

# DIETA

**DIETA  
CHETOGENICA  
PER FAR  
DIMAGRIRE LA  
PANCIA, PERDERE  
PESO  
VELOCEMENTE &  
OTTENERE UNA  
FIGURA SNELLA**



**MELINDA LOMBARDI**

# Dieta

Dieta chetogenica per far dimagrire la  
pancia,  
perdere peso velocemente & ottenere  
una figura snella

1. Edizione 2018



# Declinazione di responsabilità

I contenuti di questo libro sono stati controllati e creati con grande cura. Per la completezza, accuratezza e tempestività dei contenuti, tuttavia, non è possibile fornire alcuna garanzia. I contenuti di questo libro rappresentano l'esperienza personale e l'opinione dell'autore e sono solo a scopo di intrattenimento. Il contenuto non deve essere confuso con l'aiuto medico. Nessuna responsabilità legale per danni derivanti da esercizio controproducente o errori del lettore. Non ci può essere garanzia di successo. L'autore pertanto non si assume alcuna responsabilità per il mancato raggiungimento degli obiettivi descritti nel libro. Questo libro contiene collegamenti ad altri siti web. Non abbiamo alcuna influenza sul contenuto di questi siti web. Pertanto, nessuna garanzia può essere data a questo contenuto. Le pagine collegate sono state controllate per eventuali violazioni legali al momento del collegamento. Per i contenuti delle pagine collegate, tuttavia, è responsabile il rispettivo fornitore o gestore

delle pagine. Il contenuto illegale non può essere determinato al momento del collegamento.

# **Contenuto**

## **Introduzione**

## **50 ricette chetogeniche**

**1. Smoothie con avocado e spinaci**

**2. Bacon con uovo**

**3. L'asparago con bacon**

**4. Pancake chetogenici**

**5. La Cialda chetogenica**

**6. Zuppa di funghi chetogenici**

**7. L'insalata con**

**gamberetti**

**10. Frittata di proteine**

**12. Ratatouille**

**13. Gamberetti con cipolle**

**14. Smoothie con mirtillo**

**15. Zucchine al forno**

**16. Crema di zucca**

**17. Bistecca con asparagi**

**Verdi e carciofi**

**18. Pane chetogenica**

**19. Flammkuchen**

**chetogenica**

**20. L'insalata di papaia e**

pollo

21. Uova con salmone

22. Formaggio con  
prosciutto

23. Carpaccio con  
mozzarella

24. Calamari ripieni

25. Bistecca con cipolle  
sciolte

26. Uova con aneto e  
salmone

27. Uova con cipollina e  
pomodoro



**28. Prosciutto con emmental**

**29. Uova con bacon**

**30. Yogurt con noci pecan**

**31. Carne macinata con coriandolo**

**32. Salmone con salsa di aneto**

**33. Carpaccio chetogenico**

**34. Calamari con peperoncino**

**35. Goulash chetogenico**

**36. Insalata con uovo**

**37. Casseruola di frutti di bosco**

**38. Quark con cioccolatini**

**39. Cipolle alla griglia con formaggio**

**40. Salsa di yogurt**

**41. Baci delicati al limone**

**42. Salsa di avocado**

**43. Funghi ripieni**

**44. Budino freddo alle mele e limone**

**45. Zucchine al forno**

**46. Zuppa di manzo**

**47. Lamponi ai limoni**

**48. Spaghetti carbonara  
chetogenici**

**49. Insalata di fragole con  
asparagi**

**50. Budino alla vaniglia**

# Introduzione

Oggi ci sono molti diversi tipi di dieta su Internet. Probabilmente hai già provato molte diete, ma sfortunatamente hai fallito e non hai seguito la dieta. Spesso è l'effetto yo-yo, che si verifica ancora e ancora o le cosiddette voglie di cibo. A lungo termine, avrai successo solo se cambierai la tua dieta a lungo termine e la integrerai nella tua routine quotidiana. La dieta chetogenica è perfettamente adatta a questo. Non solo

mangerai sano, ma ridurrerai il tuo peso a lungo termine e non avrai alcun desiderio di cibo. E tutto con cibi naturali.

## **Qual è la dieta chetogenica?**

La dieta chetogenica è una forma di nutrizione in cui l'assunzione di carboidrati è molto limitata. Ecco perché è molto simile a una dieta a basso contenuto di carboidrati. Perché l'assunzione giornaliera di carboidrati è solo di circa 20 - 50 g. Di conseguenza,

aumenta la percentuale di cibi ricchi di grassi. Questo ha il vantaggio che questa dieta non è basata sul glucosio ma piuttosto sullo stato naturale dell'essere umano. Il metabolismo cambia nella cosiddetta "chetosi". Perché in passato l'uomo era costantemente nel metabolismo della fame e doveva accedere a un tempo molto lungo con riserve di grasso. Il fegato è quindi responsabile della trasformazione dei grassi in cosiddetti "corpi chetonici", che vengono poi utilizzati per la produzione di energia. L'intero processo

ha l'enorme vantaggio che l'uomo perde peso perché il corpo usa e brucia le riserve di grasso.

