

CHETO RICETTE LOW CARB

SARAH RUBINI

LA DIETA DETOX IN 7 GIORNI

SARAH RUBINI

IL DIGIUNO INTERMITTENTE

SARAH RUBINI

DIETA CHETOGENICA

SARAH RUBINI

SARAH RUBINI

DIMAGRIRE è FACILE 4 LIBRI IN 1

DIETA CHETOGENICA, DIGIUNO
INTERMITTENTE, DIETA DETOX,
CHETO RICETTE LOW CARB



DIMAGRIRE

FACILE

4 LIBRI IN 1

Dieta Chetogenica,

Digiuno

Intermittente, Dieta

Detox, Cheto

Ricette low carb

Sarah Rubini

Tutti i diritti riservati.

Questo documento è orientato a fornire informazioni esatte e affidabili in merito all'argomento e alla questione trattati. La pubblicazione viene venduta con l'idea che l'editore non è tenuto a fornire servizi di contabilità, ufficialmente autorizzati o altrimenti qualificati. Se è necessaria una consulenza, legale o professionale, dovrebbe essere ordinato un individuo praticato nella professione.

- Da una Dichiarazione di principi che è stata accettata e approvata equamente da un comitato dell'American Bar Association e un comitato di editori e associazioni.

Non è in alcun modo legale riprodurre, duplicare o trasmettere qualsiasi parte di

questo documento in formato elettronico o cartaceo. La registrazione di questa pubblicazione è severamente vietata e non è consentita la memorizzazione di questo documento se non con l'autorizzazione scritta dell'editore. Tutti i diritti riservati.

Le informazioni fornite nel presente documento sono dichiarate veritiere e coerenti, in quanto qualsiasi responsabilità, in termini di disattenzione o altro, da qualsiasi uso o abuso di qualsiasi politica, processo o direzione contenuta all'interno è responsabilità solitaria e assoluta del lettore destinatario. In nessun caso qualsiasi responsabilità legale o colpa verrà presa nei confronti dell'editore per qualsiasi riparazione, danno o perdita monetaria dovuta alle informazioni qui contenute, direttamente o indirettamente.

Gli autori rispettivi possiedono tutti i diritti d'autore non detenuti dall'editore.

Le informazioni qui contenute sono fornite esclusivamente a scopo informativo e sono universali. La presentazione delle informazioni è senza contratto né alcun tipo di garanzia.

I marchi utilizzati sono privi di consenso e la pubblicazione del marchio è senza autorizzazione o supporto da parte del proprietario del marchio. Tutti i marchi e i marchi all'interno di questo libro sono solo a scopo di chiarimento e sono di proprietà dei proprietari stessi, non affiliati al presente documento.

DIETA CHETOGENICA

LA DIETA CHETOGENICA

COS'È LA CHETOSI

COME FUNZIONA IL CORPO IN

CHETOSI

COME RICONOSCERE LA CHETOSI

COSA NON È LA DIETA CHETOGENICA

BENEFICI DELLA DIETA

CHETOGENICA

SVANTAGGI DELLA DIETA

CHETOGENICA

FALSI MITI SULLA DIETA

CHETOGENICA

LE VARIE TIPOLOGIE DI GRASSI NELLA

DIETA CHETOGENICA

COSA MANGIARE

COSA NON MANGIARE

COME IMPOSTARE UNA DIETA

CHETOGENICA

[LA DIETA CHETOGENICA IN PRATICA](#)

[ESEMPIO PRATICO IMMEDIATO](#)

[INTEGRAZIONE](#)

[KETO VS. PALEO: QUALE DIETA È MEGLIO?](#)

[ESEMPIO DI PIANO ALIMENTARE CHETO](#)

[RICETTE CHETOGENICHE](#)

[COLAZIONE](#)

[*Caffè Bulletproof*](#)

[*Pancakes Al Tiramisù*](#)

[*Smoothie Al Cioccolato*](#)

[*Smoothie Alla Vaniglia*](#)

[*Budino semi di chia e more*](#)

[*Brownies*](#)

[PRIMI PIATTI](#)

[*Cannelloni Keto*](#)

[*Tagliatelle Di Zucchine*](#)

[*Lasagna Keto*](#)

[SECONDI PIATTI DI CARNE](#)

[*Pollo Con Verdure Al Forno*](#)

[*Hamburger Portobello*](#)

[*Filetto Di Maiale Alle Erbe*](#)

[*Pollo Alla Messicana*](#)

[*Cosciotto Di Agnello Al Forno*](#)

[*Tortino Di Macinato*](#)

[**SECONDI PIATTI DI PESCE**](#)

[*Hamburger di salmone e broccoli*](#)

[*Salmone Alla Piastra Con Salsa Tartara*](#)

[*Rombo Al Forno*](#)

[**SECONDI PIATTI UOVA**](#)

[*Frittata Di Rucola E Formaggio*](#)

[*Uova Strapazzate Con Funghi E Foie*](#)

[**SECONDI PIATTI MISTI**](#)

[*Crocchette Vegetariane*](#)

[*La Caprese*](#)

[*Involtini Di Melanzane*](#)

[**LA PIZZA KETO**](#)

[*Pizza Keto*](#)

[**IL PANE KETO**](#)

[*Pane Keto Con Semi Di Chia*](#)

DOLCI KETO

Cheesecake Al Cioccolato

Torta Al Cioccolato

Tiramisù

Gelato Cheto Al Mascarpone E Frutti Di Bosco

Crostata Alla Crema Di Limone

Gelato All'Avocado

Muffin Di Noci E Gocce Di Cioccolato

Torta Alle Nocchie

Tortino Al Cioccolato

Biscotti Mandorla E Cioccolato

Biscotti Cocco E Cioccolato

Biscotti Al Cocco

Dolce Formaggio E Cioccolato.

IL DIGIUNO INTERMITTENTE

CHE COS'È IL DIGIUNO

INTERMITTENTE?

Come funziona davvero il Digiuno Intermittente

Stato di alimentazione e stato di digiuno

Risposta ormonale

Ormone della crescita

Digestione e assorbimento dei nutrienti

Come il digiuno intermittente ci permette di ottenere

SCELTA DI UN PIANO DI DIGIUNO

INTERMITTENTE FUNZIONALE

METODI DI DIGIUNO INTERMITTENTE

REALISTICI E SOSTENIBILI

Digiuno 24 ore (Eat-Stop-Eat)

Metodo 16: 8 (Lean Gains)

Metodo 20:4

Warrior Diet

Metodo OMAD

Metodo 5:2

36 ore di digiuno

42 ore di digiuno

Dieta imita digiuno

Digiuno modificato a risparmio proteico

Fat Fasting

Digiuno a secco

Digiuno coi succhi

Cosa mangiare durante l'alimentazione delle finestre

Digiuno e alimentazione

Nutrizione basata sull'abitudine

COME OTTENERE PIÙ FIBRA NEL TUO CORPO

COMBINARE IL DIGIUNO

INTERMITTENTE E LA DIETA

CHETOGENICA

L'ALLENAMENTO A DIGIUNO

Vantaggi dell'allenamento a digiuno

Consigli e riflessioni

DIGIUNO INTERMITTENTE E

AUTOFAGIA

Di quanto esercizio hai bisogno per ottimizzare l'autofagia?

Come inibire radicalmente l'autofagia

L'importanza della biogenesi mitocondriale

Il digiuno intermittente: un altro modo per

stimolare l'autofagia

Per stimolare l'autofagia, passa a una dieta ricca di grassi e povera di carboidrati

L'autofagia ripristina il funzionamento nelle cellule staminali muscolari

La salute e la longevità hanno radici nella funzione mitocondriale

Errori comuni

SUGGERIMENTI PER IL SUCCESSO

LA DIETA DETOX IN 7 GIORNI

TUTTO SULLA DISINTOSSICAZIONE

LA DETOSSIFICAZIONE PIÙ

EFFICIENTE

IL MODO PIÙ SEMPLICE PER LA

DETOSSIFICAZIONE

DISINTOSSICAZIONE, QUANDO?

ATTENZIONE A UNA CURA DETOX

FATTA INADEGUATAMENTE

PERDERE PESO COME EFFETTO

DELLA CURA DETOX

DISINTOSSICARE IL FEGATO

DETOSSIFICAZIONE E PULIZIA

INTESTINALE

DETOX CON ERBE

Pulizia del fegato

Purificazione del sangue, ovvero la pulizia del sistema circolatorio

Purificazione renale

Purificare il sistema linfatico

Pulizia del colon

PERCHÉ È IMPORTANTE LA

DISINTOSSICAZIONE COMPLETA?

DISINTOSSICARE IL CORPO A CASA.

QUAL È IL MIGLIOR METODO?

SINTOMI DURANTE LA

DISINTOSSICAZIONE

CHE RISULTATI POSSIAMO

ASPETTARCI? COME LA

DISINTOSSICAZIONE DEL NOSTRO

CORPO?

GUIDA ALLA PULIZIA INTESTINALE:

COME TENERE PULITO L'INTESTINO?

COS'E' LA PULIZIA INTESTINALE?

QUANDO ABBIAMO BISOGNO DI

PULIRE L' INTESTINO?

METODI PER LA PULIZIA INTESTINALE

PULIZIA INTESTINALE CON ERBE

CURATIVE

PULIZIA INTERNA IN CASA, OVVERO

QUAL È IL METODO MIGLIORE PER

PULIRE IL COLON?

A COSA DOBBIAMO PRESTARE

ATTENZIONE DURANTE LA CURA?

FEGATO: PRINCIPALI FUNZIONI DI UN

ORGANO INDISPENSABILE

I MIGLIORI RIMEDI PER

DISINTOSSICARE IL FEGATO IN MODO

NATURALE

ALIMENTI PER DISINTOSSICARE IL

FEGATO

7 alimenti che agiscono da soppressori

dell'appetito

12 BENEFICI DEL DISINTOSSICARE IL

CORPO CON IL PROTOCOLLO DETOX

IL PROGRAMMA DETOX

Preparazione alla Dieta Detox

Organizzazione Dieta Detox

DIETA DETOX SCHEMA ALIMENTARE 7

GIORNI

UNA RACCOLTA DI RICETTE DETOX

PER RIMETTERSI IN FORMA,

PURIFICARSI E STARE BENE CON IL

PROPRIO CORPO.

Pollo al curry e mele

Spuma di barbabietola allo zenzero

Minestrone alla toscana

*Branzino alle mandorle con salsa di
pomodori verdi*

Insalata golosa con noci e mele

*Risotto con limone, mandorle tostate e riso
croccante*

Estratto di mele e sedano

Involtini alla vietnamita

Frullato di Carota e Zenzero

Zuppa Broccoli e Porro al Chimichurri

Cecina alla Curcuma

Insalata di Riso Nero con Condimento al
Pompelmo

Succo Drenante Di Pompelmo, Cetriolo,
Menta

Succo Prezzemolo E Carote

SUCCO DEPURATIVO: MELONE, PESCA,
ZENZERO

SUCCO DETOX CAVOLO RICCIO, MELA,
ACQUA DI COCCO

SUCCO CON ALGA SPIRULINA, SEMI DI
CHIA, FRUTTA

Succo Rigenerante Bacche Di Goji,

Zenzero, Cetriolo E Peperoncino

Succo Depurativo All'aloè Vera, Acqua Di
Cocco E Frutti Di Bosco

Estratto Barbabietola, Sedano, Spinaci

Estratto Depurativo Per L'intestino Pigro:
Kiwi, Prugne

CHETO RICETTE LOW CARB

ORIGINI DEL REGIME DIETETICO

CHETOGENICO

**STATO DI CHETOSI: PERCHÉ LA DIETA
CHETOGENICA FUNZIONA?**

**RAGGIUNGIMENTO DELLA CHETOSI
OTTIMALE**

**COME IMPOSTARE UNA DIETA
CHETOGENICA**

**COSA SUCCEDDE A LIVELLO
METABOLICO**

LA DEGRADAZIONE PROTEICA

**LA DIETA CHETOGENICA COME
FUNZIONA**

**COME FARE PER IMPOSTARE UNA
DIETA CHETOGENICA IN MANIERA
SEMPLICE.**

ESEMPIO PRATICO IMMEDIATO

LISTA DEI CIBI

LE MIGLIORI RICETTE

CHETOGENICHE ITALIANE

Pane Nuvola

[Spaghetti Di Zucca Con Sugo Alla Bolognese](#)

[Fettuccine Alfredo](#)

[Carbonara Keto](#)

[Keto Pastasciutta](#)

[Pizza Keto Fast \(5minuti\)](#)

[Pizza Salame Piccante](#)

[Spaghetti di zucchine alla carbonara](#)

[Tortillas/Crepes](#)

[Frisella al Microonde](#)

[Paté di Pollo](#)

[Pomodori Freddi ripieni di Salsa Tonnata](#)

[Riso di Cavolfiore](#)

[Avocado Croccante con Salsa Aioli Light](#)

[Pane Bauletto](#)

[Uova strapazzate con salsa guacamole](#)

[Granola Facile Semi e Noci](#)

[Uova al tè nero](#)

[Pollo avvolto in pancetta con maionese all'aglio](#)

[Fritto di manzo facile con broccoli](#)

[Salmone al forno con rosmarino](#)

[Cetrioli, gamberi e zenzero](#)

[Fegato e cipolle](#)

[Pane veloce a microonde](#)

[Cavolfiore Bianco "Riso"](#)

[Pane piccante allo speck](#)

[Pane alle noci](#)

[Pane dolce alle nocciole](#)

[Pane all'uvetta low carb](#)

[Hamburger speciali](#)

[Panini cheese](#)

[Morsi al gusto di uova e salsiccia](#)

[Uova fritte e verdure](#)

[Waffles piccanti al formaggio](#)

[Bacon e uova](#)

[Insalatona di mango e avocado con pollo](#)

[alla griglia](#)

[Polpette svedesi](#)

[Salmone al forno](#)

[Insalata di cavolo low carb](#)

[Insalata di cetrioli](#)

[Patatine chips al cavolo](#)

[Pollo alla Thailandese](#)

[Pizza di Cavolfiore](#)

[Keto Mousse di Zucca e Pollo](#)

[Keto purè di Cavolfiore](#)

[Polpettone in Crosta di Bacon](#)

[Hamburger Avocado Salmone e Merluzzo](#)

[Hamburger di Pollo con Peperoni e](#)

[Cheddar](#)

[Omelette con Burro al Cioccolato](#)

[Mousse di Mascarpone](#)

[Brownies Cacao e Fragole](#)

[Torta Burrosa al Cioccolato](#)

[Gelato Foresta Nera](#)

[Ghiaccioli Rocher](#)

[Crema Gianduia](#)

[Sorbetto Mousse di Albumi alla Fragola](#)

[Biscotti Cookies al Caffè Arachidi e Cocco](#)

[Cheesecake Mirtilli e Arachidi con Frutti di](#)

[Bosco Scioppati](#)

[Crepes con Ripieno Bicolore](#)

Torta al Bacio

Frullato di cioccolato al burro di mandorle

Biscotti alle spezie allo zenzero

Budino al cioccolato

Spumone al Caffè 0 kcal

Japanese Cotton Cake

Mousse al cioccolato

**ESEMPIO DI MENÙ DI 7 GIORNI PER LA
DIETA CHETOGENICA**

**ESEMPIO DI MENÙ DI 7 GIORNI PER LA
DIETA CHETOGENICA PALEO**

RINGRAZIAMENTI

DIETA

CHETOGENICA

*La guida definitiva
per dimagrire e
resettare il
metabolismo*

Sarah Rubini

LA DIETA CHETOGENICA

La dieta chetogenica è un protocollo alimentare che prevede la riduzione dei carboidrati alimentari in modo da indurre un cambiamento metabolico nell'organismo, che inizierà a produrre una maggior quantità di corpi chetonici e obbligherà il corpo a ricavare l'energia di cui ha bisogno dai grassi e non più dal glucosio. La dieta è progettata per provocare la chetosi, uno stato in cui il tuo corpo produce molecole chiamate chetoni direttamente dalle molecole di grasso. I chetoni diventano la principale fonte di energia al posto dei carboidrati. La dieta chetogenica può aiutare nella perdita di peso perché, man mano che il tuo corpo si adatta ad

utilizzare il grasso come fonte di energia principale, attinge alle riserve di grasso corporeo anziché bruciare carboidrati e immagazzinare l'eccesso di energia come adipe.

La dieta chetogenica è stata inizialmente sviluppata come trattamento per l'epilessia farmaco-resistente circa cento anni fa ed è ancora usata come uno dei trattamenti più efficaci per tutta una serie di disturbi convulsivi.

Con il tempo i medici hanno notato che questa dieta portava ad altri benefici oltre a quelli per cui era stata sviluppata. I benefici maggiori che si hanno seguendo questa dieta sono la perdita di peso, un migliore controllo dell'appetito, livelli di energia maggiori

e più persistenti, migliore sensibilità all'insulina, trattamento delle malattie insulino-correlate come il diabete e un abbassamento dei livelli di zuccheri nel sangue.

La dieta chetogenica standard prevede una restrizione dei carboidrati che saranno meno del 5% delle calorie totali, un apporto proteico del 15-20% e i grassi corrisponderanno al 75-80% del restante introito calorico.

COS'E LA CHETOSI

La chetosi non è semplicemente un processo, è uno “stato” che riflette esattamente in che modo il corpo sta producendo energia.

Quando si segue una dieta chetogenica, il corpo si ritrova con scorte di glucosio limitatissime e quindi è costretto a scomporre il grasso e a creare i corpi chetogenici. Quindi il corpo si ritrova in questo stato chiamato chetosi.

Queste molecole vengono create quando il corpo scompone le molecole di grasso, creando acidi grassi che sono bruciati nel fegato in un processo chiamato beta-ossidazione. Il risultato finale di questo processo è la creazione dei chetoni che vengono utilizzati dal

corpo come carburante per i muscoli e il cervello. Ciò significa che l'energia viene dai chetoni anziché dal glucosio. Nonostante il glucosio sia la principale fonte energetica, in mancanza di quest'ultimo le cellule del cervello utilizzano questi acidi grassi come energia.

COME FUNZIONA IL CORPO IN CHETOSI

Quando i grassi sono scomposti nel fegato, vengono rilasciate le molecole di glicerolo e di acidi grassi. L'acido grasso viene scomposto ulteriormente in un processo chiamato chetogenesi. Viene così prodotto un corpo chetonico chiamato acetoacetato.

L'acido acetoacetico viene poi convertito in altri 2 tipi di corpi chetonici:

Beta-idrossibutirrato (BHB): dopo un po' che si è in chetosi, i muscoli convertono l'acetoacetato in BHB dato che viene preferito dal cervello come carburante.

Acetone: Questo può a volte venire metabolizzato in glucosio ma principalmente viene espulso come sostanza di rifiuto.

Col passare del tempo il corpo espelle meno acetone così da far pensare che lo stato di chetosi stia svanendo. Ma non è questo il caso dato che il cervello utilizzerà BHB come fonte energetica e il corpo è impegnato a fornire quanta più energia al cervello nella maniera più efficiente.

Il glicerolo che si crea quando i grassi vengono scomposti viene convertito in glucosio tramite un processo chiamato gluconeogenesi.

La gluconeogenesi è un normale processo metabolico che ricava glucosio dagli

aminoacidi nelle proteine, lattato dai muscoli e glicerolo dagli acidi grassi. Sebbene il corpo abbia bisogno di glucosio in piccole quantità per mantenere un buono stato di salute, i carboidrati non sono fondamentali a questo fine. Il fegato infatti sarà sempre sicuro che ci sia abbastanza glucosio nel flusso sanguigno a garantire il giusto stato di salute del corpo e sarà in grado di produrlo a prescindere dal modo in cui lo dovrà fare.

Le proteine possono essere una buona risorsa di glucosio per il fegato quando è necessario dato che circa il 56% dell'eccesso di proteine viene convertito in glucosio. Ecco perché un consumo eccessivo di proteine non è una

buona cosa e può portare fuori dallo stato di chetosi. Ma questo non deve preoccupare se si mangiano entro le giuste quantità di macronutrienti, come vedremo più avanti.

Finché si mangiano le giuste quantità di proteine e grassi ogni giorno il fegato può tranquillamente continuare la gluconeogenesi scomponendo gli aminoacidi e gli acidi grassi ingeriti.

È molto importante perché se non mangi abbastanza proteine e grassi il corpo per produrre glucosio potrà utilizzare anche gli aminoacidi scomponendoli direttamente dal tessuto muscolare e questo non è decisamente ciò che vogliamo.

COME RICONOSCERE LA CHETOSI

Anche seguendo una dieta chetogenica e introducendo quindi meno di 50 grammi al giorno di carboidrati non è detto che automaticamente il corpo passerà ad uno stato di chetosi.

Alcuni errori nella dieta, come assumere una dose eccessiva di proteine, possono farci uscire dallo stato di chetosi.

Ma come poter essere certi di essere in chetosi?

Per prima cosa vanno misurati il livello di chetoni nel corpo.

- Con valori al di sotto di 0,5 mmol/l non si è in chetosi.
- Da 0,5 a 1,5 mmol/l è il punto di partenza di una chetosi leggera.
- Da 1,5 a 3 mmol/l sono i valori in cui la chetosi è ottimale. Tutto ciò si traduce in migliori prestazioni fisiche e mentali e maggiore combustione di grassi e perdita di peso.
- Da 3 a 8 mmol/l non sono valori accettabili in quanto si passa ad una chetosi da fame e ciò significa che non si sta introducendo abbastanza cibo.
- Valori superiori a 8mmol/l non sono valori normalmente raggiungibili con la chetogenica.

Questi valori sono sinonimo di una disfunzione e la causa potrebbe anche essere il diabete di tipo 1 che a lungo andare può portare alla chetoacidosi.

Ecco i metodi principali per misurare il livello di chetosi:

1. Misurare i chetoni nelle urine

Un modo pratico e affidabile per controllare lo stato di chetosi è quello di utilizzare delle strisce reattive per controllare il chetoni nelle urine. Il procedimento è molto semplice in quanto, una volta bagnata la striscia con l'urina, basterà aspettare circa 15 secondi e questa cambierà colore. A seconda del colore assunto rispetto allo

spettro che si trova nelle istruzioni si potrà capire il livello di chetosi in cui ci si trova.

Solitamente più ci si avvicina alle sfumature di viola più scure più il livello di chetoni è alto.

È necessario tenere presente che la concentrazione di chetoni nelle urine può variare a seconda dello stato di idratazione dell'individuo. Quindi a volte si può avere un falso positivo. Questo avviene soprattutto quando si misura il livello di chetoni al mattino. Così come si potrebbe avere un falso negativo quando si è eccessivamente idratati.

2. Analisi del sangue

Il metodo più preciso sono le analisi del

sangue.

Per misurare lo stato di chetosi avrai bisogno di un misuratore di chetoni e di un kit contenente una lancetta punge dito e una striscia reagente ai chetoni.

3. Aumento della sete e secchezza delle fauci

Un' altro modo per capire se si è in uno stato di chetosi è l'aumento della sete. Il corpo utilizza tutto il glicogeno in eccesso e questo si traduce in un bisogno di urinare più frequentemente.

Questo metodo è molto impreciso.

Diminuendo i livelli di insulina, il corpo espelle il sodio e l'acqua in eccesso.

Per bilanciare l'elettroliti è consigliabile aggiungere alla dieta dai 2 ai 4 grammi di sodio al giorno.

4. Alito che odora di acetone

L'acetone è uno dei tre attributi dei corpi chetonici. Questo è il prodotto della trasformazione in energia degli acidi grassi nel fegato e nei reni.

Quando viene rilasciato acetone l'odore dell'alito cambia assumendo un odore fruttato o metallico come quelle delle mele troppo mature.

Questo cambiamento potrebbe indicare il passaggio ad uno stato di chetosi.

Ovviamente per ovviare a questo inconveniente si consiglia una buona igiene orale che allevierà l'alito cattivo. Dopo le prime settimane questo effetto negativo diminuisce.

COSA NON È LA DIETA CHETOGENICA

Non è una dieta iperproteica.

Questa credenza viene dal fatto che appena qualcuno sente parlare di assunzione di grassi a discapito dei carboidrati è portato a pensare che dovrà consumare anche quantità spropositate di proteine ma non è così.

Il regime chetogenico non prevede quantità di proteine assurde ma del tutto normali ed in linea con il fabbisogno standard che ha un individuo a seconda anche del suo stile di vita (sedentario, sportivo ecc.)

Addirittura, è sconsigliato esagerare con le proteine in quanto un apporto eccessivo di queste porterebbe a

convertire quelle in eccesso in glucosio compromettendo lo stato di chetosi che prevede la dieta.

Non è una dieta iperlipidica.

Premettendo che non è possibile stabilire a priori quale sia o no il corretto apporto di uno specifico nutriente in quanto tutto andrebbe contestualizzato, è sbagliato il concetto di basarsi sulle percentuali per calcolare i nutrienti dietetici.

Infatti, a seconda dell'individuo, della sua attività, genetica e altri innumerevoli fattori l'introito calorico può variare enormemente e basarsi sui grammi dei nutrienti tramite il potenziale calorico che questi possono fornire è sbagliato in quanto non tiene conto dei meccanismi

biochimici che ci sono alla base della produzione di energia. La dieta chetogenica non è iperlipidica per definizione in quanto genera chetosi cospicua e dato che anche il digiuno è una condizione chetogenica si può dire che la chetogenesi non è associata ad un elevato introito di grassi. Quindi secondo questo ragionamento una dieta chetogenica può essere ipo, normo o iperlipidica a seconda dei casi.

I grassi nel nostro caso servono a sostituire i carboidrati dato che per entrare in chetosi non è fondamentale la grande quantità di grassi ma la mancanza di glucosio.

In mancanza di carboidrati il corpo sarà dunque portato a produrre chetoni che

saranno utilizzati come fonte energetica attingendo direttamente dalle riserve di grasso.

In questo modo i corpi chetonici prodotti dal fegato, in mancanza di glucosio, saranno il principale sistema energetico che il cervello utilizzerà per svolgere le sue funzioni.

Non è una dieta carnea.

La dieta chetogenica non è una dieta carnea in quanto non prevede una obbligata assunzione di carne maggiore rispetto ad altri regimi dietetici.

Ripetiamo fino allo sfinimento che la dieta chetogenica è una dieta che genera uno stato di chetosi che non è influenzato dalla presenza di particolari alimenti. A dimostrarlo è il fatto che è possibile fare

una dieta chetogenica senza mangiare carne o altri alimenti.

BENEFICI DELLA DIETA CHETOGENICA

Vediamo insieme i benefici che una dieta chetogenica può dare.

Minore quantità di zuccheri nel sangue e abbassamento dei livelli di insulina che aiutano a prevenire ea tenere sotto controllo il diabete.

Quando si consumano carboidrati, questi vengono scomposti in glucosio e aumentano i livelli di zuccheri nel sangue.

Il corpo risponde rilasciando insulina per abbassare i livelli di zuccheri nel sangue.

Sembra che sia tutto in regola ma non è così.

Infatti, introducendo continuamente zuccheri il corpo come risposta produrrà insulina sì ma arriverà ad un punto dove le cellule del corpo diventeranno sempre più resistenti all'insulina.

Quindi il processo naturale che serve a regolare e abbassare i livelli di zuccheri nel sangue viene "depotenziato" sempre di più con il risultato che si diventa insulino resistenti e i livelli di zuccheri nel sangue rimangono alti in maniera innaturale. Questo viene classificato anche come diabete di tipo 2

Dunque, la soluzione per abbassare gli zuccheri nel sangue è quello di non mangiare carboidrati (che vengono scomposti in zuccheri)

Studi dimostrano che i diabetici che

seguono i regimi alimentari a basso contenuto di carboidrati possano ridurre i dosaggi di insulina addirittura del 50%.

Altra vantaggio dei bassi livelli di zucchero è lo stato di benessere psico-fisico.

Un esempio del malessere che ci porta mangiare troppo (e troppi carboidrati) si può trovare pensando alla sensazione di pesantezza e sonnolenza che rimane con noi per tutto il pomeriggio dopo pranzo. Questo è dovuto al picco di zuccheri ne sangue.

Riduzione dell'appetito

Questo fattore sembra sia determinato dalla secrezione di alcuni ormoni, in particolare il glucagone che aumenta il

senso di sazietà.

La riduzione dell'appetito è dovuta anche alla produzione dei corpi chetonici che riducono l'introito alimentare.

Quindi una serie di risposte metaboliche fa sì che la sensazione di fame venga naturalmente soppressa

Altro fattore è il **senso di sazietà** che danno proteine e grassi.

Non dimentichiamo anche che con questa dieta introdurremo alimenti che non danno dipendenza “no addictive” e quindi avremo un maggiore controllo alimentare.

Infatti, i cibi dolci o dal gusto dolce influenzano in maniera diretta la palatabilità e agiscono sui meccanismi

cerebrali che sono alla base del controllo alimentare.

Tutti hanno provato quella sensazione che si prova quando si mangia un proprio cibo preferito.

Se ne mangerebbe fino a scoppiare, oltre le dosi che normalmente sono richieste a livello organico.

Più è calorico e ricco di nutrienti è un alimento, inferiore è il senso di sazietà che si prova.

Quando dopo un periodo di regime alimentare low carb si vanno a reintrodurre cibi zuccherini è molto facile perdere il controllo e mangiarne in quantità molto superiori proprio perché si attivano dei processi neuro-ormonale che tendono a farci perdere il

controllo e ci inducono a mangiare oltre misura.

Aumento della concentrazione e del focus mentale

Come detto in precedenza la chetogenica è una dieta ad alto consumo di grassi, moderate proteine e basso contenuto di carboidrati ed utilizza proprio il grasso come fonte energetica primaria.

Le diete occidentali sono l'esatto opposto e questo può portare ad una carenza di nutrienti fondamentali come gli acidi grassi che sono fondamentali per garantire la corretta funzione del sistema nervoso e del cervello.

Pensate che a volte nelle persone affette da malattie cognitive come l'Alzheimer la causa principale risiede in un abuso

di zuccheri semplici che non nutrono a dovere le cellule cerebrali, le quali prediligono gli acidi grassi.

Quindi la dieta chetogenica ci da una fonte energetica supplementare ideale per il nostro cervello.

Particolarmente indicato per migliorare le funzioni cerebrali è stato provato essere il consumo di olio di cocco.

Come anche provato da uno studio della American Diabetes Association dove la somministrazione di olio di cocco in pazienti affetti da diabete di tipo 1 ha goduto di un miglioramento evidente delle loro funzioni cerebrali.

Così come pazienti affetti da Alzheimer hanno sperimentato una maggior capacità mnemonica dopo aver seguito

una dieta chetogenica ed un netto aumento dei punteggi nei test di memoria.

La dieta chetogenica che prevede l'abbondante consumo di grassi e l'introduzione di importanti acidi grassi come gli omega 3 e gli omega 6, presenti in numerosi pesci come frutti di mare, salmone ecc., si rivela altamente vantaggiosa per il nostro cervello (il tessuti cerebrale è costituito per gran parte da acidi grassi) dato che lo alimenta con nutrienti idonei a raggiungere uno stato mentale migliore e migliorando la salute del cervello.

Il nostro corpo non è in grado di autoprodurre acidi grassi da solo e l'unico modo per disporne è attraverso

la dieta.

Le diete ricche di carboidrati hanno un effetto di annebbiamento dell'attività cerebrale e conseguente deconcentrazione.

Il boost mentale che si avverte in regime chetogenico è immediato e si avverte davvero la differenza.

Pressione sanguigna

Un terzo degli adulti soffre di ipertensione con conseguente aumento del rischio di ictus ed infarto.

Maggiore è il livello di pressione sanguigna, maggiore è il rischio.

Anche se le cause dell'ipertensione non sono sempre chiare due dei principali fattori che determinano questa

sintomatologia sono l'obesità e l'invecchiamento.

Con ritmi sempre più frenetici della vita e l'aumento delle situazioni di stress a cui siamo sottoposti ogni giorno l'ipertensione è sempre più comune e altrettanto comune è il fatto che chi ne soffre ha anche problemi di sovrappeso o diabete.

È necessario cambiare stile di vita a partire dall'alimentazione.

La maggior parte della gente segue diete ricche di carboidrati e molti ne consumano troppi per lo stile di vita che fanno.

Questo sovraccarico di carboidrati che vengono convertiti in zuccheri dal corpo aumentano a dismisura i livelli di

glucosio nel sangue e scatenano risposte insuliniche spropositate e conseguenti aumenti di peso fino ad arrivare all'obesità.

La pressione sanguigna si alzerà notevolmente e ciò non è un bene.

Quindi consumare meno carboidrati permetterà al corpo di diminuire i livelli di insulina e i livelli di pressione sanguigna.

Inoltre, si avrà una diminuzione del peso che è altrettanto fondamentale.

SVANTAGGI DELLA DIETA CHETOGENICA

Vediamo ora quali sono gli svantaggi che la dieta chetogenica si porta dietro. La dieta chetogenica deve essere fatta con cognizione di causa e deve essere controllata. Detto questo è normale che un cambiamento delle abitudini alimentari porti il fisico a reagire in diversi modi.

Non deve spaventare quindi se durante la chetosi coi si possa sentire per un breve periodo stanchi, irritati e con un senso di spossatezza.

Sono feedback negativi che avvengono a causa dell'adattamento del fisico al nuovo regime e questi scompariranno dopo un breve periodo.

Gli effetti collaterali sono:

Inappetenza. Se la mancanza di appetito può da una parte essere una manna dal cielo per perdere peso, dall'altra può risultare un problema. Questo perché una volta che ci si sente in grado di controllare l'appetito l'individuo può pensare di aver raggiunto l'obiettivo e abbandonare la dieta in quanto si sente in grado di controllarsi sempre. Ma questo controllo potrebbe "svanire" non appena si tornano ad introdurre ingenti quantità di carboidrati.

Letargia transitoria (sonnolenza)

Si potrebbero verificare stati di stanchezza, spossatezza o sonnolenza soprattutto all'inizio della dieta. Questi

effetti si verificano in seguito alla transizione che il cervello deve compiere quando passa dall'utilizzo di glucosio ai corpi chetonici. Questa fase di adattamento potrebbe durare non più di 2 settimane dopo le quali si registrano livelli di attenzione ed energia decisamente superiori alla media. Questo è dovuto alla migliore resa energetica dei corpi chetonici rispetto al glucosio.

Stipsi

Riducendo gli alimenti che limitano il riassorbimento dell'acqua da parte dell'intestino, quali amidi e carboidrati, si potrebbero avere fenomeni di stitichezza.

Anche qui si tratta di una fase di

adattamento in quanto essendo l'intestino abituato ai carboidrati, l'eliminazione quasi totale di questi ultimi e l'introduzione maggiore di grassi andrà a scombinare l'equilibrio della flora batterica.

Dopo poco tempo la flora batterica tenderà a stabilizzarsi autonomamente. Per contrastare questi effetti il consiglio è quello di consumare molte fibre consumando più verdure o assumendo specifici integratori di fibre.

Carenze di vitamine e minerali.

La carenza di vitamine e minerali è dovuta principalmente all'effetto diuretico della chetosi. Si consiglia quindi di integrare con magnesio, potassio e sodio.

FALSI MITI SULLA DIETA CHETOGENICA

I reni vengono danneggiati.

A causa della infondata credenza che la dieta chetogenica sia iperproteica molti sono portati a credere che questa dieta sia dannosa per i reni. Questa preoccupazione poi è basata sul carico proteico in riferimento alle RDA per soggetti sedentari che prevede di assumere non più 0,8, 1 g/kg di proteine al giorno. Ma questa è un'ipotesi smentita da tempo dalla letteratura scientifica.

Quindi non vi è nessun sovraccarico proteico a danno dei reni.

Inoltre, un rene sano è in grado di adattarsi al carico proteico, modificando

la sua struttura senza il pericolo che ci siano delle complicanze nel suo funzionamento.

Ovviamente se i reni di una persona sono compromessi o hanno una funzionalità ridotta, questa dovrà fare attenzione al carico proteico e non seguirà certo un tipo di alimentazione come la chetogenica.

La chetosi nutrizionale ti mette a rischio di chetoacidosi

Questo è assolutamente falso. La dieta chetogenica NON causa la chetoacidosi.

La chetoacidosi è una condizione pericolosa (potenzialmente fatale che può verificarsi nei soggetti con diabete di tipo 1 scompensato) in cui i corpi

chetonici causano un forte squilibrio nel pH del sangue.

Questa situazione si verifica nei soggetti con diabete di tipo 1 o di tipo 2 insulino dipendente ed è rarissima nei soggetti con pancreas perfettamente funzionante. I livelli di chetoni nel sangue sono regolati dall'insulina così come la glicemia.

Quando i chetoni raggiungono il loro limite (7-8 mmol/l) il pancreas rilascia una piccola quantità di insulina per aiutare a prevenire qualsiasi ulteriore aumento di chetoni nel sangue. Questo sistema è progettato proprio per evitare la chetoacidosi (15-25 mmol/l)

La chetosi ottenuta con la dieta chetogenica non è assolutamente in

grado di mettere a rischio una persona sana. I livelli di chetoni non possono raggiungere certi livelli.

