



Settimana di avvicinamento

Raw Winter Week



Passo passo ci avviciniamo

La RAW WINTER WEEK è sempre più vicina.

Quella estiva è stata un successo e così abbiamo pensato di proporvela anche in versione invernale!

Il crudismo non è uno stile di vita adatto solo alla stagione calda, ma può riservarci tante belle sorprese anche nelle stagioni più rigide.

Non tutti hanno un'alimentazione vegan equilibrata, tendente ai cibi naturali e non industriali, così anche in questo caso abbiamo deciso di aiutarvi preparando gradualmente il vostro corpo alla settimana totalmente crudista con una settimana di avvicinamento!

Qui troverete tutto quello che vi serve per affrontarla al meglio!
Per le video ricette vegan 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, da quanta attività fisica fate, e quante persone della famiglia seguiranno questo programma.

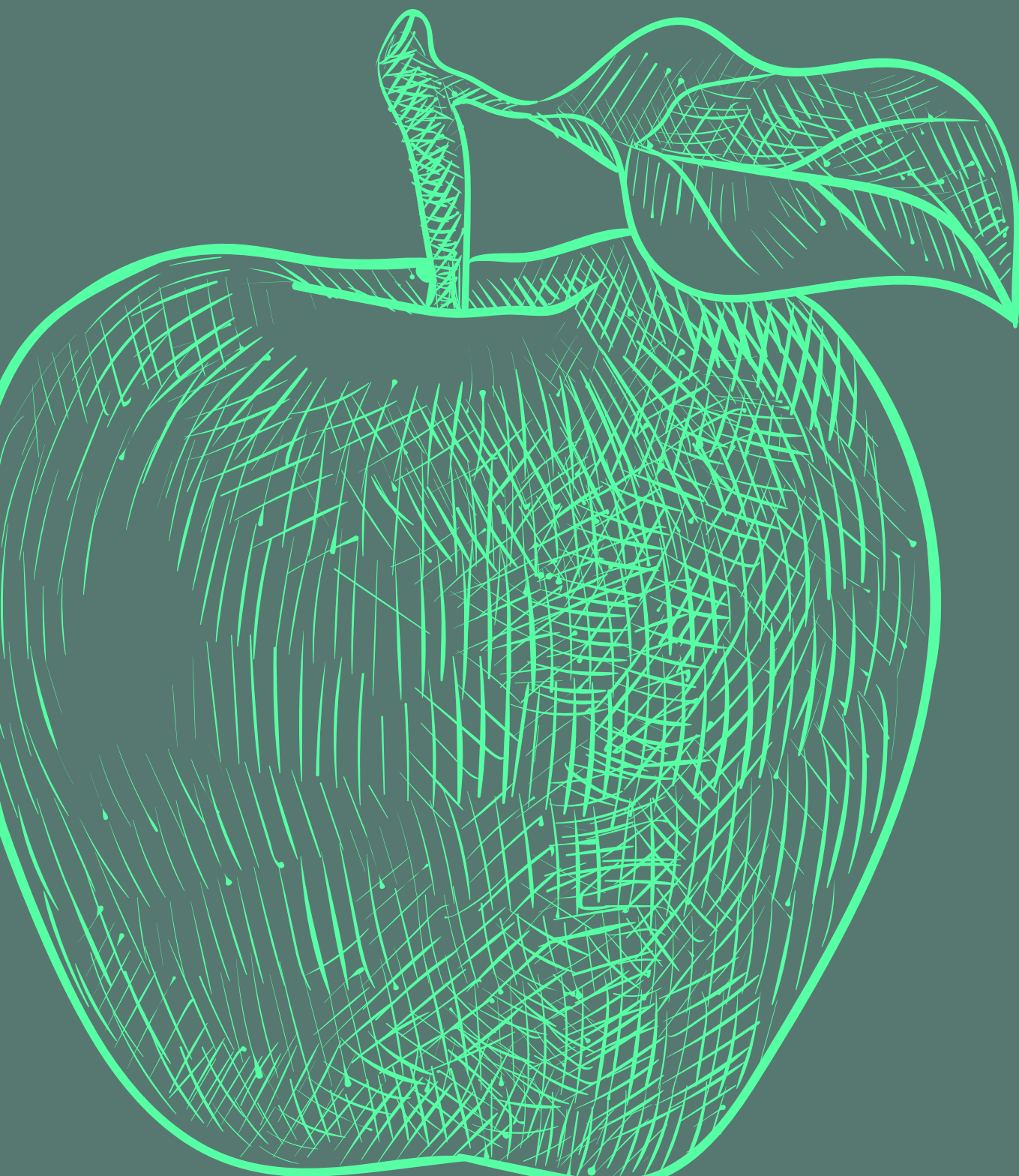
Vi consigliamo quindi di fare una carrellata delle ricette e regolare le quantità in base alle vostre esigenze.