## **Che cosa devi considerare?**

La proporzione di carboidrati dovrebbe essere molto bassa. Naturalmente aumentano le proporzioni di proteine e grassi. Certo, è importante sapere approssimativamente quali cibi, quanti carboidrati hanno. Ciò significa che devi affrontare con cibo ed con energia. Ma non ti preoccupare, ho scritto questo

libro di cucina per te, quindi questo lavoro non funzionerà per te. A poco a poco, svilupperai automaticamente un sentimento per questo. Di norma, il fabbisogno energetico giornaliero è costituito dalle seguenti percentuali:

Grassi: 65%

Proteine: 30%

Carboidrati: 5%

Ti consiglieri di non disperdere completamente i carboidrati perché dovresti lentamente ottenere il corpo



utilizzato per modificare l'apporto energetico di carboidrati ai grassi. Quindi, per prima cosa, riduci lentamente i livelli di carboidrati nei tuoi piatti. Inoltre, ti consiglierei di tenere d'occhio i valori del tuo corpo al fine di compensare eventuali carenze con integratori alimentari, come Vitamine.

## **Quali alimenti dovrei mangiare?**

Certo, dovrebbe riguardare solo gli alimenti con carboidrati bassi. Questo

può sembrare molto facile all'inizio, ma si dovrebbe fare una piccola ricerca per evitare di commettere errori.

Fondamentalmente è necessario fare a meno dei seguenti alimenti: prodotti di grano, cereali, prodotti da forno, dolci, bevande dolci, frutti con un sacco di zucchero (come una banana), l'alcol e altri prodotti.

Alimenti che puoi mangiare: • carne e pesce • frutta a guscio • prodotti caseari ad alto contenuto di grassi • ortaggi • frutti di bosco e altri alimenti. Per iniziare la dieta chetogenica, ho messo

insieme 50 ricette per aiutarti ad iniziare. Più tardi sarai in grado di compilare e variare i tuoi piatti.

## **Benefici della dieta chetogenica**

La cosa meravigliosa della dieta chetogenica è che non devi contare le calorie dei tuoi piatti. Ecco perché è importante di scoprire quali alimenti hanno carboidrati bassi e integrare questi piatti nella tua vita. Ma ho già fatto questo lavoro per te con questo libro.

Il beneficio più efficace, che è il motivo per cui la maggior parte delle persone passa alla dieta chetogenica è che si perde peso con l'aiuto della dieta chetogenica.

Inoltre, ci sono anche molti benefici per la salute che sono stati dimostrati in diversi studi, come ad esempio: abbassando i livelli di zucchero nel sangue e migliorando i livelli di insulina. La dieta chetogenica è utilizzata in molte malattie diverse e raccomandata dai professionisti medici. Per altri informazioni, dovresti chiedere

al tuo medico.

Vi auguro tanto divertimento con la dieta chetogenica e speriamo che raggiungerai i vostri obiettivi. La dieta chetogenica è più di una semplice dieta, ma una completa modifica della dieta. Così migliorerai la tua salute a lungo termine e otterrai così la vita che ti desideri.

# 50 ricette chetogeniche

# 1. Smoothie con avocado e spinaci



10 minuti



*semplice*

## Ingredienti (due persone):

150 g di  
avocado

50 g di spinaci

250 ml di latte  
di cocco

5 cubetti di  
ghiaccio

- 2 cucchiaini di vaniglia in polvere
- un pizzico di stevia
- 250 ml di acqua

## **La preparazione:**

- . Dimezzate l'avocado e rimuovete il nucleo.
- . Svuotate la polpa e mettetela in un frullatore con gli ingredienti rimanenti.
- . Aggiungete i cubetti di ghiaccio e mescolate di nuovo bene.
- . Servite il frullato e buon appetito.



## 2. Bacon con uovo



15 minuti



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

- 2 uova
- 30 g di bacon
- 1 paprica
- sale e pepe

### La preparazione:

. Dimezzate la paprica e eliminate la parte interna.

- . Tagliate la paprica a dadini piccolissimi.
- . Scaldate una padella con olio d'oliva e aggiungete il bacon e la paprica.
- . Aggiungete le uova e mescolate bene.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

### 3. L'asparago con bacon



30 *minuti*



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

500 g di asparagi  
100 g di bacon  
30 ml di latte di cocco  
sale e pepe

### La preparazione:

Pulite e sbucciate gli asparagi.

- . Avvolgete il bacon intorno agli asparagi e aggiustate oglio di cocco, sale e pepe.
- . Mettete gli asparagi su una teglia e infornate a 150°C per 25 minuti.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

## 4. Pancake chetogenici



10 *minuti*



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

- 3 uova
- 80 di formaggio fresco

### La preparazione:

Mettete le uova e il formaggio fresco in una ciotola e mescolate bene.

- . Aggiungete il pancake in una padella scaldata per circa 5 minuti.
- . Servite i pancake con contorni a basso contenuto di carboidrati.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

## 5. La Cialda chetogenica



25 *minuti*



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

• 5 uova	• 25 g di bur
• 100 g di proteine di pisello	• 100 ml di :
• 100 g di panna	• un pizzico
• 2 g di lievito in polvere	• 10 ml di ar

# La preparazione:

- . Separate i bianchi d'uovo e i gialli d'uovo.
- . Mettete tutti gli ingredient tranne i bianchi d'uovo in una ciotola e mescolate bene.
- . Aggiungete i bianchi d'uovo in un frullatore e aggiungete il composto in ciotola con gli altri ingredienti.
- . Preriscaldare la piastra per cialde e aggiungete la quantità desiderata di impasto.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.