Ovviamente si si consiglia sempre di avviare una dieta e / o un programma di gestione del peso sotto la supervisione di un medico o di un operatore sanitario.

Perdita di calcio nelle ossa.

La dieta chetogenica a causa dell'acidosi che provoca viene imputata di aumentare il rilascio di calcio dal tessuto osseo.

Il fatto è che in chetogenica i livelli di chetoni non vanno mai oltre i 7-8 mmol/l e il pH del sangue non esce mai fuori dai normali livelli 7.35-7.45

Inoltre, si pensa che una dieta ricca di proteine e povera di carboidrati

provochi l'escrezione di calcio da parte dell'organismo e l'osteoporosi.

Come già ripetuto alla nausea la dieta chetogenica non è una dieta iperproteica.

È una dieta ricca in grassi e a proteine moderate. Indipendentemente da questo il consumo di proteine è essenziale per la buona salute delle ossa.

Oltre al calcio, in presenza di adeguati livelli di vitamina D, le proteine sono un nutriente fondamentale per la prevenzione dell'osteoporosi.

È stato osservato come pazienti con fratture dell'anca hanno registrato un basso apporto di proteine nella dieta e come una carenza di proteine provochi il deterioramento della massa e della forza ossea.

Quindi un apporto proteico più elevato è correlato ad ossa più forti e dense.

La perdita ossea può essere causata da altri fattori come carenza di magnesio, alto consumo di fruttosio, intolleranza al glutine associata a consumo di cereali, consumo di olio vegetale in particolare quello di mais.

LE VARIE TIPOLOGIE DI GRASSI NELLA DIETA CHETOGENICA

Seguendo una dieta chetogenica otterrai dal 70 all'85% del tuo introito calorico giornaliero dai grassi.

I grassi non sono tutti uguali.

Esistono numerosi acidi grassi differenti che hanno un diverso impatto sull'organismo.

È importante conoscerli e capire quali tipologie è meglio introdurre per creare una dieta corretta, favorevole alla chetosi, salutare e sostenibile.

Uno dei più importanti grassi da inserire in una dieta chetogenica sono gli acidi grassi a catena media. Puoi ottenere gran parte dei grassi dagli acidi grassi monoinsaturi a catena lunga presenti in

alimenti come olio di oliva, noci e avocado.

Gli acidi grassi omega 3 sono essenziali per la salute di cuore e cervello e vanno inclusi in piccole quantità nella dieta.

Vediamo le caratteristiche di ogni tipo di trigliceride.

Grassi a catena media (MCTs)

Un importante tipo di grasso da includere nelle diete chetogeniche è l'MCT.

L'MCT è un trigliceride a catena media ed è un tipo di grasso che ha dagli 8 ai 12 atomi di carbonio nella propria catena. A differenza degli acidi grassi a catena lunga che hanno dai 14 ai 22

atomi di carbonio.

Questi grassi vengono elaborati in maniera molto diversa nell'organismo.

Gli acidi grassi a catena lunga vengono assorbiti dall'intestino tenue e immessi nel sistema linfatico.

Insieme al colesterolo vengono rinchiusi in piccole sfere chiamate chilomicroni e circolano liberamente nel corpo.

Il risultato è che questi acidi grassi a catena lunga hanno molte possibilità di essere stoccati come tessuto adiposo invece di essere utilizzati come energia immediata.

I ricercatori hanno scoperto che i chilomicroni possono giocare un ruolo importante nello sviluppo delle placche arteriosclerotiche.

I grassi a catena media e corta invece vengono processati in maniera diversa dall'organismo. Dopo essere stati assorbiti nell'intestino tenue, viaggiano direttamente al fegato attraverso la vena portale epatica. Possono essere assorbiti nei mitocondri, unità che producono energia della cellula, senza la presenza di carnitina, una molecola di segnalazione necessaria per l'assorbimento degli acidi grassi a catena lunga. Lì, sono metabolizzati principalmente come energia, con il risultato di alti livelli di acetyl CoA e la formazione di corpi chetonici.

Se si consuma una gran quantità di grassi a catena media e corta in un pasto, questi promuoveranno in maniera decisa la

chetosi, anche se il pasto dovesse contenere anche una moderata quantità di carboidrati.

Infatti, senza i grassi a catena media è difficile limitare i carboidrati abbastanza da rimanere in chetosi.

Quindi consumare grassi a catena media è un'ottima cosa soprattutto se si segue una dieta chetogenica modificata.

L'olio di cocco è la miglior fonte alimentare di acidi grassi a catena media essendone composto per il 63% (insieme al 30% di acidi grassi a catena lunga e il 7% di grassi insaturi)

Comunque, circa il tre quarti di questi sono acido laurico a 12 atomi di carbonio.

L'acido laurico è catalogato come acido

grasso a catena media perché non richiede carnitina per essere trasportato nei mitocondri ed essere bruciato come energia, come fanno gli acidi grassi a catena lunga.

Il nostro corpo non lo processa nella stessa maniera degli altri acidi grassi a catena media perché solo il 70% dell'acido laurico va direttamente nel fegato per venire utilizzato come fonte di energia immediata. Il resto è rilasciato attraverso il corpo come i grassi saturi a catena lunga.

Quindi non induce alla chetosi allo stesso modo dei grassi a catena con 6, 8 o 10 atomi di carbonio ma è sicuramente molto più chetogenico degli altri grassi. Anche il burro e altri prodotti lattiero-

caseari ricchi di grassi forniscono un piccola quantità di MCT, circa il 6% del grasso totale. Questi non vengono utilizzati come fonte di MCT principale in quanto sono ricchi di acidi grassi saturi a lunga catena e andrebbero quindi consumati con moderazione.

La migliore fonte supplementare di acidi grassi a catena media da 8 e 10 atomi di carbonio altamente chetogenici è sicuramente l'olio MCT, che viene ricavato dall'olio di cocco.

Con un contenuto che va dall'80 fino al 100% di acidi grassi a catena media con 8 e 10 atomi di carbonio, l'olio MCT risulta il modo migliore per fornire una spinta chetogenica importante alla dieta.

Grassi monoinsaturi a catena lunga

I grassi monoinsaturi a catena lunga sono una fonte di energia salutare per il cuore e una componente importante della dieta chetogenica.

Pur non avendo un effetto chetogenico marcato come quelli a catena media questi grassi sono comunque un'ottima scelta per soddisfare i bisogni energetici aggiuntivi.

Le migliori fonti di monoinsaturi i grassi sono olio di girasole, l'olio di cartamo, l'olio extravergine di oliva, nocciole, mandorle, noci di macadamia e i rispettivi oli, avocado e l'olio di avocado.

I grassi monoinsaturi costituiscono il 64% di grassi in questi cibi mentre i grassi saturi sono inferiori al 15%.

Tra queste fonti ci sono anche le olive e l'avocado che sono tra le migliori fonti di questo tipo di grasso anche grazie alla loro bassa percentuale di omega 6.

Cerca di consumare la maggior parte dei grassi monoinsaturi da olive, avocado e moderate quantità di oli e frutta secca.

Acidi grassi Omega-3 e Omega-6

Gli acidi grassi polinsaturi a catena lunga non costituiscono una fonte importante di energia nella maggior parte delle diete, ma alcuni tipi di questi acidi grassi sono essenziali in piccole quantità.

Ormai tutti conoscono o hanno sentito parlare degli omega-3, la classe di grassi che si trovano nei pesci, pesce e semi di lino, e in piccole quantità in noci

e fagioli. Sono essenziali per molte funzioni cellulari e riducono l'infiammazione e i rischi per una serie di malattie croniche.

In teoria solo un tipo di omega 3, l'acido alfa linolenico (ALA) è tecnicamente essenziale perché gli altri omega 3 possono essere sintetizzati dall'ALA.

Tuttavia, i livelli di conversione sono molto bassi per cui è bene assumere tutti e 3 i tipi di omega 3 mangiando pesce, olio di lino, canapa noci e altri vegetali in cui si trova ALA.

Si ha bisogno di appena 0,5-1 grammo di omega 3 al giorno.

Gli acidi grassi Omega-6 sono un altro tipo di grassi polinsaturi a catena lunga. Come per gli omega-3, solo un tipo,

l'acido linoleico, è essenziale in piccole quantità affinché il corpo umano possa sintetizzare gli altri omega 6 necessari.

Questi grassi hanno un importante ruolo per il metabolismo, per le ossa e per la funzione riproduttiva.

L'acido linoleico si trova nelle verdure, negli oli di soia, mais, colza, cartamo, sesamo, girasole e anche nella carne di pollo, manzo, maiale, nelle uova.

Alcuni tipi di omega 6 promuovono le infiammazioni nel corpo aumentando il rischio di cancro, malattie cardiache e diabete.

La ricerca suggerisce che l'acido linoleico e gamma linoleico contenuto nelle fonti vegetali non è così infiammatorio, mentre lo è l'acido

arachidonico che si trova principalmente nella carne rossa, nel pollame, nelle uova e nel latte.

Si raccomanda di consumare circa 2-4 grammi di omega 6 al giorno.

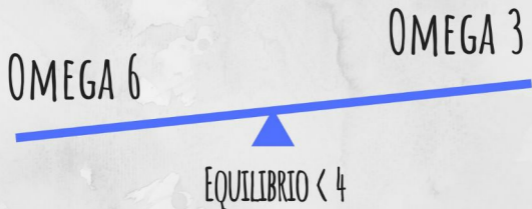
Negli ultimi decenni, il consumo di omega-6 è aumentato notevolmente nella dieta occidentale, un fatto che molti scienziati ritengono sia in parte responsabile dell'aumento dei tassi di malattie croniche.

Il problema non avrebbe a che fare tanto con gli omega 6 in sé, ma con il rapporto squilibrato che c'è tra omega 3 (antiinfiammatori) e omega 6 (infiammatori).

Le diete occidentali in media hanno un rapporto omega 6:omega3 che va da

14:1 a 25:1.

Per il corretto funzionamento del nostro organismo, il rapporto tra Omega 6 e Omega 3 deve essere inferiore o uguale a 4 come riporta l'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) che evidenzia come "bisognerebbe consumare ogni quattro grammi di omega 6 almeno un grammo di omega 3".



Ecco alcuni consigli per mantenere un buon rapporto omega 6:omega 3

Mangia 2-3 porzioni di pesce grasso a settimana in particolare lo sgombro, salmone, merluzzo bianco, aringa, coregone e sardine. Se non mangi pesce integra con l'olio di pesce.

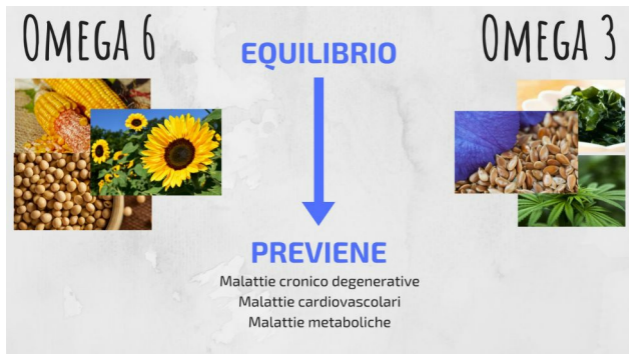
Includere 1-2 porzioni di semi di lino macinati o olio di lino nei frullati.

Consumare verdure a foglia e crocifere (spinaci, cavoli, crescione, cavoletti di Bruxelles, ecc.) che contengono piccole quantità di omega-3.

- Limita la cottura con oli di girasole, mais, semi di cotone, arachidi, e soia.
- Se si mangiasse carne e pollame, sarebbe meglio acquistare quella derivata da animali da pascolo.

Anche il burro e lo strutto hanno un buon rapporto omega6:omega3 ma vanno limitati a causa dell'alto contenuto di grassi saturi.

- Utilizzare principalmente olio d'oliva e olio di cocco per cucinare, che sono relativamente poveri di acidi grassi omega-6.



Acidi grassi saturi

Non tutti gli acidi grassi saturi sono "cattivi". Infatti, tutti i grassi a catena media presenti nell'olio di cocco e nell'olio MCT sono saturi, ma non hanno gli stessi effetti negativi sulla salute che fanno altri grassi saturi. Quando parliamo dei grassi saturi, quelli che devono preoccupare sono quelli a catena lunga provenienti dalla carne rossa e dai latticini ad alto contenuto di grassi.

Questi sono la tipologia di grassi collegati alle malattie cardiache, arteriosclerosi e colesterolo alto. I grassi saturi non devono costituire più del 20% dell'apporto calorico totale nella dieta chetogenica.

Assicurati che la metà di questi provenga da acidi grassi a catena media

che, nonostante siano saturi, non hanno gli effetti negativi di quelli a catena lunga.

È sufficiente 1 cucchiaio e mezzo di olio MCT per fornirne 20 g.

Questa raccomandazione si basa su studi sulla perdita di peso

della dieta chetogenica, in cui i partecipanti hanno mangiato diete ricche di grassi contenenti fino al 20% di calorie derivanti da grassi saturi senza effetti negativi su HDL, LDL o livelli di trigliceridi nel sangue. Ciò significa che per una dieta da 1.800 calorie, non dovrebbero essere consumati più di 40 grammi di grassi saturi, con almeno 20 g come MCT.

La carne rossa e i grassi da latte

possono ancora far parte della dieta chetogenica, ma dovrebbero essere consumati in quantità minori rispetto ad altre fonti di grassi.

COSA MANGIARE

In questo capitolo vedremo quali sono i cibi che si possono mangiare in chetogenica e quali invece no, La cosa fondamentale è mantenere i carboidrati giornalieri sotto i 50 grammi.

CARNE E POLLAME. La carne è un alimento fondamentale in quanto fornisce proteine di alta qualità che aiutano a preservare la massa muscolare in una dieta a basso contenuto di carboidrati.

Fornisce inoltre un notevole apporto di vitamine del gruppo B e numerosi

minerali (potassio, selenio e zinco su tutti).

Non è fondamentale ma è comunque consigliato preferire carne grass-fed, cioè allevata ad erba. Questo perché gli animali che mangiano erba producono carne con elevatissime quantità di omega 3, acido linoleico e antiossidanti rispetto agli animali allevati con cereali.

PESCE. Pesce e molluschi sono alimenti perfetti.

Apportano proteine di altissima qualità oltre a vitamine del gruppo B, potassio e selenio. È comunque preferibile il pescato fresco in quanto ricco di omega 3 (merluzzo, salmone, sgombro, tonno, trota, dentice)

Ottimi anche i frutti di mare e i crostacei (gamberetti, ostriche, calamari, vongole, cozze, capesante, granchio, seppia ecc.)

UOVA. Le uova sono uno dei migliori alimenti che esistano.

Un uovo contiene meno di un grammo di carbo e meno di 6 grammi di proteine e sono un alimento perfetto per lo stile di vita chetogenico.

È stato dimostrato come le uova attivano degli ormoni responsabili del senso di pienezza e inoltre aiutano a mantenere i livelli di zucchero stabili nel sangue abbassando l'apporto calorico fino a 24 ore.

È importante consumare l'uovo intero dato che la maggior parte delle sostanze

nutrienti si trova nel tuorlo.

Il tuorlo contiene luteina e zeaxantina che migliorano la salute degli occhi e lo proteggono.

Nonostante il tuorlo contenga colesterolo, il loro consumo non aumenta affatto i livelli di colesterolo nel sangue.

Infatti, le uova modificano la forma del colesterolo LDL in modo da ridurre il rischio di malattie cardiovascolari.

FORMAGGI. Sono alimenti deliziosi. Esistono una infinita varietà di formaggi. Questi sono tutti a basso contenuto di carboidrati e ricchi di grassi, quindi perfetti per una dieta chetogenica. Sono ricchi di grassi saturi ma ciò come già

ripetuto non deve spaventare.

Contengono acido linoleico coniugato che è stato collegato alla perdita di grasso e a miglioramenti nella composizione corporea. Mangiare regolarmente formaggio può aiutare a ridurre la perdita di massa muscolare e di forza che si verifica con l'invecchiamento.

BURRO E PANNA. Il burro e la panna sono grassi che ben si prestano alla dieta chetogenica. Se per molti anni si è pensato che il burro e la panna potessero contribuire a malattie cardiache a causa del loro contenuto di grassi saturi, oggi le cose stanno diversamente. Numerosi e appurati studi hanno dimostrato come i

grassi saturi non siano collegati alle malattie cardiache.

Anzi un consumo moderato di latticini ad alto contenuto di grassi può ridurre il rischio di infarto e ictus. Burro e panna inoltre sono ricchi di acido linoleico coniugato, un acido grasso che favorisce la perdita di grasso.

YOGURT GRECO E RICOTTA.

Sono due alimenti sani e ricchi di proteine. Contengono pochissimi carboidrati e sono perfetti per uno stile di vita chetogenico. Sia lo yogurt che la ricotta hanno dimostrato di poter aiutare a ridurre l'appetito e promuovere la sensazione di pienezza. Sono ideali per lo spuntino in cheto sia singolarmente

che combinandoli con noci tritate, cannella e dolcificante senza zucchero per uno spuntino gustoso, veloce e perfettamente in linea con la dieta chetogenica.

GRASSI. Oltre ai grassi derivanti dalla carne e dall'uovo è importante assumere altre fonti di grasso. Vediamo insieme le più indicate.

OLIO DI COCCO. Questo alimento ha proprietà incredibili ed è adattissimo alla dieta chetogenica. Contiene trigliceridi a catena media (MCT) che, a differenza dei grassi a catena lunga, vengono assorbiti direttamente dal fegato e convertiti in chetoni o utilizzati come rapida fonte di energia.

Proprio l'olio di cocco viene utilizzato per aumentare i livelli di chetoni nelle persone affette da Alzheimer o con altri disturbi del cervello e del sistema nervoso.

L'acido grasso principale contenuto nell'olio di cocco è l'acido laurico. L'acido laurico è un grasso a catena leggermente più lunga che miscelato con l'MCT promuove un livello di chetosi sostenuto.

È ottimo per le persone obese, in quanto può aiutare a perdere peso e a perdere il grasso viscerale. In uno studio alcuni uomini che assumevano 2 cucchiaini di olio di cocco (circa 30 ml) al giorno hanno perso in media 2,5 cm di girovita e questo senza apportare stravolgimenti

alla dieta.

OLIO DI OLIVA. Questo fantastico alimento offre notevoli benefici, in primis per il cuore.

È ricco di acido oleico, un grasso monoinsaturo che riduce i fattori di rischio di malattie cardiache. L'olio extravergine di oliva è ricco di antiossidanti noti come fenoli.

I fenoli proteggono ulteriormente la salute del cuore riducendo le infiammazioni e migliorando le funzioni delle arterie.

Come fonte di grasso pura, non contiene carboidrati ed è una base ideale per condire l'insalata o fare gustose e soprattutto salutari maionesi.

È sempre meglio consumarlo a crudo o utilizzarlo per cucinare a fuoco basso in quanto non è stabile alle alte temperature come i grassi saturi.

FRUTTA SECCA E SEMI OLEOSI

Frutta secca e semi oleosi sono alimenti sani, ricchi di grassi e poveri di carboidrati.

Il consumo frequente di frutta secca è stato collegato a un ridotto rischio di malattie cardiache, alcuni tumori, depressione e altre malattie croniche. Inoltre, sono alimenti ricchi di fibre, che possono aiutarti a sentirti pieno e ad assorbire meno calorie in generale.

Ecco alcuni valori di carbo contenuti in 30 g delle più popolari tipologie di

frutta secca e semi.

Nonostante frutta secca e semi oleosi contengano pochi carboidrati, la quantità varia a seconda della tipologia.

Mandorle: 3 grammi di carboidrati netti (6 grammi di carboidrati totali)

Noci del Brasile: carboidrati netti da 1 grammo (3 grammi di carboidrati totali)

Anacardi: 8 grammi di carboidrati netti (9 grammi di carboidrati totali)

Noci di macadamia: 2 grammi di carboidrati netti (4 grammi di carboidrati totali)

Pecan: 1 grammo di carboidrati netti (4 grammi di carboidrati totali)

Pistacchi: 5 grammi di carboidrati netti (8 grammi di carboidrati totali)

Noci: 2 grammi di carboidrati netti (4

grammi di carboidrati totali)

Semi di Chia: 1 grammo di carboidrati netti (12 grammi di carboidrati totali)

Semi di lino: 0 grammi di carboidrati netti (8 grammi di carboidrati totali)

Semi di zucca: 4 grammi di carboidrati netti (5 grammi di carboidrati totali)

Semi di sesamo: 3 grammi di carboidrati netti (7 grammi di carboidrati totali)

BURRO E PANNA. Il burro e la panna sono grassi che ben si prestano alla dieta chetogenica. Se per molti anni si è pensato che il burro e la panna potessero contribuire a malattie cardiache a causa del loro contenuto di grassi saturi, oggi le cose stanno diversamente. Numerosi e appurati studi hanno dimostrato come i

grassi saturi non siano collegati alle malattie cardiache.

Anzi un consumo moderato di latticini ad alto contenuto di grassi può ridurre il rischio di infarto e ictus. Burro e panna inoltre sono ricchi di acido linoleico coniugato, un acido grasso che favorisce la perdita di grasso.

VERDURE. Le verdure da preferire sono quelle a basso contenuto di carboidrati, ottime tutte le verdure a foglia verde (quindi sì a cavolo, zucchine, broccoli, cavolfiore ecc.) Le verdure non amidacee hanno poche calorie e carboidrati ma sono ricche di molti nutrienti come vitamina C e numerosi minerali.

Contengono fibre che il corpo non digerisce che il tuo corpo non assimila come gli altri carboidrati. Quindi quando fai il conteggio dei carboidrati, dovresti contare quelli digeribili (o netti) cioè i carboidrati totali meno le fibre. Da evitare le verdure amidacee come patate e barbabietole in quanto troppo caloriche e ricche di carboidrati. Le verdure contengono antiossidanti che aiutano a proteggere dai radicali liberi. Verdure come broccoli, cavoli, cavolfiori sono state collegate alla riduzione del rischio di cancro e malattie cardiache.

Le verdure si prestano bene anche come sostituti degli alimenti con alto contenuto di carboidrati.

Ad esempio, il cavolfiore può essere utilizzato per imitare il riso o il pure di patate. Le zucchine possono essere utilizzate per fare i "zoodles".

Esistono anche gli spaghetti di zucca. Quindi con un po' di fantasia si può davvero trovare soluzioni alternative gustose e adatte allo stile chetogenico.

BEVANDE. L'acqua è essenziale, soprattutto in questa dieta. Occorre bere molta acqua (minimo 2-3 litri al giorno) Ottimo consumare bevande quali the, tisane e caffè rigorosamente senza zucchero.

FRUTTI DI BOSCO. La maggior parte dei frutti è troppo ricca di carboidrati da

includere in una dieta chetogenica, ma le bacche rappresentano un'eccezione. Le bacche hanno un basso contenuto di carboidrati e un alto contenuto di fibre. In effetti, lamponi e more contengono più fibre dei carboidrati digeribili. Questi piccoli frutti sono carichi di antiossidanti a cui è stato attribuito il merito di ridurre l'infiammazione e proteggere dalle malattie

NOODLES SHIRATAKI. I noodles Shirataki sono un'aggiunta fantastica a una dieta chetogenica. Si possono trovare facilmente online.

Contengono meno di 1 grammo di carboidrati e 5 calorie per porzione perché sono principalmente acqua.

In realtà, questi noodles sono realizzati con una fibra viscosa chiamata glucomannano, che può assorbire fino a 50 volte il suo peso in acqua

La fibra viscosa forma un gel che rallenta il movimento del cibo attraverso il tratto digestivo. Questo può aiutare a ridurre i picchi di fame e zucchero nel sangue, rendendolo utile per la perdita di peso e la gestione del diabete.

AVOCADO. Gli avocado sono incredibilmente sani. Nonostante 100 grammi (circa la metà di un avocado medio) contengano 9 grammi di carboidrati, 7 di questi sono in fibra, quindi il suo conteggio netto di

carboidrati è solo 2 grammi . Gli avocado sono ricchi di diverse vitamine e minerali, incluso il potassio, un minerale importante di cui molte persone potrebbero non averne abbastanza. Inoltre, un più alto apporto di potassio può aiutare a facilitare la transizione verso una dieta chetogenica. Inoltre, gli avocado possono aiutare a migliorare i livelli di colesterolo e trigliceridi. In uno studio, le persone che consumavano una dieta ricca di avocado, hanno sperimentato una riduzione del 22% del colesterolo LDL "cattivo" e dei trigliceridi e un aumento dell'11% del colesterolo HDL "buono".

COSA NON MANGIARE

CARBOIDRATI

La chiave per una dieta cheto di successo è semplice: limitare l'assunzione di carboidrati e ottenere la maggior parte delle calorie dai grassi. Il problema con i cereali è che sono pieni di carboidrati, che possono danneggiare i tuoi progressi cheto. Se possibile, è meglio evitare del tutto i cereali, in particolare questi:

- Fiocchi d'avena
- Tortillas di farina e mais
- Grano
- Segale
- Lievito
- Avena
- Mais

- Grano saraceno
- Sandwich wraps
- Quinoa
- Saggina
- Orzo
- Riso

Non serve ricordare che pane, pasta, biscotti, crackers o impasti di pizza fatti con uno di questi tipi di cereali sono, ovviamente, assolutamente da evitare.

FRUTTA

Molti tipi di frutta sono ricchi di zuccheri e carboidrati. La cosa migliore da fare è consumare frutti a basso indice glicemico come more, mirtilli, lamponi, fragole e pomodori. Le olive e gli avocado sono anche eccellenti fonti di

grassi sani.

Evitare:

- Mandarini
- Arance
- Ananas
- Banane
- Mele
- Pere
- Uva
- Succhi Di Frutta
- Manghi
- Nettarine
- Pesche
- Frutta secca come uvetta, datteri e mango essiccato
- Frullati di frutta (il numero di carboidrati varia in base alla frutta utilizzata)

- Tutti i succhi di frutta
(esclusi succo di limone e lime)

Suggerimento: evita i frutti congelati che potrebbero essere stati dolcificati poiché tendono ad avere un numero di carboidrati più elevato.

VERDURE

Quando si tratta di verdure, la regola è quella di evitare qualsiasi verdura che cresce sottoterra. Evita le verdure con un alto contenuto di amido, poiché contengono più carboidrati.

Quindi da evitare:

- Patate
- Patate Dolci
- Patate Al Forno

- Yams (tipo di patata)
- Piselli
- Mais
- Carciofo
- Pastinaca
- Manioca (Yuca)

LEGUMI

Le leguminose come fagioli e piselli sono in genere ricche di proteine e altri nutrienti ma poiché sono ricchi di carboidrati, sono un altro tipo di cibo da evitare in chetogenica.

Da evitare:

- Stufato Di Fagioli

- Ceci
- Fagioli Di Lima
- Fagioli Borlotti
- Fagioli Neri
- Lenticchie
- Piselli Verdi
- Fagioli
- Fagioli Cannellini
- Grandi Fagioli Nordici
- Fagioli Di Lima
- Fagioli Blu

BEVANDE

Presta molta attenzione a ciò che bevi, poiché le bevande sono spesso una fonte significativa di zuccheri e carboidrati nascosti. La maggior parte del consumo di liquidi dovrebbe provenire dall'acqua

Da evitare:

- Cola
- Cioccolata Calda
- Ginger Ale
- Bibita Gassata Al Gusto

D'uva

- Birra
- Acqua Tonica
- Bevande Energetiche
- Bevande Sportive
- Succhi Di Frutta
- Limonata
- Tè Freddo zuccherato
- Frappuccino
- Moca
- Birre Non Leggere
- Cocktail come Margarita,
Piña Colada ecc

COME IMPOSTARE UNA DIETA CHETOGENICA

Dopo aver chiarito cosa sia e cosa non sia una dieta chetogenica e aver fatto luce sui vantaggi, gli svantaggi di questo protocollo andremo a vedere in che modo impostare una dieta chetogenica. Partiremo analizzando i concetti teorici di questa dieta fino a giungere alla pratica.

COSA SUCCEDDE A LIVELLO METABOLICO

La riduzione di carboidrati e il successivo passaggio alla chetosi, a livello metabolico, simula un digiuno alimentare.

Nei primi giorni di digiuno l'encefalo continua ad usare circa 100g di glucosio per le sue funzione e il suo sostentamento così come in una normalissima dieta mista.

Questo perché i livelli di chetoni nei primi giorni sono ancora bassi e gli adattamenti hanno bisogno di alcuni giorni.

Dei 100g di glucosio, il 75-80% viene dalla degradazione degli aminoacidi, il 15% dal glicerolo ottenuto dalla scomposizione degli acidi grassi e il restante da altri substrati come il lattato e il piruvato.

Intorno alla terza settimana, quando la chetosi si è assestata, l'encefalo si adatta ad utilizzare i corpi chetonici e

abbassa la richiesta di glucosio a 40 grammi al giorno. Il 50% viene ancora ricavato dagli aminoacidi e dal glicerolo e altri substrati per la restante parte.

L'encefalo si sta progressivamente adattando ad utilizzare i corpi chetonici e la richiesta di glucosio è sempre minore.

LA DEGRADAZIONE PROTEICA

La dieta chetogenica è nata per controllare l'epilessia. Per avere effetti anticonvulsivanti la dieta deve rispettare il così detto rapporto chetogenico.

Questo rapporto si ottiene dividendo la quantità di nutrienti chetogenici per la quantità di nutrienti anti-chetogenici e deve sempre attestarsi su valori alti. I

carboidrati sono 100% anti-chetogenici, le proteine sono al 58% anti-chetogeniche (percentuale convertita in glucosio) e al 42% chetogeniche (aminoacidi chetogenici).

I lipidi sono per il 10% anti-chetogenici (glucosio ricavato dal glicerolo) e per il 90% chetogenici.

Per ottenere l'effetto anticonvulsivante nella cura all'epilessia, il rapporto chetogenico deve essere di almeno 1,5.

Ciò significa che per ogni grammo di proteine e carbo si dovrebbero assumere 4 grammi di grassi.

Ovviamente in una dieta chetogenica per dimagrire non serve tutta questa attenzione al rapporto chetogenico.

Nelle prime tre settimane di dieta

chetogenica l'apporto ottimale di proteine dovrebbe essere di circa 1,75 grammi per kg di peso corporeo o comunque almeno 150 grammi al giorno.

In questo modo si garantisce l'apporto proteico ottimale anche perché una parte viene utilizzata per sopperire alla mancanza di glucosio. Infatti, nei primi 20 giorni 75-80 g di glucosio derivano dalla scomposizione delle proteine. In questo modo riesce a coprire il fabbisogno glucidico e si minimizza il catabolismo muscolare causato dall'eventuale restrizione calorica e dalla diminuita produzione di insulina. Queste quantità sono state calcolate se i glucidi introdotti sono pari o prossimi allo 0. Se si introducono piccole

quantità di carboidrati le quantità di proteine possono essere ridotte di conseguenza in quanto l'encefalo utilizzerà prima le fonti glucidiche dei carbo e il restante dalle proteine.

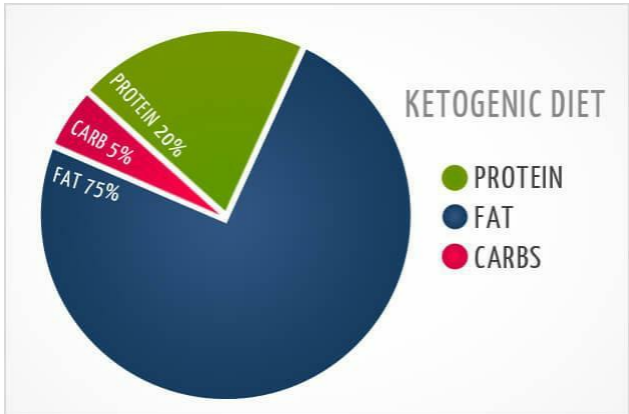
Quindi a seguito dell'introduzione di carboidrati è importante moderare le proteine in quanto l'eccessivo glucosio prodotto a seguito di un surplus proteico unito a quello dei carboidrati presenti potrebbe inibire la chetosi.

Dopo le tre settimane la richiesta del glucosio da parte del sistema nervoso centrale diminuisce e quindi si riduce anche la trasformazione delle proteine in glucosio. Di conseguenza è possibile ridurre anche la quota proteica totale.

LA DIETA CHETOGENICA IN PRATICA

Una dieta chetogenica è composta per il 70-75% da grassi, per il 20-25% da proteine e per il 5-10% da carboidrati. Per una persona media che ha bisogno di 2.000 calorie giornaliere, ciò significa un massimo di 50 grammi di carboidrati al giorno.

Il diagramma che viene fuori per chi fa tutto tramite app per calcolare nutrienti e calorie dovrebbe essere grosso modo così



Quante calorie?

L'apporto calorico giornaliero dipende da una serie di fattori e cambia da persona a persona a seconda dell'attività fisica, sonno, attività lavorativa, stress, temperatura ambientale ecc.

Esistono diversi strumenti online che calcolano il TDEE e danno una stima di

quanto debba consumare una persona in media per dimagrire.

Sono comunque stime approssimative dato che non tengono conto di tutti i fattori esistenti che possono modificare la spesa energetica di una persona.

In ogni caso la cosa migliore da fare è monitorare l'introito calorico per un periodo di tempo determinato e annotarsi il peso giorno per giorno. Se il peso subisce una diminuzione significa che la spesa energetica giornaliera totale (TDEE) è superiore all'introito calorico.

Se accade il contrario e cioè il peso è aumentato significa che il TDEE è inferiore all'introito calorico.

Le prime tre settimane di dieta sono di

adattamento in cui l'organismo deve essere messo nelle condizioni attuare i cambiamenti metabolici necessari per entrare in chetosi.

Il modo migliore per indurre l'organismo ad utilizzare un substrato energetico piuttosto che un altro avviene in maniera dipendente rispetto alla disponibilità del substrato stesso.

Quindi se si vuole indurre il corpo ad utilizzare i grassi, soprattutto in questa prima fase, dovremmo fornire al corpo un elevato apporto di grassi e un ridotto (meglio nullo) apporto di carboidrati.

Inoltre, bisognerebbe mantenere alto l'apporto calorico per evitare gli svantaggi quali stanchezza, sonnolenza, bassa energia che potrebbero verificarsi

a causa delle poche calorie introdotte e non dalla mancanza di glucidi.

Dopo le 3 settimane di adattamento si può iniziare a diminuire le calorie.

Questa limitazione avverrà abbassando i grassi e abbassando leggermente le proteine.

È importante che il deficit calorico (calorie in entrata – calorie in uscita) non sia mai superiore alle 1000 calorie giornaliere.

Quante proteine?

Durante le prime 3 settimane l'introito proteico va tenuto tra gli 1,6 e 2 grammi per kg di peso corporeo. Superata la fase di adattamento l'introito va ridotto a 1,5-1,2 grammi per kg di peso corporeo.

Le proteine devono essere abbastanza alte da evitare il catabolismo muscolare e abbastanza basse da evitare la produzione troppo elevata di glucosio che potrebbe interrompere la chetosi.

Quanti grassi?

L'introito dei grassi in una dieta impostata al dimagrimento e al miglioramento della salute coincide semplicemente con l'introito calorico a cui va sottratto il potenziale calorico delle proteine e dei grassi.

Esempio:

In una dieta chetogenica da 1800 calorie al giorno

90 calorie derivanti dai carboidrati

1 grammo di carboidrati = 4kcal

$90 : 4 = 22,5$ grammi di carboidrati

400 kcal derivanti da proteine

1 grammo di proteine = 4 kcal

$400 : 4 = 100$ grammi derivanti da
proteine

1 grammo di grasso = 9 kcal

$1800 - 90 - 400 = 1310$ kcal derivanti
da grassi

$1310 : 9 = 145$ g grammi derivanti dai
grassi

Quanti carboidrati?

I carboidrati devono essere ridotti a
quantità inferiori ai 50 g al giorno.

Questa quota è necessaria per garantire
al corpo un buon apporto di fibra e
micronutrienti attraverso verdure di tipo
fibroso.

Come fare per impostare una dieta chetogenica in maniera semplice.

Vediamo in maniera più semplice possibile come fare ad impostare dei pasti chetogenici.

1. Scegli l'alimento e leggi i macronutrienti.

Per prima cosa dovete scegliere gli alimenti tra quelli che potete mangiare. Quindi hai già conosciuto quali alimenti puoi mangiare e quali no. In ogni caso se non siete sicuri vi basterà leggere i macronutrienti contenuti tramite l'etichetta o attraverso app fantastiche e gratis come [FatSecret](#) o [MyFitnessPal](#).

2. Capire se un pasto è chetogenico.

Questo passaggio potete farlo o sul singolo alimento o sul pasto completo.

Per capire se la vostra scelta è chetogenica dovete fare come segue. Per l'alimento o il pasto completo che consumerete annotate.