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!



**Ed ora ecco
la lista
della
spesa!**

FRUTTA

- 2 kg limoni non trattati/bio
- 6-7 banane mature
- 1 kg kiwi
- 2 kg arance
- Mandarini/Clementine
- Mele (Verdi croccanti, gialle, rosse)
- 1 melograno
- Pere

FRUTTA SECCA E DISIDRATATA

- 200 gr sesamo
- 100-200 gr semi di chia
- 200 gr anacardi
- Mandorle
- Noci
- Pistacchi non salati
- Semi di zucca
- Semi di canapa
- Pinoli
- Fave di cacao crude
- 500 gr datteri naturali
- Fichi secchi
- Uvetta

ERBE AROMATICHE

Prezzemolo, Alloro, Salvia, Rosmarino

VERDURA

- 3 broccoli
- Cavolfiori (1 bianco, 1 romanesco, 2 colorati - giallo/viola/verde)
- 1/2 Cavolo bianco
- 1/4 Cavolo viola
- 1 kg Insalate
- 1 radicchio
- 200 gr spinacini
- 300-400 gr spinaci
- 100 gr rucola
- 1 sedano
- 1 mazzo ravanelli
- 4-5 patate dolci
- 2 kg carote
- 4 finocchi
- 1 zucca delicata
- 1/2 kg porri
- 1kg cipolle di tropea
- 2-3 avocado
- 350-400 gr di barbabietole cotte (un po' di più se crude)
- Zenzero

LEGUMI

- 240 gr borlotti
- 1,4-1,5 kg ceci
- 250 gr edamame o piselli (anche surgelati)
- Farina di ceci

CEREALI/PASTA/PANE

- Pane di segale
- 1 conf spaghetti alla chitarra
- Pangrattato integrale o farina di mais
- 250 gr quinoa
- 500-520 gr riso basmati integrale
- 150-200 gr orzo

COLAZIONI

- 3 lt latte veg
- Marmellata senza zucchero
- Granola senza zucchero
- 200 gr fiocchi d'avena
- Cioccolato crudo o fondente senza zucchero
- Farina fine di cocco
- 2 Barrette Raw o senza zucchero
- Farina di Mandorle

ORIENTALI

- Tahin
- Salsa di soia (Soyu o Tamari)
- Alghe dulse

BANCO FRIGO

- 3-4 yogurt veg
- Olio di lino da frigo
- 500 gr tofu
- 1 tempeh

ALTRO

- Capperi sotto sale
- 100 gr pomodori secchi sotto sale
- Crauti al naturale
- Senape naturale
- Sciroppo d'acero
- Burro d'arachidi
- Olio di cocco
- 2-3 conf panna da cucina vegetale
- 1 conf Lievito alimentare in scaglie

GIA' IN DISPENSA

- Amido di mais
- Aglione
- Olio evo
- Aceto di mele
- Pepe
- Peperoncino
- Paprika
- Zafferano
- Curcuma
- Cannella
- Vaniglia



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.



PANE DI SEGALE INTEGRALE

Lo trovi vicino al pane a fette. E' scuro e ha pochi ingredienti tutti naturali! Puoi usarlo come crostini per zuppe e insalate tostandolo a cubetti.



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.



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.



ALGHE DULSE

Le alghe sono un alimento che non dovrebbe mai mancare in un'alimentazione equilibrata. Sono una fonte importante di omega 3 e omega 6 a catena lunga. Ogni tipologia ha le sue proprietà. Le trovi nei negozi bio.



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 scuro o chiaro. Scuro è integrale ed è da preferire. Lo trovi nei grandi supermercati e nei negozi bio.