## 6. Zuppa di funghi chetogenici



50 minuti



medio

### Ingredienti (due persone):

- 1 cipolla
- 200 g di funghi
- 100 g di porcini
- 500 ml di brodo
- 5 g di oglio d'oliva
- sale e pepe

# La preparazione:

- . Tritate la cipolla a pezzettini piccolissimi.
- . Scaldate una padella con olio d'oliva e aggiungete la cipolla.
- . Pulite i porcini e i funghi, tagliateli e metteteli in padella.
- . Aggiungete il brodo e mescolate bene.
- . Aggiustate sale e pepe.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

## 7. L'insalata con gamberetti



25 minuti



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

150 g di insalata mista	•	2 cucchiaini di olio d'oliva
1 avocado	•	½ limone
50 g di pomodorini	•	1 cipolla
1 spicchio d'aglio	•	sale e pepe
2 cucchiaini di aceto balsamico		
10 olive		

# La preparazione:

1. Lavate l'insalata mista.
2. Dimezzate l'avocado e rimuovete il nucleo e la polpa.
3. Sbucciate lo spicchio d'aglio e la cipolla e tagliateli a pezzettini.
4. Riscaldare una padella con olio d'oliva e aggiungete la cipolla e l'aglio.
5. Aggiungete i gamberetti e soffriggeteli.
6. Mescolate i pomodori, l'avocado, le olive e il succo di limone. Aggiungete l'insalata mista.
7. Aggiustate l'aceto balsamico, l'olio d'oliva, sale e pepe.

# 8. Salmone con spaghetti alle zucchine



10 minuti



*semplice*

## Ingredienti (due persone):

130 g di filetto  
di salmone  
200 g di  
zucchine  
1 cucchiaio di  
olio di cocco



30 g di  
formaggio fresco  
sale e pepe

# La preparazione:

- . Lavate le zucchine e tagliatele a spaghetti con un cutter a spirale.
- . Riscaldare una padella con acqua e aggiungete gli spaghetti alle zucchine.
- . Tagliate il salmone a dadini piccoli.
- . Aggiungete l'olio di cocco e lasciate stufare.
- . Dopo circa 5 minuti aggiungete il formaggio fresco e aggiustate sale e pepe.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

## 9. Minestra di broccoli



10 minuti



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

- 1 cucchiaio di olio di cocco
- 200 g di broccoli
- 50 g di panna
- 300 ml di brodo

### La preparazione:

- Tagliate i broccoli a pezzettini.
- Riscaldare una pentola di olio di

cocco e lasciate stufare.

- . Aggiungete il brodo a fatte bollire i broccoli.
- . Aggiungete la panna e mescolate la zuppa con un frullatore.
- . Aggiustate sale e pepe.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.



# 10. Frittata di proteine



20 *minuti*



*medio*

## Ingredienti (due persone):

- 6 uova
- 6 funghi
- 4 cucchiaini di olio d'oliva
- sale e pepe

## La preparazione:

- Scaldate una padella con un cucchiaino di olio

d'oliva.

- . Lavate i funghi e tagliateli a pezzettini.
- . Aggiungete i funghi in padella e fateli stufare.
- . Aggiungete due cucchiaini di olio d'oliva e il bianco delle uova.
- . Mettete il composto in padella e lasciate cuocere da entrambi i lati.
- . Aggiustate sale e pepe.
- . Ripetete il processo.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

# 11. Insalata di avocado e sgombro



30 minuti



*semplice*

## Ingredienti (due persone):

- 200 g di sgombro
- 1 avocado
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 40 g di capperi
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- sale e pepe

# La preparazione:

- . Separate gli sgombri dalla buccia e tagliategli a pezzettini.
- . Dimmezzate l'avocado e rimuovete il nucleo. Sollevate la polpa con un cucchiaio.
- . Mettete l'olio d'oliva, il succo di limone, sale e pepe in una piccola ciotola e mescolate bene.
- . Aggiungete tutti gli ingredienti in un'insalatiera e mescolateli.
- . Decorate l'insalata con capperi e buon appetito.

# 12. Ratatouille



40 *minuti*



*medio*

## Ingredienti (due persone):

• 1 cipolla	• 1 pomodoro
• 1 spicchio d'aglio	• 2 cucchiaini
• 1 peperone rosso	d'oliva
• 1 zucchina	• 100 ml di
	• sale, pepe

## La preparazione:

- . Tritate la cipolla e lo spicchio d'aglio a pezzettini piccolissimi.
- . Lavate la zuccina, i peperoni e il pomodoro e tagliateli a fettine.
- . Riscaldare una padella con olio d'oliva e soffriggete le cipolle e l'aglio per circa 5 minuti.
- . Aggiungete le verdure e soffriggetele.
- . Dopo 5 minuti aggiungete il brodo e aggiustate sale e pepe.
- . Decorate il piatto con rosmarino e buon appetito.