Grammi di proteine (P)

Grammi di grassi (G)

Grammi di carboidrati (C)

Fatto questo sommate i g di grassi alla metà dei g di proteine (il risultato darà X)

Sommate i grammi di carboidrati alla metà dei grammi di proteine (il

risultato darà Y)

Ora dividete X/Y e otterrete il risultato chetogenico. (RC)

Se il risultato è maggiore di 1 (RC > 1) significherà che il pasto è chetogenico.

Se il risultato è minore di 1 (RC < 1) significa che il pasto non è chetogenico.

Ovviamente l'operazione deve essere fatta con alimenti consentiti dalla dieta chetogenica. Anche perché se una persona decidesse di fare un pasto chetogenico che gli dà come valore 2 e poi decidesse di bersi il caffè con un cucchiaino di

zucchero e calcolasse di nuovo il valore chetogenico e il risultato fosse 1,92 l'individuo potrebbe pensare di essere nel giusto dato che il valore è maggiore di 1.

È evidente che l'errore sta alla base dato che lo zucchero è un alimento vietato in chetogenica.

ESEMPIO PRATICO IMMEDIATO

Dunque, vediamo due esempi di come impostare la dieta chetogenica.

Il primo esempio è per un maschio di 80 kg

PASSO 1 – Stabilire l'apporto calorico totale

Calcoliamo il TDEE e supponiamo che venga 2500 kcal

Da queste 2500 kcal togliamo un 20-25% delle calorie

$$2500 - 600 = 1900 \text{ kcal}$$

PASSO 2 – Stabilire l'apporto proteico.

Moltiplichiamo il peso corporeo in kg per 1,6-2 g/kg

$$80 \times 2 = 160 \text{g di proteine}$$

160g di proteine equivalgono 640 kcal

PASSO 3 – Stabilire l'apporto di carboidrati

20 g di carboidrati = 80 kcal

PASSO 4 – Stabilire l'apporto di grassi

Sottraiamo le kcal assunte dalle proteine e dai carbo al totale calorico.

$1900 - 640 - 80 = 1180$ kcal

$1180 \text{ kcal} / 9 = 130$ g di grassi

Quindi la dieta chetogenica dell'individuo sarà

Proteine: 160 g al giorno

Carboidrati: 20 g al giorno

Grassi: 130 g al giorno.

INTEGRAZIONE

Vediamo gli integratori che andrebbero assunti quando si segue un protocollo chetogenico al fine di supplire a certe carenze che questo tipo di alimentazione può portare.

MAGNESIO

Il magnesio è un minerale che aumenta l'energia, supporta il sistema immunitario e regola i livelli di zucchero nel sangue.

A causa della mancanza di alcuni alimenti ricchi di magnesio come i fagioli o la frutta può portare ad una carenza di questo minerale.

È consigliata una assunzione di 300-400

mg giornalieri.

Il magnesio aiuta a ridurre i crampi muscolari, la difficoltà a dormire e l'irritabilità.

Puoi comunque trovare il magnesio anche in cibi quali spinaci, avocado, bietole, semi di zucca e sgombro.

OLIO DI COCCO E OLIO MCT

I trigliceridi a catena media, o MCT, sono un popolare integratore per le diete chetogeniche e non solo.

Questi trigliceridi vengono metabolizzati in modo diverso rispetto ai trigliceridi a catena lunga, il tipo più comune di grasso presente negli alimenti.

Gli MCT vengono scomposti dal fegato

ed entrano rapidamente nel flusso sanguigno dove possono essere utilizzati come fonte di carburante per il cervello e i muscoli.

L'olio di cocco è una delle fonti naturali più ricche di MCT, con circa il 17% dei suoi acidi grassi sotto forma di MCT con potenziali benefici metabolici

Tuttavia, l'assunzione di olio MCT (prodotto isolando MCT dall'olio di cocco o di palma) fornisce una dose ancora più concentrata di MCT e può essere utile per coloro che seguono una dieta chetogenica.

L'integrazione con olio MCT può aiutare la dieta chetonica poiché può aumentare rapidamente l'assunzione di grassi, il

che aumenta i livelli di chetoni e aiuta a rimanere nella chetosi

È stato anche dimostrato che promuove la perdita di peso e aumenta la sensazione di pienezza, che può essere utile per coloro che usano la dieta chetogenica come strumento di perdita di peso

L'olio MCT può essere facilmente aggiunto a frullati o shake proteici o semplicemente preso con un cucchiaino e ingerito.

È una buona idea iniziare con una piccola dose (1 cucchiaino o 5 ml) di olio MCT per vedere come reagisce il tuo corpo prima di aumentare al dosaggio consigliato dato che in alcune persone può causare diarrea o nausea.

OMEGA 3

Integratori di acidi grassi omega 3 come l'olio di pesce o di krill sono ricchi di omega 3 acido eicosapentaenoico (EPA) e acido docosaesaenoico (DHA), i quali apportano numerosi benefici per la salute.

Gli acidi EPA e DHA riducono le infiammazioni, il rischio di malattie cardiache e prevengono il declino mentale.

Le diete occidentali tendono ad essere più ricche di grassi omega 6, presenti negli oli vegetali e negli alimenti lavorati, che di omega 3 presenti soprattutto nei pesci grassi.

Questo squilibrio è collegato

all'aumento di molte malattie infiammatorie.

Si rivela dunque utile assumere omega 3 per mantenere il rapporto omega 3 – omega 6 ottimale quando si segue una dieta ricca di grassi.

Un consiglio quando si acquistano integratori di omega 3 è quello scegliere una buona marca che fornisca almeno 500mg combinati di EPA e DHA per porzione da 1000mg.

Nel cibo puoi trovare grassi omega 3 nel pesce come salmone, acciughe, sardine, sgombri e frutti di mare.

VITAMINA D

La vitamina D è importante per molte

funzioni corporee, inclusa la facilitazione dell'assorbimento del calcio, un nutriente che potrebbe mancare con una dieta chetogenica, specialmente in coloro che sono intolleranti al lattosio.

La vitamina D è anche responsabile del supporto del sistema immunitario, della regolazione della crescita cellulare, della salute delle ossa e della riduzione dell'infiammazione nel corpo.

Poiché sono pochi gli alimenti che forniscono buone quantità di questa vitamina è consigliabile utilizzare un integratore per garantire al nostro organismo il corretto apporto.

POLVERI VERDI

Ovviamente, tutti abbiamo bisogno di mangiare verdure. Tua madre aveva ragione quando ti diceva di finire l'insalata. Al loro interno vi sono diverse vitamine, minerali e diversi componenti vegetali che riducono i rischi di infiammazione e rafforzano il sistema immunitario.

Alcuni che seguono la dieta chetogenica, potrebbero non avere carenze di nutrienti vegetali, ma è anche vero, tuttavia, che la dieta chetogenica limita l'uso di certe verdure. Ciò che puoi fare per assumere ulteriori verdure sane, è di mettere più polveri verdi nei tuoi pasti. Quando cerchiamo la maggior parte delle polveri verdi, abbiamo a disposizione una combinazione di

vegetali in polvere come spinaci, spirulina, clorella, cavoli, broccoli, erba di grano, ecc.

Puoi mettere le polveri verdi nelle bevande e nei frullati, permettendoti così di mangiare e bere le stesse cose ottenendo maggiori benefici alla salute.

Chi fa la dieta a basso contenuto di carboidrati deve anche considerare di mangiare un ampio numero di verdure saporite e a basso contenuto di carboidrati, o nei pasti o negli spuntini.

Non usarle per rimpiazzarle con altre verdure fresche, ma usa la polvere verde per aggiungere nutrienti e componenti salutari ai tuoi pasti.

INTEGRATORI DI ELETTROLITI

E DI SODIO, MAGNESIO E POTASSIO

Passando ad una dieta chetogenica, le prime settimane possono essere impegnative perché il corpo deve adattarsi al basso numero di carboidrati. È risaputo anche che c'è una maggiore perdita di liquidi da parte del corpo e così anche i livelli di sodio, potassio e magnesio possono diminuire portando a sintomi quali mal di testa, crampi muscolari e affaticamento.

Inoltre, gli atleti che seguono una dieta cheto possono sperimentare perdite di liquidi ed elettroliti ancora maggiori attraverso la sudorazione.

Una buona strategia è quella di introdurre più sodio attraverso la dieta.

Salare gli alimenti è già un buon modo per coprire il fabbisogno di sodio richiesto.

Aumentare l'assunzione di cibi ricchi di potassio e magnesio può anche contrastare le perdite di questi importanti minerali.

Le verdure a foglia scura, le noci, gli avocado e i semi sono tutti alimenti chetogeni ricchi di magnesio e potassio. Sono disponibili anche integratori di elettroliti contenenti sodio, potassio e magnesio.

In ogni caso è consigliato un buon multivitaminico che contenga buone quantità di questi minerali e assumerne la dose raccomandata giornaliera per supplire alle carenze che la dieta

chetogenica può avere.

INTEGRATORI PER ATLETI

Se sei uno sportivo accanito e vuoi seguire la dieta chetogenica, potresti avere dei vantaggi se assumi questi integratori:

Creatina: sono stati svolti alcuni studi sulla creatina, un integratore che ti aiuta a diventare muscoloso e a migliorare la forza e l'agilità.

Aminoacidi ramificati (BCAA): gli integratori di aminoacidi ramificati, secondo la scienza, diminuiscono i dolori collegati all'attività sportiva, il dolore muscolare e l'esaurimento da esercizio fisico.

HMB (butirrato beta idrossiacido metilbeta): l'HMB combatte la perdita muscolare e, in alcuni, aumenta la massa muscolare, in particolar modo per coloro che hanno appena iniziato un programma o si stanno allenando più intensamente rispetto a prima.

Beta-alanina: l'aminoacido beta-alanina aiuta a prevenire la sensazione di stanchezza o il burnout dei muscoli derivanti dalla dieta chetogenica.

KETO VS. PALEO: QUALE DIETA È MEGLIO?

Mentre entrambe le diete includono molti degli stessi alimenti e hanno somiglianze e benefici, ognuna ha uno scopo differente dall'altra.

Cerchiamo ora di capire come funzionano e dove differiscono.

I punti in comune sono:

- Niente cereali
- Senza legumi
- Enfasi su grassi sani (noci, semi, grassi animali, olio di cocco)
- Incoraggiare il consumo di proteine animali di qualità (nutrite con erba, organiche)

- Nessuno zucchero raffinato
- Incoraggia a mangiare molte verdure non amidacee e verdure a foglia verde

Differenze chiave:

Entrambe le diete Paleo e Chetogenica possono essere utilizzate per ottenere un certo risultato, la dieta chetogenica è più rigorosa e mirata, mentre la dieta Paleo è più una scelta di vita a lungo termine che può produrre alcuni benefici per la salute, inclusa la perdita di peso, ma non è così restrittiva e rigorosa come la dieta chetogenica.

Ecco le principali differenze tra la Paleo e la Cheto.

La dieta Paleo non è necessariamente una dieta alta in grassi e bassa in carboidrati.

La dieta Paleo limita cereali, legumi e zucchero raffinato, ma non esiste un limite reale alla quantità di carboidrati che puoi mangiare quando si tratta di frutta e verdure amidacee, come ad esempio zucca, patate dolci. Puoi anche usare dolcificanti naturali liberamente come miele crudo, nettare di cocco e sciroppo d'acero puro, che sono più alti in carboidrati.

Il fatto che la dieta Paleo non abbia un limite sul consumo di carboidrati significa che il tuo corpo continuerà a bruciare glucosio come fonte di energia,

a meno limiti intenzionalmente i carboidrati a una percentuale abbastanza bassa (circa il 5%) per entrare in chetosi.

La dieta Paleo incoraggia anche i grassi sani come fa la dieta cheto, ma ancora una volta, una persona può facilmente consumare i carboidrati da frutta e verdura per il 60% dell'introito calorico totale e il 10% dai grassi e rimanere comunque nel regime Paleo.

La dieta chetogenica non vieta i latticini.

La dieta Paleo rimuove gli alimenti che sono difficili da scomporre e digerire per il corpo e che possono dare fastidi all'intestino e i prodotti lattiero-caseari sono uno di questi. I latticini causano

una intolleranza alimentare comune per la maggior parte delle persone perché il corpo smette di produrre una quantità adeguata di lattasi, che è l'enzima necessario per digerire il lattosio (zucchero del latte) che si trova nei latticini, intorno ai 4 anni (dopo l'interruzione dell'allattamento al seno).

La dieta chetogenica misura la percentuale dei macronutrienti

Mentre la dieta chetogenica richiede di seguire una specifica percentuale di macronutrienti (75% grassi, 20% proteine, 5% carboidrati) per permettere al corpo di entrare in chetosi, la dieta paleo non ha una percentuale fissa di macronutrienti da seguire.

La dieta chetogenica ha uno scopo

preciso: bruciare i grassi invece dei carboidrati.

Questa è la differenza sostanziale.

Come avrai capito, seguire una dieta chetogenica è un modo per manipolare il metabolismo e promuovere l'utilizzo dei grassi come energia e il conseguente dimagrimento.

La dieta paleo può promuovere la perdita di peso, specialmente tagliando i prodotti come gli zuccheri raffinati e i carboidrati provenienti da cereali, ma il metabolismo continua ad utilizzare i carboidrati come fonte di energia principale. (A meno che non si decida di entrare in chetosi abbassando i carbo a meno del 5%)

In questo caso si seguirebbe una sorta di

dieta paleo-chetogenica.

Quindi come fare per essere in chetogenica e paleo allo stesso tempo?

1. Eliminare tutti i latticini (ad eccezione del burro o del burro chiarificato).
2. Tenere traccia dei macronutrienti per rimanere all'interno dell'intervallo che permette al corpo di stare in chetosi.
3. Se possibile, scegliere prodotti animali allevati ad erba o allevati al pascolo.
4. Scegli dolcificanti naturali senza calorie, come la stevia a foglia verde.

ESEMPIO DI PIANO ALIMENTARE CHETO

Dieta Giorno 1

COLAZIONE

Prosciutto crudo 50 g

Pane di segale 50 g

SPUNTINO

Pistacchi tostati e salati 50 g

PRANZO

Rucola 100 g

Trancio di salmone (grigliato) 150 g

Olio di oliva 20 g

SPUNTINO

Fiocchi di latte 100 g

CENA

Zucchine 200 g

Capretto grigliato 200 g

Olio di lino 10 g

Energia 1508 Kcal

Proteine 120 g

Grassi 102 g

Carboidrati 30 g

Dieta Giorno 2

COLAZIONE

Bresaola 50 g

Pane di segale 30 g

SPUNTINO

Mandorle dolci 50 g

PRANZO

Fagiolini 200 g

Trancio di salmone (grigliato) 250 g

Olio di oliva 20 g

SPUNTINO

Grana 50 g

CENA

Pomodori da insalata 200 g

Lattuga 100 g

Vitellone, tagli semigrassi 150 g

Olio di oliva 10 g

Energia 1686 Kcal

Proteine 160 g

Grassi 104 g

Carboidrati 30 g

Dieta Giorno 3

COLAZIONE

Speck 50 g

Sottilette formaggio 30 g

Pane di segale 25 g

SPUNTINO

Arachidi tostate 50 g

PRANZO

Lattuga 200 g

Trota saltata in padella 200 g

Olio di oliva 10 g

SPUNTINO

Shake proteico 30 g

CENA

Broccoli 250 g

Uovo di gallina (2 interi + 2
albumi) 150 g

Olio di lino 10 g

Energia 1376 Kcal

Proteine 122 g

Grassi 86 g

Carboidrati 31 g

RICETTA CHETOGENICA

COLAZIONE

Caffè Bulletproof

Ingredienti

- 300 ml di caffè
- 1 cucchiaio di burro grass-fed
- 1 cucchiaio di olio di cocco
- Opzionale: proteine, cannella, 1 cucchiaino di cacao amaro al 100%

Preparazione

1. Il caffè può essere preparato con la moka e allungato con acqua calda, oppure usare il caffè filtrato.
2. Mettere il caffè e gli ingredienti in un frullatore frullare per qualche secondo.
3. Servire.

Pancakes Al Tiramisù

Smoothie Al Cioccolato

Ingredienti

- 20g farina di cocco
- 10g farina di mandorle
- 10g eritritolo
- 20g proteine alla vaniglia
- 2 cucchiaini di caffè solubile
- 1 pizzico di lievito per dolci
- 1 pizzico di sale
- 3 albumi montati
- 60 ml latte di mandorle senza zucchero

Preparazione

1. Montare gli albumi a neve ferma
2. Aggiungere il resto degli

ingredienti tranne il latte e amalgama bene.

3. Aggiungere il latte di mandorle fino ad ottenere la consistenza giusta (non troppo liquida né troppo rappresa).
4. Mettere un po' di burro giallo o olio di cocco in un padellino piccolo e versare un po' di impasto spesso circa mezzo centimetro.
5. Tenere la fiamma media e attendere qualche minuto finché non inizia a rapprendersi e a fare delle bolle.
6. Girare sull'altro lato e cuocere per un paio di minuti.
7. Procedere con il resto

dell'impasto.

Smoothie Alla Vaniglia

Ingredienti (per 1 persona)

- 2 uova o 2 cucchiaini di semi di chia
- 60 ml di latte di cocco
- 25 g di proteine in polvere alla vaniglia
- 1 cucchiaio di olio MCT o olio di cocco
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 3-5 gocce di stevia
- 50 ml acqua
- Ghiaccio

Preparazione

1. Mettere gli ingredienti in un frullatore.

2. Frullare fino a che non diventa omogeneo.
3. Gustare.

Budino semi di chia e more

Ingredienti (per 1 persona)

- 30 g semi di chia
- 60 ml di latte di cocco o panna
- 120 ml latte di mandorle o acqua
- ¼ di cucchiaino di cannella
- 1 cucchiaio di eritritolo
- 5-10 gocce di stevia
- 40 g di more

Preparazione

1. Mettere gli ingredienti nel frullatore fino a che il composto non diventa della consistenza desiderata.
2. Aggiungere le more e mischiare.
3. Lasciare in frigo una notte.

Brownies

Ingredienti

- 250g cioccolato extra fondente (min. 85%)
- 150g mandorle o nocciole tritate finemente
- 150 g burro chiarificato
- 100g eritritolo
- 5-6 uova intere
- vaniglia (facoltativa)

Procedimento

1. Fare sciogliere il cioccolato e il burro e, una volta fusi, falli raffreddare.
2. Nel mentre lavorare le uova con l'eritritolo con planetaria o fruste

elettriche fino ad ottenere una crema gonfia e spumosa.

3. Unire poi al composto il resto degli ingredienti: mandorle o nocciole tritate, cioccolato e burro fusi e raffreddati.
4. Versare l'impasto in una teglia (24 o 26cm di diametro) in cui hai messo precedentemente la carta da forno.
5. Infornare a 160° per circa un'ora, portare a temperatura ambiente e poi mettere in frigo per almeno un'ora.
6. Si può mangiare così come torta oppure tagliarla a quadratini per avere dei brownie.

PRIMI PIATTI

Cannelloni Keto

Ingredienti (per 1 persona)

- 100 g di petto di pollo
- 60 ml di albumi
- 2 manciate di spinaci freschi
- 1 manciata di funghi champignon crudi
- 1/4 di cipolla
- 1/4 di peperone rosso
- sale non iodato
- origano e spezie a piacimento

Preparazione

- 1 Tagliare a cubetti il pollo, la cipolla, i funghi e il peperone.
- 2 Fare cuocere tutto in una padella con un pizzico di sale, tappato con

un

- 3 coperchio, a fuoco lento per 20 minuti.
- 4 Aggiungere le spezie e il sale.
- 5 A parte, bollire gli spinaci e tagliarli a pezzetti.
- 6 Unire tutto nella padella e lasciare riposare con il fuoco al minimo.
- 7 Con gli albumi prepariamo delle piccole "crepe" molto fini in una padellina antiaderente calda (serviranno per avvolgere i cannelloni).
- 8 Si preparano gli involtini avvolgendo l'impasto nelle crepe e si aggiungono sopra le spezie e un tocco di parmigiano (facoltativo).
- 9 Servire caldi.

Tagliatelle Di Zucchine

Ingredienti

- olive nere denocciolate
- 5 fettine di bacon di tacchino
- 200 grammi di pollo macinato o tagliato a fettine sottili
- zucchine quanto basta
- 1 porro
- 1 peperone verde
- 4 cucchiaini di salsa di pomodoro light senza zuccheri aggiunti
- Sale
- Origano
- 4 foglie di basilico fresco
- 1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva

Preparazione

- 1 Lavare le zucchine e grattugiarle a strisce sottili e lunghe per farle diventare come delle tagliatelle (in vendita si trovano anche grattugie a manovella adatte allo scopo).
- 2 Preparare il sugo sminuzzando tutti gli ingredienti.
- 3 In una padella con un filo d'olio far saltare il porro e il peperone fino a farli indorare. Aggiungere il resto degli ingredienti fatti a pezzettini.
- 4 Dopo una decina di minuti aggiungere la salsa di pomodoro e far saltare a fuoco medio.
- 5 Una volta pronto il sugo, aggiungere le tagliatelle di zucchine e mischiare facendo cuocere per altri 5 minuti (non di più per non farle

diventare troppo molli).

- 6 Servire ben caldo in un piatto fondo.

Lasagna Keto

Ingredienti

- 1 melanzana
- 3 tazze di funghi champignon
- 1 tazza di gamberetti pelati
- 3 lattine di tonno
- 12 albumi
- pomodoro in salsa
- sale
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- 1/2 cipolla
- Origano
- Pepe
- spezie (facoltative)

Preparazione

- 1 Pulire e tagliare a striscioline fini

tutti gli ingredienti (tranne gli albumi).

- 2 Soffriggere tutti gli ingredienti tagliati in una padella a fuoco medio. Aggiungere sale e spezie. Quando è tutto dorato aggiungere la quantità desiderata di pomodoro in salsa e lasciare riposare il tutto a fuoco lento.
- 3 A parte, preparare le lamine di lasagna. Per farlo, oliare il fondo di una padella e versare la quantità di albume necessaria per fare una lamina sottile, e cuocerla su entrambi i lati.
- 4 Adagiare sul fondo di un piatto una lamina di albume come base e aggiungere il ripieno. Poi un'altra

lamina e un altro strato di ripieno. E così via fino ad ottenere 4 o 5 strati.

- 5 Sull'ultimo strato aggiungere a piacimento del parmigiano (facoltativo) per decorare e insaporire.

SECONDI PIATTI DI CARNE

Pollo Con Verdure Al Forno

Ingredienti

- 1 quarto posteriore di pollo (coscia)
- 6-8 asparagi
- 1 manciata di funghi
- Sale
- Pepe
- Rosmarino

Preparazione

- 1 Tagliare a pezzetti gli asparagi.
- 2 Preriscaldare il forno a 250°C.
- 3 Adagiare il pollo sulla teglia del forno insieme al resto degli ingredienti.
- 4 Coprire il tutto con carta da forno per evitare che si secchi troppo

(soprattutto gli asparagi e i funghi).

- 5 Cuocere in forno tra i 45 e i 60 minuti.
- 6 Servire caldo.

Hamburger Portobello

Ingredienti

- 400 grammi di hamburger di pollo (si può anche realizzare con petti di pollo fatti a pezzettini)
- 1 pomodoro tagliato a fette
- 2 sottilette
- 8 funghi di tipo champignon grandi (è molto importante che siano grandi in modo che possano sostituire il classico pane per hamburger)
- 1 avocado tagliato a listarelle
- 1 cetriolino sott'aceto a fette
- Ketchup
- senape a piacimento

Preparazione

- 1 Far saltare in padella i funghi o prepararli alla griglia.
- 2 Preparare gli hamburger alla piastra o alla griglia. Quando saranno quasi pronti aggiungere le sottilette sopra in maniera che si sciolgano e finire di cucinare gli hamburger.
- 3 Preparare il "panino" mettendo la carne tra i funghi e aggiungendo la salsa preferita.
- 4 Per far sì che non si smonti si può fermare il tutto con uno stuzzicadenti o spiedino.

Filetto Di Maiale Alle Erbe

Ingredienti (3-4 persone)

- 650 grammi o 1 kg di filetto di maiale
- 2 denti d'aglio
- 1 bicchiere di vino bianco
- 1 bicchiere e mezzo di brodo di ossa/pollo
- erbe a piacimento (alloro, timo, rosmarino etc.)
- olio extra vergine d'oliva

Preparazione

- 1 In una pentola grande a fuoco vivo versare l'olio fino a lasciare uno strato sottile.
- 2 Aggiungere due denti d'aglio tagliati

a metà ed erbe a sufficienza per coprire il fondo della pentola.

- 3 Con l'olio già caldo, cucinare il filetto fino a farlo indorare.
- 4 Ritirare la carne dal fuoco e versare il vino, mescolandolo con le erbe.
- 5 Lasciare bollire per tre minuti per far evaporare l'alcol.
- 6 Aggiungere il brodo di ossa/pollo.
- 7 Abbassare il fuoco fino a medio/basso e rimettere la carne nella pentola.
- 8 Lasciare cuocere per 90 minuti.
- 9 Passati i 90 minuti, tagliare la carne attentamente a fette e rimetterla nella pentola per riscaldare a fuoco lento per altri 20 minuti finali.
- 10 Servire ben caldo.

Pollo Alla Messicana

Ingredienti

- Per il pollo Tex-Mex:
- 350 grammi di filetto di petto di pollo
- 1/2 peperone rosso
- 1/2 peperone verde
- 1 zuccina
- 1 cipollotto
- 200 grammi di funghi champignon tagliati a lamine sottili
- 1 pizzico di sale
- Per il guacamole:
- 1 pomodoro maturo medio
- 1 avocado
- il succo di 1/2 limone

Preparazione

- 1 Puliamo e tagliamo tutte le verdure, i peperoni e il cipollotto in strisce, la zucchina a cubetti.
- 2 In una padella con il fondo unto con olio, a fuoco medio-alto, far saltare prima il cipollotto e il peperone, fino a quando iniziano a dorarsi. Quindi aggiungere i funghi e la zucchina, saltare e, prima che le verdure si brucino per mancanza d'olio, aggiungere mezzo bicchiere d'acqua per terminare di cuocere bene il tutto.
- 3 Quando l'acqua è evaporata, aggiungere delle gocce di tabasco, salsa chili piccante, e un pizzico di sale.
- 4 A parte, preriscaldare una piastra

e quando è ben calda adagiarvi sopra i petti di pollo per farle tostare.

- 5 Per il guacamole delicato usiamo la polpa dell'avocado tagliata a cubetti
- 6 e un po' di succo di limone.
Schiacciare con una forchetta o un cucchiaino.
- 7 Servire in piatti con il guacamole a parte in una ciotolina.
- 8 Puliamo e tagliamo tutte le verdure, i peperoni e il cipollotto in strisce, la zucchina a cubetti.
- 9 In una padella con il fondo unto con olio, a fuoco medio-alto, far saltare prima il cipollotto e il

peperone, fino a quando iniziano a dorarsi. Quindi aggiungere i funghi e la zucchina, saltare e, prima che le verdure si brucino per mancanza d'olio, aggiungere mezzo bicchiere d'acqua per terminare di cuocere bene il tutto.

10 Quando l'acqua è evaporata, aggiungere delle gocce di tabasco, salsa chili piccante, e un pizzico di sale.

11 A parte, preriscaldare una piastra e quando è ben calda adagiarvi sopra i petti di pollo per farle tostare.

12 Per il guacamole delicato usiamo la polpa dell'avocado tagliata a cubetti

13 e un po' di succo di limone.

Schiacciare con una forchetta o un cucchiaino.

14 Servire in piatti con il guacamole a parte in una ciotolina.

Cosciotto Di Agnello Al Forno

Ingredienti

- 3 cucchiaini di foglie di rosmarino e alcuni rametti
- 1 cucchiaino di pepe nero in grani
- 1 cosciotto d'agnello
- 1/2 limone e il relativo succo
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- olio extra vergine d'oliva quanto basta
- sale

Preparazione

- 1 Tagliare con un coltello le foglie di rosmarino e macinarle in un mortaio insieme al pepe nero.
- 2 Realizzare dei tagli ben distribuiti

nella carne d'agnello e inserire il pepe e le erbe macinati. Disporre anche i rametti di rosmarino usandoli per bucare la carne.

- 3 Aggiungere sale e pepe, ungerne con olio d'oliva e lasciare riposare un giorno in frigorifero (questo passaggio è facoltativo, si può anche cucinare sul momento ma se lasciato a riposo il sapore è migliore).
- 4 Mettere il cosciotto d'agnello a cuocere in forno e lasciarlo 30 minuti, 50 nel caso della coscia intera.
- 5 A metà cottura aprire con attenzione il forno e irrorare con il succo di limone, il vino e un filo d'olio.

Tortino Di Macinato

Ingredienti

- 1 kg di carne magra di vitello macinata
- circa 200 grammi di funghi champignon
- circa 200 grammi di altri funghi tagliati a pezzetti
- 2 uova intere
- 3 albumi
- 1 cipolla
- spezie (rosmarino, timo, peperoncino)
- 2 denti d'aglio

Preparazione

- 1 Tagliare a pezzetti i funghi, la cipolla e l'aglio. Farli cuocere

saltandoli in padella fino a fare dorare la cipolla e i funghi.

- 2 Mettere il tutto in una ciotola e mischiarlo alla carne. Aggiungere gli albumi, le uova e le spezie. Impastare con le mani ben pulite per 5 minuti in maniera da ottenere un impasto omogeneo. Aggiungere altre spezie nel caso sia necessario.
- 3 Ungere la base di uno stampo da forno (in silicone o metallo) e compattare l'impasto all'interno dello stampo.
- 4 Preriscaldare il forno a 230°C.
- 5 Cuocere in forno per circa 40 minuti.
- 6 Estrarre dal forno e servire al momento accompagnato da rucola e

aceto balsamico.

SECONDI PIATTI DI PESCE

Hamburger di salmone e broccoli

Ingredienti

- 1 trancio di salmone
- Broccoli
- 1 albume
- Aneto
- Sale

Preparazione

- 1 Fare bollire i broccoli fino a farli ammorbidire, scolarli e schiacciarli poi con una forchetta.
- 2 Tagliare il salmone in pezzetti molto piccoli.
- 3 Frullare insieme il salmone e i broccoli, aggiungendo anche l'albume, l'aceto e il sale.

- 4 Con l'impasto ottenuto fare delle palline e schiacciarle per farle diventare degli hamburger.
- 5 Scaldarli in una padella e cucinarli su entrambi i lati.
- 6 Servire caldi.

Salmone Alla Piastra Con Salsa Tartara

Ingredienti

- 4 filetti di salmone
- 1 tazza di maionese
- Capperi
- 1/2 peperone verde
- 1/2 cipolla
- 4 cetriolini
- 1 dente d'aglio
- 1 uovo sodo
- olio extra vergine d'oliva

Preparazione

- 1 Preparare la padella alla piastra con un po' d'olio e cuocere il salmone a fuoco medio su entrambi

i lati fino a farlo dorare.

- 2 Preparare la salsa tartara triturando finemente la cipolla, i cetriolini, il peperone, l'aglio, i capperi e l'uovo sodo. Mischiare il tutto con la maionese.
- 3 Servire il salmone caldo con la salsa come accompagnamento.

Rombo Al Forno

Ingredienti (per 1 persona)

- 130 grammi di rombo
- 1 cucchiaino di prezzemolo secco
- 1 cucchiaino di aglio in polvere
- Sale

Preparazione

- 1 Preriscaldare il forno a 250°C.
- 2 Pulire il rombo (lo può fare l'addetto al banco pesce al momento dell'acquisto).
- 3 Adagiare il rombo con la pelle verso il basso in una piccola teglia da forno.
- 4 Aggiungere il sale, l'aglio e il prezzemolo.

- 5 Cuocere in forno per 5-10 minuti.
Se si copre con carta da forno per non farlo seccare risulterà più sughoso.
- 6 Si può accompagnare con maionese, limone o salse più delicate a piacere come la crema di carote o di zucchine.

SECONDI PIATTI UOVA

Frittata Di Rucola E Formaggio

Ingredienti

- 1 fungo tipo champignon
- 1/2 avocado
- 1 peperone rosso
- 1 peperone verde
- 1 pomodoro
- 2 uova
- 2 albumi
- Olio
- 1 tazza di rucola
- formaggio feta

Preparazione

- 1 Sminuzzare il peperone rosso, il peperone verde e il pomodoro, e

tagliare il fungo a lamine sottili.

- 2 Tagliare a metà l'avocado (l'altra metà conservarlo in frigo), togliere la buccia e tagliarlo a lamine.
- 3 In una ciotola versare 2 uova intere e 2 albumi, sbattere forte.
- 4 Scaldare in una padella a fuoco medio/basso un po' di olio.
- 5 Versare nella padella le uova sbattute e aggiungere attentamente il resto degli ingredienti (fungo, pomodoro, peperoni) disponendoli su tutta la superficie della frittata.
- 6 Prima di toglierla dal fuoco, quando è già pronta, disporre sopra la frittata la rucola e l'avocado.
- 7 Togliere la frittata dalla padella e piegarla a metà come se fosse una

crêpe.

- 8 Una volta adagiata nel piatto, aggiungere sopra la frittata il formaggio tagliato a quadratini.
- 9 Decorare il piatto aggiungendo accanto alla frittata un pugnetto di rucola.

Uova Strapazzate Con Funghi E Foie

Ingredienti

- 150 grammi di foie tagliato a cubetti
- 1 cipolla
- uova
- 250 grammi di funghi
- 2 denti d'aglio
- olio extra vergine d'oliva
- sale

Preparazione

- 1 In una padella con olio d'oliva fare saltare l'aglio insieme alla cipolla tagliata a pezzetti.
- 2 Aggiungere i funghi e la quantità di sale a piacimento. Saltare.

- 3 Quando le verdure e i funghi iniziano a dorarsi aggiungere il foie, mischiare il tutto e aggiungere le uova. Mischiare bene il tutto con una spatola di legno.
- 4 Controllare che sia ben salato, spegnere il fuoco quando le uova sono cotte.
- 5 Servire caldo.

SECONDI PIATTI MISTI

Crocchette Vegetariane

Ingredienti

- 1 cavolfiore
- 1/2 mozzarella
- 50 ml di latte
- 2 uova
- 1 cucchiaino di olio extra vergine d'oliva
- cumino in polvere
- peperoncino o pepe di cayenna (facoltativo)
- sale

Preparazione

1. Tagliare il cavolfiore in pezzi grandi e cuocerlo in forno per almeno 20 minuti, fino a farlo

ammorbidire.

2. Estrarre il cavolfiore dal forno e frullare con un frullatore.
3. Pressandolo all'interno di un panno pulito o di carta assorbente asciugare il più possibile il cavolfiore.
4. Aggiungere il resto degli ingredienti e frullare il tutto.
5. Preparare le crocchette dando la forma con le mani e adagiarle in una teglia rivestita di carta da forno.
6. Cospargerle di olio (meglio se con uno spray) per farle tostare meglio. Cuocere per 20 minuti nel forno a 180°C.
7. Servire ben calde. Perfette per accompagnare della carne rossa o

del pollo ai ferri.

La Caprese

Ingredienti

- fette di mozzarella
- 2 fette di pomodoro
- foglie di basilico fresco
- Sale
- pepe nero
- 1 cucchiaino di pinoli e uvetta (facoltativo)
- 1 cucchiaino di olio extra vergine d'oliva

Preparazione

- 1 In un piatto, adagiare una sull'altra le fette di mozzarella e di pomodoro alternate, insieme alle foglie di

basilico, come se fosse un panino.

- 2 Cospargere la cima con pinoli e uvetta.
- 3 Aggiungere sale e pepe, condire con l'olio d'oliva.

Involtini Di Melanzane

Ingredienti

- 2 melanzane grandi
- 1 dente d'aglio
- 250 grammi di carne macinata di maiale (o di vitello)
- 1 cipolla di grandezza media tagliata alla julienne
- tazze di salsa di pomodoro fatta in casa
- formaggio a piacimento (per esempio caprino a pasta molle o mozzarella,
- facoltativo)
- sale
- pepe nero a piacimento
- olio extra vergine d'oliva

Preparazione

- 1 Lavare le melanzane e tagliarle a fette di circa mezzo centimetro.
- 2 Preriscaldare a fuoco moderato una padella o una piastra.
- 3 Far saltare le melanzane in padella fino a farle indorare. Preriscaldare il forno a 190°.
- 4 Fare lo stesso con le strisce di cipolla fino a farle diventare trasparenti.
- 5 Aggiungere l'aglio e la carne macinata.
- 6 Mescolare fino a che la carne non sarà cotta (7-8 minuti).
- 7 Aggiungere sale, pepe nero, due tazze di salsa di pomodoro e lasciare cuocere per altri 10-15

minuti.

- 8 Oliare una teglia da forno.
- 9 Adagiare una fetta di melanzana, metterci sopra un cucchiaino del ripieno di carne e chiudere la melanzana come un involtino. Fare così con tutte le fette.
- 10 Quando tutti gli involtini saranno pronti, cospargerli con l'ultima tazza di salsa di pomodoro.
- 11 Aggiungerci sopra il formaggio.
- 12 Coprire il tutto con un foglio di alluminio e lasciare cuocere nel forno per circa 20 minuti.