Note sui preparativi

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

domenica 31

Se vuoi portarti avanti preparando il pranzo del lunedì, o cuocendo i legumi secchi per tutta la settimana se li preferisci a quelli in scatola

lunedì 1

L'hummus di borlotti puoi prepararlo con anticipo

martedì 2

Se mangi fuori casa prepara il pranzo di mercoledì e se vuoi le polpette per la cena, che potrai scaldare al bisogno.

mercoledì 3

Il pranzo del giovedì puoi prepararlo con anticipo. Anche i tartufini!

giovedì 4

Metti a mollo il sesamo per il latte del venerdì. Se vuoi preparalo stasera e conservalo in frigorifero. Se non hai tempo domani prepara tofu e biscotti!

venerdì 5

Se non usi quello precotto e non hai tempo cuoci l'orzo per l'insalata di domani

sabato 6

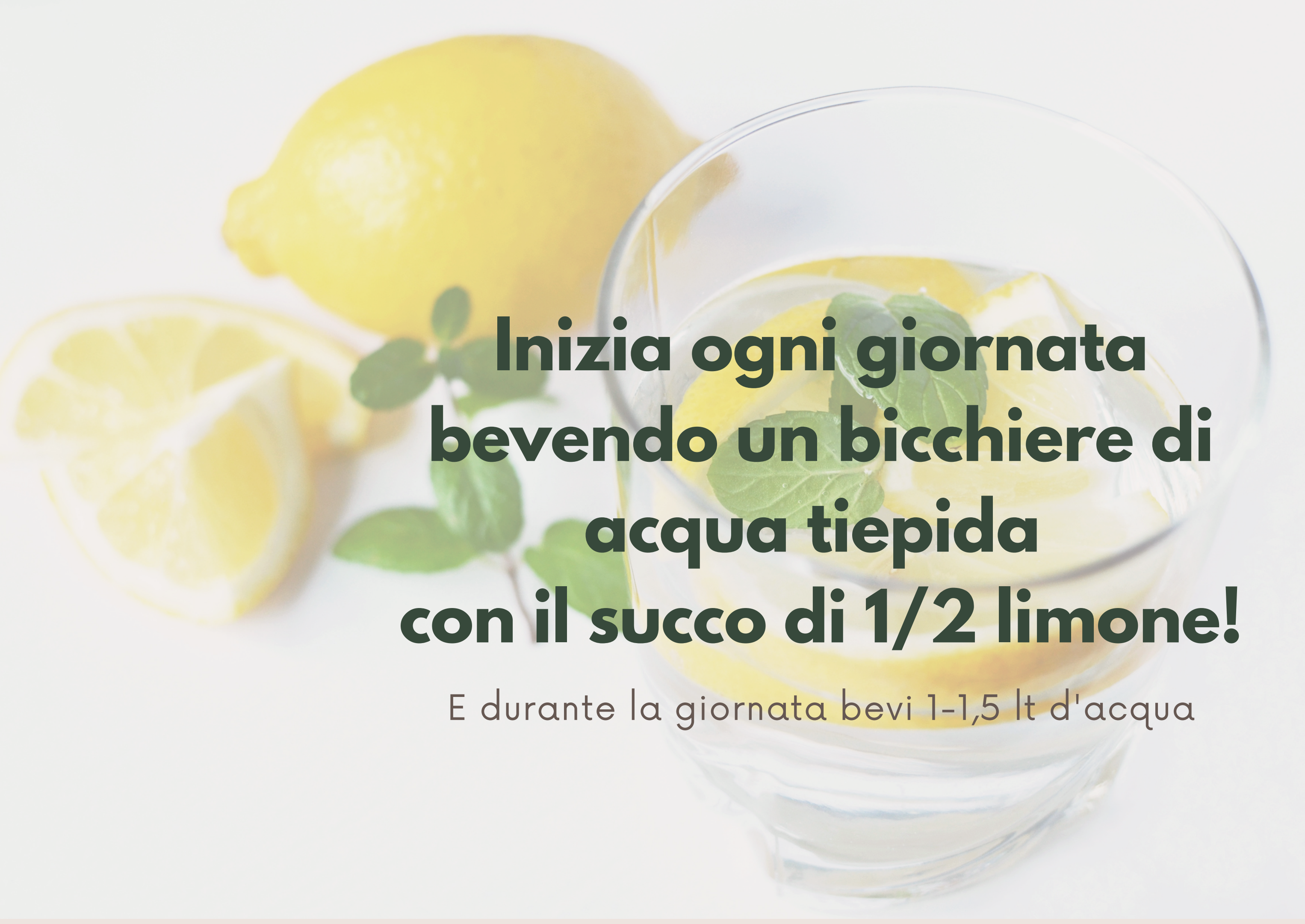
Puoi preparare la base del budino, i cavolfiorini e l'Hummus per domani.