# 13. Gamberetti con cipolle



20 minuti



*semplice*

## Ingredienti (due persone):

- 200 g di gamberetti
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cipolla
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- spiedini di legno

# La preparazione:

1. Sbucciate la cipolla e lo spicchio d'aglio e tritateli a pezzettini.
2. Lavate i gamberetti.
3. Riscaldare una padella con olio d'oliva e frigate i gamberetti e le cipolle.
4. Mettete i gamberetti e le cipolle sullo spiedino di legno.
5. Coprite gli spiedini con il succo di limone e l'aglio.
6. Apparecchiate la tavola e buon appetito.



# 14. Smoothie con mirtillo



15 *Minuten*



*semplice*

## Ingredienti (due persone):

- 150 ml di acqua
- 80 g di mirtilli
- 20 g di olio di girasole
- 2 cucchiaini di mandorle tritate
- 1 pizzico di stevia
- 1 cucchiaino di semi di chia

# La preparazione:

- . Mettete tutti gli ingredient in un frullatore e mescolate bene.
- . Aggiustate il pizzico di stevia.
- . Distribuite il frullato in due bicchieri e buon appetito.

# 15. Zucchine al forno



25 *minuti*



*medio*

## Ingredienti (due persone):

- 2 zucchine
- 120 g di mozzarella
- 2 cucchiaini di  
parmigiano
- l'olio d'oliva
- sale e pepe

## La preparazione:

- . Lavate le zucchine e tagliatele longitudinalmente.
- . Distribuite le zucchine con olio e mettetele in un foglio di alluminio.
- . Versate la mozzarella e il parmigiano sopra le zucchine.
- . Aggiustate sale e pepe.
- . Chiudete il foglio di alluminio e infornate a 180°C per 10 minuti.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

# 16. Crema di zucca



20 *minuti*



*semplice*

## Ingredienti (due persone):

- ½ cipolla
- 100 g di zucca
- ½ spicchio d'aglio
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 250 ml di brodo
- sale e pepe

## La preparazione:

- . Lavate la zucca e tagliatela a pezzetti.
- . Sbucciate la cipolla e lo spicchio d'aglio e tritateli a pezzettini piccolissimi.
- . Riscaldare una padella con olio d'oliva e aggiungete le verdure e fatele soffriggere.
- . Aggiustate il brodo, sale e pepe e mescolate bene.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

# 17. Bistecca con asparagi Verdi e carciofi



50 *minuti*



*medio*

## Ingredienti (due persone):

- 400 g di filetto di manzo
- 200 g di asparagi verdi
- 2 cuori di carciofo
- 2 cucchiaini di olio di cocco
- sale e pepe

# La preparazione:

- . Mettete i cuori di carciofo in acqua salata e cuoceteli.
- . Dopo 15 minuti mettete gli asparagi nella pentola e cuoceteli.
- . Riscaldare una padella con olio di cocco e mettete le bistecche in padella.
- . Aggiustate sale e pepe.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.



# 18. Pane chetogenica



90 *minuti*



*medio*

## Ingredienti (15 persone):

• 250 g di farina di lino	• 1
• 120 g di farina di mandorle	• zucche
• 40 g di farina di cocco	• 300
• 4 uova	• mando
• 7 g di lieto	• 2 cucc

# La preparazione:

- . Mettete tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolate bene.
- . Coprite l'impasto e mettetelo in un luogo caldo per circa 60 minuti.
- . Impastate ancora una volta e mettetelo su una teglia da forno.
- . Infornate a 170°C per circa 45 minuti.
- . Lasciate raffreddare e apparecchiate la tavola.
- . Buon appetito.

# 19. Flammkuchen chetogenica



25 *minuti*



*semplice*

## Ingredienti (due persone):

- |                                      |                              |
|--------------------------------------|------------------------------|
| • 150 g di formaggio                 | • 1 cipolla                  |
| • 100 g di ricotta                   | • 5 fette di prosciutto      |
| • 3 uova                             | • 100 g di formaggio cheddar |
| • 1 cucchiaino di farina di<br>cocco | • sale                       |

# La preparazione:

- . Tagliate il formaggio a pezzettini.
- . Preparate una ciotola grande e aggiungete 50 g di formaggio, le uova, la ricotta, la farina di cocco e un pizzico di sale e mescolate bene.
- . Stendete l'impasto su una teglia e tagliatelo a piccoli quadrati.
- . Infornate l'impasto a 165°C per circa 15 minuti.
- . Distribuite l'impasto con la panna e spalmate sopra le cipolle, la pancetta e il formaggio.
- . Mettete ancora l'impasto al forno per

altri 15 minuti.

- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

## 20. L'insalata di papaia e pollo



60 minuti



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| • 200 g di pollo   | • 3 cucchiaino di |
| • 1 avocado        | olio d'oliva      |
| • ½ papaya         | • sale e pepe     |
| • 100 g l'insalata | • ½ limone        |
| • ½ cucchiaino di  |                   |
| senape             |                   |

# La preparazione:

- . Lavate il petto di pollo e tagliatelo a pezzettini.
- . Dimezzate l'avocado e la papaia, togliete i semi e la polpa.
- . Scaldate una padella con olio d'oliva e friggete il petto di pollo.
- . Mettete il petto il pollo, l'avocado, la papaia e l'insalata in un'insalatiera e mescolate bene.
- . Preparate una piccola ciotola con olio d'oliva, il succo di limone, il senape, sale e pepe e mescolate bene.
- . Aggiungete la salsa sopra l'insalata e

mescolate bene.