LA PIZZA KETO

Pizza Keto

Ingredienti

Per la base:

- 1/2 cavolfiore
- 4-5 albumi
- lattine di tonno
- sale

Per il condimento:

- 1/2 peperone rosso
- 1/2 peperone verde
- 1 carota
- 1/2 cipolla dolce
- 1 cucchiaio di mais
- 1 pomodoro
- 2 manciate di funghi

- 1/2 mozzarella
- 2 cucchiaini di salsa di pomodoro
- 1 cucchiaino di salsa barbecue
- origano

Preparazione

La base:

- 1 Mettere il cavolfiore nel forno a microonde per farlo cucinare 15 minuti e per farlo disidratare.
- 2 In una frullatore mettere il cavolfiore tagliato a pezzetti, le 3 lattine di tonno scolate dall'olio, e il sale. Frullare fino ad ottenere una pasta densa.
- 3 Preriscaldare il forno a 200°C.
- 4 In una teglia, adagiare la carta da forno e ungerla con dell'olio

stendendolo bene su tutta la superficie.

- 5 Adagiare la pasta della base sulla teglia e stenderla.
- 6 Cuocere in forno per 10-15 minuti fino a quando prende un colore dorato ed è cotta.
- 7 Estrarre la base e aggiungere sopra il condimento preparato a parte. Aggiungere uno strato di fette di pomodoro e la mozzarella.
- 8 Cuocere nel forno per 15 minuti, fino a che la mozzarella si fonde.
- 9 Aggiungere l'origano.

Il condimento:

- 1 Tagliare il peperone, la cipolla, i funghi e la carota a cubetti o fette sottili.

- 2 Farli saltare in una padella con olio d'oliva insieme al mais.
- 3 In un bicchiere mischiare la salsa di pomodoro con un po' di salsa barbecue e aggiungere un pizzico di stevia.
- 4 Quando le verdure sono dorate e cotte, dopo circa 15 minuti a fuoco medio-alto, spegnere il fuoco e aggiungere la salsa di pomodoro, mischiando bene il tutto e lasciandolo riposare.

IL PANE KETO

Pane Keto Con Semi Di Chia

Ingredienti

- uova intere
- 1 cubetto di burro giallo grass-fed
- 1/2 cucchiaino di lievito per salato
- 40g di farina di mandorle
- 30g di semi di lino tritati
- 10g di psillio
- sale marino o rosa q.b.
- spezie a piacere (rosmarino / timo)
- sesamo o semi a piacere

Preparazione

- 1 Preriscaldare il forno a 180°.
- 2 Separare i tuorli dagli albumi.
- 3 Montare a neve ben ferma gli

albumi con un pizzico di sale e metti da parte.

- 4 Montare parzialmente i tuorli con il sale, aggiungere il cubetto di burro precedentemente sciolto e raffreddato, la farina di mandorle, i semi di lino ridotti a farina, lo psillio, il lievito e le spezie. Infine, incorporare gli albumi montati a poco a poco e con movimenti dal basso verso l'alto. Otterrete un impasto bello spumoso e soffice.
- 5 Imburrare lo stampo idoneo (se usi quello del bauletto, raddoppia le dosi) o usare carta da forno, versare l'impasto e inforna a 180°C per circa 35-40 minuti. Verso fine cottura puoi spargere sopra il

sesamo o semi a piacere.

- 6 Lasciare raffreddare e poi taglia a fette.
- 7 Il pane può essere surgelato.

DOLCI KETO

Cheesecake Al Cioccolato

Ingredienti per una torta diametro 20 cm

Per la base:

- 200 g farina di mandorle
- 60 g burro

Per la crema:

- 250 g Philadelphia
- 150 ml panna da montare
- 50 g eritritolo
- 2 uova
- 100 g cioccolato fondente al 99%
- 30 g burro

Preparazione della base

- 1 Sciogliere il burro nel microonde ed aggiungere la farina di mandorle.

- 2 Mescolare il tutto ed utilizzare il composto per creare una base ben compatta in una tortiera di 20 cm di diametro.
- 3 Mettere in frigorifero per 15 minuti.

Preparazione della crema

- 1 Montare l'eritritolo e la Philadelphia aggiungendo successivamente le uova e la panna.
- 2 Sciogliere il cioccolato ed il burro nel microonde, farlo leggermente raffreddare ed aggiungerlo all'impasto mescolando bene.
- 3 Prendere dal frigorifero la tortiera e ricoprire la base con il composto appena preparato.
- 4 Cuocere in forno statico per 1 ora a 160 gradi.

- 5 Finito il tempo di cottura, spegnere il forno e lasciare la torta all'interno a raffreddare.
- 6 Successivamente mettere la torta in frigorifero per almeno un'ora prima di servire.
- 7 Conservare in frigorifero.

Torta Al Cioccolato

Ingredienti

- 200 g di cioccolato fondente da 85% in su
- 100 ml di olio evo
- uova
- 200 g di farina di mandorle
- 2 cucchiaini di cacao amaro
- sale q.b.
- yogurt bianco magro e frutta fresca per decorare

Preparazione

- 1 Separare i tuorli dagli albumi in due ciotole diverse.

- 2 Montare gli albumi a neve fermissima aggiungendo un pizzico di sale.
- 3 Spezzettare le tavolette di cioccolato fondente e lasciarle sciogliere a bagnomaria.
- 4 Sbattere i tuorli con l'olio di oliva e aggiungere il cioccolato fuso, la farina di mandorle e il cacao amaro. Amalgamare bene il tutto con un cucchiaino di legno.
- 5 Aggiungere gli albumi montati mescolando dall'alto verso il basso, incorporando bene il tutto.
- 6 Il composto dovrà risultare umido, ma compatto.
- 7 Imburrare il fondo di una tortiera a cerniera e versare il composto.

- 8 Cuocere in forno per 30-40 minuti a 170°C.
- 9 Far raffreddare la torta al cioccolato, trasferirla delicatamente su un piatto per dolci e decorare con uno strato di yogurt e frutta fresca (tipo lamponi o mirtilli)

Tiramisù

Ingredienti

Per il pan di spagna:

- 100 gr farina di mandorle
- 4 uova
- 50 gr eritritolo
- 10 gocce tic

Per la crema:

- uova
- 250 gr mascarpone
- 15 gocce tic
- 40 ml caffè espresso
-

Preparazione

Preparazione pan di spagna:

- 1 Montare i tuorli con il tic e l'eritritolo, poi aggiungere la farina

di mandorle (nel caso l'impasto fosse troppo asciutto, aggiungere un po' di acqua).

- 2 Unire delicatamente i 4 albumi montati a neve.
- 3 Stendere l'impasto su una teglia rettangolare ricoperta da carta da forno e cuocere in forno ventilato 10 minuti a 220 gradi.
- 4 Lasciare raffreddare e tagliare il pan di Spagna in tanti rettangoli.

Preparazione crema:

- 1 Montare i tuorli con il tic e successivamente aggiungere il mascarpone.
- 2 Unire delicatamente gli albumi montati a neve.
- 3 Bagnare i rettangoli di pan di

spagna con il caffè e fare i vari strati alternando alla crema.

4 Spolverizzare con cacao amaro.

Gelato Cheto Al Mascarpone E Frutti Di Bosco

Ingredienti per 2-3 porzioni

- 145g mascarpone
- 1 tuorlo
- 1 cucchiaino di eritritolo
- scorza di mezzo limone
- frutti di bosco a piacere

Preparazione

- 1 Lavorate con la planetaria o le fruste elettriche il mascarpone con il tuorlo e l'eritritolo fino ad ottenere una crema gonfia.
- 2 Unite la scorza di limone e incorpora i frutti di bosco senza romperli completamente usando una spatola.
- 3 Versate in un contenitore e metti in

freezer per circa 1h30.

- 4 Toglietelo quando ha raggiunto la consistenza desiderata

Crostata Alla Crema Di Limone

Ingredienti

Per il ripieno

- tuorli d'uovo
- ½ tazza di burro non salato, fuso
- ½ tazza di sciroppo di vaniglia senza zucchero
- limoni
- ½ tazza di succo di limone
- Per l'impasto
- ¾ tazza di farina di mandorle
- cucchiaini di burro non salato, sciolto
- 1 cucchiaino di sciroppo di vaniglia senza zucchero

Preparazione

- 1 Riscaldare il forno a 190 gradi
- 2 Ungere la teglia
- 3 Mettere in una ciotola il burro fuso e la farina di mandorle
- 4 Prendi il composto e premi sul fondo della teglia per fare la base
- 5 Mettere nel forno e cuocere per 10 minuti, rimuovere dal forno e mettere da parte
- 6 Mettere in un robot da cucina i tuorli d'uovo, la scorza dei 3 limoni, succo di limone, burro fuso e sciroppo di vaniglia
- 7 Girare il tutto fino a che viene ben amalgamato
- 8 Versare il composto in una casseruola e cuocere a fuoco medio, mescolare con una spatola e

cuocere per 15 minuti

- 9 Versare il composto nella teglia con la base precedentemente fatta.
- 10 Coprire con un involucri di plastica e metterlo in frigorifero, lasciare riposare per una notte
- 11 Servire

Gelato All'Avocado

Ingredienti per 600 g di gelato:

- 200 g polpa di avocado
- 250 ml panna da montare
- 20 gocce Dietetic
- 30 g succo di limone (circa mezzo limone)
- 2 misurini proteine al cacao

Preparazione

- 1 Frullare l'avocado con un mixer aggiungendo acqua fredda q.b. fino ad ottenere una crema fluida ma non liquida.
- 2 Aggiungere 10 gocce di dolcificante ed il succo di limone.
- 3 A parte montare la panna con le

proteine dolcificando con 10 gocce di dietetic.

- 4 Unire delicatamente alla panna, la crema di avocado.
- 5 Trasferire il tutto in una ciotola e mettere in freezer per 3/4 ore.
- 6 Ogni 30 minuti mescolare il gelato per rompere i cristalli di ghiaccio.
- 7 Trascorse le 3/4 ore servire con una spolverata di cioccolato fondente al 90% o del cacao amaro.

Muffin Di Noci E Gocce Di Cioccolata

Ingredienti

- 180 g Noci (Tritate finemente (ridotte in farina))
- cucchiaini Stevia (Rasi)
- Uova
- 50 g Gocce Di Cioccolato Fondente
- 20 g Farina Di Semi Di Lino
- 1 bustina Lievito In Polvere Per Dolci
- 50 ml Latte Di Mandorle (Oppure latte di cocco)

Preparazione

- 1 Tritate le noci molto finemente fino a ridurle in polvere (farina).

- 2 Mettetele in un contenitore insieme alle altre polveri: farina di semi di lino, lievito in polvere.
- 3 In un altro contenitore sbattete le uova insieme alla stevia. Le uova dovranno essere sbattute, ma non montate al 100% anche leggermente più “liquide” andranno benissimo!
- 4 Aggiungete alle uova sbattute con la stevia le polveri preparate in precedenza e continuate a mescolare fino ad ottenere un composto omogeneo, ma non troppo duro, anzi, dovrà poterli lavorare facilmente con il cucchiaino e scendere a “nastro” dal cucchiaino.
- 5 Aggiungere infine le gocce di cioccolato fuso e mescolate

bene

- 6 Mettete l'impasto negli stampini per i muffin che preferite. (12 muffin di medie dimensioni vengono tranquillamente)
- 7 Infornate a 180° in forno statico preriscaldato per 16-18 minuti.
- 8 Lasciate raffreddare fuori dal forno.

Torta Alle Nocciole

Ingredienti

- 65 g nocciole tostate
- g farina d'avena
- 45 g tuorlo d'uovo
- 70 g albume montato a neve
- g lievito
- Cannella
- gocce di dolcificante
- 35 g burro

Preparazione

- 1 Ammorbidite il burro e montare l'albume a neve ferma
- 2 Tritate le nocciole fino a farle diventare una farina grossolana.

- 3 Pesate gli ingredienti in una ciotola e mescolate le nocciole, la farina di mandorle, il lievito e la cannella.
- 4 Aggiungere il burro, il tuorlo e il dolcificante e mescolate bene.
- 5 Incorporate rapidamente gli albumi montati a neve e mescolate dall'alto verso il basso.
- 6 Versa l'impasto in una teglia.
- 7 Infornare e cuocere a 180° per 10 minuti, poi a 170° per altri 15 minuti, sempre con il forno ventilato.
- 8 Sfornare e fare raffreddare su un foglio di carta da forno.
- 9 Potete decidere di fare più impasto e congelarlo per utilizzarlo altre volte.

Tortino Al Cioccolato

Ingredienti

- g cioccolato 82%
- 20 g albume
- g tuorlo
- gocce di dolcificante
- Vaniglia quanto basta
- g olio di cocco

Preparazione

- 1 Montate l'albume a neve ferma
- 2 Fate ammorbidire l'olio di cocco in forno a 50°
- 3 Nel tuorlo aggiungete il dolcificante e un pizzico di vaniglia in polvere
- 4 Sciogliete il cioccolato a

bagnomaria e versatelo nell'olio di cocco

5 Aggiungete il tuorlo al composto cioccolato e olio di cocco e mescolate bene

6 Aggiungete le chiare d'uovo e mescolate rapidamente

7 Imburrate una piccola pirofila o una formina di silicone con un po' di burro

8 Versate il composto e infornate a 170° per 12-15 minuti

Biscotti Mandorla E Cioccolato

Ingredienti

- g farina di mandorle
- g cioccolato 90%
- g farina di cocco
- 1 uovo intero
- 1 lievito per dolci
- 21 g burro

Preparazione

- 1 Mischiate le farine ed il lievito.
- 2 Sciogliete il burro al microonde
- 3 Fate il cioccolato a scaglie ed unirle col burro sciolto alle farine
- 4 Mettere il composto in una teglia per biscotti in silicone

5 Cuocere a forno ventilato a 180°
per 15 minuti

Biscotti Cocco E Cioccolato

Ingredienti

- cucchiaini di olio di cocco
- 50 g burro morbido
- 1 cucchiaino di sciroppo d'agave
- tuorli d'uovo
- 100 g di gocce di cioccolato senza zucchero
- Cocco in scaglie
- 100 g noci

Preparazione

- 1 Preriscaldare il forno a 180°
- 2 Amalgamate in una ciotola olio di cocco, sciroppo d'agave, burro, tuorli.

- 3 Aggiungete in seguito le gocce di cioccolato, le noci e le scaglie di cocco e mescolate.
- 4 Versate il composto in una teglia per biscotti.
- 5 Cuocere per 15 minuti fino a doratura.

Biscotti Al Cocco

Ingredienti

- ½ cucchiaino di dolcificante
- 55 g farina di cocco
- Un pizzico di bicarbonato
- Un pizzico di cannella
- uova
- cucchiaini di olio di cocco
- 1 ml di essenza di limone

Preparazione

- 1 Preriscaldante il forno a 175°
- 2 Foderate una teglia con carta da forno.
- 3 In una terrina mescolate gli ingredienti secchi.
- 4 Aggiungete poi le uova, l'olio di

cocco, l'essenza di limone e mescolate bene.

- 5 Usando un cucchiaino mettete l'impasto facendo dei biscotti e cuocete fino a quando i biscotti saranno dorati sui bordi (15 minuti circa).
- 6 Lasciate raffreddare i biscotti.

Dolce Formaggio E Cioccolato.

Ingredienti

- 50 g di burro
- cucchiai di olio di cocco (55 g)
- 150 g di formaggio spalmabile tipo Filadelfia
- gocce stevia
- Mezzo limone
- g cocco macinato
- 1 cucchiaino di olio di cocco (5 g)
- 50 g di cioccolato fondente (dal 70% in su)

Preparazione

- 1 Preparare 12 piccoli stampi in silicone o foderate con carta forno

uno stampo di 20 x 20 cm per sformare il dolce con facilità.

2 Sciogliete il burro e l'olio di cocco nel microonde.

3 Aggiungete il formaggio spalmabile e mescolate bene.

4 Aggiungete le gocce di stevia, il succo e la scorza di limone, il cocco macinato e mescolare.

5 Stendete il composto in uno stampo

6 Sciogliete il cioccolato e l'olio di cocco (cucchiaino) nel microonde.

7 Stendete sul composto a base di formaggio.

8 Mettete nel frigo a solidificare per un ora

9 Sformate il tutto su una superficie di lavoro togliendo la carta. Tagliare

in quadrati ottenendo 12 pezzi.

IL DIGIUNO INTERMITTENTE

*La guida per
perdere peso
facilmente,
bruciare grassi e
restare in forma*

per sempre

Sarah Rubini

*“Abbi buona cura
del tuo corpo, è
l'unico posto in cui
devi vivere.”*

CHE COS'È IL DIGIUNO INTERMITTENTE?

Il digiuno intermittente è un piano alimentare che si basa sulla strategia di non mangiare per determinati periodi di tempo più o meno lunghi, e mangiare solo in ristrette “finestre di alimentazione”. Questo viene fatto per promuovere adattamenti positivi nel corpo che portano a risultati specifici. Non è una dieta in quanto non prevede un ridotto conteggio calorico giornaliero (anche se questo di solito risulta comunque). Piuttosto, il digiuno intermittente è un modello di vita progettato per essere seguito a lungo termine. Molti affermano che il digiuno è una scelta poco saggia perché rallenta

il metabolismo, il che porterà a una riduzione del consumo calorico e all'inevitabile aumento di grasso. Tuttavia, la scienza ha dimostrato che questo è semplicemente falso. Non si tratta di non mangiare. Mangi ancora, aumenti solo i lassi di tempo che intercorrono tra un pasto e l'altro. Un altro malinteso riguardo al digiuno è che provoca bassi livelli di glucosio nel sangue, che può mettere una persona in uno stato ipoglicemico. In questo stato, il corpo brama i carboidrati semplici per uscire dal suo stato indebolito e affaticato. Ma, ancora una volta, i fatti duri e freddi della scienza smentiscono questa convinzione. La realtà è che passare fino a venti ore senza cibo non

causerà una risposta ipoglicemica. Si avrà un livello di zucchero nel sangue più basso. Ma il corpo risponderà a questo abbassamento rilasciando glicogeno che viene immagazzinato nelle cellule muscolari, nel flusso sanguigno. Il che, come scoprirai nei capitoli successivi, è positivo. Molte persone, specialmente quelle che hanno lavorato duramente per incrementare il tono muscolare sono preoccupate che il digiuno intermittente comporti la perdita di tessuto muscolare magro. A prima vista, sembra essere una preoccupazione legittima. Più muscoli richiedono più energia per sostenerlo. E l'energia di solito viene principalmente dal cibo. Tuttavia, il digiuno ha dimostrato di

innescare il rilascio dell'ormone della crescita, che è uno dei composti più anabolici (costruzione muscolare) nel tuo corpo. Una delle cose che fa l'ormone della crescita è promuovere la combustione del grasso corporeo immagazzinato, piuttosto che il tessuto muscolare immagazzinato, per fornire al tuo corpo i suoi bisogni energetici. Pertanto, coloro che temono che il digiuno intermittente possa compromettere i loro guadagni muscolari possono stare sereni in quanto il digiuno intermittente funziona (molto bene) anche per loro. Quanto è efficace il digiuno nell'aumentare i livelli dell'ormone della crescita? In uno studio, gruppi di persone sono state

sottoposte ad una misurazione dei loro livelli di ormone della crescita prima e dopo un digiuno di 24 ore. Alla fine della giornata, il livello medio dell'ormone della crescita era aumentato di uno sconcertante 1.300% nei partecipanti allo studio femminile e del 2000% nei maschi!

Come funziona davvero il Digiuno Intermittente

Esistono molte varianti di digiuno intermittente, che illustreremo in dettaglio nella prossima sezione.

Ognuno di essi si basa sul concetto di stare per un certo periodo di tempo senza cibo, quindi di mangiare durante una breve finestra di alimentazione.

Questo viene quindi ripetuto. È inteso come una scelta di vita a lungo termine piuttosto che una dieta a breve termine. Il corpo di qualsiasi essere vivente può trovarsi in uno dei due stati:

Stato di alimentazione e stato di digiuno

Questi due stati sono, ovviamente, contrapposti l'uno all'altro. Per prendere in prestito un concetto cinese, sono lo Ying e lo Yang del tuo corpo. È necessario che entrambi si bilancino. Il digiuno colpisce il corpo in tre modi chiave positivi:

ottimizza la risposta ormonale del corpo.

Aumenta il rilascio dell'ormone della crescita.

Permette al corpo di digerire e assorbire correttamente i nutrienti vitali.

Consideriamo ciascuno di questi un po' più da vicino.

Risposta ormonale

I tuoi ormoni sono come i direttori d'orchestra del tuo corpo. Ogni secondo regolano milioni di funzioni corporee. Gli ormoni sono semplicemente messaggeri chimici che dicono alle cellule del tuo corpo cosa fare. Ogni singola cosa che fai, dalla respirazione alla conservazione del grasso corporeo, è controllata dai tuoi ormoni. Qualunque cosa tu possa fare per promuovere il rilascio di ormoni benefici, mentre allo stesso tempo diminuire il rilascio di quelli che promuovono l'accumulo di grasso e il catabolismo muscolare (metabolismo distruttivo), sarà positivo per la tua salute. Quando digiuni, alcuni ormoni sono abilitati, mentre altri sono

disattivati o la loro funzione è ridotta. Due ormoni rilasciati dal pancreas sono particolarmente colpiti.

Questi sono:

- Insulina
- Glucagone

Entrambi questi ormoni regolano i livelli di zucchero nel sangue ma hanno funzioni opposte. L'insulina trasporta i nutrienti nella cellula, mentre il glucagone estrae i nutrienti dalla cellula, inclusi gli acidi grassi da utilizzare come energia. Ovviamente, vuoi che il tuo corpo consumi grasso per produrre energia anziché immagazzinarlo in cellule diverse. E, hai indovinato, quando sei in uno stato a digiuno, il rilascio di Glucagone è ottimizzato.

D'altra parte, l'insulina viene rilasciata ogni volta che mangi. Ogni boccone che metti in bocca rilascia glucosio nel flusso sanguigno. Ciò innesca il rilascio di insulina dal pancreas. L'insulina ha un lavoro; per trasportare il glucosio dal sangue nella cellula muscolare per fornire energia. Il processo che ne risulta crea adenosina trifosfato (ATP). È una sostanza chimica che fornisce energia per guidare molti processi nei nostri corpi. Affinché l'insulina penetri nelle tue cellule, deve prima passare attraverso un regolatore dell'insulina. Questa è la versione del tuo corpo di un buttafuori che controlla chi entra e chi non entra in una discoteca. L'insulina è un po' come una VIP. Viene fatta entrare

dalla corsia preferenziale col tappeto rosso steso ed entra subito. Per molte persone, tuttavia, non funziona in questo modo. Questo perché sono diventati insulino-resistenti. C'è già così tanto glucosio scaricato attraverso le loro cellule che i recettori dell'insulina si rifiutano di farne entrare di più. La discoteca è già piena! Tuttavia, peggiora ancora. Nel tempo le cellule diventano automaticamente insulino-resistenti. Ciò significa che, anche quando le cellule sono a basso contenuto di glicogeno, le cellule ancora non accettano l'insulina, insieme al glucosio che sta trasportando. Il glucosio che viene espulso dalle cellule viene restituito al sangue. Come reagisce il corpo a questo?

Naturalmente, induce il pancreas a rilasciare più insulina. Questo porta quindi a un eccesso, non solo di glucosio, ma anche di insulina, che scorre attraverso il tuo sistema. Dove va l'eccesso di glucosio? Viene immagazzinato come grasso corporeo attorno agli organi corporei. Questo è un tipo particolarmente pericoloso di tessuto adiposo noto come grasso corporeo viscerale. Eppure, che cosa ha causato tutto ciò all'inizio, in primo luogo? Mangiare! Solitamente troppo, troppo spesso. Quando non mangi, non stimoli il rilascio di insulina. Invece, incoraggi il pancreas a rilasciare il suo opposto, il glucagone. Che a sua volta aiuta a mantenere l'equilibrio.

Ormone della crescita

L'ormone della crescita, noto anche come somatotropina, è un ormone proteico composto da 191 aminoacidi. È rilasciato da cellule di somatotropina situate nella ghiandola pituitaria anteriore. L'ormone della crescita è un componente importante dello sviluppo umano, che lo rende vitale per il processo di costruzione muscolare. È anche un importante ormone brucia grassi. Ecco cosa possono fare i livelli ottimizzati di ormone della crescita per il tuo corpo:

- aumento della forza muscolare.
- Miglioramento della guarigione delle fratture.
- Aumento della perdita di peso.

- Aumento della resistenza ossea.
- Riduzione del rischio di malattie cardiovascolari.
- Virilità migliorata.
- Miglioramento del funzionamento cognitivo.
- Dormire meglio

Tuttavia, quando si hanno alti livelli di glucosio nel sangue, il pancreas non solo rilascia insulina, ma rilascia anche una sostanza chimica chiamata somatostatina.

Ha l'effetto opposto sull'ormone della crescita umano e inoltre sopprime la sua produzione. Di conseguenza, più volte mangi durante la giornata, meno ormone della crescita rilascerai nel tuo corpo. È

anche vero il contrario: meno volte mangi, più ormone della crescita produrrà il tuo corpo.

Digestione e assorbimento dei nutrienti

Non importa quanto ci sforziamo, è praticamente impossibile evitare di introdurre tossine nei nostri corpi. Sono contenuti negli alimenti che mangiamo e nell'aria che respiriamo. Un effetto del sovraccarico di tossine è che il nostro intestino si ostruisce. Ciò limita la nostra capacità di assorbire efficacemente i nutrienti benefici nel cibo che mangiamo. Quando teniamo conto del fatto che la maggior parte delle vitamine e dei minerali che promuovono la salute nei nostri alimenti sono già stati rimossi attraverso l'elaborazione, questa è una delle principali preoccupazioni. Significa che

stiamo estraendo solo una parte della bontà dai nostri alimenti che i nostri corpi meritano. Molte persone non riescono neanche a digerire correttamente il cibo che mangiano. Questo può essere il risultato di molti fattori tra cui scarsa idratazione; mangiare troppo in fretta; non masticare abbastanza cibo; non mangiare i tipi di alimenti che stimolano gli enzimi digestivi; mangiare troppo spesso alimenti trasformati che il corpo non può digerire o espellere dal corpo. Tutto ciò si traduce in un accumulo di cibo non digerito e non nutriente nel nostro sistema digestivo. Il nostro corpo reagirà a questo creando un accumulo di muco, che ci appesantirà, ci farà sentire

pigri e complicherà ulteriormente il processo digestivo. L'eliminazione di alimenti non digeriti e altri prodotti di scarto è importante tanto quanto la corretta digestione e assimilazione del cibo. L'infermità e la malattia, a qualsiasi età, sono il risultato diretto di caricare il corpo con cibo, che non contiene vitalità, e allo stesso tempo consentire all'intestino di rimanere carico di rifiuti. Quando si concede al corpo un periodo prolungato di che non deve digerire il cibo, è un po' come chiudere la cucina per pulirla in profondità. E così come applichi detergenti e disinfettanti al forno e alla lavastoviglie, così il tuo corpo rilascia i suoi detergenti naturali. Questi sono noti

come macrofagi, cellule che attaccano le tossine, insieme ai globuli bianchi che distruggono anche le tossine. È solo quando sei in uno stato di digiuno che puoi liberarti efficacemente delle tossine e dei rifiuti che intasano il tuo corpo.

Come il digiuno intermittente ci permette di ottenere risultati incredibili

Uno studio pubblicato sulla rivista Cell Stem Cell ha rivelato che il digiuno intermittente attiva percorsi specifici nel corpo che consentono alle cellule di diventare più forti e più resistenti alle tossine. Questo è stato visto per ridurre la debolezza del sistema immunitario e aiutare ad alleviare le malattie legate all'età. Il digiuno intermittente ha anche dimostrato di aumentare la rigenerazione delle cellule staminali. Attiva le cellule staminali per favorire l'auto-rinnovamento. In altre parole, possono

dividere e produrre più cellule staminali. Di conseguenza, il corpo può rigenerarsi. Un fattore che porta alla rigenerazione delle cellule staminali è che il digiuno intermittente riduce la quantità di IGF-1 (fattore di crescita simile all'insulina 1). Questo ormone agisce in modo simile all'insulina. I livelli più bassi di insulina e IGF-1 promuovono la rigenerazione delle cellule staminali. Allo stesso tempo, c'è l'immunosoppressione delle cellule tumorali. È stato anche dimostrato che il digiuno intermittente provoca cambiamenti positivi nel bioma intestinale. Il tuo sistema digestivo è composto da circa 100 trilioni di cellule. I batteri superano le altre cellule

di un rapporto di 10: 1. Il tuo bioma intestinale cambia costantemente seguendo le tue scelte dietetiche e di stile di vita. Più sane sono le tue scelte, maggiore è il rapporto tra batteri buoni e batteri cattivi. Non sorprende che le tue abitudini alimentari abbiano il maggiore impatto sul tuo bioma intestinale. Il digiuno intermittente è una delle cose migliori che puoi fare per alterare positivamente l'equilibrio dei batteri intestinali. La microflora intestinale costituisce l'80 per cento del sistema immunitario. Di conseguenza, i cambiamenti positivi nei batteri intestinali avranno un profondo effetto sul sistema immunitario. Un bioma intestinale più sano ti permetterà anche

di dormire più profondamente, avere più energia e una migliore concentrazione.

Ormone migliorato e sensibilità chimica

Insulina

L'insulina è un ormone del trasporto che trasporta il glucosio dal flusso sanguigno alle nostre cellule, il glucosio viene quindi utilizzato per fornire energia. Quando consumi più zucchero di quanto il tuo corpo abbia bisogno, l'insulina lo trasporta nel fegato per la conservazione. Quando questa struttura di stoccaggio viene riempita, l'eccesso viene immagazzinato come grasso corporeo. L'insulina è un ormone grasso. Non solo dice al grasso di immagazzinarsi nel tuo corpo, ma

previene anche la scomposizione del grasso immagazzinato per produrre energia. Troppa insulina nel corpo, quindi, è una cattiva notizia se si desidera ridurre al minimo l'accumulo di grasso.

Ogni volta che mangi cibo, il tuo corpo rilascerà insulina. Ciò fornisce una fonte pronta di nuova energia. Di conseguenza, non avrà assolutamente alcun desiderio o inclinazione a consumare parte dell'energia immagazzinata. Quando le persone mangiano cibi carichi di carboidrati per tutto il giorno, rilasceranno costantemente insulina. Dopo un periodo prolungato, il tuo corpo smetterà di rispondere all'insulina. I livelli di

zucchero nel sangue non diminuiranno. Ciò farà sì che il pancreas rilasci ancora più insulina. Viene creato un circolo vizioso con più insulina che porta a una maggiore resistenza all'insulina. Ciò porta a una condizione chiamata iperinsulinemia, caratterizzata da un livello pericolosamente alto di zucchero nel sangue. Non solo una persona con questa condizione è estremamente malsana, ma non è nemmeno in grado di bruciare il grasso corporeo. Questo perché hanno un surplus costante di energia. La sorprendente verità è che il 40 per cento della popolazione americana è insulino-resistente. Ciò equivale a circa 130 milioni di persone. Quindi, come si riducono i livelli di

insulina? - Lo fai non mangiando!
L'unica volta in cui il tuo corpo può iniziare a bruciare le riserve di grasso corporeo è quando non mangi. Questo è quando il tuo corpo può fare uso delle riserve di energia che si trovano intorno al tuo corpo. Uno studio pubblicato sull'*International Journal of Obesity* afferma che il digiuno intermittente è stato visto per ridurre l'infiammazione, migliorare i marker delle malattie metaboliche e ridurre la resistenza all'insulina. Quando fornisci una pausa dal mangiare per il tuo corpo, gli permetti di normalizzare i suoi livelli di zucchero nel sangue. Quando non abbiamo zucchero che fluisce costantemente nel flusso sanguigno, non

rilasceremo nuova insulina. Forniremo anche al corpo l'opportunità di attingere alla sua energia immagazzinata sotto forma di grasso corporeo per l'energia di cui abbiamo bisogno per funzionare. Una delle cose più importanti che puoi fare per superare la resistenza all'insulina è seguire uno stile di vita IF. L'infiammazione e alti livelli di trigliceridi sono fattori che contribuiscono alla resistenza all'insulina. Queste condizioni sono alleviate quando segui uno stile di vita IF.

Leptina

La leptina è un altro ormone che è influenzato positivamente dall'IF. A volte viene chiamato l'ormone della

sazietà in quanto ci dice quando essere pieno di cibo. Ogni volta che mangi, la leptina viene rilasciata dalle cellule adipose. Viene trasportato nell'ipotalamo nel cervello, che invia il segnale che il tuo corpo è pieno e non ha più bisogno di mangiare. Senza leptina, avremmo sempre voglia di cibo. Al contrario, livelli più alti di leptina diminuiranno i sentimenti di fame accelerando il metabolismo. In una persona sana, i livelli di leptina sono al livello inferiore

Il cibo è gratificante quando si mangia e, dopo il pasto, i livelli di leptina vengono aumentati per segnalare pienezza. Ci sono alcuni dati provenienti da studi che dimostrano che l'IF può

aumentare la produzione di leptina, facendoti sentire più pieno più velocemente quando mangi. Il risultato è la perdita di peso - a causa del consumo di meno cibo e meno calorie. Il peso ridotto fornito con il digiuno intermittente aiuterà anche a regolare i livelli di leptina.

Livelli di grelina stabilizzati

La grelina è lo ying dello yang di leptina. È l'ormone che dice al tuo cervello che hai fame. In situazioni normali, i nostri livelli di grelina sono alti prima di mangiare e bassi dopo aver mangiato. Meno frequentemente mangiamo, più alti saranno i livelli di grelina che produrremo e quando inizi a digiunare questo può essere difficile

poiché hai costantemente fame. Tuttavia, i livelli di grelina raggiungono solitamente il picco al giorno 1-2 di digiuno e, successivamente, iniziano costantemente a diminuire con sensazioni di fitte di fame meno importanti dopo il giorno 2. Un altro vantaggio interessante per IF è maggiore è il livello di grelina, maggiore è i tuoi livelli di ormone della crescita.

L'ormone della crescita favorisce la crescita muscolare e aumenta l'ustione dei grassi. Allenarsi quando i livelli di grelina sono elevati aumenterà ulteriormente i livelli dell'ormone della crescita. È stato anche dimostrato che alti livelli di grelina nel corpo ci renderanno migliori studenti. La linea di

fondo qui è che alti livelli di rilascio della grelina sono buoni per noi in molti modi. E il modo migliore per promuovere il rilascio di grelina è seguire uno stile di vita IF. Il vecchio mito secondo cui la colazione è il pasto più importante della giornata è minato dal fatto che mangiare al mattino presto è uno dei modi più efficaci per sopprimere la grelina. Rimandando semplicemente il tuo primo pasto della giornata fino alle 11 circa, sarai in grado di ottimizzare il rilascio della grelina (e quindi dell'ormone della crescita).

Infiammazione

L'infiammazione è una risposta corporea naturale alle tossine e ai danni ai tessuti.

L'infiammazione acuta è normale e sana. È responsabile dell'invio dei globuli bianchi e di altri prodotti chimici per combattere gli invasori e aiutare nel processo di guarigione. Ma l'infiammazione cronica è qualcos'altro. L'infiammazione cronica provoca danni ai tessuti corporei e può provocare malattie potenzialmente letali.

È il precursore di quasi tutte le malattie che puoi immaginare. Quindi, cosa causa l'infiammazione cronica? È principalmente una condizione di stile di vita. Consumare troppo zucchero, avere un'assunzione di acidi grassi omega che è fortemente appesantita dall'omega-6 rispetto all'omega-3, non esercitare e avere troppo stress nella vita è tutti

fattori che contribuiscono. IF ed esercizio fisico sono il modo migliore per ridurre l'infiammazione cronica. Entrambe queste cose migliorano i livelli del fattore neurotrofico derivato dal cervello (BDNF), che è basso nelle persone che hanno infiammazione cronica. I livelli BDNF migliorati migliorano il funzionamento cognitivo. Permette alle vecchie cellule nervose di formare reti dense e interconnesse che migliorano significativamente la funzionalità cerebrale. Il BDNF può essere elevato nel cervello solo quando l'infiammazione è bassa. Quindi, più alti sono i livelli di BDNF, più basso è il livello di infiammazione cronica. Uno studio pubblicato sulla rivista

Nutritional Research ha studiato l'effetto che il digiuno ha avuto sugli uomini musulmani durante il mese sacro del Ramadan. Durante questo periodo, le persone digiunano per circa dodici ore al giorno. La conclusione dello studio affermava: "Questi risultati indicano che RIF [Ramadan Induced Fasting] attenua lo stato infiammatorio del corpo sopprimendo l'espressione di citochine pro-infiammatorie e diminuendo il grasso corporeo e i livelli circolanti di leucociti."