Consigli

1. Se lavori e a pranzo sei fuori casa, prepara il pasto la sera prima.
2. Hummus e creme possono essere preparate con anticipo e conservate in frigo per qualche giorno
3. I cereali come ad esempio la quinoa e l'orzo idem. Se vuoi puoi tenerne sempre di scorta in congelatore.
4. Consuma olio di lino o semi di lino macinati quotidianamente.
5. Non esagerare con i condimenti.
6. Varia le tipologie di frutta e frutta secca che consumi giorno per giorno.
7. In alcune ricette sostituisci la guarnizione di frutti rossi congelati, con frutta fresca e di stagione
8. Ascolta il tuo corpo come cambia e come reagisce alla nuova alimentazione
9. Leggi sempre gli ingredienti di ciò che acquisti: più naturale è, meglio è! Sempre! Evita conservanti, additivi, coloranti, edulcoranti, addensanti.... A volte i negozi bio possono stupirti anche nel prezzo!
10. Riduci la quantità di sale e metti a mollo per qualche ora gli alimenti sotto sale prima di usarli (pomodori secchi e capperi)



Ma prima...
per vedere come
l'alimentazione
agisce sul tuo
corpo,
scattati una foto
senza trucco e
senza filtri



**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

Lunedì 1

colazione

Latte vegetale con pane di segale, marmellata senza zucchero e scaglie di mandorle

spuntino

Frutta fresca a volontà

pranzo

Ceci glassati con broccoli saltati e riso basmati

merenda

30 gr di frutta secca a scelta (noci/mandorle/noci pecan/noci del brasile/nocciole/semi di zucca/semi di girasole) e qualche quadratino di cioccolato

cena

Vellutata di zucca e zenzero (Prima ricetta)
Insalata Green & Violet

I cavoli

I cavoli sono tra le verdure più nutrienti e salutari che esistano.

E' antinfiammatorio, disintossicante, antiossidante e nutriente. Ricco di ferro, calcio, omega 3 e 6, di vitamina A e C, ma anche di carotenoidi e di oltre 45 flavonoidi diversi.

Abbassa la pressione, rinforza il sistema immunitario, protegge cuore e arterie.

Mangiato crudo poi mantiene tutte le sue proprietà nutritive e i suoi magnifici colori.

Invece fermentato, come i crauti (mi raccomando al naturale!) diventa un prezioso alleato per l'intestino e la flora batterica.



Martedì 2

Yogurt veg con kiwi, granella di pistacchi e uvetta

Frutta fresca a volontà

Qualche frutto disidratato a scelta

(fichi secchi/albicocche secche/datteri/uvetta ma senza esagerare!)

Caesar salad vegan con cubetti di tempeh e crostini di pane

Barretta Raw o senza zucchero o
in alternativa 30 gr di frutta secca

Crudità di verdure con Hummus di Borlotti al rosmarino
Spaghetti finocchi, capperi e zafferano

colazione

spuntino

pranzo

merenda

cena



Tempeh

Il Tempeh è una valida alternativa alla carne. E' originario dell'Indonesia e viene infatti definito "carne di soia".

E' fatto partendo dai germogli di soia che vengono parzialmente cotti e fatti fermentare.

Questo alimento fermentato, quindi porta con se moltissimi nutrienti come manganese, rame, fosforo, vitamina B2, magnesio, calcio, proteine e fibre, oltre che tutti i benefici derivanti dagli alimenti fermentati, come una maggiore digeribilità e batteri buoni per la flora intestinale.

Da provare in mille ricette!

Mercoledì 3

colazione

Porridge di avena con frutta (prima ricetta)

spuntino

Frutta fresca a volontà

pranzo

Insalata di quinoa, barbabietole, edamame e spinacini

merenda

30 gr di frutta secca (mandorle, noci, nocciole, semi di zucca,.....) e qualche quadratino di cioccolato

cena

Polpettine di zucca, ceci e salvia (dal minuto 3:45)

Broccoli e cavolfiori colorati al vapore, conditi con olio di lino e semi di sesamo

Il potere dei colori

La Natura ci meravaglia sempre con i suoi magnifici colori! Mangiare poi cibi vegetali crudi ci permette di assorbire nutrienti ed energie positive allo stato più puro! Per un vero benessere!

Ogni colore porta con se dei benefici particolari. In ogni stagione troviamo tutti i colori, anche se con diversa predominanza.

Vediamo insieme le proprietà dei vari colori!