. Apparecchiate la tavola e buon appetito.



## 21. Uova con salmone



15 *minuti*



*semplice*

### **Ingredienti (due persone):**

- 4 uova
- 2 cucchiaini di aneto
- 1 pizzico di rafano
- 1 cucchiaino di burro
- 200 g di salmone affumicato
- sale marino e pepe

### **La preparazione:**

- . Mescolate le uova in una ciotola con l'aneto e il rafano e aggiustate sale e pepe.
- . Scaldate una padella con il burro e friggete il composto di uova.
- . Tagliate il salmone affumicato a pezzettini e metteteli nella padella.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

## 22. Formaggio con prosciutto



20 *minuti*



*mittel*

### Ingredienti (due persone):

- 8 fette di Gouda
- 2 cucchiaini di crema fresca
- 2 cucchiaini di latte
- 4 fette di prosciutto
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato

### La preparazione:

- . Tagliate il prosciutto a dadini e mescolateli con la crema fresca, il prezzemolo e il latte.
- . Distribuite il formaggio sul composto e arrotolatelo in piccoli rotoli.
- . Apparecchiate la tavola oppure mangiate i rotoli sulla strada e buon appetito.

## 23. Carpaccio con mozzarella



45 minuti



*medio*

### Ingredienti (due persone):

- 200 g di filetto di manzo
- 120 g di mozzarella
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 2 cucchiaini di aceto balsamico
- 1 pizzico di scorza di limone
- 20 g di razzo

- 2 cucchiaini di pinoli
- sale e pepe

## **La preparazione:**

- . Mettete il filetto di manzo sul tavolo e battetelo molto sottile con un martello da cucina.
- . Tagliate la mozzarella a cubetti e distribuitela sui filetti.
- . Aggiungete il razzo e la scorza di limone.
- . Aggiustate l'aceto, olio d'oliva, sale e pepe e decoratelo con i pinoli.
- . Apparecchiate la tavola e buon

appetito.

## 24. Calamari ripieni



60 minuti



*difficile*

### Ingredienti (due persone):

200 g di polp	•	1 cucchiaino di
2 cucchiari di		aneto tritato
crema di	•	½ paprica
formaggio	•	1 limone
2 tuorli d'uovo	•	sale e pepe
1 peperoncino		
rosso		



2 cucchiaini di prezzemolo	
-------------------------------	--

## **La preparazione:**

- . Pulite i calamari e aggiustate sale e pepe.
- . Mescolate la crema di formaggio con il tuorlo d'uovo e aggiungete il prezzemolo, il peperoncino, l'aneto e la paprica tagliata.
- . Mettete il composto nei calamari e metteteli su una teglia da forno.
- . Infornate a 180°C per circa 10 minuti.
- . Aggiungete il succo di limone.

. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

# 25. Bistecca con cipolle sciolte



30 minuti



medio

## Ingredienti (due persone):

300 g di filetto di  
manzo

1 cipolla

2 cucchiaini di  
burro

timo

sale e pepe

4 cucchiaini di  
aceto di sidro  
di mele

1 goccia di  
dolcificante

---

## **La preparazione:**

1. Condite il filetto di manzo con sale e pepe e mettetelo in una padella e friggetelo su entrambi i lati alla massima temperatura.
2. Abbassate la temperatura e lasciatela cuocere per circa 10 minuti.
3. Tagliate le cipolle a pezzettini e friggetele nella padella con il burro.
4. Dopo circa 3 minuti, aggiungete l'aceto di mele e il dolcificante.
5. Decorate la bistecca finita con il timo e apparecchiate la tavola.

6. Buon appetito.



## 26. Uova con aneto e salmone



25 minuti



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

- 5 uova
- 150 g di salmone
- ½ cucchiaini di aneto tritati
- ½ burro
- sale e pepe

### La preparazione:

- . Mettete le uova in una ciotola e mescolate.
- . Aggiungete l'aneto e condite con sale e pepe
- . Riscalda una padella e lascia che il burro si sciolga
- . Ora aggiungete le uova strapazzate e fate saltare.
- . Dopo circa 3 minuti aggiungete il salmone e rosolare brevemente.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.



## 27. Uova con cipollina e pomodoro



15 minuti



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

- 5 uova
- ½ cucchiaino di burro
- 1 cucchiaino di cipollina tagliata
- 3 pomodori
- Sale e pepe

### La preparazione:

- . Mettete le uova in una ciotola, mescolate e condite con sale e pepe
- . Separate i pomodori piccoli.
- . Scaldate una padella con il burro per circa 3 minuti.
- . Friggete i pomodori nella padella e aggiungete le uova strapazzate.
- . Friggi l'uovo per altri 3-4 minuti.
- . Adesso guarnite con erba cipollina in cima.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

## 28. Prosciutto con emmental



20 *minuti*



*semplice*

### **Ingredienti (due persone):**

- 150g Emmentaler
- 5 fette di prosciutto
- ½ cucchiaini di prezzemolo tritati
- 3 cucchiaini di latte
- 3 cucchiaini di crema di formaggio

# La preparazione:

- . Tagliate il prosciutto a pezzetti e mescolate con latte, prezzemolo e crema di formaggio.
- . Tagliate l'emmentaler e aggiungetelo.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

## 29. Uova con bacon



10 minuti



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

- 5 uova
- 4 fette di pancetta
- ½ cucchiaino di prezzemolo
- pepe

### La preparazione:

Mettete le uova in una ciotola e

mescolate.