SCelta DI UN PIANO DI DIGIUNO INTERMITTENTE FUNZIONALE

METODI DI DIGIUNO INTERMITTENTE REALISTICI E SOSTENIBILI

In questa sezione, esamineremo le diverse varianti di pratica che compongono il digiuno intermittente. Il miglior tipo di schema di digiuno intermittente è quello che si adatta al tuo stile di vita. Quindi, dopo averli letti, potresti provare alcuni di essi per determinare quale funziona meglio per il tuo stile di vita. Scegli un piano e fornisci almeno un mese di test drive. Dopo quel periodo, se ritieni che non funzioni per te, prova un altro. Ricorda,

queste non sono diete; sono metodi di rapporto tra i tempi per mangiare.

Digiuno 24 ore (Eat-Stop-Eat)

Il digiuno di 24 ore, più comunemente noto come Eat-Stop-Eat, comporta il digiuno per un periodo di 24 ore due volte a settimana. Nei restanti cinque giorni, mangi come al solito e, se puoi, un po' più responsabilmente. Non devi contare le calorie o limitare il numero di pasti che mangi durante i restanti cinque giorni. In questa versione del digiuno intermittente, mangi qualcosa ogni giorno. Ad esempio, se digiunassi dalle 8:00 di un giorno alle 8:00 del giorno successivo, allora mangeresti prima delle 8:00 del primo giorno.

Metodo 16: 8 (Lean Gains)

16: 8 o Lean Gains è una delle varianti più popolari di digiuno. Implica la divisione ogni 24 ore in un digiuno di 16 ore e una finestra di alimentazione di 8 ore. Questo processo offre al tuo corpo il tempo necessario per elaborare i nutrienti che digerisci durante la finestra di alimentazione. Allo stesso tempo, promuove un sistema brucia grassi per l'uso di energia da parte del corpo. Con il metodo di digiuno 16: 8, hai la libertà di selezionare i tempi della finestra di alimentazione. Gran parte del tempo a digiuno sarà durante le ore in cui dormi, con molte persone che iniziano dopo il loro pasto serale intorno alle 7 di sera. A partire da questo momento li

porterebbe fino alle 11 del giorno successivo. Non sembra così difficile, vero?

Metodo 20:4

Il protocollo il digiuno intermittente 20:4 è essenzialmente un'estensione di 16:8 che porta il periodo di digiuno a 20 ore, lasciandoti con solo una finestra di alimentazione di quattro ore. Molte persone che seguono 20:4, mangiano anche chetogeniche durante la loro finestra di alimentazione di quattro ore. Gli utenti hanno la libertà di programmare il digiuno e alimentare le finestre in base al proprio stile di vita. Esistono notevoli ricerche per dimostrare che un periodo di digiuno prolungato massimizzerà la produzione dell'ormone della crescita umano, incoraggiando al contempo una maggiore combustione dei grassi.

Warrior Diet

La dieta del guerriero è una forma modificata di digiuno in cui non ti asti completamente dal cibo durante il giorno. Mangi una piccola quantità di cibo per gran parte della giornata e poi, la sera, puoi mangiare un numero illimitato di calorie. Pur non essendo strettamente a digiuno, la dieta del guerriero afferma di basarsi sul nostro modello alimentare ciclico ancestrale di mangiare con parsimonia durante il giorno (quando molto probabilmente si è verificata la caccia) e quindi di mangiare molto di notte (dopo aver comprato l'uccisione a casa). La dieta del guerriero funziona dal presupposto che dovremmo essere completamente

all'interno del sistema simpatico durante il giorno e nel sistema parasimpatico di notte. Le due divisioni del sistema nervoso che sono direttamente interessate dal digiuno sono i sistemi nervoso simpatico e parasimpatico. Il sistema simpatico controlla la lotta del corpo o la fuga in risposta allo stress. Il sistema parasimpatico regola il resto e le funzioni digestive del corpo. Il digiuno mangiando molto poco durante il giorno aiuta a raggiungere questo obiettivo. Durante la fase di sottoalimentazione, che occupa la maggior parte della giornata, quando si è attivi, pochissima energia è dedicata al processo digestivo, consentendo più energia da dedicare alla

disintossicazione, alla pulizia, alla combustione del grasso corporeo e alla regolazione dei livelli ormonali.

Durante la fase di sottoalimentazione, le uniche cose che mangi sono cibi crudi, freschi e un po' di proteine. Quando passi nella fase di eccesso di cibo, mangi intenzionalmente più del solito.

Ma lo fai solo con il tuo pasto serale principale. Assicurati di ottenere un complemento completo di proteine, grassi e carboidrati e mangia fino a quando non sei completamente sazio.

Ovviamente dovresti mangiare cibi sani.

Quando mangi troppo dopo un digiuno, il corpo usa le calorie in eccesso in modo molto più efficace. Gli studi hanno dimostrato che il corpo a digiuno:

- Brucia le cellule adipose
- Assimila i nutrienti
- Costruisce la massa muscolare magra
- Secerne l'ormone della crescita più velocemente quando mangi molto dopo il digiuno

Metodo OMAD

OMAD sta per un pasto al giorno. È anche noto come il metodo 23: 1.

Implica il digiuno per 23 ore al giorno e il consumo per un'ora. Al di fuori di quella singola ora, non si mangia alcun cibo o si consumano bevande che non contengono calorie. All'interno della tua finestra di alimentazione di un'ora, non ci sono restrizioni su ciò che mangi.

Naturalmente, sarà molto meglio per la salute generale di una persona mangiare in modo sano durante questo periodo.

Metodo 5:2

Il metodo 5: 2 è noto come programma di digiuno modificato. Si tratta di mangiare, in genere, per cinque giorni a scelta durante la settimana e quindi di limitare l'apporto calorico a soli 500 kcal / al giorno per le donne e 600 kcal al giorno per gli uomini negli altri due giorni scelti. I due giorni di alimentazione limitata non devono essere consecutivi. La sera prima del primo giorno limitato di calorie, dovresti finire di mangiare alle 20:00. La mattina seguente farai uno spuntino leggero a colazione (in media 300 kcal), quindi non mangerai nulla per tutto il giorno e la sera farai uno spuntino simile da 300 calorie. Gli alimenti che mangi

dovrebbero essere bassi sull'indice glicemico (cibi a basso indice glicemico) per non aumentare il livello di insulina. Con il 5: 2 veloce, non passi mai un'intera giornata senza mangiare. Hai anche la flessibilità di selezionare i giorni della settimana in cui digiuni. Tuttavia, poiché non stai andando completamente senza cibo, otterrai comunque un aumento dei livelli di zucchero nel sangue. Di conseguenza, non perderai grasso velocemente come se dovessi andare a pieno ritmo. Alcune persone scoprono anche che mangiare un piccolo pasto di cinquecento o seicento in realtà li farà sentire più affamati che se non avessero mangiato affatto. Tuttavia, questo metodo può essere un

modo eccellente per presentarti al digiuno prima di provare un metodo leggermente più lungo come il 16: 8.

36 ore di digiuno

Un digiuno di 36 ore comporta il non mangiare per un giorno intero. Ad esempio, inizi il digiuno dopo la cena alle 19:00 del primo giorno. Passi quindi l'intero giorno successivo senza cibo. Dopo aver dormito a stomaco vuoto, ricomincia a mangiare alle 7 del secondo giorno. Dopo aver completato questo schema alimentare, ti darà un periodo di digiuno di 36 ore. Digiuni più lunghi, come questo, accelereranno tutti i benefici che derivano dal digiuno di cui abbiamo discusso nel capitolo precedente. Tuttavia, aumenteranno anche i rischi. Digiuni più lunghi possono far sentire alcune persone malate, nauseabonde o doloranti, per

non parlare dei sentimenti di morsi della fame. Pertanto, possono anche essere molto più difficili da affrontare a livello mentale.

42 ore di digiuno

Il digiuno di 42 ore è un progresso progressivo per le persone che hanno iniziato con il digiuno 16: 8, sono passati al digiuno di 36 ore e quindi desiderano estendere ulteriormente i benefici. Sul digiuno 16: 8, molte persone sostituiscono la colazione normale con un bicchiere d'acqua e forse una tazza di caffè nero (senza latte o zucchero). Con una dieta di 42 ore, smetti di mangiare la prima sera del primo giorno (diciamo alle 18:00). Quindi digiunerai tutto il giorno successivo e la notte alle 6:00 del terzo giorno. In questa fase, hai digiunato per 36 ore. Tuttavia, anziché interrompere il digiuno, lo si sostituisce con un

bicchiere d'acqua o un caffè nero e quindi si continua a digiunare per altre sei ore. Hai il tuo primo pasto a mezzogiorno del terzo giorno per completare 42 ore di digiuno diretto.

Dieta imita digiuno

Uso la parola dieta qui e negli altri metodi di digiuno in quanto comporta non solo i tempi in cui mangi, ma anche cosa e quanto cibo metti nel tuo corpo. La dieta che imita rapidamente è una forma modificata di digiuno intermittente che ti consente di mangiare piccole quantità di cibo piuttosto che astenermi completamente come faresti con un metodo il digiuno intermittente. La mimica dura cinque giorni al mese. Durante i cinque giorni, consumi il 40 per cento dell'apporto calorico regolare. Le affermazioni hanno affermato che la forma tradizionale di digiuno intermittente può essere dannosa perché non fornisce un flusso costante di

elettroliti e sostanze nutritive. Imitare il digiuno è progettato per indurre il tuo corpo a pensare che sta andando a digiuno per raccogliere i benefici del digiuno senza limitare totalmente l'apporto calorico. Sono disponibili diversi prodotti dietetici per la dieta che imitano il digiuno che forniscono prodotti alimentari per un valore di 5 giorni. Ecco un esempio di un giorno di cibi che imitano il digiuno:

Colazione: tè e burro di noci

Pranzo: piccola porzione di zuppa di verdure e alcuni cracker di cavolo

Spuntino: una manciata di olive

Cena: piccola ciotola di zuppa

Digiuno modificato a risparmio proteico

Il digiuno modificato con risparmio di proteine (PSMF) è una dieta a digiuno a bassissimo contenuto calorico progettata per garantire che una persona non perda massa muscolare mentre perde grasso corporeo. Ci sono due fasi al digiuno. La prima è una fase intensiva della durata di 4-6 mesi in cui le calorie sono fortemente limitate. La seconda fase è un periodo di rialimentazione. Durante questa fase, le calorie torneranno gradualmente al livello pre-rapido. Questa fase dura 6-8 settimane. Durante la fase intensiva, le calorie si riducono a circa 800 kcal al giorno. L'attenzione si concentra su fonti alimentari proteiche

magre come petto di pollo, albumi e pesce. L'obiettivo è 1,2-1,5 grammi di proteine per kg di peso corporeo. Il metodo del digiuno consente anche tra i 20-50 di carboidrati al giorno.

L'unico grasso consumato è quello che viene naturalmente con le proteine consumate. Durante la fase di refeeding, le calorie di grassi e carboidrati vengono gradualmente ripristinate riducendo allo stesso tempo le proteine. Il digiuno risparmiatore di proteine è un metodo di digiuno preciso e non si adatta a molte persone diverse da quelle che cercano un particolare risultato di mostrare più muscoli.

Fat Fasting

La Fat Fast Diet è un intervento a breve termine progettato per aiutare le persone che non stanno perdendo peso a superare un plateau, in genere quelli che già seguono una dieta chetogenica. Implica un notevole aumento dell'assunzione di grassi per 3-5 giorni. È comunemente usato da persone che hanno seguito una dieta povera di carboidrati o cheto, hanno avuto una giornata imbroglione e che vogliono riportare il loro corpo in uno stato di chetosi. Le persone che usano il digiuno grasso dichiarano anche che è utile per perdere qualche chilo in fretta, senza fame o voglie. La dieta Fat Fast prevede l'assunzione di circa 1000 kcal / al giorno. Questa è circa la metà

delle raccomandazioni caloriche giornaliera dell'American Dietetic Association. Di questi 900kcal provengono da grassi, mentre gli altri 100 kcal provengono da carboidrati e proteine. Le calorie vengono suddivise tra 4-5 mini-pasti nel corso della giornata. Siate consapevoli se provate questa dieta che manca la ricerca scientifica e molti credono che la perdita di peso potrebbe essere solo il peso dell'acqua, che tornerà quando si torna a una dieta regolare.

Digiuno a secco

Il digiuno a secco è un tipo di digiuno che non consente di bere acqua durante il periodo di digiuno. Il digiuno a secco è un metodo avanzato che dovrebbe essere praticato solo da persone esperte di digiuno. Tuttavia, ciò non significa nemmeno che sia un metodo pericoloso. Milioni di persone in tutto il mondo partecipano al digiuno a secco ogni anno durante il Ramadan e altre osservanze religiose senza conseguenze. Il digiuno a secco può essere fatto su qualsiasi versione di un metodo di digiuno, ma si ritiene che funzioni meglio con quelli che seguono anche una dieta cheto. È più facile per coloro che seguono una dieta cheto perché il corpo sarà in grado di

sostenersi meglio e non dovrai sostenere tante voglie di cibo o acqua. Molti credono che il digiuno a secco accentuerà i benefici del digiuno regolare, ma in particolare è associato a infiammazione significativamente ridotta, abbassamento della pressione sanguigna e glucosio equilibrato.

Digiuno coi succhi

Juice Fasting, noto anche come Juice Cleansing, implica non consumare altro che succhi di frutta e verdura (non come i frullati che hanno tutti i pezzetti), senza l'assunzione di calorie sotto forma di cibo solido nel corpo. Il digiuno del succo è ampiamente usato per scopi di disintossicazione. Juice Fast prevede il consumo di succhi di frutta e brodo.

Questi pasti sono distribuiti uniformemente nel corso della giornata.

The Juice Fast dura in genere per cinque giorni. E con solo le calorie liquide consumate, la quantità di calorie è significativamente ridotta. Puoi, tuttavia, fermarti in qualsiasi momento, se lo desideri. Spesso, Juice Fasts si svolge

durante un fine settimana, quando le persone hanno più tempo per prepararsi e divertirsi. In uno studio pubblicato da Scientific Reports, i ricercatori hanno scoperto che il digiuno del succo ha aumentato la quantità di alcuni batteri che promuovono la salute e ha ridotto il numero di batteri che causano malattie. Tuttavia, dovresti essere consapevole del fatto che molti degli altri vantaggi dichiarati dagli utenti di Juice Cleanses sono aneddotici, il che significa che mancano delle prove scientifiche a supporto.



Cosa mangiare durante l'alimentazione delle finestre Digiuno e alimentazione

I benefici fisiologici del processo di digiuno sono piuttosto notevoli. Durante le ore in cui ti stai astenendo dal cibo, ci sono cose straordinarie che si svolgono all'interno del tuo corpo. Tuttavia, ciò che ti accade durante il periodo di alimentazione è altrettanto importante. Ho affermato in precedenza che non si poteva digiunare troppo velocemente una dieta scadente. I benefici del digiuno sono così prevalenti che trarrai beneficio dal digiuno anche se accumuli spazzatura nel tuo corpo durante le finestre di alimentazione. Ma saranno esponenzialmente migliori se mangi in

modo sano sia durante il digiuno che durante il digiuno. In questa sezione, analizzeremo l'argomento confuso e conflittuale di ciò che dovresti mangiare durante le finestre di alimentazione.

Nutrizione basata sull'abitudine

Perdere il grasso corporeo e tenerlo fuori accadrà solo se si sviluppano solide pratiche nutrizionali. Queste abitudini devono diventare familiari quanto lavarti i denti. Solo allora sarai davvero in grado di padroneggiare il tuo apporto dietetico. In questa sezione, distillerò il tema confuso e spesso travolgente della nutrizione in sole sei abitudini. Ecco come le sei abitudini aiuteranno a mettere le tue sane abitudini alimentari sul pilota automatico.

- Aiutano a guidare la selezione degli alimenti
- Dimensioni delle porzioni
- Non è necessario contare le calorie
- Timing

Non richiedendo il conteggio delle calorie, la strategia presenta un metodo semplice da capire e da applicare per garantire una dieta ben bilanciata e mirata specificamente agli individui attivi. La strategia può aiutare a stabilire regole per ogni pasto, orientando così le scelte nutrizionali e l'assunzione pasto per pasto.

Esempio 1

Segui la regola 1-2-3. In ogni pasto, circa 1 parte delle calorie dovrebbe provenire da grassi, due parti da proteine e tre parti da carboidrati. Ecco un esempio. Diciamo che mangi un pasto per un totale di 600 kcal. Se stai seguendo la regola 1-2-3, ogni pasto è il seguente:

100 kcal di grassi

200 kcal di proteine

300 kcal di carboidrati

Esempio 2

L'approccio dei macronutrienti 1-2-3 è una linea guida generale. Possiamo essere più specifici pensando a cosa faremo per le 3 ore dopo ogni pasto.

Dovremmo regolare di conseguenza il nostro apporto di carboidrati. Se hai intenzione di allenarti, vorrai aumentare l'assunzione di carboidrati. Se le prossime tre ore saranno per lo più sedentarie, riduci il contenuto di carboidrati. Quanto segue ti aiuterà a pianificare l'assunzione ad ogni pasto (i cambiamenti calorici dovrebbero provenire dai carboidrati). Il pasto 3 ore

prima di un:

- Allenamento intenso (che richiede tutta l'energia e lo sforzo ad alta intensità per almeno 30 minuti) + 300 kcal per un pasto medio
- Allenamento moderato (frequenza cardiaca superiore del 50-60% rispetto al riposo per almeno 30 minuti) + 200 kcal a un pasto medio
- Attività vigorosa (escursionismo, trasporto di carichi pesanti, jogging, ciclismo veloce) + 100 kcal a un pasto medio
- Attività moderata (camminata veloce, pulizia, falciatura del prato) + niente per un pasto medio
- Attività leggera (passeggiare, stare in piedi, seduto al computer) - 100 kcal da

un pasto medio

- Rilassarsi (leggere, guardare la TV, meditare, ascoltare musica) - 200 kcal da un pasto medio
- Inattività totale (sonno) 300 kcal da un pasto medio

Ricorda, quando mangi troppo durante un pasto, le calorie in eccesso vengono immagazzinate come grasso. Quindi, se salti un pasto, non mangiare per compensarlo, nutriti solo per il tipo di livello di attività che stai per fare.

Esempio 3

Mangia proteine magre ad ogni pasto. Contrariamente a quanto potresti aver sentito, ulteriori proteine non sono

dannose o inutili. Prove scientifiche hanno chiarito abbondantemente che una dieta ricca di proteine è completamente sicura. Sembra anche essere necessario per la migliore salute, il miglior corpo e le migliori prestazioni. Non è possibile ottenere tutti e tre questi risultati a meno che non si ottenga una dose salutare di proteine. Una proteina magra completa è quella che contiene tutti gli aminoacidi essenziali che il corpo umano non può produrre da solo. Una porzione di proteine è visivamente circa la dimensione del palmo della mano, tra 20-30 g. Le donne dovrebbero assumere una porzione di proteine per pasto (20-30 g) e gli uomini dovrebbero assumere due porzioni per pasto (40-60 g).

Ottenere la quantità richiesta di proteine:

- stimola al massimo il metabolismo
- migliora la massa muscolare
- riduce il grasso corporeo
- ti aiuta a sentirti più pieno più a lungo

Guida alle proteine

Tipo: fonti proteiche magre e complete

Tempistica: mangiato con ogni opportunità di alimentazione

Importo: 1 porzione per donna (dimensione del palmo) 2 porzioni per uomo (dimensione di due palmi)

Esempi:

- Carni magre (carne macinata, pollo, tacchino, bisonte, carne di cervo,

ecc.)

- Pesce (salmone, tonno, merluzzo)
- Uova (albumi, uova intere occasionali) -
- Latticini a basso contenuto di grassi (ricotta, yogurt, scremato, formaggio a pasta filata, ecc.)
- Scelte vegetariane (tofu, tempeh, hamburger di soia, soia a scatti, salsiccia di soia, soia, seitan, ecc.)
- Integratori di proteine del latte (siero di latte, caseina, miscele di proteine del latte)

Esempio 4

Ricordi quando tua madre ti diceva di mangiare le tue verdure? Bene, la scienza ha confermato di conoscere le

sue cose. La scienza ha dimostrato che oltre alle vitamine e ai minerali che sono confezionati in verdure, ci sono anche sostanze chimiche vegetali essenziali necessarie per un funzionamento ottimale del corpo. Ancora più impressionante è il fatto che verdure (e frutta) forniscono un carico alcalino al sangue. Poiché sia **■**le proteine **■**che i cereali presentano carichi di acidi nel sangue, è fondamentale bilanciare questi acidi con frutta e verdura ricche di alcali. Questo è importante perché troppo acido e non abbastanza alcalinità si traducono nella perdita di forza ossea e massa muscolare. Per avere successo con questa abitudine, includere almeno due

porzioni di frutta e verdura per pasto. Ad esempio, una frutta di medie dimensioni, $\frac{1}{2}$ tazza di frutta o verdura tritata cruda e 1 tazza di verdure fresche a foglia ciascuno equivalgono a una porzione. È importante ricordare che le verdure, se scomposte, sono principalmente carboidrati. Quindi, se stai cercando di ridurre i tuoi carboidrati, mangia meno verdure amidacee, cereali e cereali, invece, aumentando il numero di verdure a foglia verde.

Esempio 5

Mangia altri tipi di carboidrati solo dopo l'esercizio. In altre parole, devi guadagnare il diritto di mangiare cibi ricchi di carboidrati lavorando prima.

Sì, puoi mangiare pasta, riso, pane e cibi zuccherati, purché faccia due cose:

concentrati maggiormente sul consumo di varietà di cereali integrali (basso indice glicemico).

Tienili per cosumarli 1-2 ore dopo l'esercizio.

La linea di fondo è che nessun esercizio = nessun carboidrato - a parte quelli ottenuti con frutta e verdura. Durante l'esercizio fisico, il tuo corpo esaurirà le sue riserve di glicogeno. A seguito dell'allenamento è necessario sostituire il glicogeno. Questo è quando puoi cavartela mangiando alcuni carboidrati ad alto indice glicemico.

Esempio 6

Mangia grassi sani ogni giorno.

Circa il 30% della dieta dovrebbe provenire da grassi - non molto meno, non molto di più. Più importante dell'assunzione totale di grassi è l'equilibrio tra grassi saturi, monoinsaturi e polinsaturi.

Un obiettivo di:

- 1/3 saturi (di grasso di carne, pelle di pollame, burro, strutto, panna, formaggio),
- 1/3 monoinsaturi (da olio di oliva vergine, alcune noci, avocado),
- 1/3 di grasso polinsaturo (da alcune noci, alcuni oli vegetali, pesce grasso).

Bilanciando l'assunzione di grassi in

questo modo, si verificherà l'ottimizzazione della salute, della composizione corporea e delle prestazioni.

Mentre le quantità menzionate potrebbero inizialmente sembrare intimidatorie, piuttosto che concentrarsi troppo su misure esatte, la tua attenzione dovrebbe essere solo sull'aggiunta di grassi più sani. Introducendoli a una dieta a base di frutta e verdura, carboidrati quando guadagnati e proteine magre, l'assunzione di grassi nella dieta dovrebbe essere bilanciata.

Alimenti che dovrebbero costituire la tua base nutrizionale

Proteine

- Mangiatori di carne e alcuni vegetariani
- Carne rossa magra (93% magra, tonda superiore, controfiletto)
- Salmone
- Uova,
- Yogurt magro e magro (senza lattosio se lo trovi)
- Integratori proteici (isolati di proteine del latte, isolati di proteine del siero di latte)

Vegetariani / vegani

- •Tofu
- Fagioli Edamame
- Tempeh
- Lenticchie e ceci
- Integratori proteici a base vegetale (isolati di proteine di riso, proteine di piselli)

Verdure e frutta

- Spinaci
- Pomodori
- Verdure crocifere (broccoli, cavoli, cavolfiori)
- Frutti di bosco
- Arance

Altri carboidrati

- fagioli misti

- Quinoa
- Avena intera

Grassi buoni

- Frutta secca
- Avocado
- Olio extravergine d'oliva
- Olio di pesce
- Semi di lino (macinati)

Bevande / Altro

- Tè verde
- Bevande sportive (carboidrati e proteine rapidamente assimilabili)

Focus sulla fibre

Negli ultimi 150 anni, i cereali sono diventati un alimento base nel mondo occidentale. Questo tipo di consumo è venuto a scapito della fibra, dato che molte persone ora consumano livelli cronicamente bassi. Un risultato immediato della mancanza di fibre nella dieta è la costipazione. Oltre al disagio che questo comporta, rende anche estremamente difficile eliminare le tossine dal tuo corpo. La fibra è una forma di carboidrato. Tuttavia, il corpo non può digerirlo.

La fibra si presenta in due forme diverse:

solubile

insolubile.

La fibra solubile si trova nei seguenti alimenti

- Avena
- Crusca d'avena
- Fagioli secchi
- Piselli secchi
- Nocioline
- Lino d'orzo
- Arance
- Mele
- Carote

Fibra insolubile in

- Fagioli verdi
- Verdure a foglia verde scuro

- bucce di frutta
- Pelli di ortaggi a radice
- Prodotti integrali
- Sementi
- Noccioline

Per una salute ottimale dell'intestino, sono necessari entrambi i tipi di fibra. La microflora intestinale da fibra fermenta nell'intestino tenue e questo produce acidi grassi a catena corta. Gli acidi grassi a catena corta aiutano la digestione, l'assorbimento dei nutrienti e il metabolismo. La fibra è anche un ottimo modo per mantenersi sazi. Questo perché aggiunge volume alla tua dieta senza aggiungere calorie extra. Non solo ti aiuterà a sentirti più pieno prima, ma poiché impiega più tempo di altri

alimenti a muoversi nel tuo sistema, ti manterrà pieno più a lungo. Questo perché quando la fibra riempie lo stomaco, stimola i recettori che inviano messaggi al cervello che ti dicono di smettere di mangiare. La fibra solubile riduce anche il riciclo enteroepatico degli acidi biliari, che può abbassare i livelli sierici di colesterolo. La fibra insolubile aggiungerà volume alle feci, riducendo anche il rischio di cancro al colon. Un ulteriore vantaggio della fibra solubile è che, quando assorbe l'acqua, forma un gel nell'intestino inferiore. Questo rallenta l'assorbimento di zucchero nel sangue. Questo, a sua volta, porta a livelli più bassi di insulina, il che rende meno probabile la

conservazione del grasso corporeo.

Ecco come trarrai beneficio dall'adattamento della tua dieta per includere più fibre:

- aumento della sazietà
- Riduzione dei grassi nel sangue e del colesterolo
- Ridotto rischio di cancro al colon
- Corretta motilità intestinale
- Miglioramento della salute intestinale

Quando si tratta di frutta e verdura, la maggior parte delle fibre si trova nella buccia, membrana e semi. Ecco perché devi mangiare frutta con la buccia. Per favorire la tua salute intestinale, riequilibrandola a favore dei

Bacteroidetes che espellono i grassi, devi assumere più del livello giornaliero raccomandato di 25g. Se sei una donna, punta a 35g al giorno. Se sei un uomo, punta a 48g al giorno.

Assicurati di bere molta acqua quando mangi fibre. Avrai bisogno di un minimo di otto bicchieri al giorno per mantenere la fibra in movimento attraverso il tuo sistema. L'acqua, ovviamente, aiuta anche a mantenerti pieno.

COME OTTENERE PIÙ FIBRA NEL TUO CORPO

La maggior parte di noi è senza speranza nel portare la fibra nei nostri sistemi.

Tuttavia, aumentare i nostri livelli di fibre è assolutamente cruciale per risolvere i nostri batteri intestinali per accelerare la perdita di grasso corporeo più velocemente. Di seguito ti aiuteranno a fare sostituzioni intelligenti e salutari in modo da poter raggiungere i tuoi obiettivi quotidiani in fibra.

Sostituisci questo con questo

1 bagel piano medio con 2 fette di pane integrale

1 tazza di riso bianco cotto con 1 tazza di riso integrale cotto

1 tazza di purè di patate con 1 tazza di

fagioli neri cotti

10 patatine fritte con 3 tazze di popcorn magro

1 tazza di succo di arancia bevanda con 1 arancia fresca

1 tazza di soufflé di spinaci con ½ tazza di cuori di carciofi cotti

1 tazza di farina di cereali cotti con 1 tazza di farina d'avena / porridge cotti

½ tazza di mais alla panna con ½ tazza di piselli coniatati schiacciati

1 tazza di fiocchi di mais con 1 tazza di crusca di uvetta cereali

1 pelle di frutta grande con 1 tazza di lamponi freschi

1 hot dog con 2 cucchiaini burro di arachidi

COMBINARE IL DIGIUNO INTERMITTENTE E LA DIETA CHETOGENICA

Il digiuno intermittente può aiutarti a raggiungere la chetosi più rapidamente rispetto a quando pratici una dieta chetogenica da sola. Questo è fattibile in quanto il corpo ottiene la sua energia dai grassi anziché dai carboidrati quando pratici il digiuno intermittente e la dieta chetogenica. Quindi, se scopri che è difficile entrare in uno stato di chetosi, può aiutarti molto. La qualità del cibo è più importante della quantità qui. I prodotti ideali includono carne nutrita con erba, uova di gallina coltivate al pascolo, burro e formaggio nutriti con erba, frutta, creme biologiche e verdure.

Sono ideali, ma mangiare cibi standard non impedisce la chetosi. Fai il possibile per consumare cibi di alta qualità. Nella dieta chetogenica, dovresti consumare molti grassi in quanto sono la principale fonte di energia, il che non implica che puoi mangiare grassi senza limiti. Ci sono alcuni grassi buoni per te e altri che non lo sono. Si devono mangiare molti grassi saturi di pollame, uova, carne, cocco e burro: grassi polinsaturi come tonno e salmone; e grassi monoinsaturi come noci, burro di noci, avocado e olio d'oliva. È importante evitare grassi polinsaturi altamente prodotti come olio vegetale e olio di soia. È possibile ottenere proteine da molte fonti di

grasso, come carne e uova. Puoi anche consumare proteine e pancetta e salsicce grasse. Per mantenerti nella chetosi, dovresti consumare entro i grammi di proteine suggeriti mentre il tuo corpo trasforma le proteine in eccesso in glucosio. Poiché i frutti contengono zucchero, per quanto naturali possano essere, aumenteranno la glicemia e ti tireranno fuori dallo stato di chetosi. La frutta non è completamente vietata; dipende dal tuo consumo. È meglio produrre frutti ricchi di fibre e poveri di carboidrati.

Dall'altro lato, le verdure sono essenziali perché forniscono minerali e vitamine senza aggiungere molte calorie. Ti stanno aiutando a proteggerti. Alcune

verdure sono piene di carboidrati, quindi la dieta chetogenica non è consentita per tutte le verdure. Mangia verdure come spinaci, broccoli e fagiolini, asparagi, cetrioli e funghi, a foglia verde o verde chiaro. Tenere lontano da verdure amidacee come patate bianche, patate dolci, mais e patate dolci. I latticini grassi sono comuni in una dieta chetogenica. Usa panna pesante, panna acida, formaggio a pasta dura, burro e ricotta per aiutarti a soddisfare le tue esigenze di grassi. Evita i latticini a basso contenuto di grassi e aromatizzati perché ricchi di zucchero. L'acqua è la bevanda migliore che puoi consumare. Dovresti sempre provare a bere in once circa la metà del

tuo peso corporeo. Sono ammessi tè e caffè senza zucchero. Conservare lontano da bibite gassate, acqua aromatizzata, aiuto di limone zuccherato; praticamente qualsiasi bevanda dolce dal succo di frutta puoi fonderla con erbe fresche per aggiungere brivido all'acqua semplice. Il consumo di cereali e zucchero dovrebbe essere prevenuto in tutti i tipi. I cereali sono come riso, segale, grano, sorgo, orzo e tutti i suoi prodotti. Questo significa niente pasta, niente pane e niente cracker. Non è consentito l'uso di miele, zucchero di canna e bianco, sciroppo d'acero e qualsiasi altra cosa che includa lo zucchero. Assicurati che non ci sia zucchero in ciò che consumi. La

combinazione dei due può portare a sciogliere il grasso più velocemente di ciascuno da solo. Durante il digiuno intermittente, il tuo corpo utilizza grasso testardo in quanto incoraggia il metabolismo che provoca la produzione di calore. Questo aiuta a preservare la massa muscolare durante la perdita di peso e aumenta i livelli di energia per le persone a dieta cheto che vogliono perdere peso e migliorare le proprie capacità atletiche.

Combinando lo schema del bere a digiuno intermittente e il conteggio delle calorie e il reggimento bevande della dieta chetogenica può portare a una maggiore fusione del grasso corporeo rispetto agli individui che ancora

consumano cibo spazzatura. Può anche aumentare la struttura del corpo poiché il digiuno intermittente migliora la produzione dell'ormone della crescita umano, ma una percentuale molto grande. Questo ormone svolge una parte enorme nella costruzione dei muscoli. L'ormone della crescita umano aiuta un individuo a ridurre le concentrazioni di grasso corporeo e aumentare la massa magra del corpo e delle ossa, secondo gli studi condotti. Allenarsi in uno stato di digiuno può comportare aggiustamenti metabolici nelle cellule muscolari derivanti dalla combustione dei grassi energetici. L'ormone della crescita umano consente anche di riprendersi da un infortunio o anche da un esercizio

fisico difficile a un ritmo più rapido. Riduce anche il gonfiore della pelle. Migliora la forza della pelle per rughe e rilassamento. La miscela dei due può anche influenzare il processo di invecchiamento in modo benefico. Causano l'aumento della produzione di cellule staminali. Questi sono come blocchi di costruzione per il corpo in quanto possono essere trasformati in qualsiasi cellula richiesta dal corpo, oltre a sostituire cellule antiche o danneggiate che ti mantengono più giovane internamente più a lungo. Queste cellule staminali possono fare miracoli per vecchie ferite, dolore cronico e molto altro. Ciò può migliorare l'aspettativa di vita poiché la

salute generale è migliorata bilanciando la glicemia, riducendo il gonfiore e migliorando la difesa dei radicali liberi. Può aumentare l'autofagia. Si tratta semplicemente di misure di pulizia delle cellule. All'avvio, le cellule migrano attraverso i componenti interni, rimuovono le cellule danneggiate o vecchie e le sostituiscono con quelle nuove. È come un aggiornamento di organo. Riduce l'infiammazione e migliora la vita degli organi.

Non ci sono voglie, stanchezza e sbalzi d'umore durante l'esercizio della dieta chetogenica e del digiuno intermittente. Ciò si ottiene attraverso concentrazioni costantemente ridotte di zucchero nel sangue. Questo perché le concentrazioni

di zucchero nel sangue non sono aumentate dal grasso. Sarai pronto a mantenere piccole concentrazioni di zucchero nel sangue che possono aiutare in modo significativo le persone con diabete di forma 2, anche a scendere dai farmaci. Il fegato trasforma il grasso in pacchetti di energia chiamati chetoni che vengono immessi nel sangue per offrire energia alle cellule. Questi chetoni distruggono la grelina, l'ormone della fame primario. Alte concentrazioni di grelina ti lasciano affamato mentre i chetoni riducono le concentrazioni di ormoni anche se il tuo tratto digestivo non contiene alcun pasto. Ciò significa che puoi rimanere senza mangiare per un periodo di tempo più lungo e non avrai

fame. Indubbiamente, la dieta chetogenica facilita molto il digiuno. Alcuni individui hanno una dieta chetogenica integrata a digiuno intermittente. Questo è osservando le leggi nutrizionali chetogeniche e allo stesso tempo perseguendo la tendenza a mangiare a digiuno intermittente. Ciò può avere molti vantaggi, tra cui livelli di combustione ad alto contenuto di grassi, poiché entrambi sono importanti nell'uso dei grassi per produrre energia rispetto ai carboidrati, fornendo energia, riducendo il colesterolo nel corpo, controllando la glicemia che può aiutare a gestire il diabete di tipo 2, aiutando a far fronte con la fame e riducendo l'infiammazione della pelle. Per la

maggior parte delle persone, combinare le due cose è comodo e può accelerare significativamente il processo di combustione dei grassi, consentendoti di raggiungere i tuoi obiettivi più rapidamente. Tuttavia, l'uno o l'altro possono essere fatti da soli in quanto hanno molti vantaggi comparabili.

Anche la scelta di un'unità di digiuno intermittente adatta a te è essenziale e ti assicura sempre di consumare abbastanza ingredienti macro. A seconda di cosa c'era nei pasti, le funzioni possono essere relativamente buone per entrambi. Il lavoro svolto sarà l'ideale quando li mescoli entrambi e ti renderà molto più facile la perdita di peso perché entrambi operano in aspetti

distinti ma si completano a vicenda in modo superbo.

L'ALLENAMENTO A DIGIUNO

Allenarsi a digiuno comporta una serie di indubbi vantaggi in termini di ossidazione lipidica, derivanti dalle implicazioni metaboliche dell'ipoglicemia mattutina. Non a caso questa tecnica di allenamento viene oggi ampiamente sfruttata per promuovere il dimagrimento inteso come perdita di massa grassa a favore di quella magra.