Il rosso contiene antiossidanti, licopene e antociani, aiuta la salute della pelle, contrasta le cellule cancerose, soprattutto della prostata, aiuta a regolare la pressione, fortifica i vasi sanguigni e il sistema cardiovascolare.





Il giallo/arancio ricco di carotenoidi, vitamina C e acido folico, è antinfiammatorio, antitumorale e anticoagulante, aiuta il cuore, legamenti e tessuti, favorisce la salute della vista e degli occhi, e previene le malattie degenerative come la SLA.

Il verde, ricco di clorofilla, acido folico e ferro, sostiene la salute delle ossa, la funzionalità degli organi e del sistema immunitario, oltre che depurare e favorire la digestione.

Il viola/blu ricchissimo di antiossidanti, protegge dal rischio di cancro, ictus e patologie cardiache, aiuta la memoria e le nostre cellule a mantenersi giovani e vitali.

Il bianco ricco di allicina e potassio è anch'esso un'ottima difesa per il sistema immunitario, aiuta a combattere il colesterolo e le malattie cardiovascolari, oltre che il diabete; fortifica intestino e colon.

Giovedì 4

Frullato Comfort (dal minuto 4:38)

Frutta fresca a volontà

Falafel alle barbabietole
Raw Vegan Coleslaw Salad

Tartufini crudisti

Riso basmati al limone, noci e prezzemolo
Finocchi arrosto alle erbe

colazione

spuntino

pranzo

merenda

cena



Finocchi

Ricco di vitamine del gruppo B, di sali minerali come potassio, magnesio, fosforo, ferro e zinco, e di flavonoidi, il finocchio, è un prezioso alleato di benessere soprattutto per stomaco e intestino.

Aumenta il senso di sazietà, aiuta la digestione, evita la formazione dei gas intestinali, ha inoltre effetti antiossidanti, antinfiammatori e antitumorali.

Ha anche un effetto equilibrante sugli ormoni femminili ed è un grande aiuto per il sistema immunitario.

Venerdì 5

colazione

Latte di sesamo al cacao con Granola senza zucchero

spuntino

Frutta fresca a volontà

pranzo

Tofu al cartoccio in padella con verdure

merenda

Biscotti alla banana e cocco senza zucchero

cena

Patate dolci ripiene e verdure saltate (min 2:20)
Green Power Salad

Zuccheri alternativi

Ormai lo sappiamo bene che lo zucchero soprattutto quello bianco, fa malissimo al nostro corpo.

Ma niente paura!

C'è davvero l'imbarazzo della scelta di dolcificanti alternativi!

In polvere, trovate lo zucchero di cocco e la stevia.

In formato liquido sciroppo d'acero, sciroppo di cocco, sciroppo di dattero, sciroppo d'agave, sciroppo d'uva...

Oppure in alcune preparazioni potete sostituire con la frutta disidratata!

In particolare vi consigliamo i datteri (al naturale e senza glucosio mi raccomando!) e i fichi secchi!



Sabato 6

Green Smoothie

Frutta fresca a volontà

Insalata Rustica con melograno e patata dolce
(dal minuto 3:20)

Barretta Raw o 30 gr di frutta secca
(mandorle, noci, nocciole, semi di zucca,.....)

Vellutata di cavolfiore Romanesco (minuto 4:20)
Insalata di rucola, pomodori secchi,
pinoli e mela verde

colazione

spuntino

pranzo

merenda

cena



Melograno

Il melograno e il suo colore rosso intenso può essere considerato un vero SuperFood! E' ricco di fenoli e vitamine come la C, K, gruppoB, A ed E.

Ha proprietà antiossidanti, antitumorali, anticoagulanti, astringenti, gastroprotettive, antimicrobiche, oltre che essere un vasoprotettore e un buon rimedio per i disturbi della menopausa.

Rinforza il sistema immunitario e riequilibra il sistema ormonale.

Domenica 7

colazione

Budino al burro di arachidi (dal minuto 4:30)

spuntino

Frutta fresca a volontà

pranzo

Cavolfiorini cremosi e speziati

Red salad (radicchio, cipolla rossa, ravanelli, pomodori secchi, mela rossa)

merenda

Succo disintossicante

cena

Crudità di verdure con Hummus ai pomodori secchi
Patate dolci alla curcuma (dal minuto 2:50)