- . Friggete la pancetta in una padella calda finché non appare croccante.
- . Cospargete con le uova e condire con pepe.
- . Friggete tutto per circa 3 minuti.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

## 30. Yogurt con noci pecan



25 minuti



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

- 150 g di yogurt
- Una mano di noci pecan
- 1 pizzico di sale

### La preparazione:

- Scaldare una padella e arrostitisci le noci pecan.

- . Mescolate lo yogurt fino a che liscio e mescolate con un pò di sale.
- . Aggiungete i pecan e mescolate.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.



# 31. Carne macinata con coriandolo



30 minuti



*semplice*

## Ingredienti (due persone):

- 200 g di carne macinata sottile
- 3 cucchiaini di coriandolo
- ½ cucchiaino di succo di limone
- 1 uovo
- Sale e pepe

## La preparazione:

- . Mescolate la carne macinata con il coriandolo tritato finemente
- . Aggiungete il succo di limone e l'uovo e mescolate.
- . Condite il tutto con sale e pepe.
- . Preparate una carta da forno e usatela per modellare la carne macinata in palline.
- . Conservate tutto su una teglia e preriscaldate il forno a 220 gradi.
- . Cuocete la carne nel forno e cuocere per circa 12 minuti.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

## 32. Salmone con salsa di aneto



30 minuti



*medio*

### Ingredienti (due persone):

350g di pollock	●	½ cucchiaino c
d'Alaska	●	5 ml di succo
600ml Brodo	●	2 cucchiaini c
½ cucchiaino di timo	●	50ml Crema
2 scalogni	●	Sale e pepe

### La preparazione:

1. Bollite il brodo e aggiungete thypian, pepe e sale.
2. Aggiungete salmone dell'Alaska e brodo raffreddato a 65 gradi.
3. Lasciate cuocere il salmone Alaksa nel brodo per circa 10 minuti.
4. Tagliate lo scalogno a piccoli pezzi e friggete nel burro.
5. Sfumate con succo di limone e aggiungete l'aneto.
5. Aggiungete la panna e condite. Se necessario, condite con sale e pepe.
7. Decorate la salsa di aneto con il salmone.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

## 33. Carpaccio chetogenico



15 minuti



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

220g Filetto di manzo	•	3 cucchiaini
125g di mozzarella		balsamico
3 cucchiaini di olio	•	30g Razzo
d'oliva	•	3 cucchiaini
	•	Sale e pepe

### La preparazione:

- Batete la carne sottilmente.

- . Mettete la carne su un piatto e cospargetela con mozzarella.
- . Condite con il razzo.
- . Aggiungete balsamico e olio.
- . Aggiungete i pinoli, sale e pepe.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

## 34. Calamari con peperoncino



30 minuti



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

• 250g Calamaro	• ½ cucchi
• 3 cucchiaini di crema di formaggio	• tritato
• 3 uova	• 2 chili
• 3 cucchiaini di prezzemolo	• 1 pepe
	• Sale e pe

### La preparazione:

- . Aggiungete il calamaro su entrambi i lati con sale e pepe.
- . Mettete le uova in una ciotola e aggiungete la crema di formaggio, il peperoncino, il prezzemolo, la paprica e l'aneto.
- . Riempite il calamaro con esso e mettilo su un piatto.
- . Preriscaldate il forno a 200 gradi e cuocete i calamari per circa 10 minuti
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.



## 35. Goulash chetogenico



30 minuti



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

300 g di petto di tacchino

2 cipolle

3 spicchi d'aglio

2 cucchiaini di olio d'oliva

½ cucchiaini di concentrato di pomodoro senza zucchero

½ cucchiaino di polvere di paprica

• 3 cucchiaini

• 400ml brodo

• Pizzico di

• Pizzico di

• una punta

• 3 cucchiaini

• Sale e pepe

# La preparazione:

1. Scaldare una padella con olio d'oliva
2. Tagliate il petto di tacchino a pezzetti e lasciarlo rosolare.
3. Tagliate l'aglio, la cipolla e aggiungeteli nella padella.
4. Aggiungete il concentrato di pomodoro e condite con la polvere di paprika.
5. Sfumate con aceto e brodo.
5. Aggiungete la maggiorana, il cumino e lo zenzero e fate sobbollire il goulash per circa 25 minuti.
7. Aggiungete la panna acida, sale e pepe.
8. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

## 36. Insalata con uovo



25 minuti



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

5 uova bollite dure	•	3 cucchiaini
3 cucchiaini di crema fraiche	•	2 cipollotti
½ stecca di sedano	•	½ cucchiaini
40g Cetriolo	•	Sale e pepe