Vantaggi dell'allenamento a digiuno

Correre o pedalare per 30 minuti di prima mattina, dopo il digiuno notturno, è una delle pratiche più in auge per dimagrire. Si ritiene infatti che l'attività aerobica svolta a digiuno permetta di bruciare maggiori quantità di adipe superfluo, innalzando il metabolismo per il resto della giornata e promuovendo il benessere psicofisico. Al mattino, a causa del lungo digiuno notturno, la glicemia e le scorte di glicogeno sono generalmente inferiori rispetto al resto della giornata; data la relativa carenza di glucosio nel sangue, allenarsi in queste condizioni promuove un maggiore utilizzo di grassi in termini energetici. Favorevole è anche il quadro ormonale,

caratterizzato da bassi livelli di insulina e da alti livelli di ormoni controinsulari (adrenalina, noradrenalina, cortisolo, tiroxina, glucagone, ed ormone della crescita). Tutti questi ormoni favoriscono il dimagrimento stimolando la lipolisi in modo diretto o indiretto. La forte secrezione adrenergica (adrenalina e noradrenalina) registrata nel corso dell'esercizio fisico innalza notevolmente il metabolismo, che permane elevato per un certo periodo anche dopo il termine della sessione di allenamento a digiuno. L'importante rilascio di endorfine indotto dall'attività fisica è invece potenzialmente utile per promuovere il senso di benessere psicofisico per il resto della giornata.

Consigli e riflessioni

Allenarsi a digiuno, con l'intento di dimagrire, potrebbe condurre ad un eccessivo catabolismo muscolare, poiché in condizioni di ipoglicemia aumenta anche la quota di energia ricavata dagli amminoacidi. Dato che assumere alimenti solidi od un mix proteico attenuerebbe i vantaggi metabolici indotti dal digiuno, per prevenire un eccessivo catabolismo muscolare può essere d'aiuto ingerire qualche compressa di amminoacidi ramificati prima dell'allenamento. Per lo stesso motivo, al fine di evitare un eccessivo catabolismo proteico, è bene non prolungare l'aerobica a digiuno oltre i 30-40 minuti.

Gli allenamenti a digiuno andrebbero inseriti in un contesto dietetico finalizzato al dimagrimento. L'ideale è abbinare queste sessioni aerobiche ad allenamenti con i pesi (ovviamente in momenti diversi della giornata) incentrati sullo sviluppo della forza. In simili condizioni occorre infatti dare tutto in poche serie, dato che vista la carenza di glicogeno non si possono sostenere sforzi prolungati come quelli tipici delle schede di massa. Attenzione però; ciò non significa che si debba allenare con un alto numero di ripetizioni. Piuttosto, andranno utilizzati carichi impegnativi in perfetto stile "breve ed intenso".

Allenarsi a digiuno aumenta il rischio di

crisi ipoglicemiche, specie nei soggetti non allenati o non abituati a svolgere esercizio fisico in tali condizioni; la comparsa di ipoglicemia è segnalata da sintomi come desiderio smodato di cibo, pallore, sudorazione fredda, cefalea e vertigini, eccessiva irritabilità, tremore, agitazione, difficoltà nella concentrazione e rischio di svenimento. All'insorgere di questi sintomi è bene smettere immediatamente di correre a digiuno; i sintomi saranno quindi risolti assumendo piccole quantità di alimenti ricchi di zuccheri (cioccolatini, destrosio, bevande analcoliche zuccherate, miele, uva passa), seguiti da un pasto più consistente a base di carboidrati complessi (per prevenire

l'ipoglicemia reattiva da ingestione copiosa di zuccheri semplici).

Assumere un paio di caffè o un integratore termogenico (a base di arancio amaro, sinefrina, mate, guaranà, cola, tè, teina e/o teobromina), prima dell'allenamento a digiuno, è teoricamente utile per esaltarne l'azione lipolitica.

Prima di iniziare l'allenamento è bene assumere un paio di bicchieri d'acqua, specie quando non si ha la possibilità di bere durante la sessione allenante.

Correre a digiuno potrebbe indurre un eccessivo stress anche dal punto di vista psichico, specie quando si sacrificano troppe ore di riposo notturno. Per questo motivo, in genere tale pratica si limita a

quei brevi periodi di definizione che precedono un set fotografico, una gara di bodybuilding o una prova costume. Tutto ciò anche in virtù del fatto che non si tratta di una strategia miracolosa, dato che i vantaggi rispetto all'allenamento tradizionale sono contenuti. D'altronde, di fronte ad un velocista notiamo un fisico magro e muscoloso nonostante i suoi allenamenti comportino un consumo trascurabile di grassi. Questo ci fa capire, nel caso in cui il concetto non fosse ancora chiaro, che l'attività fisica ideale per il dimagrimento non può prescindere da esercizi con pesi e macchine isotoniche ad elevata intensità, da affiancare ai tradizionali ma spesso sopravvalutati allenamenti aerobici,

indipendentemente che essi siano svolti
o meno a digiuno.

DIGIUNO INTERMITTENTE E AUTOFAGIA

Anche se il corpo ha diversi modi per sbarazzarsi delle tossine accumulate, dai cibi e gli agenti chimici e/o naturali disintossicanti alla sauna, un ruolo importante è giocato da un processo biologico noto come autofagia.

Il termine autofagia significa "auto-mangiarsi" e si riferisce ai processi attraverso cui il corpo elimina diversi detriti, tra cui le tossine, e ricicla i componenti cellulari danneggiati.

Il Dott. Colin Champ, un radioterapista specializzato e professore assistente all'Università del Pittsburgh Medical Center spiega l'autofagia in questo modo:

"Pensatela come il programma innato di riciclaggio del corpo. L'autofagia ci rende macchine più efficienti per sbarazzarci delle parti difettose, bloccare la crescita del cancro e fermare disfunzioni metaboliche come l'obesità e il diabete".

Stimolando il processo di autofagia corporea, puoi mitigare l'infiammazione, rallentare il processo di invecchiamento e ottimizzare la funzione biologica. Come sottolineato da Fight Aging: "Una maggiore autofagia in atto nei tessuti dovrebbe significare una riduzione delle cellule danneggiate e disordinate in qualunque dato momento, che a sua volta dovrebbe generare un organismo più duraturo".

Stimolare l'autofagia attraverso l'esercizio fisico

Come i benefici dell'esercizio fisico, l'autofagia ha luogo in risposta allo stress. E, infatti, l'attività fisica è uno dei modi per stimolare l'autofagia. Come forse sai, allenarsi crea un lieve danno ai muscoli e ai tessuti che il corpo poi ripara, finendo per rinforzarsi.

L'esercizio fisico aiuta anche a espellere le tossine sudando, ed è utile praticamente per qualsiasi programma di disintossicazione. Infatti, molti considerano l'attività fisica un aspetto fondamentale della disintossicazione efficace.

Il Dott. George Yu, per esempio, che è stato coinvolto in sperimentazioni

cliniche volte a disintossicare le persone dalla guerra del Golfo, consiglia di usare una combinazione di esercizio, sauna e integrazione di niacina per massimizzare l'eliminazione delle tossine attraverso la pelle.

L'esercizio è una componente importante che provoca inoltre vasodilatazione e incremento del flusso sanguigno. Oltre a ciò, come l'articolo citato evidenzia:

"Uno studio ha analizzato gli autofagosomi, le strutture che si formano intorno al pezzo delle cellule che il corpo ha deciso di riciclare.

Dopo aver fatto in modo che gli autofagosomi nei topi fossero di un verde sfavillante... gli scienziati hanno scoperto che il ritmo a cui i topi

demolivano in modo sano le proprie cellule aumentava drasticamente dopo aver corso su un tapis roulant per 30 minuti.

Il ritmo continuò ad aumentare fino a una corsa di 80 minuti.

Di quanto esercizio hai bisogno per ottimizzare l'autofagia?

La quantità di esercizio richiesto per stimolare l'autofagia negli essere umani è ancora sconosciuta, tuttavia si crede che un esercizio intenso sia più efficace di un esercizio lieve, il che ha certamente senso.

Detto questo, un'altra ricerca ha dimostrato che la giusta via di mezzo in cui l'esercizio produce i maggiori benefici per la longevità è tra i 150 e i 450 minuti di esercizio moderato a settimana, che abbassano il rischio di morte precoce rispettivamente del 31% e il 39%.

È stato anche dimostrato che dedicare almeno il 30% del tuo allenamento ad

esercizi ad alta intensità incrementa ulteriormente la longevità di circa il 13%, in confronto a un esercizio di intensità moderata costante.

Probabilmente seguire queste linee guida generali ti darà un vantaggio anche nella massimizzazione dell'autofagia.

Come inibire radicalmente l'autofagia

Uno dei modi più veloci per disattivare l'autofagia è mangiare un'ampia quantità di proteine. Così stimolerai l'IGF-1 e l'mTOR, potenti inibitori dell'autofagia. Ecco perché è meglio limitare le proteine da circa 40 a 70 grammi al giorno, a seconda della tua massa magra corporea. La formula specifica è un grammo di proteine per ogni chilogrammo di massa muscolare magra, o mezzo grammo di proteine per circa mezzo chilo di massa muscolare magra. Si possono trovare quantità sostanziose di proteine in carne, pesce, uova, latticini, legumi, noci e semi. Anche alcune verdure contengono grandi quantità di proteine, ad esempio i

broccoli. 40 grammi di proteine non sono molto cibo, è l'equivalente di 170 grammi di petto di pollo.

Per determinare se stai assumendo la giusta quantità di proteine oppure no, devi semplicemente calcolare il tuo fabbisogno corporeo basandoti sulla massa magra, e appuntare ciò che mangi per qualche giorno. Poi calcola la quantità di proteine giornaliere che hai consumato con ogni alimento.

Se ora raggiungi una media troppo superiore all'ideale, regolati diminuendole conformemente. La seguente tabella fornisce una rapida panoramica di quante proteine ci sono in diversi alimenti.

L'importanza della biogenesi mitocondriale

I mitocondri sani sono alla base della salute e della prevenzione di malattie. Il danno mitocondriale può scatenare mutazioni genetiche che contribuiscono al cancro, perciò ottimizzare la salute dei mitocondri è una parte essenziale della prevenzione del tumore.

L'autofagia è uno dei modi per eliminare i mitocondri danneggiati, ma la biogenesi è il processo con cui nuovi mitocondri sani possono essere duplicati.

È interessante notare che l'esercizio fisico gioca un doppio ruolo, perché non solo incrementa l'autofagia ma è anche uno dei più potenti stimolatori della

biogenesi mitocondriale. Ci riesce potenziando un segnale corporeo chiamato AMPK, che a sua volta attiva il Pgc1- α .

Stimolando i tuoi mitocondri (gli organelli presenti in quasi tutte le cellule che producono l'ATP) a funzionare di più, essi iniziano a produrre le specie reattive dell'ossigeno (ROS) che agiscono come molecole segnalatrici. Una delle loro funzioni è stimolare una produzione maggiore di mitocondri. In sostanza, la chiave per prevenire le malattie (praticamente eliminando il rischio di cancro, infarto, diabete e molte altre patologie) e rallentare il processo di invecchiamento, sta nell'ottimizzare la funzione dei

mitocondri e aumentarne il numero. Per fortuna, l'esercizio fisico aiuta a fare entrambe le cose.

Il digiuno intermittente: un altro modo per stimolare l'autofagia

Digiunare è un altro fattore stressante biologico che produce molti risultati benefici, tra cui l'autofagia. Infatti, alcuni dei benefici associati al digiuno, ad esempio la riduzione del rischio di diabete e di malattie cardiache, possono essere attribuite in parte a questo processo.

Anche se ci sono diversi tipi di programmi di digiuno intermittente, se soffri di resistenza all'insulina, il mio consiglio personale è di digiunare ogni giorno programmando i pasti in una finestra temporale di circa 8 ore o meno. Ad esempio, potresti restringere i pasti tra le 11 del mattino e le 7 di sera. Ciò

equivale a digiunare per 16 ore al giorno.

Di solito consigliavo di saltare la colazione, ma poi ho capito che probabilmente non importa quale pasto salti (colazione o cena) fintanto che ne eviti uno. Alcuni hanno serie difficoltà senza colazione, perciò fai qualche tentativo e scopri cosa funziona meglio per te.

Per alcune persone mangiare tra le 8 del mattino e le 4 del pomeriggio potrebbe andare meglio, e in realtà questo programma ha un vantaggio extra, perché ti fa digiunare per diverse ore prima di andare a dormire. Sono convinto che sia meglio quasi per tutti evitare di mangiare nelle tre ore prima di andare a

dormire, visto che l'ultima cosa di cui hai bisogno è produrre energia quando non ti serve.

Ci sono prove schiaccianti che dimostrano che quando dai energia ai mitocondri in un momento in cui non ne hanno bisogno, essi perdono tanti elettroni che liberano specie reattive dell'ossigeno come i radicali liberi.

Questi radicali liberi danneggiano il DNA mitocondriale e alla fine quello nucleare. Altre prove hanno dimostrato che le cellule cancerogene danneggiano uniformemente i mitocondri, per cui mangiare troppo vicino all'ora di andare a letto non è una buona idea. Io personalmente mi sforzo di digiunare per sei ore prima di andare a dormire,

ma come minimo indispensabile evito di mangiare almeno tre ore prima.

Per stimolare l'autofagia, passa a una dieta ricca di grassi e povera di carboidrati

La chetogenesi nutrizionale è la terza strategia che favorirà l'autofagia, e per raggiungerla devi andarci piano con i carboidrati privi di fibre e aumentare la quantità di grassi sani nella tua alimentazione, oltre che assumere una quantità moderata di proteine (molti americani tendono a mangiare molte più proteine del necessario, il che contrasterà gli sforzi per entrare in chetosi nutrizionale). Secondo Champ: "La chetogenesi è come hackerare l'autofagia. Ottieni moltissimi degli stessi cambiamenti metabolici e benefici del digiuno senza effettivamente

digiunare... Tra il 60% e il 70% delle calorie complessive dovrebbero derivare dai grassi [sani]... Le proteine costituiscono dal 20% al 30% delle calorie, mentre i carboidrati sono tenuti al di sotto dei 50 grammi al giorno... Sono stati notati benefici simili in persone che seguivano una dieta in cui i carboidrati non erano maggiori al 30% delle calorie totali assunte".

La maggior parte degli americani consuma grassi dannosi come oli vegetali lavorati, che peggiorano inevitabilmente la salute. Non solo sono lavorati, ma sono oli ricchi di omega 6, e l'eccesso di grassi omega 6 verrà integrato nella membrana mitocondriale interna e diventerà altamente suscettibile

al danno ossidativo, facendo morire i mitocondri prematuramente. È meglio tenere il consumo di grassi omega 6 al di sotto del 4% o 5% delle calorie totali giornaliere. Sostituisci i grassi omega 6 con grassi sani, come grassi naturali e non lavorati contenuti in cibi genuini come semi, frutti a guscio, burro vero, olive, avocado o olio di cocco.

È anche importante distinguere di quali carboidrati stiamo parlando quando diciamo "pochi carboidrati", visto che anche le verdure sono "carboidrati". Ad ogni modo, i carboidrati ricchi di fibre (come le verdure) non spingeranno il corpo nella direzione sbagliata. Solo i carboidrati senza fibre lo faranno (pensa agli zuccheri e a qualsiasi cosa si

converta in zuccheri, come le bibite gassate, i cereali processati, la pasta, il pane e i biscotti, per esempio).

È ancora più importante notare che le fibre non si scompongono in zuccheri ma viaggiano attraverso il sistema digestivo, vengono consumate dai batteri intestinali e convertite in una specie di grassi a catena che in effetti migliorano la salute.

Se dai un'occhiata ai valori nutrizionali sulle confezioni dei cibi lavorati, troverai l'elenco dei carboidrati totali, e ancora, non è ciò di cui stiamo parlando. Per calcolare i carboidrati senza fibre pericolosi, devi semplicemente sottrarre i grammi delle fibre dai grammi dei carboidrati totali dell'alimento in

questione. Ricorda, hai bisogno di carboidrati, ma quelli che ti servono sono quasi tutti nelle verdure, che sono anche ricche di fibre.

L'autofagia ripristina il funzionamento nelle cellule staminali muscolari

È risaputo da tempo che le cellule staminali mesenchimali (MSC) nel muscolo scheletrico sono una parte importante del processo di riparazione muscolare. Una ricerca precedente ha rivelato che l'attività fisica influenza il comportamento delle cellule staminali muscolari, e che potrebbe anche aiutare a prevenire o risanare la perdita muscolare dovuta all'invecchiamento. Le MSC muscolari sono molto sensibili agli sforzi meccanici, e queste cellule staminali si accumulano nel muscolo dopo l'esercizio.

E, anche se le MSC non contribuiscono direttamente alla costruzione di fibre

muscolari, rilasciano i fattori della crescita, che incoraggiano altre cellule a creare nuovo muscolo. È risaputo anche che i muscoli tendono a diventare sempre più carenti con l'età, così come l'efficienza dell'autofagia. Di conseguenza, gli scarti metabolici iniziano ad accumularsi nelle cellule e nei tessuti.

Un recente studio spagnolo riporta che le cellule satelliti (le cellule staminali muscolari responsabili della rigenerazione dei tessuti) si affidano all'autofagia per prevenire l'arresto del ciclo cellulare, noto come invecchiamento cellulare - uno stato in cui l'attività della cellula staminale si riduce drasticamente. In breve, per

migliorare la rigenerazione del tessuto muscolare, devi incrementare l'autofagia.

Con un'autofagia efficiente (il meccanismo di pulizia interna del corpo) le cellule staminali conservano l'abilità di preservare e riparare i tessuti.

La salute e la longevità hanno radici nella funzione mitocondriale

Il messaggio da memorizzare è che il tuo stile di vita determina le tue sorti in termini di quanto a lungo vivrai e, sostanzialmente, di quanto sarai sano in quegli anni. Per una salute e una prevenzione ideale, hai bisogno di mitocondri sani e di un'autofagia efficiente (la pulizia e il riciclo cellulare), e i tre fattori chiave che avranno un effetto benefico su entrambe le cose sono:

1. Cosa mangi — Una dieta ricca di grassi di qualità, con una quantità moderata di proteine, e povera di carboidrati senza fibre. È importante anche mangiare cibi biologici e derivati

da animali nutriti con erba, perché i pesticidi comunemente usati come il glifosato provocano il danneggiamento mitocondriale

2. Quando mangi — Un digiuno intermittente quotidiano tende ad essere il più semplice da applicare, ma qualunque programma di digiuno che seguirai con costanza funzionerà

3. Un'attività fisica con esercizi intervallati ad alta intensità sarà la più efficace

Errori comuni

Ci sono diversi benefici che sono stati associati al digiuno, tuttavia la maggior parte della gente si lascia fuorviare da alcuni pregiudizi. La conoscenza di alcuni di questi può aiutare a prendere le precauzioni necessarie al successo della dieta. La differenza principale tra successo e fallimento del digiuno intermittente potrebbe dipendere dalla comprensione degli errori comuni e da come si possono evitare. Ecco alcuni degli errori più comuni:

Usare il digiuno come giustificazione per mangiare cibi spazzatura

Ci sono persone che immaginano che il digiuno funzionerà come una pillola magica che risolverà tutti i loro

problemi indipendentemente dal tipo di alimenti, almeno fino a quando si osservano le ore di digiuno come richiesto. Il digiuno è un modello di dieta che dà la possibilità di prendere il controllo del proprio corpo, ma non impone il tipo di alimenti che si dovrebbero mangiare. Poiché alcuni protocolli raccomandano un'assunzione limitata di calorie, è necessario dare molta enfasi agli alimenti sani e integrali e non agli alimenti spazzatura. Se si continua a mangiare cibo spazzatura e si pensa di essere a digiuno, alla fine del tempo stabilito vi ritroverete senza risultati. Come detto in precedenza, il vantaggio principale del digiuno è che il corpo brucia grassi come fonte di

energia, e questo porta ai benefici associati alla dieta. Quando si riesce a mantenere il corpo a digiuno questo comincia a elaborare grassi e proteine come fonte di energia. Il vostro corpo diventerà abbastanza sensibile al cibo che mangiate; per esempio, se siete già in fase di consumo dei grassi e cominciate a mangiare troppi alimenti trasformati e zuccherini, allora porterete automaticamente il vostro corpo a cambiare stato e a elaborare il glucosio come fonte di energia. Il cibo spazzatura non nutre il corpo e non fornisce alcun valore nutrizionale. Lo zucchero consumato porta solo a picchi di energia per un breve periodo, e influisce sul livello di insulina presente nel flusso

sanguigno. Se volete davvero perdere peso o ottenere qualsiasi altro beneficio che il digiuno rende possibile, dovete smettere di mangiare cibo spazzatura, che non farà che allontanarvi dal vostro obiettivo.

Mangiare troppo poco nell'intervallo di alimentazione

Una volta completato con successo il digiuno, che si tratti di un periodo di digiuno 16/8 o 20/4, assicuratevi di mangiare abbastanza cibo come fareste normalmente. Ci sono persone che tendono a mangiare ancora troppo poco, e ciò può influenzare negativamente il corpo e la salute generale. Non abbiate fretta, e mangiate fino a quando non siete sazi; assicuratevi che gli alimenti siano

integrali, freschi e sani. Poiché il corpo è già in uno stato di digiuno, mangiare cibi a basso contenuto di carboidrati è importante e aiuta il processo di eliminazione dei grassi. A meno che non siate impegnati in allenamenti che richiedono l'assunzione di carboidrati dopo aver interrotto il periodo di digiuno, potete concentrarvi maggiormente sui cibi a basso contenuto di carboidrati per mantenere uno stile di vita sano. Se ci si limita troppo durante l'intervallo in cui bisogna nutrirsi, allora si possono causare cambiamenti indesiderati al corpo, che potrebbero rendere il digiuno difficile.

Non bere abbastanza

Quando il corpo è in uno stato di

digiuno, comincia a eliminare i componenti danneggiati e si disintossica, e questo perché il fisico non deve dedicare attenzione alla digestione.

L'assunzione di acqua aiuta a eliminare le scorie dal corpo, ed è per questo che l'assunzione di molti fluidi e di molta acqua è vitale durante i periodi di digiuno. Ci sono però persone che digiunano e decidono di smettere di bere acqua o altri liquidi che possono aiutare l'idratazione del corpo. Non bere può creare inutile tensione e ansia nel corpo, cosa che dovrebbe essere evitata non solo bevendo acqua, ma ingerendo anche altri fluidi come brodo di carne, tè e caffè non zuccherati.

Ossessione degli intervalli alimentari

Uno dei vantaggi di seguire il digiuno è quello di essere in sintonia con il proprio corpo al punto da poter distinguere tra fame reale e una lieve reazione corporea. Essere in sintonia con il proprio corpo durante il digiuno permette anche di monitorare come questo reagisce al cambiamento della routine mentre ci si concentra sul raggiungimento dell'obiettivo. La maggior parte della gente, tuttavia, è tanto focalizzata sul cibo da pensare solo a quanta fame ha. Se si desiderano i benefici del digiuno allora si dovrebbe essere consapevoli del fatto che non dovrebbe essere il pensiero del cibo a dirvi quando è necessario mangiare, ma il corpo. Molte persone sono abituate a

mangiare tre pasti completi più due spuntini. Si dovrebbe essere disposti ad abbandonare il modo abituale di mangiare e prendersi il giusto tempo per studiare il sistema con cui il proprio corpo funziona meglio. Lasciate che l'obiettivo di trovare la dieta giusta sia il motivo trainante facendo attenzione al comportamento del vostro corpo. Molte persone hanno paura di avere fame e hanno l'abitudine di mangiare qualcosa non appena cominciano a sentire un po' di appetito. Alcuni sono così attenti alla loro massa muscolare che pensano di perdere massa ogni volta che provano appetito. Se si ha fame dovete capire che il vostro corpo è a digiuno e sta bruciando grassi come carburante.

Invece di esitare e cercare qualcosa da mangiare, siate pazienti e seguite il processo fino al momento assegnato per rompere il digiuno.

Digiunare per molti giorni alla settimana

A volte essere troppo concentrati sull'obiettivo può impedire di perdere peso velocemente. Tale ambizione può spingere a impegnarsi in pratiche che possono causare più che altro problemi. Se il digiuno viene praticato per 2 - 4 giorni, qualsiasi altra attività può essere molto faticosa. Digiunare per molti giorni in una settimana può anche influenzare il metabolismo, le prestazioni del corpo e l'appetito. Il vostro corpo può anche iniziare a

difendersi contro la fame percepita, e ciò potrebbe portare al rilascio di alcuni ormoni della fame e causare squilibri ormonali, soprattutto nelle donne.

Quando l'intervallo tra i pasti è troppo grande, allora si può innescare un gran senso di fame che poi si traduce in un'alimentazione incontrollata. Il protocollo di digiuno che si sceglie gioca quindi un ruolo fondamentale nell'aiutare a rimanere concentrati sul processo in modo tale che possa consentire di raggiungere i propri obiettivi.

Allenamento troppo intenso e frequente durante il digiuno

Un altro errore comune che la maggior parte delle persone fa durante il digiuno

è impegnarsi in un allenamento intenso. Per quanto alcune persone possano non avere problemi con l'allenamento intenso durante il digiuno, è probabile che qualcuno soffra conseguenze molto negative. Il digiuno è generalmente una prova notevole per il corpo, e riposare o anche impegnarsi in alcuni esercizi leggeri, come lo yoga, può essere appropriato. Se si pratica un'attività faticosa, come il sollevamento pesi, si dovrebbero scegliere periodi di digiuno più brevi in modo che il corpo sia rifornito di carboidrati costantemente. Invece di impegnarsi in un intenso esercizio fisico durante il periodo di digiuno, si può prendere in considerazione di impegnarsi in attività

leggere come fare una passeggiata. Tali esercizi sono importanti anche per prevenire vertigini, debolezza e stanchezza. Un'altra cosa importante che si dovrebbe fare durante il periodo di digiuno è dormire abbastanza. Un sonno sufficiente è vitale, perché permette al corpo di ripararsi da solo, di effettuare una sana digestione, di mantenere l'equilibrio ormonale e di disintossicarsi. Si dovrebbe dormire per circa 7 - 9 ore al fine di prevenire cali di energia e di umore. Dormire per un periodo sufficiente è molto importante, dato che gli ormoni della crescita vengono normalmente rilasciati durante le prime ore di sonno. Se si trascorre il tempo dedicato al riposo in attività che

distraggono, allora ci sono maggiori probabilità di sentirsi affaticati il giorno dopo, e può mancare la forza necessaria a concentrarsi sul digiuno.

Altri fattori di stress

Il digiuno può essere difficile a volte, soprattutto all'inizio, ed essere nel giusto stato d'animo positivo può aiutare a concentrare l'attenzione sul processo e su come il vostro corpo sta rispondendo. L'aggiunta di altri fattori di stress può solo peggiorare la situazione, in quanto questi consumano l'energia di cui avete bisogno per voi. Evitate tutto ciò che stimola troppo l'adrenalina e causa affaticamento da adrenalina.

Potenziali rischi per la salute

Per quanto il digiuno sia possa essere

benefico, può non essere adatto a tutti. Alcune persone dovrebbero evitare di adottare il digiuno come regime alimentare, in quanto ciò potrebbe peggiorare il loro stato di salute. Non si deve digiunare in caso di:

Sottopeso

Disturbi alimentari

Diabete di tipo 1

Diabete di tipo 2 controllato
tramite farmaci

Gravidanza e allattamento

Malattia o febbre Alcuni degli
effetti collaterali che possono
essere sperimentati con il digiuno
includono:

Cambiamenti di umore

Fame estrema

Pensieri ossessivi sul cibo
Consumo compulsivo di snack

SUGGERIMENTI PER IL SUCCESSO

Qui ci sono alcuni dei suggerimenti che si dovrebbero prendere in

considerazione: Iniziate lentamente:

abbiate pazienza e leggete tutti i metodi di digiuno prima di scegliere.

Assicuratevi di aver compreso

adeguatamente ciò che ciascuno di essi comporta. Non scegliete subito un

programma rigido come il digiuno giornaliero o il digiuno 4 volte alla

settimana. Scegliete un programma che sia abbastanza flessibile e non sia

troppo severo. Sperimentate: Il fatto che un amico stia ottenendo risultati con un

metodo di digiuno non significa che

vada bene anche per voi. Prendetevi del

tempo e sperimentate fino a trovare quello che funziona bene per voi. È possibile iniziare con uno, poi cambiare fino a trovare quello adatto a voi. Lo stesso dovrebbe valere anche per gli alimenti che si mangiano. Imparerete così molto su come funziona il vostro corpo, conoscerete il momento migliore per mangiare, i cibi facilmente digeribili e il momento migliore per il mantenimento calorico. Aspettatevi di fallire quando sperimentate il digiuno: pochissime persone iniziano trovando subito il modello per ottenere i risultati desiderati. Potrebbe essere difficile all'inizio, ma la difficoltà fa parte di questo tipo di approccio dietetico. Non lasciate che le battute d'arresto vi

scoraggino dal perseguire gli obiettivi desiderati. Ascoltate il vostro corpo: durante il digiuno, prendetevi del tempo: alcuni dei vantaggi includono: più energia, un sonno migliore, umore positivo e rilassato, una maggiore attenzione e un aspetto più sano. Gli aspetti negativi possono essere: mancanza di energia, mancanza di sonno, umore negativo, sentimenti di rabbia e frustrazione, mal di testa e mancanza di attenzione. Qualora si verificassero tali segnali negativi si dovrebbe interrompere il digiuno e cambiare regime. Le scelte alimentari sono importanti: la scelta degli alimenti contribuisce al successo o al fallimento del processo. Anche durante il digiuno,

assicuratevi che la scelta che fate di cibo vi aiuti a raggiungere l'obiettivo desiderato. Siate concentrati e produttivi: il tempo che trascorrete a digiunare dovrebbe essere focalizzato sulla comprensione del vostro corpo e su come funziona. Non passate il tempo di digiuno pensando continuamente all'ora in cui potrete di nuovo mangiare. Impegnatevi nel processo di digiuno e siate produttivi.

**LA DIETA
DETOX IN 7
GIORNI**

*La guida per
eliminare le tossine
dal corpo, depurare
il fegato, dimagrire*

*e bruciare i grassi
e ritrovare salute e
benessere
psicofisico*

Sarah Rubini

“Prenditi cura del tuo corpo. È l’unico posto dove vivrai per sempre”

TUTTO SULLA DISINTOSSICAZIONE

Cos'è la disintossicazione? Per dirlo in modo semplice, è un processo terapeutico naturale, durante il quale l'organismo si libera dalle tossine. Tuttavia, bisogna essere chiari e dire che non si tratta di una panacea, non esiste nessuna procedura o un prodotto che elimini magicamente le tossine dal nostro organismo. A che cosa serve quindi? Per comprendere questo processo, abbiamo bisogno di scavare un po' più in fondo. L'elaborazione ed eliminazione delle tossine e dei radicali liberi dal corpo, è compito dell'organismo, principalmente del fegato, anche se gli organi escretori

come i reni e il tratto digerente ne partecipano, e la circolazione del sangue insieme al sistema linfatico ne hanno anche loro un ruolo importante. Con le cure disintossicanti sosteniamo questo processo, cioè aiutiamo questi organi a funzionare meglio. Con il tipo di dieta utilizzata riduciamo l'assunzione delle tossine e aumentiamo l'apporto dei liquidi. Inoltre, utilizziamo delle erbe che sono in grado di legare le tossine e aiutano la rigenerazione cellulare.

LA DETOSSIFICAZIONE PIÙ EFFICIENTE

Per quanto sembri strano, la detossificazione più efficace è il cambiamento completo dello stile di vita. Chi è perfettamente sano e non assume farmaci, vive in un luogo dove l'aria è fresca e pulita, si alimenta in modo sano e vario, non consuma cibi trasformati o conservati, non fuma, non è consumatore di alcol, fa esercizi fisici regolarmente, non è esposto a sostanze tossiche e ha una vita priva di stress, ecco, colui probabilmente non ne avrà mai bisogno. Meno di queste condizioni vengono soddisfatte, maggiore sarà la probabilità che prima o poi sarà necessario eseguire una cura parziale o

completa. E se ne abbiamo bisogno, è cosa buona scegliere un metodo in grado di supportare il maggior numero di organi possibile, cioè, oltre al fegato, purifichi anche il sistema linfatico e il tratto digestivo, il sistema circolatorio e sostenga il funzionamento dei reni.

Dobbiamo ricordarlo, che la dieta detox abbinata a uno stile di vita malsano, non può sostenere il nostro organismo a lungo termine, è necessario quindi ripetere il trattamento regolarmente.

IL MODO PIÙ SEMPLICE PER LA DETOSSIFICAZIONE

Ricordiamocelo: la detossificazione vera e propria la fanno i nostri organi. Il modo più semplice della detossificazione è quello di alleviare il lavoro di questi organi. Consumiamo meno alcol, fumiamo di meno, beviamo più liquidi, preferibilmente acqua pulita e non gassata. Il maggiore apporto dei liquidi favorisce l'eliminazione delle tossine. Abbandonare l'alcol e le sigarette già da soli possono migliorare la funzione del fegato, l'ossigenazione dei polmoni e la circolazione sanguigna. Consumiamo meno carboidrati raffinati (zucchero, farina bianca), abbandoniamo i cibi fast food e cibi in scatola,

evitiamo i cibi grassi e fritti, le carni pesanti. Al posto di essi mangiamo più verdure, alimenti ricchi di fibre, frutta e pesce. Una dieta sana ricca di fibre, e l'assunzione di vitamine naturali rendono più sano il nostro sistema digerente, mentre gli antiossidanti che si trovano nella frutta e verdura fanno bene al fegato, ci ricaricano di energia e vitalità. Facciamo esercizi fisici regolarmente. Oltre a migliorare il nostro benessere, miglioreremo anche la digestione, la circolazione. Le sempre migliori condizioni fisiche inoltre, ci fanno sentire più forti, riducono lo stress e migliorano lo stato di salute dei nostri organi.

DISINTOSSICAZIONE, QUANDO?

Non sorprende che nei popoli più vicini alla natura il tempo della purificazione è stabilita: in genere si collega a un periodo religioso o a una parte dello sviluppo personale. In termini rigorosi, qualsiasi digiuno equivale a una cura detox, in termini religiosi, in tali periodi non solo l'anima ma anche il corpo viene purificato, e uno dei mezzi è lo stile di vita sano, cioè una dieta moderata, astinenza completa o parziale della carne e dei dolci. Le suona familiare? Anche i nutrizionisti consigliano di alimentarsi così. Forse è anche per questo che le cure purificanti di solito si eseguono durante i cambi di stagione, soprattutto in primavera e in autunno.

Purificarsi in primavera chiude una fase ricca di calorie, di cibo pesante e di sedentarietà, e ricarica l'organismo di vitamine. La cura fatta invece in autunno dopo l'abbondanza dell'estate ma prima dei freddi mesi invernali contribuirà a rafforzare il sistema immunitario. Nella vita dell'uomo moderno, il ruolo di questi riti sta diventando sempre meno importante, come anche la ciclicità determinata dalle stagioni perde il suo significato. Parallelamente a questo, abbiamo uno stile di vita molto meno attivo, abbiamo accesso a qualsiasi alimento in qualsiasi momento. Motivo per cui mangiare la frutta e verdura di stagione è sempre meno tipico. Nonostante tutto, la detossificazione

invece sta diventando sempre più importante, ormai non a causa delle religioni, ma osservando i segnali di allarme del nostro organismo. Se Lei non soffre di una malattia che potrebbe giustificare i sintomi, vale la pena prestare attenzione alla stanchezza inspiegabile, all'alito sgradevole, alla mancanza di energia, gonfiore, problemi digestivi, al metabolismo rallentato e l'aumento di peso ad esso associato, al mal di testa altrimenti non spiegabile o anche ai problemi difficili alla pelle. Essi possono indicare che è il momento di disintossicarsi. Dopo l'uso di farmaci forti (ad esempio, chemioterapia, terapia antivirale o trattamento steroideo), con l'aiuto di una cura detox eseguita

opportunamente possiamo velocizzare la rigenerazione dell'organismo.

ATTENZIONE A UNA CURA DETOX FATTA INADEGUATAMENTE

Ci sono innumerevoli modi di procedere, dalla cura di limone attraverso i digiuni fino alle tisane e i sali diversi. Non è compito nostro dare opinioni su questi, ma non dobbiamo dimenticare che lo scopo della disintossicazione fatta a casa è migliorare il benessere generale, ridurre o eliminare i sintomi non spiegabili da malattie. Quindi qualora non si ottengano questi miglioramenti, si tratta di una cura scelta non appropriata o eseguita inadeguatamente. Questo succede sovente con i problemi gastrointestinali, e i crampi addominali.