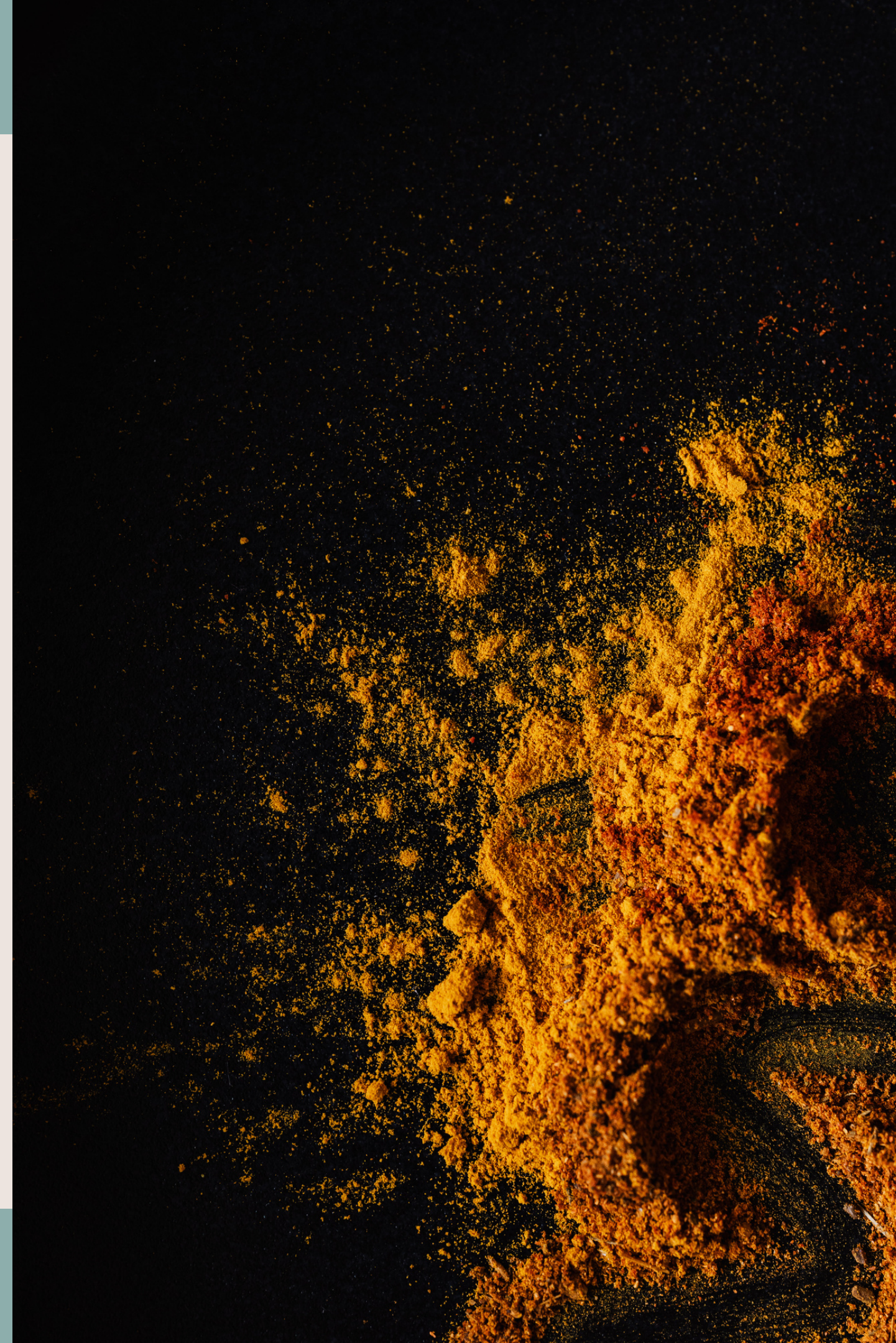
Curcuma

Oro per il nostro corpo, la curcuma è una spezia unica e inimitabile. Fresca o in polvere è indispensabile!

Abbinatela a del pepe nero e ad una parte grassa per ottenerne una migliore attivazione.

Antinfiammatoria, antibatterica e antiossidante è particolarmente utile in caso di allergie e per il benessere della pelle.

Depurativa del fegato, utile contro coliti e mal di stomaco, oltre che nel caso di malattie come l'artrite. E' anche un sostegno per le funzionalità mentali.





Ti va di scrivere?

Appunta le tue sensazioni su un foglio!

Scatta una nuova foto!

E' il momento della

RAW WINTER WEEK



Vivi di cibo vero,
colorato che dona
preziosi nutrienti e
vibrazioni positive.

PROVA LA RAW WEEK!

peace & raw
raw vegan recipes and healthy way of living