### La preparazione:

1. Tagliate il cetriolo e il sedano a pezzetti.

2. Aggiungete l'uovo e mescola bene
3. Mescolate la crema fraiche con sendano, sale, pepe e aceto e aggiungete all'insalata.
4. Cospargete il tutto con cipollotto.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

# 37. Casseruola di frutti di bosco



35 minuti



*semplice*

## Ingredienti (due persone):

- 2 uova
- 2 cucchiaini di mandorle grattugiate
- 100g di frutti di bosco freschi o congelati
- Dolcificante

# La preparazione:

- . Battete le due uova e separa il tuorlo dall'uovo.
- . Battete l'albume a un peso leggero bianco.
- . Mescolate i tuorli con le mandorle e aggiungete al dolcificante secondo il proprio gusto.
- . Aggiungete gli albumi montati e metti le bacche in una casseruola.
- . Cospargete i tuorli con le mandorle in modo uniforme sulle bacche.
- . Preriscaldate il forno a 190° Celsius e impostare il calore superiore e inferiore. Adesso mettete la casseruola ripiena nel forno e infornate per 8 minuti.

## 38. Quark con cioccolatini



25 minuti



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

- 2 uova
- 4 cucchiaini di latte
- 2 cucchiaini di farina di mandorle
- 2 cucchiaini di quark
- 1 cucchiaino di cacao disidratato
- 1 cucchiaino di burro
- Dolcificante
- Crema

## **La preparazione:**

- . Mescolate le due uova con il latte e aggiungete la farina di mandorle e lavorate tutto insieme.
- . Prendete una padella, scaldate il burro e arrostite le uova, il latte e le fette di mandorle fino a doratura.
- . Mescolate il quark con il cacao e aggiungete il dolcificante.
- . Elaborate le misure di cacao di quark con le fette di mandorle e latte arrosto. Mettete le misure complete su un piatto e goditi con un po 'di panna.



# 39. Cipolle alla griglia con formaggio



35 *minuti*



*medio*

## Ingredienti (due persone):

- 2 cipolle
- olio d'oliva
- 1 confezione di mozzarella
- parmigiano
- Sale e pepe

## La preparazione:

- . Sbucciate le cipolle e condite con sale e pepe.
- . Tagliate la mozzarella a fette sottili.
- . Mettete le cipolle sulla griglia e dopo circa 5 minuti rabboccate con la mozzarella e spolverate con parmigiano.
- . Grigliate per qualche altro minuto fino a quando la mozzarella si è sciolta leggermente.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

## 40. Salsa di yogurt



30 minuti



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

- ½ cetriolo
- 1 spicchio d'aglio
- 500g di yogurt
- 1 cucchiaio di aceto
- 3 cucchiaini di olio d'oliva
- Sale e pepe

### La preparazione:

Lavate i cetrioli e tagliarli a pezzetti.

- . Sbucciate l'aglio e tagliatelo in un'insalatiera.
- . Aggiungete lo yogurt, i pezzi di cetriolo, sale e pepe nell'insalatiera.
- . Aggiungete l'aceto e l'olio e mescolare bene.
- . Mettete il tutto in frigorifero per un'ora.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

# 41. Baci delicati al limone



50 *minuti*



*semplice*

## Ingredienti (due persone):

- 2 bianco d'uovo
- 40ml di acqua minerale con anidride carbonica
- 1 limone
- Dolcificante

## La preparazione:

Mescolate gli albumi con l'acqua minerale con anidride carbonica e montare a

dimensioni morbide.

- . Quindi strofinate la buccia del limone, affinate con dolcificante ed incorporarla uniformemente nella miscela di acqua minerale bianca all'uovo e mescolate.
- . Preriscaldate il forno a 130 ° C, posizionate la carta da forno su una teglia e portare le dimensioni preparate in molte piccole forme rotonde.
- . Cuocete la teglia con i piccoli stampi per circa 30 minuti nel forno.

## 42. Salsa di avocado



15 minuti



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

- 1 avocado
- 1 limone
- 1 spicchio d'aglio
- Sale e pepe
- 1 cucchiaino di polvere di paprica
- verdure preferite

### La preparazione:

- . Rimuovete il nucleo dall'avocado e posizionate la polpa in una ciotola.
- . Spremete il limone sopra l'avocado.
- . Condite il composto con sale, pepe e paprica e mescolate bene.
- . Sbucciate l'aglio e tritatelo finemente e aggiungetelo al composto e mescolate di nuovo.
- . Tagliate le verdure preferite a fettine e immergiti nella salsa di avocado finita e goditela.



## 43. Funghi ripieni



25 *minuti*



*medio*

### Ingredienti (due persone):

- 250 g di funghi
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 150 g di mozzarella
- 2 cucchiaini di parmigiano
- olio d'oliva
- Sale e pepe

### La preparazione:

- . Lavate i funghi, rimuovete il gambo e svuotate.
- . Sbucciate la cipolla e l'aglio e tagliarli a pezzetti.
- . Riscaldare una padella con olio d'oliva e friggete le cipolle, l'aglio e gli steli.
- . Riempite i funghi con la miscela di mozzarella, parmigiano e cipolla e mettili sulla griglia.
- . Cospargete la griglia di contatto con olio, mettete i funghi e grigliare.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

# 44. Budino freddo alle mele e limone



270 *minuti*



*semplice*

## Ingredienti (due persone):

- 200ml tè alla mela
- un po 'di aroma di vaniglia
- un po 'di succo di limone
- Dolcificante
- 6 foglie di gelatina

## La preparazione:

Fate bollire insieme il tè alla mela, il sapore di vaniglia, il succo di limone e il

dolcificante e lasciate raffreddare  
leggermente.