È buona norma scegliere un preparato che dia informazioni accurate sugli ingredienti, in modo che se si scopre di essere sensibili a qualcuno di essi, possiamo smettere immediatamente di assumere il prodotto. I preparati contenenti dei semi taglienti o minerali in granuli possono causare problemi gravi. Essi possono danneggiare la membrana mucosa dell'intestino, o rafforzare l'inflammatione soprattutto in coloro che sono inclini alle malattie infiammatorie (malattia di Chron, IBS, colite). Tra le cure eccessive sono i preparati ad alto contenuto di ossalato, i quali aumentano il rischio di calcoli renali. L'obiettivo della dietossificazione è quello di sostenere

l'organismo e gli organi e non di sovraccargarli. Se durante il trattamento non migliora il livello di energia, è un segnale di avvertimento: conviene scegliere un prodotto che a causa del metabolismo accelerato possa ricaricare l'organismo della giusta quantità di vitamine e minerali, e che con l'aiuto dei probiotici ripristini l'equilibrio della flora intestinale. La flora intestinale disequilibrata può causare tutta una serie di sintomi, dai problemi alla pelle attraverso l'artrite fino alla stitichezza o diarrea. Durante la cura è bene evitare anche le diete troppo severe: una dieta squilibrata, ovvero non assumere qualcuno dei macronutrienti, può portare il nostro organismo ad

indebolirsi, ma il nostro obiettivo non è affatto questo. Per il sano funzionamento, abbiamo bisogno sia di carboidrati, che proteine e grassi. Non dobbiamo quindi privarci di essi, ma introdurli adeguatamente, armonizzando la composizione dei nostri alimenti di qualità.

PERDERE PESO COME EFFETTO DELLA CURA DETOX

È un'esperienza comune perdere peso durante la cura detox, che sia il nostro obiettivo o meno. Perché? L'essenza della maggior parte dei metodi dimagranti è ridurre l'apporto calorico. Questo non è un obiettivo della detossificazione, ma dato che durante la cura la dieta equilibrata è consigliata, questa di solito contiene meno calorie rispetto alla maggior parte del cibo che consumiamo abitualmente. Questo può essere il punto di partenza per capire perché perdiamo peso durante il periodo della cura detox. L'altro punto su cui si basano gli integratori delle diete dimagranti è quello di accelerare il

metabolismo. La maggior parte di questi preparati contengono i cosiddetti componenti termogenici, il più delle volte caffeina o altri stimolanti che aumentano il fabbisogno calorico aumentando la frequenza cardiaca, e così accelerando il metabolismo. Altri usano lassativi per stimolare la motilità intestinale. Durante la cura con l'aumento dei liquidi e supportando la funzione epatica, acceleriamo il metabolismo. Al contrario con gli effetti istantanei dei metodi di dimagrimento, la cura detox può provocare un effetto più lungo e duraturo. Il metabolismo rallentato è un problema difficile che si sviluppa in un periodo piuttosto lungo, ed è caratterizzato dalla sensazione di

ingrassare da qualsiasi cosa. Si tenta una serie di metodi dimagranti che già dopo un paio di settimane si dimostrano inefficaci. Dopo l'apparente successo iniziale, la perdita di peso semplicemente si blocca. Sembrano invani gli esercizi fisici, privarsi dei carboidrati o dei grassi rimane inutile, perché la lancetta della bilancia non si muove più. Se abbiamo anche problemi digestivi come costipazione frequente, feci dure, flatulenza, sensibilità ai vari alimenti, forse vale la pena prendere in considerazione il metabolismo lento. Nel corso della detossificazione risolviamo proprio questi problemi, e poiché una cura di solito dura tre mesi, anche il risultato sarà più durevole. Da

una parte ricarichiamo l'organismo con vitamine e minerali, e aumentare la motilità intestinale, e siccome la purificazione del fegato comprende il miglioramento della funzione biliare, miglioriamo anche l'efficacia della digestione. Nel corso di una cura corretta, come descritto sopra, è necessario integrare i probiotici che sono importantissimi per il corretto funzionamento del sistema digestivo e, in generale di tutto il nostro organismo. Ripristinando la flora intestinale possiamo anche eliminare la nostra sensibilità alimentare. Il sistema digerente ed endocrino ben funzionanti sono la condizione indispensabile del corretto metabolismo, quindi se si vuole

perdere peso, la cura detox ci dà tutti gli strumenti per raggiungere il nostro obiettivo.

DISINTOSSICARE IL FEGATO

Sopra abbiamo menzionato varie volte la sua importanza, ora fermiamoci qui un attimo per descrivere bene l'argomento. Il fegato è il nostro piccolo impianto chimico interno, tra i molti dei suoi compiti uno è proprio la detossificazione. Ma allora che bisogno c'è della cura disintossicante? Facciamo un riferimento a quanto abbiamo già accennato: nel corso della cura detox sosteniamo e miglioriamo il funzionamento naturale dei nostri organi, in particolare di quelli che hanno un ruolo importante nell'eliminazione delle tossine dall'organismo. Nel caso del fegato con i preparati all'alto contenuto di antiossidanti - i quali sono in grado di

connettersi direttamente con i radicali liberi nel corpo - aumentiamo la produzione di bile, alleggeriamo quindi il lavoro del fegato e facilitiamo i processi di autoguarigione. Il fegato è l'unico organo principale che può rigenerarsi. Ciò avviene se non riceve costantemente segnali di emergenza (stress), e se non deve occuparsi a ridurre i processi infiammatori. Pertanto, durante il trattamento è molto importante evitare il consumo di alcol, perché altrimenti il fegato inizia immediatamente a neutralizzarlo. E' buona norma non fumare o ridurre la quantità. Un altro compito del fegato è la trasmissione del grasso, ma a volte a causa del consumo regolare di alcol o

infezioni virali, il grasso può depositarsi nel fegato, riducendo così l'efficacia del suo funzionamento. Durante la cura detox, dovremmo evitare cibi pesanti e grassi, in modo da poter dare un piccolo sollievo al fegato. Un preparato con la corretta formulazione supporta le funzioni di metabolismo e di trasporto dei lipidi, purificando così il fegato. Ultima ma non meno importante condizione della purificazione ottimale del fegato è quella di sostenere i processi di rigenerazione. Molte erbe e principi attivi aiutano la formazione cellulare, inoltre, anche le vitamine svolgono un ruolo importante in questo processo, quindi il prodotto giusto contiene anche questi ingredienti.

DETOSSIFICAZIONE E PULIZIA INTESTINALE

Spesso si fa confusione, molti non sanno quale sia la differenza tra disintossicazione e pulizia intestinale . La differenza è semplice: la prima è un processo complesso che riguarda molti organi, uno dei quali è il sistema digerente. La pulizia intestinale è quindi parte del processo della detossificazione, ma è solo un processo parziale. Perché allora la si esegue anche da sola? Principalmente perché molti proprio a causa dei problemi del sistema digerente iniziano il percorso di pulizia intestinale, cioè a causa del gonfiore, diarrea o costipazione persistente, disagio addominale o

movimenti intestinali rallentati. Nel corso della pulizia intestinale con i prodotti ad alto contenuto di fibra allentiamo le feci e gli eventuali depositi, la motilità intestinale viene intensificata da preparati con un leggero effetto lassativo, mentre grazie agli ingredienti appositi i parassiti che proliferano nel tratto intestinale vengono eliminati. L'effetto si verifica entro un breve periodo di tempo e i sintomi spiacevoli scompaiono. Tuttavia, la durevolezza dell'effetto si ottiene attraverso un approccio olistico: con ingredienti che aumentano la secrezione di succhi digestivi, e con il ripristino della flora intestinale. Entrambe le procedure richiedono un maggiore

apporto di liquidi, che rende necessario anche il completamento di vitamine e minerali. La pulizia intestinale eseguita con altri metodi come l'acqua salata (in realtà, con soluzione di sale amaro) o l'idrocolonterapia, che riducono drasticamente il tempo della pulizia intestinale, ma non si basano sui processi naturali del corpo. Riguardo questi metodi si consiglia di consultare il proprio medico. Dopo tali cure, è particolarmente importante ripristinare la flora intestinale.

DETOX CON ERBE

Come abbiamo più volte indicato, la detossificazione è un processo complesso che interessa tutto il nostro organismo, quindi non esiste una sola pianta che faccia miracoli disintossicando tutti gli organi. Parlando di erbe, vale la pena considerare il modo di somministrazione: le tisane di solito non hanno un contenuto di principio attivo stabile, perché questo può variare a seconda del luogo, metodo e clima della coltivazione. Gli estratti standardizzati invece hanno un contenuto affidabile e costante dei principi attivi. Senza l'esigenza della completezza, ecco alcune delle erbe disintossicanti più conosciute:

Pulizia del fegato

Cardo mariano (*Sylibum Marianum*). Il principio attivo di questa pianta - che è la più conosciuta tra quelle che hanno effetti curativi al fegato - è la silimarina. La silimarina si estrae dai semi della pianta, è antiossidante quindi è in grado di legare i radicali liberi del nostro organismo. Aiuta a migliorare la funzione epatica, accelerando così l'eliminazione delle tossine, sostenendo anche la rigenerazione cellulare.

Curcuma (*Curdummy longa*). Il suo principio attivo più importante è la curcumina, che è responsabile anche del suo colore e gusto. Ha un effetto positivo su molti organi, in quanto con l'attivazione degli enzimi naturali

protegge le cellule contro lo stress ossidativo. Inoltre è stato dimostrato di essere efficace contro la compromissione renale diabetica e fegato grasso da alcol, ma può essere utilizzato efficacemente anche nel trattamento e nella prevenzione dei processi infiammatori.

Carciofi (*Cynara cardunculus*). È una pianta diffusa in Nord Africa e nell'Europa meridionale. Il suo principio attivo è la cinarina con proprietà epatoprotettive, ma contiene anche un gran numero di flavonoidi, inulina e minerali. Protegge il fegato, quindi, dopo aver consumato dei cibi grassi può portare sollievo, ma riduce anche efficacemente i livelli di glucosio nel

sangue, il gonfiore e la formazione di gas.

Purificazione del sangue, ovvero la pulizia del sistema circolatorio

Aglio selvatico (*Allium ursinum*).

Questa bontà gastronomica dell'inizio della primavera è una vera e propria bomba vitaminica, in questi ultimi anni con il suo gusto ha riconquistato le cucine. Come erba medicina vengono utilizzate le sue foglie e il bulbo della giovane pianta. Abbassa la pressione sanguigna, previene l'accumulo di grasso (colesterolo) nei vasi. Come la maggior parte dei bulbi, ha un lieve effetto anticoagulante. E' il preferito di molti per il suo effetto digestivo e antisettico intestinale.

Ortica (*Urtica dioica*). Dalle liste riguardo la detossificazione l'ortica non

può essere dimenticata. Grazie al suo effetto purificante del sangue, la sua composizione benefica in termini di formazione del sangue (contiene molto ferro) è una delle erbe più comunemente utilizzate. Viene utilizzata come cura per la pulizia intestinale principalmente in primavera e in autunno per un periodo di 6 settimane. Migliora la funzione renale, Il suo decotto fatto dalle radici è ottimo per i disturbi della prostata. Dato che abbassa il livello di acido urico nel sangue, può essere utilizzato efficacemente anche per i dolori e la gotta.

Purificazione renale

L'Equiseto dei campi (*Equisetum arvense*). Quest'antica pianta è particolarmente ricca di minerali, tra cui il silicio. Se desideriamo bei capelli e unghie, l'equiseto è la scelta migliore. Inoltre, è un aiuto indispensabile anche in caso di disturbi renali e vescicali, può essere utilizzato esternamente (come bagno) e internamente (tisana). È antinfiammatorio, stimola il funzionamento dei reni, similmente ai baffi di mais ha un effetto diuretico molto forte. Nel caso di calcoli e sabbia renali – naturalmente assicurando il maggior apporto di liquidi e il ripristino dei minerali – può significare l'ultima soluzione naturale.

Tarassaco (*Taraxacum officinale*).
Anche quest'erba così comune ha una serie di proprietà purificanti e disintossicanti: è noto perché stimola la bile, è epatoprotettivo, e purificante del sangue. Abbassa il colesterolo e lo zucchero nel sangue, è efficace anche contro i disturbi reumatici. Ha un forte effetto diuretico e quindi migliora la funzione renale. Tuttavia, non va utilizzato in modo continuativo, vale la pena consumarlo periodicamente, a modo di cura; per disintossicarsi è meglio utilizzarle le sue foglie in forma di tisana, mentre in caso di mal di stomaco o diabete, usiamo la sua radice.

Purificare il sistema linfatico

Aparina comune (*Galium mollugo*).

Questa pianta viene utilizzata in caso di problemi alla tiroide. Similmente alle altre erbe disintossicanti anch'essa purifica il sangue e ha ottimi effetti positivi sui reni o la prostata. Contiene in grande quantità flavonoidi (antiossidanti), e anche galiosina, asperulozide e acido tannico. Grazie al suo effetto benefico sugli ormoni in generale, è consigliato anche per problemi di pelle.

Calendula (*Calendula officinalis*). La calendula è un'altra pianta preferita di molti anche perché versatile. Grazie ai suoi effetti esfoliante, antisettico e lenitivo viene utilizzata principalmente

per i problemi alla pelle. Ora è meno noto, ma la tisana preparata con essa è utilizzata fin dal Medioevo per una serie di problemi gastrointestinali. Infatti è calmante, antispasmodico, purifica il sangue, sostiene la funzione epatica. E' utile in caso di ulcera gastrica, ed è eccellente anche il suo effetto antinfiammatorio e antisettico.

Pulizia del colon

Plantago ovata. Per purificare l'intestino si utilizza la pianta egiziana o indiana che è simile a quella europea. Il seme crea nell'intestino un'atmosfera umida e gelatinosa, che allenta delicatamente le scorie depositate, e grazie al suo effetto che aiuta il movimento peristaltico, facilita la loro eliminazione. Ha un altissimo contenuto di fibre, che il sistema digerente umano non è in grado di scomporre, ma è un'ottima fonte di nutrienti per i batteri della nostra flora intestinale. Forse proprio per questo è in grado di abbassare il livello di colesterolo e di zucchero nel sangue.

Angelica (*Angelica archangelica*).

Questa pianta angelica era già

protagonista dei giardini dei Monasteri. Grazie ai suoi effetti digestivi, antispasmodici viene usata da molto tempo per i problemi gastrointestinali. E' famosa anche per il suo profumo gradevole e sapore dolce, infatti la utilizzano anche come spezie e come base per liquori. Principalmente si utilizza la sua radice, è ottima per l'inappetenza, come calmante e drenante

PERCHÉ È IMPORTANTE LA DISINTOSSICAZIONE COMPLETA?

Le tossine e i microrganismi nocivi che indeboliscono il nostro sistema immunitario di tanto in tanto si accumulano nel nostro corpo. In questo caso, la detossificazione dell'organismo è un aiuto efficace e delicato.

Prima di tutto è importante comprendere che quando l'obiettivo è la disintossicazione del corpo, la cura disintossicante diventa veramente efficace se viene integrata con la cura di pulizia intestinale. La cura disintossicante completa insieme alle tossine rimuove anche il materiale di scarto dannoso depositato nel colon e

anche i parassiti, contribuendo così a ripristinare l'equilibrio della flora intestinale e a rafforzare significativamente il sistema immunitario. La disintossicazione del corpo può essere fatta anche a casa.

Il compito principale del sistema digestivo è l'utilizzo del cibo, quindi far arrivare alle cellule le vitamine, oligoelementi e minerali estratti dai nutrienti. Durante questo processo viene prodotto anche materiale di scarto, che, insieme alle tossine si svuota dal colon. La disintossicazione naturale è la normale funzione fisiologica dell'organismo, senza di essa non sopravvivremmo. Purtroppo, come conseguenza dello stile di vita moderno,

arrivano così tante sostanze nocive nel nostro corpo (si pensi ai piatti pronti e fast-food, bibite zuccherate o cibi grassi, e i pochissimi esercizi fisici) che la disintossicazione naturale non è più in grado di compensare. E nemmeno una dieta sana riesce a compensarlo, molto semplicemente è impossibile creare una dieta sana che possa evitare l'accumulo delle tossine (principalmente nel fegato e nel tratto intestinale). Se le tossine e gli scarti non si svuotano completamente, prima o poi si verificano i vari sintomi spiacevoli o addirittura le malattie.

I problemi digestivi, costipazione ricorrente, gonfiore, diarrea e dolore addominale, alito cattivo, frequenti mal

di testa, infezione da Candida, pelle con acne, sono tutti sintomi che indicano il bisogno di disintossicarsi. Inoltre, la necessità di fare una disintossicazione può essere avvertita della presenza di parassiti intestinali, cattivo umore, irritabilità, affaticamento, in senso più ampio sono sintomi tipici anche: la comparsa di infiammazioni, il fatto di ammalarsi troppo spesso di malattie infettive, o di raffreddori, febbre e mal di gola. Una delle cause del sistema immunitario indebolito può essere lo squilibrio della flora intestinale, che è riconducibile all'alimentazione scorretta e all'accumulo delle tossine nel colon. La presenza di tossine e scarti accumulati nel colon – le tossine si

producono anche durante il metabolismo dei parassiti che vivono nell'intestino – è direttamente associata allo sviluppo del cancro al colon. La disintossicazione e pulizia intestinale eseguite in tempo e regolarmente, riducono significativamente il rischio del cancro. Ciò significa che con una cura disintossicante correttamente eseguita, è possibile liberarsi di molti problemi e alleviare i sintomi spiacevoli. E' altrettanto importante sapere che la disintossicazione del corpo può prevenire la comparsa dei problemi.

DISINTOSSICARE IL CORPO A CASA. QUAL È IL MIGLIOR METODO?

Ci sono molti metodi per eseguire la disintossicazione a casa. In realtà qualunque di essi scegliamo, più o meno raggiungeremo il nostro obiettivo. Le uniche domande sono: quanto tempo ed energia vogliamo dedicarne, e se accettiamo o meno i possibili inconvenienti associati alla cura.

Dieta ad alto contenuto di fibre: Le diete basate su frutta e verdura ricche di fibre sono sempre più popolari. Le fibre aiutano a rimuovere i materiali di scarto e le tossine, purificano l'intestino e contribuiscono alla prevenzione della diverticolosi. Se la nostra dieta non

contiene adeguate quantità di fibre, possono svilupparsi dei sintomi spiacevoli e anche gravi malattie. I più comuni tra questi: stitichezza, disturbi digestivi cronici, emorroidi, diverticolosi, tumori del colon, obesità, diabete, malattie cardiache.

Dieta digiuno liquido: Sebbene richiede una grande determinazione e resistenza, ne vale la pena, perché la cura ben eseguita ci rinfresca sia fisicamente che mentalmente e aiuta a perdere peso. La regola di base richiede di assumere solo liquidi, che possono essere 3-4 litri di succo di frutta o di verdura mescolato con acqua minerale. Fanno bene: il succo di erba di grano, succo di carote, barbabietole e cavolo, così come i

succhi mescolati: arancia e carota, barbabietola e mele, succo di sedano con mele e limone. Inoltre, beviamo tisane, soprattutto quelle con effetto disintossicante, preparate con l'altea, la frangula e la bardana.

Non è consigliato a chi il sistema immunitario non funziona correttamente, e a chi si sente indebolito. E' difficile a farlo anche perché mette il corpo sotto sforzi non indifferenti, quindi la supervisione del medico durante un digiuno prolungato è più che giustificata.

Disintossicazione con limone: meno chili, più energia, più felicità, tutto in dieci giorni – uno degli slogan della cura del limone, che è realtà e non è solo una promessa. Bisogna bere della

limonata addolcita con sciroppo d'acero e insaporita con pepe di Caienna 1,8 litri al giorno distribuito in sei volte. Alla fine della giornata, viene consigliata una tisana lassativa, mentre al mattino l'acqua salata, quest'ultima fatta con un litro di acqua e due cucchiaini da tè di sale marino senza iodio. Questa quantità è sufficiente per innescare la perdita di peso, il doppio è raccomandato quando si desidera disintossicare l'organismo. Quando si decide di finire la dieta, bisogna tornare a mangiare cibi solidi in modo graduale, è meglio iniziare con verdure e frutta crude.

La purga: La pulizia del colon di solito viene eseguita con una tisana fatta da

alcune erbe (fiore o corteccia di sambuco, senna, frangula, aloe vera), o con l'aiuto di un altro tipo di lassativo (olio di ricino, olio di lino). Anche se il metodo funziona, una purga mal eseguita può causare più danni che benefici. Il pericolo più grande potrebbe essere la disidratazione o i danni ai reni.

Clistere: Iniettare del liquido nell'ano non è certamente il metodo più piacevole della disintossicazione.

Anche se più o meno ogni metodo può aiutare a rimuovere le tossine, la maggior parte di essi, per esempio la cura di pulizia basata su una dieta specifica, inizia a funzionare solo dopo un lungo periodo di tempo. Solo il programma disintossicante profondo e

regolare può aiutare a liberarci di queste sostanze e prevenire che si depositino un'altra volta. Questo naturalmente non significa che non dobbiamo vivere in modo sano, anzi, una dieta corretta e gli esercizi fisici quotidiani migliorano l'efficacia della disintossicazione.

Fortunatamente, ci sono programmi disintossicanti raggiungibili a chiunque, essi rimuovono le tossine e gli scarti accumulati in modo molto delicato, e allo stesso tempo efficace, e amplificano l'effetto dei processi disintossicanti naturali del corpo. Questi preparati fatti esclusivamente da ingredienti naturali, oltre alla detossificazione dell'organismo garantiscono anche la pulizia dell'intestino: ci liberano dalle

scorie e dai parassiti che ostacolano sia il metabolismo che la proliferazione dei batteri benefici nella flora intestinale. Nei programmi più efficaci, ogni fase ha i prodotti specifici, i quali forniscono anche le sostanze nutritive mancanti a causa della cattiva digestione.

Prima di decidere quale trattamento disintossicante vogliamo scegliere, studiamo i siti Internet che pubblicano le opinioni degli utenti che hanno già effettuato la disintossicazione del corpo: in questo modo potremo ricevere risposte alla maggior parte delle nostre domande da informazioni di prima mano. Tuttavia, dobbiamo fare attenzione e per essere sicuri della veridicità di esse, leggiamo solo

testimonianze certificate dal notaio.

SINTOMI DURANTE LA DISINTOSSICAZIONE

La disintossicazione dell'organismo non è un processo troppo impegnativo, ma calcoliamo il fatto che mentre eliminiamo le tossine dall'organismo, possiamo sentirci temporaneamente assonnati, deboli, stanchi. Le nostre forze possono diminuire, o possiamo avere mal di testa, irritabilità, e/o i problemi alla pelle possono peggiorare. L'eliminazione delle tossine a volte è accompagnata da nausea, aumento della sudorazione o alito cattivo. Per compensare possiamo riposare di più. Vestiamoci a strati e beviamo maggiore quantità di liquidi. Ideale è bere acqua pulita e tisane.

CHE RISULTATI POSSIAMO ASPETTARCI? COME LA DISINTOSSICAZIONE DEL NOSTRO CORPO?

Se siamo stati sufficientemente perseveranti, la purificazione del corpo aiuta a la rigenerazione fisica e mentale, e previene le malattie. Il nostro sistema digestivo funzionerà molto meglio, anche l'umore sarà più positivo, i disturbi del sonno scompariranno o saranno molto più lievi, migliorerà la memoria, scompariranno anche le acne, le infiammazioni della pelle e le nostre unghie e capelli saranno più belli. Eliminando le scorie accumulate potremo perdere qualche chilo e così la pancia piatta non sarà solo un sogno.

Inoltre, possiamo liberarci dai nostri sgradevolissimi co-inquilini parassiti, i quali dopo aver eliminato anche le tossine e gli scarti del colon, lasceranno il nostro corpo e non succhieranno più i preziosi ed essenziali nutrienti.

GUIDA ALLA PULIZIA INTESTINALE: COME TENERE PULITO L'INTESTINO?

La maggior parte di noi tiene molto alla cura personale esterna, ma trascura la pulizia interna. Eppure, se all'interno non riusciamo a tenere tutto in ordine, questo darà presto i primi segni di deterioramento sulla pelle e sui capelli, che nemmeno i cosmetici più costosi saranno in grado di curare. Trascurare la regolare pulizia interna, non solo avrà conseguenze negative sulla bellezza, ma può anche provocare tutta una serie di problemi di salute. Pulire l'intestino non è affatto una pratica complicata o dolorosa, e chiunque può farlo tranquillamente in casa propria.

Provi solo a pensare a quante cose fa ogni giorno per rendere il suo look curato! Non soltanto fa la doccia quotidianamente, ma va spesso dal suo parrucchiere e dall'estetista, prova continuamente delle creme per il corpo e quando ha un po' di tempo va volentieri in sauna per purificare la pelle. Al contrario non si occupa affatto del suo sistema digerente e intestinale, eppure tutto ciò gioverebbe molto alla sua salute. La cura di pulizia intestinale ha esattamente questo scopo, e ora Le mostriamo come funziona e come può essere eseguita.

COS'E' LA PULIZIA INTESTINALE?

Pulizia intestinale o del colon, così si chiama il processo attraverso il quale il sistema digerente viene ripulito da accumuli vari e parassiti, e la flora intestinale viene ripristinata. Nella medicina naturale la pulizia intestinale di solito fa parte della cura disintossicante che è associata al cambiamento delle stagioni. A causa dello stile di vita malsano e frenetico oggi può essere utilizzata sempre e in modo indipendente per eliminare molti fastidi e sintomi che rendono più difficile la vita quotidiana, come ad esempio la stitichezza cronica. Durante la cura di pulizia del colon

naturale sosteniamo quei processi che influenzano positivamente il metabolismo: - con l'antiparassitario eliminiamo gli eventuali parassiti e vermi intestinali o altri agenti patogeni, - con la fibra aiutiamo ad ammorbidire le feci, - con le erbe dal lieve effetto lassativo stimoliamo la peristalsi intestinale, e - con l'aumento dell'apporto dei liquidi introdotti acceleriamo il metabolismo. Il risultato? Ci ricarichiamo di energia, non soffriamo per ore in bagno, e possiamo persino perdere alcuni chili di troppo.



QUANDO ABBIAMO BISOGNO DI PULIRE L'INTESTINO?

Sono molti i sintomi che ci avvertono di quando qualcosa non va nell'intestino. Talvolta possono presentarsi più sintomi in una volta, a seconda delle condizioni del nostro sistema digerente.

Stitichezza cronica. Stile di vita sedentario, alimentazione povera di fibre, movimenti intestinali lenti, tutto ciò conduce direttamente alla stitichezza.

Parliamo di stitichezza cronica quando le feci sono dure, e il processo di svuotamento è lento, spesso doloroso, e si verifica al massimo tre volte alla settimana. La stitichezza può avere molte cause, tra cui la presenza di patologie

acute. Nella maggior parte dei casi la pulizia del colon elimina la stitichezza, ma è bene sapere che per mantenere il risultato, può essere necessario prolungare il tempo di impiego.

Metabolismo lento. Quando l'intestino è pieno di accumuli, oltre alle conseguenze negative sul metabolismo, non funziona correttamente neppure l'assorbimento dei nutrienti. In quest'ultimo caso, indipendentemente da quanto si mangi, si ha costantemente fame. Il nostro corpo ci informa in questo modo di non aver ricevuto abbastanza nutrienti.

Inoltre, la stitichezza è uno dei sintomi principali del metabolismo rallentato. Le feci dure possono essere un segnale

di avvertimento, esattamente come la stanchezza, la depressione, i problemi di pelle e l'aumento dei cuscinetti di grasso. Chi ha il metabolismo lento, con la pulizia intestinale lo può accelerare, ma la dieta ricca di fibra, il regolare esercizio fisico e il maggiore apporto di liquidi rimangono comunque dei requisiti fondamentali.

Fallimento della dieta. La maggior parte delle diete dimagranti si basa sulla privazione di alcune fonti di nutrienti essenziali. La dieta dimagrante priva di carboidrati o grassi ad esempio non fa bene né ai rotolini di grasso né alla digestione. Con una dieta di questo tipo i primi chili si perdono velocemente, ma

poi niente, la lancetta della bilancia sembra bloccarsi, e la pancia piatta appare come un sogno sempre più lontano.

Solitamente il motivo alla base di ciò è il metabolismo rallentato oppure la presenza di una flora intestinale danneggiata. I danni alla flora intestinale possono essere causati da una dieta sbilanciata, che lascia affamati non soltanto noi, ma anche i batteri probiotici della flora intestinale. Le fibre alimentari utilizzate durante la cura di pulizia intestinale contengono preziosi polisaccaridi utili ai batteri probiotici che garantiscono l'equilibrio della flora intestinale anche durante una dieta dimagrante. Dato che le tossine

sono dannose per i batteri benefici della flora intestinale - i quali d'altronde producono anche vitamine ed enzimi digestivi - e riducono il loro numero peggiorando la qualità del metabolismo, il tutto contribuisce all'aumento del peso.

I ricercatori della Tufts University, sulla base degli studi disponibili, hanno concluso che con l'assunzione della giusta quantità di fibra giornaliera (25-30 grammi in media per gli adulti) il peso delle persone obese può essere ridotto significativamente – si legge nello studio pubblicato nella National Library of Medicine National Institutes of Health.

Non è da sottovalutare il fatto che la

cura di pulizia intestinale è in grado di accelerare il metabolismo anche senza l'ingrediente brucia-grassi termogenico contenente caffeina.

Alimentazione sbilanciata. Questo termine fa pensare ai fast food e agli snack, eppure, a causa delle molte diete sbilanciate, gli stessi sintomi che caratterizzano le persone che stanno sedute davanti alla tv mangiando snack possono manifestarsi anche in coloro che seguono uno stile di vita sano. La classica dieta a base di pollo e riso è adatta per aumentare la massa muscolare, ma essendo povera di fibre danneggia la digestione. L'assunzione dei carboidrati è importante non solo per il corretto funzionamento del

cervello, ma entro certi limiti può garantire anche la giusta consistenza delle feci. Qualunque sia il problema, le fibre alimentari aiutano a ripristinare la corretta digestione, nutrono la flora intestinale e accelerano il metabolismo che a sua volta aiuta a perdere peso.

Stile di vita sedentario. Ci svegliamo la mattina, andiamo al lavoro in macchina, ci sediamo dietro la scrivania, e poi di sera torniamo a casa già stanchi, ceniamo, guardiamo la TV, e il giorno dopo ricominciamo tutto da capo. Vi suona familiare? Una delle caratteristiche che accompagna lo stile di vita sedentario è il rallentamento del metabolismo e la comparsa di problemi digestivi che ne derivano. Anche quando

proviamo ad alimentarci correttamente, la mancanza di esercizio fisico influenza davvero la nostra digestione. Sebbene possa essere utile sollevare le gambe, cioè utilizzare un poggiatesta, è comunque necessario far muovere anche il sistema digerente. Dopo la cura completa di pulizia intestinale un intestino pigro e lento diventerà più regolare, e chissà, magari ci verrà persino voglia di fare dell'attività fisica, dato che la cura ci avrà reso sicuramente più energici.

Malattie accompagnate da stitichezza acuta. Esistono numerosi disturbi gastrointestinali a cui si associa la stitichezza. E' così l'IBS (sindrome dell'intestino irritabile), la diverticolite

(ingrossamento della parete del colon), ma la stitichezza può essere associata anche ad un funzionamento anomalo della ghiandola tiroidea. In caso di malattie che non comportano infiammazione, la pulizia intestinale può ridurre i sintomi. Può aiutare anche le persone diabetiche che a causa di una dieta rigorosa hanno un basso apporto di carboidrati, con conseguenze sul funzionamento intestinale. In caso di malattie infiammatorie (morbo di Chron, colite ulcerosa), tale consumo di fibre alimentari non è raccomandato, in quanto possono irritare ulteriormente la mucosa intestinale già sensibile e danneggiata. Se soffre di una patologia intestinale acuta, prima di iniziare il

trattamento consulti sempre il proprio medico curante.

Cura disintossicante. Durante la disintossicazione, purifichiamo tutto il nostro organismo dalle sostanze nocive, in particolare gli organi coinvolti nell'eliminazione delle tossine, come il fegato, i reni, il sistema linfatico e, naturalmente il sistema digerente.

L'essenza della cura disintossicante, che può essere fatta modificando lo stile di vita o utilizzando prodotti disintossicanti con ingredienti naturali, rimane comunque inalterata. La cura accelera i processi metabolici, grazie al maggiore apporto di liquidi favorisce l'eliminazione delle sostanze dannose, e contribuisce ad acquisire una maggior

consapevolezza di uno stile di vita sano, un'alimentazione corretta e di un esercizio fisico regolare. La disintossicazione non a caso è legata al cambiamento delle stagioni; il corpo stesso richiede di purificarsi in concomitanza dell'arrivo di una nuova stagione. La naturalezza, la conoscenza delle cause e l'impegno per trovare l'armonia tra il nostro mondo esterno ed interno, sono parte importante del supporto dei processi fisici.

Parassiti. In molte persone vivono dei parassiti, ma nessuno ne parla volentieri. Il nascondiglio preferito dei parassiti sono le scorie depositate nell'intestino. I parassiti ricavano i nutrienti essenziali dal nostro organismo

e producono tossine, contribuendo così allo sviluppo di varie malattie. Coloro che sono spesso stanchi, irritabili, hanno problemi di digestione, soffrono di mal di testa o hanno delle analisi del sangue non proprio perfette, dovrebbero pensare a una pulizia intestinale, in quanto questi sintomi possono indicare la presenza di parassiti.

QUANTO DEVE DURARE UNA CURA?

Questo fondamentale dipende dal metodo scelto: la idrocolonterapia è un trattamento drastico che va fatto una volta sola, mentre il cambiamento radicale dello stile di vita può richiedere parecchi mesi o anche anni. La durata della cura di pulizia intestinale dipende anche dalle condizioni del nostro organismo, poiché un trattamento a lungo termine è raramente necessario per chi si alimenta in modo sano, fa sport regolarmente ed ha un metabolismo veloce. In questi casi si possono ottenere risultati anche in una

sola settimana. Coloro che non sono così fortunati o hanno uno stile di vita che non consente un regolare esercizio fisico e una corretta alimentazione, e magari hanno un metabolismo lento, ovviamente il trattamento deve durare di più. La maggior parte delle terapie naturali ha una durata di 1-3 mesi, e vale veramente la pena eseguirla. Sia che siamo soddisfatti del risultato o no, lasciamo che il nostro corpo si rigeneri tra due trattamenti. Mangiando cibi ricchi di fibra o assumendo un integratore alimentare di fibra, saremo in grado di mantenere la salute della nostra digestione anche nel periodo tra le due cure.

METODI PER LA PULIZIA INTESTINALE

Esistono diversi modi per pulire il colon. E qui non dobbiamo pensare al semplice clistere casalingo che per molti risulta difficoltoso, doloroso e scomodo. Se tuttavia optiamo per questo metodo, bisogna rivolgersi a uno specialista che eseguirà l'idrocolonterapia sopra menzionata.

La pulizia intestinale può essere fatta in casa con fibre, integratori alimentari e un programma di pulizia intestinale progettato con cura, e questa è forse la scelta migliore e più efficace. La cura per la pulizia del colon a base di erbe è un metodo molto diffuso, ma molte persone credono che possa essere

eseguita anche con i semi di lino.

La fibra pulisce il colon, libera la parete intestinale dagli accumuli depositati, ed è vero, i semi di lino abbondano di fibre. Ma non è sufficiente mescolare un po' di semi di lino nel kefir per ripulire completamente il sistema digerente.

Anche i semi di chia assumono una consistenza gelatinosa nello stomaco grazie all'acqua, e anche se non possono essere paragonati ad programma di pulizia intestinale completo, funzionano bene: acchiappano le scorie e le tossine, che così potranno essere facilmente rimosse dal corpo attraverso le feci. I semi di chia inoltre, in modo simile alle altre fibre purificanti, proteggono l'intestino sensibile ed eliminano la

stitichezza. Anche il sale amaro disponibile nelle farmacie può aiutare in caso di problemi intestinali e costipazione, in quanto con la sua capacità di assorbire l'acqua, ammorbidisce le feci facilitandone lo svuotamento. Non è tuttavia raccomandato per la pulizia del colon, perché può causare una forte diarrea che va ad eliminare anche gli utilissimi minerali dal corpo. Potrebbe quindi indebolire la salute del nostro intestino, ed anche il nostro sistema immunitario. Non ne vale proprio la pena, giusto?

