto, Farro, Orzo, Avena, Grano, Grano saraceno... e chi più ne ha più ne metta! Se l'unico cereale che consumi è il grano, scopri quante varietà di cereali e pseudo cereali la natura ci offre! Ognuno con le sue proprietà nutritive e organolettiche, tutti di sapore, colore e dimensioni diverse sono davvero versatili in cucina!

Sperimentali tutti!

E per quelli che richiedono una cottura maggiore può essere una buona abitudine cucinarli in grandi quantità una volta a settimana e congelarli, per averne sempre a portata di mano!





# Giovedì 18

Biscotti banana e avena con limone e curcuma con thè verde (clicca per la ricetta!)

Frutta fresca a volontà

Insalata di Quinoa con finocchi, avocado e arancia (clicca e guarda la prima ricetta)

Frutta disidratata (fichi secchi/albicocche secche/datteri/uvetta ma senza esagerare!)  
con fave di cacao/cioccolato raw/cioccolato fondente senza zucchero

Toast di patate dolci  
(consigliamo di fare la versione salata, di lasciare la buccia, e di sostituire l'hummus con formaggio veg spalmabile oppure con Hummus al pesto e pinoli -

Finocchi arrosto alle erbe

colazione

spuntino

pranzo

merenda

cena





# Cacao Meraviglioso! ✨

L'alimento degli dei che piace a tutti!  
Il cacao è una risorsa importantissima, oltre che un  
alimento gustoso!

Ricco di antiossidanti, vitamine, minerali (in particolare  
magnesio) ci dona il meglio soprattutto da crudo.  
Il cacao comunemente venduto è tostato e perde gran  
parte delle sue proprietà.

"Il cioccolato commerciale contiene meno del 90% di  
antiossidanti presenti nel cacao crudo"  
parola della dottoressa De Petris!

Vi consigliamo la sua intervista dove parla a tutto tondo  
proprio del cacao e del cioccolato!

[CLICCA QUI PER VEDERLA!](#)



# Venerdì 19

colazione

-Chia Pudding (Clicca e guarda la prima ricetta!)

spuntino

-Frutta fresca a volontà

pranzo

-Involtini di carta di riso con salsa allo zenzero (clicca per la ricetta!)

-Insalata di ceci neri, sedano, pomodori e cipolle con olio alle erbe (clicca per la ricetta!)

merenda

-Frutta fresca o frullato

cena

-Barchette di zucchine con crema ai fagioli di Spagna (clicca per la ricetta!)

-Finocchi speziati alla curcuma/curry/paprika con patate e cipolle (clicca per la ricetta!)



# Spezie e condimenti

Se gli alimenti che compri sono di qualità, potrai apprezzarne il sapore anche nella loro naturalezza. Le spezie e i condimenti, talvolta però, possono esserci di supporto in cucina per insaporire ed esaltare i nostri piatti.

Se vogliamo un tocco orientale, mediterraneo o messicano ad esempio..

Hanno molte proprietà nutritive e addirittura curative ma vanno usate con parsimonia.

Anche sale, oli e burri vegetali vanno usati in piccole dosi.

Questi ultimi sono infatti un concentrato di grassi.

Quelli che vi consigliamo di inserire di più tra le spezie sono la curcuma e lo zenzero, tra i condimenti, olio di lino e salsa tahin, al posto del sale gomasio e condialghe.





# Sabato 20

Frullato detox alla curcuma (Guarda la ricetta dal minuto 1:30)  
PUOI SOSTITUIRE IL MANGO CON LE PESCHE

Frutta fresca a volontà

Vellutata raw di zucchine e avocado

Insalata mediterranea di pomodorini, cetrioli, olive, capperi, basilico e pinoli

Raw tartufini (non perderti la ricetta che condivideremo sui social!)

Patate dolci con ripieno gustoso  
(clicca su "PATATE DOLCI" per vedere come cuocerle  
e su "RIPIENO GUSTOSO" per la ricetta del ripieno)

colazione

spuntino

pranzo

merenda

cena



## Patate dolci



Detta anche Batata o Patata Americana, la patata dolce possiamo trovarla in diverse varietà. Ricca di fibre, antiossidanti, vitamina c, a, b6, minerali come potassio, magnesio, calcio....

Pensate che l'associazione Center of Science in the Public Interest (CSPI) stilando una classifica sui vegetali più salutari ha messo le patate dolci al primo posto! Gli esperti hanno trovato tantissime sostanze benefiche all'interno ma soprattutto nella buccia!

Si possono mangiare anche crude con la buccia!

Al naturale o in tantissime golose ricette sono buonissime!

Cosa aspettate ad inserirle nella vostra alimentazione?



# Domenica 27

colazione

-Frullato verde (Guarda la ricetta dal minuto 4:10)

spuntino

-Frutta fresca a volontà

pranzo

-Rainbow Salad con formaggio di anacardi (Non perderti la ricetta che condivideremo sui social!)

merenda

-Raw Cheesecake Limone e Cocco (Non perderti la ricetta che condivideremo sui social!)

cena

-Crudità di verdure croccanti

-Gazpacho andaluso raw veg (Non perderti la ricetta che condivideremo sui social!)

-Patate dolci speziate al forno (Guarda la ricetta dal minuto 2:55)



# Curcuma

Questa spezia dal colore dorato intenso e dal sapore particolare, è un vero super food!

E' un potente antiossidante, antinfiammatorio, cicatrizzante, diuretico, ha proprietà antitumorali, protegge il sistema immunitario, il fegato ed è perfetta per contrastare infiammazioni, problemi articolari come artrite e artrosi.

Il suo principio attivo, la curcumina, viene assorbito ancora meglio se viene abbinata al pepe!

Scoprite in quante ricette dolci e salate si può utilizzare!







*Ti va di scrivere?*

*Appunta le tue sensazioni su un foglio!*

*Scatta una nuova foto!*

*Sei pronto per la Raw Week?*





*Enjoy your  
rainbow!*

peace & raw  
raw vegan recipes and healthy way of living