- . Prendi un contenitore, riempilo d'acqua e immergilo nella gelatina.
- . Mescolate la gelatina inzuppata nel tè caldo.
- . Trasferite tutto il liquido in più bottiglie di piccole dimensioni e lasciarlo riposare in frigorifero per almeno 4 ore.

## 45. Zucchine al forno



40 minuti



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

- 2 zucchine
- 120g di mozzarella
- 2 cucchiai di parmigiano
- olio d'oliva
- Sale e pepe

### La preparazione:

Lavate le zucchine, dimezzare e tagliate longitudinalmente.

- . Distribuite le zucchine con olio e metterle in un foglio di alluminio.
- . Versate la mozzarella e il parmigiano nel foglio di alluminio sopra le zucchine.
- . Condite con sale e pepe.
- . Chiudete il foglio di alluminio e mettetelo sulla griglia per circa 10 minuti.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

## 46. Zuppa di manzo



100 minuti



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

- 550ml di brodo
- ½ cavolfiore
- 350 g di manzo
- ¼ cavolo bianco
- 2 pastinache
- 1 prezzemolo
- 3 carote

# La preparazione:

- . Bollite il brodo e aggiungete il manzo. Cuocetelo a fuoco basso per circa 120 minuti.
- . Separate il cavolfiore e tagliate il cavolo a listarelle.
- . Tagliate le carote, le pastinache e le pastinache in piccoli pezzi e metteteli in una ciotola.
- . Dopo circa 80 minuti, aggiungete le verdure e cuocete a fuoco lento per altri 45 minuti a fuoco basso.
- . Decorate con prezzemolo alla fine.



# 47. Lamponi ai limoni



40 minuti



*semplice*

## Ingredienti (due persone):

- 30g di fitness bar
- 100g di fiocchi di latte con lo 0,5% di FiT
- 1 limone
- 60g di lamponi
- Dolcificante

## La preparazione:

• Tagliate la fitness bar e riporla in un

contenitore.

- . Prendete un secondo contenitore e mescolate il quark, la macinatura del limone e il succo del limone e raffinate con il dolcificante secondo i tuoi gusti.
- . Distribuite uniformemente le misure di quark e limone sulla piccola barra fitness tritata.
- . Decorate i lamponi con le dimensioni di quark e limone e lasciate l'intero contenitore in frigorifero per circa 20 minuti.

# 48. Spaghetti carbonara chetogenici



35 *minuti*



*medio*

## Ingredienti (due persone):

- 3 zucchine
- 2 scalogni
- 1 cucchiaio di olio di cocco
- 250ml Latte di cocco
- 150g Salmone
- 1 prezzemolo a mano
- Sale e pepe

**La**

## **preparazione:**

- . Dimezza la lunghezza delle zucchine e tagliatele in spaghetti.
- . Tagliate lo scalogno a pezzi piccoli e mettetelo in una ciotola
- . Ora tagliate il salmone
- . Scalda una padella con olio di cocco. Aggiungete lo scalogno e il salmone e saltate.
- . Sfumate con il latte di cocco e aggiungete gli "spaghetti alle zucchine". Mescolate bene e lasciare cuocere bene.
- . Aggiungete sale e pepe a piacere.

# 49. Insalata di fragole con asparagi



25 *minuti*



*semplice*

## Ingredienti (due persone):

- 350g di fragole
- 600g di asparagi verdi
- 2 cucchiaini di aceto balsamico
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- Sale e pepe

# La preparazione:

- . Sbucciate gli asparagi e cuoci per circa 8 minuti.
- . Adesso mettete da parte gli asparagi e tagliate le fragole a pezzetti.
- . Tagliate gli asparagi a pezzetti e metteteli in una ciotola con le fragole.
- . Aggiungete olio d'oliva, aceto balsamico, sale e pepe a piacere e mescolate bene
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

## 50. Budino alla vaniglia



20 minuti



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

- 300ml di crema
- 4 foglie di gelatina
- Segna un baccello di vaniglia
- Dolcificante

### La preparazione:

Mescolate la panna e la vaniglia in

una casseruola e portatela a ebollizione.

- . Togliete la pentola dal fuoco e lasciate raffreddare leggermente.
- . Immergete la gelatina in un contenitore e sciogliete bene nella crema tiepida con una frusta.
- . Trasferite su un bicchiere e lasciate in frigo per circa 8 ore.



# Impronta

© Melinda Lombardi 2018

1. Edizione

Tutti i diritti riservati.

La riproduzione, in tutto o in parte, è proibita.

Nessuna parte di questo lavoro può essere riprodotta,  
copiata o distribuita in alcuna forma senza il permesso scritto  
dell'autore.

Contatto: GbR Marco Corallo e Fabrizio Famà,  
Eschweilerstraße 4B, 50933 Colonia

Cover: Peter Brauner

Coverfoto: [depositphotos.com](http://depositphotos.com)