PULIZIA INTESTINALE CON ERBE CURATIVE

Le piante o erbe curative utilizzate comunemente per la pulizia del colon sono davvero efficaci, e la maggior parte di queste può essere assunta in forma di tè, tisana o decotto purificante, eventualmente anche in polvere liofilizzata. Molte di queste erbe supportano la funzionalità renale ed epatica, alcune sono ricche di antiossidanti o altri nutrienti. Certo, è importante sapere quale erba scegliere. In realtà nessuna erba andrà bene per tutti, per questo gli effetti di erbe o piante curative devono essere prima sperimentati. Le piante con effetto disintossicante sull'intestino sono:

finocchio, malva bianca, camomilla, dente di leone, pau d'arco, cardo mariano, crine di cavallo e radice armena. Si possono preparare ottime tisane disintossicanti anche con lo zenzero, il prezzemolo, la menta piperita, il loto, il cardamomo, il pepe nero e i chiodi di garofano - come riportato nell'articolo di healthfully.com. In relazione alla menta piperita, i ricercatori hanno scoperto che essa riduce i processi infiammatori nel tratto digerente. Per questo motivo la menta piperita allevia il dolore causato dalla sindrome dell'intestino irritabile e contribuisce al suo trattamento – si legge sul sito web dell'Università di Adelaide. Tuttavia, uno dei disintossicanti

intestinali più efficaci è lo psyllium. Perché? Grazie al suo alto contenuto di fibre, pulisce il sistema digerente come una "spazzola" naturale e allo stesso tempo assorbe le tossine. Possiamo mescolarlo nei nostri alimenti, e grazie alle sue fibre vegetali non solubili, assunto con molta acqua tende a gonfiarsi moltiplicando il suo volume originale, favorendo così i movimenti intestinali. Esistono molte altre erbe e piante adatte per la pulizia interna, vale la pena informarsi accuratamente ed eventualmente chiedere l'opinione di un naturopata o di un erborista.

PULIZIA INTERNA IN CASA, OVVERO QUAL È IL METODO MIGLIORE PER PULIRE IL COLON?

Prima di scegliere il metodo giusto, facciamo alcune considerazioni.

Teniamo presente che una buona cura di pulizia intestinale deve soddisfare diverse esigenze. Non basta che contenga solo la fibra, ma anche erbe per eliminare i parassiti, ricaricare l'organismo di vitamine, sali minerali e oligoelementi, e deve anche disintossicare gli organi interni. In assenza di questi presupposti, la cura non può essere considerata completa. Gli integratori alimentari contengono le componenti più efficaci per la

purificazione naturale e i più importanti nutrienti. Utilizzandoli non dobbiamo modificare la nostra vita quotidiana, perché con il loro aiuto la pulizia intestinale fatta in casa sarà molto semplice.

Per una pulizia intestinale parziale si consiglia una cura intensiva di 10 giorni, ma per una cura completa bisogna dedicare 1-3 mesi. Questo è il tempo necessario per liberarsi dei vari problemi digestivi e intestinali.

A COSA DOBBIAMO PRESTARE ATTENZIONE DURANTE LA CURA?

Alto apporto di fibre. Non importa se vogliamo ottenere l'effetto desiderato modificando la nostra dieta o con l'uso di integratori alimentari, la pulizia intestinale è il supporto di un processo naturale il cui prodotto finale è la giusta quantità e qualità di feci, e per questo l'assunzione di fibre è indispensabile. Inoltre le fibre forniscono il nutrimento base dei batteri probiotici nella flora intestinale, supportando così il sano funzionamento dell'apparato digerente. Per il nostro organismo è facile ottenere le fibre, perché esse sono contenute in una grande varietà di verdura e frutta,

come cavoli e agrumi, ma anche nella frutta ad alto contenuto di pectina come pere, mele o uva spina.

Abbiamo già accennato al fatto che le fibre sono fonte di nutrimento per i batteri probiotici. Ma chi avrebbe mai pensato che la mancanza di batteri intestinali benefici influisce anche sulla nostra salute mentale? Le prove, riportate nello studio pubblicato nella *Proceedings National Academy of Sciences*, sono state fornite dai ricercatori dell'University College di Cork, in Irlanda, e dimostrano il legame tra i probiotici e il funzionamento neurochimico del cervello. Dallo studio emerge chiaramente che il consumo di alimenti e integratori contenenti i batteri

probiotici può aiutare a curare la depressione, alleviare l'ansia e persino eliminarla, per cui è assolutamente consigliabile mangiare molte fibre anche per mantenere la nostra salute psichica.

Assunzione di liquidi. Oltre alle fibre, non dobbiamo dimenticare l'assunzione dei liquidi. Durante la cura di pulizia intestinale si dovrebbero bere ogni giorno almeno 3-4 litri di liquidi.

L'acqua naturale è la migliore, ma possiamo bere anche spremute appena fatte e tisane. Le bevande alcoliche o gassate dovrebbero essere evitate, così come quelle zuccherate. Ricordiamo, seguiamo sempre la natura!

Esercizio fisico. Se le circostanze lo consentono, il regolare esercizio fisico

può essere di grande aiuto. La peristalsi dell'intestino viene stimolata, e la più intensa circolazione sanguigna sarà a beneficio di tutto il corpo. L'esercizio fisico favorisce l'eliminazione delle tossine, mentre il maggiore apporto di ossigeno ha un effetto benefico sulla salute delle cellule. Se il nostro stile di vita e i nostri impegni quotidiani non consentono altro, basta una mezz'oretta di camminata veloce al giorno. Invece di spostarsi in auto e con i trasporti pubblici, andiamo a piedi, al posto dell'ascensore saliamo le scale, e cerchiamo di organizzare più spesso programmi che richiedono attività fisica. Integrazione di vitamine e minerali. Durante la pulizia intestinale il maggior

apporto di liquidi porta all'eliminazione eccessiva di elettroliti dal corpo, per di più oltre alle scorie vengono spazzati via anche i micronutrienti e le vitamine utili per il nostro corpo, ed è quindi fondamentale sostituirli. Durante e dopo la cura, integriamo gli oligoelementi essenziali! Un integratore alimentare di qualità è un'ottima scelta perché esso li contiene già tutti.

Alimentazione sana. Sebbene la pulizia intestinale funzioni anche senza modificare il nostro modo di vivere e la nostra alimentazione, consideriamola uno stimolo per apportare correzioni al nostro stile di vita. Alimentiamoci in modo sano, mangiamo frutta e verdura, evitiamo le bevande gassate o

zuccherate, l'alcol e i cibi ricchi di grassi, zuccheri e additivi. Il nostro organismo sarà grato di questo impegno, perché non solo la cura avrà maggior successo, ma dopo un paio di settimane anche il nostro benessere otterrà benefici immensi. Non dobbiamo digiunare, basta sedersi a tavola un po' più consapevolmente.

FEGATO: PRINCIPALI FUNZIONI DI UN ORGANO INDISPENSABILE

Il fegato è un organo fondamentale per il nostro benessere, poiché svolge numerose funzioni essenziali per mantenere in salute l'organismo umano. Grazie alla funzionalità epatica, infatti, è possibile assimilare i principi nutritivi contenuti negli alimenti che assumiamo attraverso la dieta quotidiana. Il fegato è necessario per rendere efficace la digestione, come pure è utile nel regolare le funzioni intestinali deputate all'eliminazione delle scorie metaboliche e delle tossine.

I processi digestivi migliorano, scompaiono gonfiori addominali e l'intestino diventa più regolare. Se il metabolismo del fegato funziona bene, ne beneficia anche l'apparato tegumentario. La pelle risulta sana, l'incarnato di un bel colorito e luminoso; capelli e unghie sono forti e resistenti. Disintossicare il fegato significa eliminare le tossine accumulate nei tessuti che causano il ristagno di liquidi, si contrasta la ritenzione idrica e diminuisce anche la cellulite, con un effetto snellente.

Il buon funzionamento del fegato è anche indispensabile per rendere forte il sistema immunitario, grazie all'aumento

e all'efficacia delle cellule deputate alla difesa dell'organismo. Attraverso il fegato vengono metabolizzati i farmaci e l'alcool. Ecco perché, di tanto in tanto, può essere vantaggioso per la nostra salute eseguire un programma detox che ripulisca il fegato da sostanze tossiche e dannose, come ammoniaca e residui azotati.

Va bene attuarlo durante i cambi di stagione, quando l'organismo fa fatica ad abituarsi ai nuovi ritmi, dopo periodi di alimentazione disordinata o grandi abbuffate (come le feste natalizie e quelle pasquali); oppure alla fine dell'inverno, quando abbiamo seguito una dieta più ricca di grassi; e ancora durante e/o dopo periodi di stresspsico-

fisico, per cui il fegato e tutto l'apparato digerente risultano organi bersaglio. I benefici sono immediati, ci si sentirà più energici e vitali, seguendo alcuni semplici consigli. Ecco una carrellata tra quelli più efficaci in assoluto.

I MIGLIORI RIMEDI PER DISINTOSSICARE IL FEGATO IN MODO NATURALE

Il rimedio principe per disintossicare il fegato in modo naturale è bere acqua calda e limone al mattino. Purifica il sangue, regola l'intestino e favorisce l'eliminazione delle scorie con le feci. Il limone contiene antiossidanti che svolgono una funzione protettiva sulle vie biliari, migliorando la funzionalità epatica e la digestione. L'acqua calda o tiepida, poi, serve a contrastare l'effetto astringente del limone. Altro ottimo rimedio naturale per migliorare la funzionalità epatica è quello di assumere il succo di Aloe Vera, che aiuta anche a favorire la digestione e a regolarizzare

il transito intestinale.

Il succo di Aloe svolge un'azione depurativa e antinfiammatoria insieme. Assumere un misurino di 50 ml, la mattina a digiuno e la sera prima di coricarsi, oppure al bisogno dopo i pasti. Attenzione alle dosi, perché può avere un effetto lassativo. Altre soluzioni per la depurazione del fegato sono i rimedi fitoterapici a base di erbe amare. In particolare, il Tarassaco, di cui si utilizzano i fiori essiccati, ma anche foglie e radici, assunti sotto forma di tisana, infuso o decotto. Svolge un'azione diuretica e aumenta la produzione di bile, favorendo l'eliminazione di tossine, grazie a un

miglioramento generale l'attività epatica. Anche il Cardo Marianoha proprietà depurative simili, oltre che attuare un'azione epatoprotettiva (ripara e rigenera le cellule epatiche danneggiate), grazie alla presenza di una sostanza, la silimarina, contenuta nei frutti essiccati.

Altra pianta amara utile per la depurazione del fegato è la Bardana, di cui vengono utilizzate le radici essiccate per preparare un decotto utile per tenere a bada i livelli di colesterolo. L'estratto idroalcolico di Carciofo, invece, risulta essere un rimedio specifico per curare il fegato grasso e il colesterolo alto, per la presenza del principio attivo contenuto

nelle foglie, la cinarina, che stimola la secrezione di bile, rendendola anche più fluida. La tintura madre di Carciofo è utile anche in caso di digestione difficile. Un altro rimedio molto efficace per depurare il fegato e l'intero organismo è la linfa di Betulla che va bene soprattutto nel cambio di stagione a fine inverno, da bere la mattina a digiuno.

Anche l'erba d'Orzo è un'ottima bevanda disintossicante, grazie all'alta concentrazione di clorofilla che alcalinizza l'organismo con effetto depurativo e immunostimolante. L'erba d'orzo si trova sotto forma di polvere da sciogliere in acqua. Per stimolare la

secrezione della bile e migliorare il metabolismo lipidico è ideale la Curcuma, che svolge anche un'azione epatoprotettiva delle cellule del fegato e antinfiammatoria sull'intero organismo. Questi rimedi erballi possono essere assunti puri, oppure sotto forma di sciroppi e integratori (comprese o capsule) composti da mix preparati ad hoc.

Tra questi c'è la Soluzione Shoum, utile sia per depurare il fegato sia i reni. Per assumere correttamente i composti fitoterapici, è sempre bene rivolgersi al proprio medico di base oppure a un erborista di fiducia. Soprattutto per valutare la situazione, eventuali

controindicazioni, nonché i giusti dosaggi e la posologia più adeguata.

Fiori di Bach e oli essenziali per disintossicare il fegato

A supporto dei rimedi fitoterapici Madre Natura ci offre altre soluzioni. Il fiore di Bach utilizzato per favorire la depurazione del fegato, e di tutto l'organismo in generale, è Crab Apple, che viene consigliato soprattutto nella fase iniziale del periodo di detox. Gli oli essenziali che stimolano la funzionalità epatica, invece, sono il Rosmarino, il Pino silvestre e la Rosa damascena. Da utilizzare per praticare massaggi delicati e fare assorbire sulla zona del fegato insieme a olio di

mandorle dolci.

ALIMENTI PER DISINTOSSICARE IL FEGATO

Per depurare il fegato e, quindi, l'intero organismo, è necessario e vitale seguire una dieta disintossicante, sana ed equilibrata, scegliendo gli alimenti giusti. Innanzitutto è bene eliminare o diminuire il consumo di tutti quei cibi che affaticano il fegato e contrastano la sua depurazione. Da limitare il consumo di zuccheri, farina bianca e cereali raffinati, in particolare pane confezionato e pasta industriale che spesso vengono trattati chimicamente.

Alimenti per disintossicare il fegato: meglio evitare i grassi di origine animale, come il burro, che intossicano

le cellule epatiche, determinandone la necrosi. No a insaccati e carne rossa, che sono ricchi di grassi saturi e rallentano la digestione. Evitare intingoli e condimenti grassi, come pure le spezie troppo forti, come pepe o peperoncino, che provocano infiammazione. Evitare bevande alcoliche che affaticano il metabolismo del fegato. Limitare anche il consumo di caffè e the nero.

Preferire invece il consumo di tè verde, che contengono sostanze benefiche per il fegato (le catechine) e antiossidanti che accelerano il metabolismo. In alternativa, assumere una tisana per depurare il fegato a base di tarassaco,

cardo mariano e carciofo. In generale, per disintossicare il fegato, bere molta acqua (2 litri al giorno). A digiuno, due bicchieri di acqua calda o tiepida.

Durante la giornata, poi, berla lontano dai pasti, almeno mezz'ora prima di sedersi a tavola e due ore dopo, per non allungare troppo i succhi gastrici che altrimenti rallenterebbero la digestione, affaticando anche il fegato.

Nel piatto a pranzo e cena, per favorire il detox, mangiare sempre verdure amare dalle proprietà diuretiche e depurative. In generale, sono ottime le verdure a foglia verde, ricche di clorofilla, purificano il sangue; la cicoria va bene perché è anche lassativa; i carciofi

favoriscono la produzione di bile che facilita la digestione; broccoli e cavoli invece aiutano a eliminare le tossine e stimolano la produzione di enzimi epatici; anche le barbabietole eliminano le tossine che producono i gonfiori; i pomodori accelerano il metabolismo dei grassi.

Consumare succhi freschi di verdura, sotto forma di centrifugato. Ottimo per depurare il fegato è il succo di carota, unito a mezzo limone spremuto.

Mangiare cereali integrali, ricchi di vitamine del gruppo B che aiutano le funzioni epatiche. Scegliere proteine magre, come carni bianche e pesce azzurro. Per condire, usare solo olio

extravergine d'oliva che depura il fegato, facilitando la digestione, grazie alla produzione di bile. Tra un pasto e l'altro, come spuntino, mangiare le noci, che contengono arginina, un amminoacido che disintossica il fegato dall'ammoniaca. Tra la frutta, vanno bene le mele, i mirtilli e l'ananas.

7 alimenti che agiscono da soppressori dell'appetito

1. Avocado

L'avocado è un frutto delizioso e allo stesso tempo con elevato valore nutrizionale e proprietà salutari.

Contiene molta fibra e acidi grassi monoinsaturi che aiutano a prolungare la sensazione di sazietà. Questi nutrienti partecipano alla digestione e aiutano inoltre a mantenere sotto controllo il colesterolo e la pressione arteriosa.

2. Semi di lino

Aggiungere i semi di lino alle insalate o ai frullati è un buon modo per mantenere

sotto controllo l'ansia per il cibo.

Questo perché contengono fibre che, a contatto con i liquidi dello stomaco, triplicano di volume.

Consumarli aiuta a prevenire il gonfiore addominale e a eliminare le tossine trattenute nel colon grazie ad un leggero effetto lassativo.

3. Mele

La mela è tra i frutti più indicati per tenere sotto controllo la fame e quindi per perdere peso in modo sano.

Ricca di fibre, antiossidanti e minerali essenziali, è un ottimo spuntino e fa dimenticare la voglia di riempirci di cibo in caso di stress e nervosismo.

I suoi acidi naturali, inoltre, aiutano a ripopolare la flora batterica

dell'intestino e, allo stesso tempo, facilitano l'eliminazione delle scorie.

4. Uova

Anche le uova rientrano nella lista degli alimenti soppressori dell'appetito grazie al loro elevato valore energetico e al significativo apporto di proteine di alta qualità.

I nutrizionisti consigliano di mangiarle soprattutto a colazione perché, così, il corpo ne assimila meglio gli aminoacidi. In questo modo si ottimizza l'energia e il rafforzamento della massa muscolare.

Sebbene contengano qualche caloria in più rispetto ad altri alimenti, mangiarle favorisce la perdita di peso poiché saziano e ci evitano di spizzicare di continuo.

5. Mandorle

Le mandorle sono tra i migliori alimenti per inibire il desiderio di mangiare fuori dai pasti.

Il loro elevato apporto di fibre e aminoacidi essenziali le rende un soppressore naturale dell'appetito.

Allo stesso tempo contengono acidi grassi omega 3, vitamina E e magnesio, tre principi nutritivi chiave per una buona salute circolatoria e cardiovascolare. Grazie alla loro azione antinfiammatoria, le mandorle aiutano a prevenire le malattie cardiache e cognitive.

6. Avena

Detta la “regina dei cereali”, l'avena è uno dei migliori alleati per migliorare la

digestione e mantenere sotto controllo l'ansia.

Il suo contenuto di fibre la rende un inibitore naturale dell'appetito, oltre che agente di controllo del colesterolo e della pressione arteriosa.

Mangiare avena aumenta la produzione di grelina, ormone che ha il compito di avvisare il cervello quando il corpo è ormai sazio.

Inoltre, possiede un basso indice glicemico e, invece di innalzarne i picchi, aiuta a trasformarli in una fonte di energia per il corpo.

7. Pesce azzurro

Il pesce azzurro è un alimento completo poiché fornisce proteine, vitamine e sali minerali essenziali.

A differenza di altri tipi di pesce, non contiene tante calorie e, allo stesso tempo, apporta buone quantità di acidi grassi omega 3.

Tutti questi nutrienti aiutano a controllare l'appetito durante gli attacchi d'ansia e, al contempo, promuovono la salute cardiovascolare e cerebrale.

Aggiungendolo regolarmente alla nostra dieta, miglioriamo inoltre il metabolismo e rafforziamo la massa muscolare.

Tra le varietà consigliate troviamo, ad esempio:

Salmone, sgombro, tonno, sardine, merluzzo, aringhe.

12 BENEFICI DEL DISINTOSSICARE IL CORPO CON IL PROTOCOLLO DETOX

Aumenta l'Energia

Molte persone che seguono programmi detox si sentono molto più energetiche. Questo è possibile poiché quando ci si disintossica, si interrompe l'influsso di cose che in primo luogo hanno causato il bisogno di un detox. Tagliando zuccheri, caffeina, grassi trans, grassi saturi, e sostituendoli con frutta fresca e verdura, si ottiene una grande spinta di energia naturale. È vitale rimanere ben idratati durante qualsiasi programma detox, e anche questo può rappresentare una fonte di maggiore energia se tipicamente non assumete abbastanza acqua durante

la giornata.

Spazza via Materiale di Scarto in Eccesso dal Corpo

L'aiuto più grande del detoxing è il fatto che consente al corpo di sbarazzarsi di qualsiasi rifiuto in eccesso; la maggior parte dei programmi detox è progettata per stimolare il corpo a purgarsi, aiutando il fegato a svolgere il suo lavoro così come anche i reni ed il colon. Ripulire il colon è una parte importante del processo di disintossicazione poiché alcune sostanze non utili al corpo ma immagazzinate in quest'organo devono uscire dal corpo, e un colon intasato può causare la loro reintroduzione del corpo, piuttosto che l'uscita come pianificato

precedentemente. Rimanere fedeli a frutta e verdura anche dopo il programma detox è un modo molto valido per continuare a far muovere le cose.

Aiuta con il Dimagrimento

È facile vedere in che modo una dieta detox possa far perdere peso sul breve termine, ma un modo più sano di guardare la cosa sarebbe quello di stabilire delle abitudini alimentari sul lungo termine, e sbarazzarsi dei vizi non salutari. Molte volte ci si concentra soltanto su una drastica riduzione delle calorie e su un dimagrimento rapido, specialmente da parte dei media. Ma questi risultati sul breve termine non dureranno se non prenderete l'impegno

di sostituire i cibi poco salutari con quelli più sani e non utilizzerete le vostre rinnovate energie per fare più esercizio e per essere in generale più attivi.

Sistema Immunitario Più Forte

Quando disintossicate il corpo, liberate i vostri organi mettendoli nella condizione di funzionare nel modo migliore. Questo aspetto aiuterà il vostro sistema immunitario a migliorare dato che sarete in grado di assorbire meglio i nutrienti, inclusa la vitamina C. Molte delle erbe che assumerete durante il detox aiuteranno il sistema linfatico, che giocherà un ruolo fondamentale nel mantenimento della vostra salute su ogni fronte. Molti programmi detox inoltre si

concentrano su esercizi leggeri che aiutano a far circolare il fluido linfatico attraverso il corpo e aiutano a scaricarlo, rafforzando il vostro sistema immunitario durante questo procedimento.

Pelle Più Bella

La pelle rappresenta il vostro organo più esterno, quindi è normale che possa mostrare risultati visibili durante un programma detox. Un modo per supportare i vostri sforzi con il detoxing è quello di fare una sauna per aiutare il corpo a lavare via tossine aggiuntive con il sudore. Potete aspettarvi una pelle più liscia e più pulita al termine del vostro programma disintossicante. È stato inoltre segnalato che il detoxing

può aiutare con l'acne, anche se la condizione potrebbe peggiorare prima di migliorare con il rilascio delle tossine. Potreste scoprire che la vostra pelle prude o si squama prima di ripulirsi, ma fa tutto parte del processo ed è un segno che siete sulla strada giusta con il vostro programma.

Alito Migliore

Seguite un programma detox che includa una disintossicazione del colon poiché quelle tossine devono essere rilasciate dal corpo. È stata proposta una teoria secondo la quale uno dei fattori che contribuiscono all'alito cattivo sia da ricercarsi in un colon intasato. Se riuscite a ripulirlo e a far funzionare di nuovo alla perfezione il vostro sistema

digestivo, potrete scoprire un miglioramento del vostro alito. Tenete presente che l'alito potrebbe in realtà peggiorare durante il processo disintossicante, ma una volta completato risulterà migliore. Tutto ciò è naturale, e si verifica a causa del rilascio delle tossine dal corpo.

Promuovere Cambiamenti Salutari

È difficile cambiare delle abitudini prestabilite, ed un programma detox - non importa quanto sia lungo - rappresenta un modo per tirare una linea fra le vostre vecchie abitudini e quelle nuove. Se avete dei vizi come dipendenza da zucchero, caffeina, cibi fritti, potete utilizzare un programma detox per aiutarvi ad eliminare queste

voglie. Spesso, se vi limitate a smettere di mangiare questi cibi o a bere queste bevande avrete successo limitato, e tornerete alla fine alle vostre vecchie abitudini. Ma se pulite il corpo e sostituite quei cibi con scelte più salutari, potrete trattenervi e avere maggiori possibilità di conservare le vostre nuove abitudini.

Mente Più Pulita

Un buon programma detox presterà attenzione al vostro stato mentale durante la purificazione. L'uso della meditazione viene spesso raccomandato come modo per entrare in contatto con il vostro corpo durante questo periodo di purga e di purificazione dalle tossine. Chi segue un detox spesso dice che

perde quel senso di nebulosità, ed è in grado di pensare più chiaramente durante un detox rispetto a quando non segue tale programma. Ha senso, dato che molti dei cibi pieni di zucchero e di grassi che ci circondano ogni giorno ci fanno sentire letargici e possono rappresentare un serio ostacolo alla qualità del nostro pensiero.

Capelli Più Sani

Quando vedete i vostri capelli, questi vengono già considerati morti, dato che tutta la loro crescita si verifica all'interno del follicolo. Ecco perché è importante mantenere il funzionamento del vostro corpo al suo potenziale completo attraverso una strategia detoxing regolare. Se i vostri capelli

riescono a crescere senza essere ostacolati dalle tossine interne vedrete e sentirete la differenza nei vostri capelli. In molti casi i capelli diventano più luminosi, e più morbidi al tatto. Il detoxing non è abbastanza per fermare la calvizie maschile, ma molti segnalano che i loro capelli crescono più rapidamente, un segno di capelli più sani.

Sensazione di Leggerezza

Uno dei benefici segnalati del detoxing è una sensazione di leggerezza. Ci sono diversi motivi che lo spiegano, specialmente se includete la purificazione del colon nel vostro programma. Quando smettete di mangiare cibi che vi rallentano. E li

sostituite con frutta e verdura organica, è naturale sentirsi più leggeri. È inoltre importante non mangiare eccessivamente durante la disintossicazione, e questo porterà ad una maggiore leggerezza, e vi donerà l'energia che vi mancava.

Benefici Anti-Invecchiamento

La costante barriera di tossine che il corpo deve affrontare, rappresenta uno dei fattori che contribuiscono al processo di invecchiamento. Riducendo la quantità di danno causato al corpo dai radicali liberi, vedrete non solo benefici sul breve termine, ma nel lungo termine un aumento della longevità. Una volta completato il vostro programma detox, è molto importante non ritornare allo stile di vita precedente che causava la

tossicità. Mantenere una dieta migliore e fare attività tutti i giorni rappresentano ottimi modi per assicurarsi di sentirsi bene in ogni momento della vita.

Maggior Sensazione di Benessere

Durante il detox, vi sentite bene, e quando vi sentite bene, accadono cose buone. Il detoxing spesso viene usato in modo strategico per perdere peso o per avviare un nuovo piano dietetico, ma in realtà non c'è motivo migliore se non quello di sentirsi bene. Quando preparate il corpo per il benessere, andrete a migliorare tutte le aree della vostra vita, e dovrete vedere miglioramenti nelle relazioni, miglior produttività sul lavoro, ed una luce

nuova sul vostro viso.

IL PROGRAMMA DETOX

Sotto il generico termine Detox non rientra una tipologia specifica di dieta, ma un gruppo di regimi alimentari studiati per la disintossicazione dell'organismo.

I sostenitori delle diete detox affermano che la maggior parte degli alimenti contiene agenti contaminanti indesiderati e nocivi per la salute. Tra questi:

- Additivi (esaltatori di sapidità, coloranti, conservanti ecc)
- Farmaci o pesticidi (antibiotici, anabolizzanti, antifungini, diserbanti, antiparassitari ecc)
- Inquinanti (piombo, arsenico, mercurio, ferodo, idrocarburi, ftalati ecc).

La dieta detox non è un sistema accettato dalla comunità scientifica, che, oltre a contestarne la capacità disintossicante, ritiene possa indurre varie carenze nutrizionali.

Non a caso, talvolta i metodi detox richiedono pratiche discutibili come: digiuno terapeutico o controllato, lavaggio intestinale, assunzione di integratori ad azione chelante, strane terapie (come quella elettrica) ecc.

Qualunque regime alimentare dimagrante, se applicato su un obeso con malattie del metabolismo, provoca effetti positivi sulla salute generale. Il detox non fa eccezione ma, pur essendo ricco di nutrienti utili (vitamine, minerali, altri antiossidanti e

fitoelementi), non può essere considerato un metodo salutare.

Preparazione alla Dieta Detox

Per svolgere correttamente una dieta detox, è anzitutto necessario affrontare un ciclo di preparazione alla dieta vera e propria.

Questa fase è necessaria ad eliminare tutti gli alimenti e le bevande che (secondo il principio detox) potrebbero scatenare una reazione di astinenza:

- Caffè, alimenti o altre bevande contenenti stimolanti
- Alcolici
- Zuccheri aggiunti (saccarosio e fruttosio), sia nei cibi confezionati o nelle ricette, sia a livello discrezionale
- Sale aggiunto (cloruro di sodio), sia nei cibi confezionati o nelle ricette,

sia a livello discrezionale

- Glutine: questa proteina è contenuta nei seguenti cereali: frumento, farro, spelta, avena, sorgo, orzo e segale
- Latte e derivati
- Dolcificanti sintetici
- Grassi “cattivi”: saturi e idrogenati (ricchi di catene in conformazione trans); sono contenuti in: burro, grasso animale, margarine e oli bifrazionati. I cibi che li contengono sono prevalentemente: junk food, fast food e alimenti confezionati.
- Integratori alimentari e farmaci non necessari.



Organizzazione Dieta Detox

Caratteristiche:

La colazione tipica della dieta detox è costituita da:

Circa il 50% in frutta (mele, pere, arance, banane, frutti di bosco, fragole, melone, anguria, pesche ecc) e verdura (carote, sedano, rape, pomodori, zenzero, peperoni verdi, melanzane, zucchine ecc).

Circa il 50% in cereali senza glutine (miglio, mais, riso ecc) e derivati (crackers, biscotti, gallette ecc), grossi semi oleosi (mandorle, noci, nocciole ecc) e bevande come il tè bianco ed il latte vegetale.

Gli spuntini possono essere a base di: frutta, verdura e grossi semi oleosi; è

concesso utilizzare condimenti alternativi come il burro di noccioline, le salse come l'hummus o il guacamole, e snack a base di cereali senza glutine.

Il pranzo e la cena tipici della dieta detox sono costituiti da:

Circa il 60-80% di verdure

Circa il 20-40% di legumi, cereali, pseudocereali e tuberi (ceci, fagioli, lenticchie, fave, lupini, piselli, riso, quinoa, amaranto, miglio, mais, teff e patate dolci).

Chi NON può farne a meno, può completare il pasto con piccole porzioni di pesce al vapore.

Per insaporire, sono ammessi olio extravergine di oliva, avocado, succo di limone, guacamole, hummus e piccoli

semi oleosi (sesamo, chia, papavero, canapa, girasole ecc).

DIETA DETOX SCHEMA ALIMENTARE 7 GIORNI

LUNEDI

Colazione: 1 bicchiere d'acqua a stomaco vuoto, 1 tazza di thè verde (o caffè d'orzo o caffè di cicoria), con 2/3 max di pane integrale (o fette biscottate integrali) con marmellata senza zuccheri aggiunti e una manciata di frutta secca

Spuntino: 1 macedonia di frutta, o 1/2 avocado

Pranzo: insalata di quinoa condita con verdure cotte al vapore (1 carota, 1 zucchina, qualche cima di cavolo romano, una manciata di ceci) condita con 1 cucchiaino di olio evo + insalata mista condita con un cucchiaio di olio

evo aceto di mele e semi oleosi

Spuntino: 1 thè verde, 1 frutto e/o yogurt magro, o frullato di frutta fresca con zenzero

Cena: pesce al cartoccio condito con limone e timo cotto in forno, verdure cotte al vapore

■MARTEDI

Colazione: 1 bicchiere d'acqua a stomaco vuoto, 1 tazza di thè verde, con 2/3 max di di pane integrale (o fette biscottate integrali) con una crema di avocado schiacciato, una manciata di frutta secca

Spuntino: 1 mela tagliata a spicchi spolverata di cannella, o 1 spremuta di arancia, o 1 frullato di frutta

Pranzo: riso integrale condito con piselli ripassati in padella con cipolle e 1 cucchiaino di olio evo e serviti con una spolverata di parmigiano reggiano, insalata di carciofi crudi con carote e sedano

Spuntino: 1 yogurt magro con frutta fresca e secca e/o un frutto di stagione

Cena: insalata di fagioli lessi con un po' di cipolla, 1 patata dolce, piselli e pomodorini, condita con aceto di mele e prezzemolo. Insalata mista con un cucchiaio di olio di oliva e aceto di mele o verdure lesse (carote, zucchina, zucca, condite con un cucchiaino di olio di oliva).

MERCOLEDI

Colazione: 1 bicchiere d'acqua a stomaco vuoto, 1 yogurt magro con 1 cucchiaino di crusca di avena, 1 cucchiaino di semi di lino e 1 di semi di chia preparato la sera prima, 1 spremuta di arance fresche

Spuntino: 1 frutto, oppure 1 frullato light con una banana, mezzo bicchiere di acqua e mezzo di latte vegetale, spolverata di cannella

Pranzo: pasta integrale condita con un pesto di zucchine, mandorle tritate e olio evo. Insalata mista con ½ avocado con un cucchiaino di olio di oliva e aceto di mela + melanzane grigliate

Spuntino: 1 macedonia di frutta fresca e secca

Cena: digiuno light. Per aiutarsi, sorseggiare un brodo vegetale filtrato (1 zucca e/o zucchina, 1 cipolla, 1 carota, 1 patata dolce, qualche foglia di verza).

GIOVEDÌ

Colazione: 1 bicchiere a stomaco vuoto, 1 tazza di tè verde (o caffè d'orzo o cicoria) con 2/3 fette di pane integrale (o fette biscottate integrali) con marmellata senza zuccheri aggiunti o crema di avocado e frutta secca

Spuntino: 1 centrifugato di mela, carote, limone e zenzero, o 1 frutto

Pranzo: 1 petto di pollo cotto al vapore (o alla griglia o in padella), patate dolci lesse condite con aceto di mele e prezzemolo, verdure grigliate

Spuntino: 1 yogurt magro con crusca di avena, semi di lino e semi di chia preparato la mattina, o 1 frutto fresco

Cena: cous cous con verdure al vapore e ceci lessi condito con succo di limone, insalata mista con 1 cucchiaino di olio di oliva e aceto di mele, verdure al vapore condite con olio evo e aceto di mele o limone

VENERDI

Colazione: 1 bicchiere d'acqua a stomaco vuoto, 1 yogurt magro con crusca di avena e un pugno di frutta secca + 1 spremuta di arance fresche

Spuntino: 1 pera a spicchi con spolverata di cannella oppure un frullato di frutta

Pranzo: pasta integrale con pomodorini, ricotta magra, condita con basilico e olio evo (1 cucchiaino), insalata mista condita con limone o aceto di mele, spinaci lessi conditi con 1 cucchiaino di olio di oliva e succo di Limone.

Spuntino: 1/2 avocado o 1 frutto fresco di stagione

Cena: pesce cotto al vapore o petto di pollo in padella, insalata mista con 1 cucchiaino di olio di oliva e aceto di mele, verdure al vapore. Pane Integrale.

SABATO

Colazione: 1 bicchiere d'acqua a stomaco vuoto, 1 tazza di thè verde (o caffè d'orzo o cicoria), 2/3 fette di pane integrale (o fette biscottate integrali) con marmellata (senza zuccheri aggiunti), 1 manciata di frutta secca

Spuntino: 1 mela a spicchi con spolverata di cannella, o 1 frullato di frutta fresca, 1/2 avocado

Pranzo: insalata mista con aceto di mele, riso integrale condito con zucca e un cucchiaio di ricotta e olio (1 cucchiaio), zucchine alla griglia con olio evo e succo di limone

Spuntino: 1 yogurt magro con 1

cucchiaino di crusca di avena, 1
cucchiaino di semi di lino e 1 di semi di
chia preparato la mattina, o 1 frutto di
stagione

Cena: insalata mista con 1 cucchiaino di
olio di oliva e aceto di mele, pesce cotto
in padella o al vapore (o 1 petto di pollo
o tacchino), zucchine grigliate condite
con 1 cucchiaino di olio di oliva. Pane
Integrale In alternativa (1 volta ogni 2
settimane) 150 grammi di pizza con
farina integrale con pomodorini freschi
e/o verdure grigliate e altre verdure e
una spolverata di parmigiano

DOMENICA

Colazione: 1 bicchiere d'acqua a stomaco vuoto, 1 tazza di thè verde con 2/3 fette di pane integrale (o fette biscottate integrali) con marmellata biologica (senza zuccheri aggiunti), 1 manciata di frutta secca, 1 spremuta d'arancia

Spuntino: 1 frullato di frutta con mezzo limone e/o zenzero o cannella

Pranzo: pasta integrale condita con pomodori freschi, 1 cucchiaino di olio e basilico, insalata di carciofi conditi con 1 cucchiaino di olio di oliva e succo di limone

Spuntino: 1 mela con cannella o 1

macedonia di frutta fresca e secca

Cena: insalata di legumi (ceci, fagioli o lenticchie) con quinoa o grano saraceno e verdure al vapore tagliate a dadini, condita con 1 cucchiaino di olio evo e limone, verdure alla griglia

**UNA RACCOLTA DI RICETTE
DETOX PER RIMETTERSI IN
FORMA, PURIFICARSI E STARE
BENE CON IL PROPRIO CORPO.**

Pollo al curry e mele

Ingredienti

- 4 cucchiaini farina
- 2 pollo petti
- 2 scalogni
- q.b. riso basmati
- q.b. olio di oliva extravergine
- q.b. sale
- 2 cucchiaini curry
- 3 mele verde

Preparazione

- Prendi i petti di pollo e tagliali a cubetti di circa 2 centimetri di lato. Continua a realizzare il pollo al curry con le mele tagliando a fette gli

scalogni, e saltandoli in una padella molto larga, con 2 cucchiaini di olio e poca acqua, aggiungi il curry e stemperalo bene.

- Passa nella farina i cubetti di pollo, elimina quella in eccesso e aggiungili alla padella. Cuoci per circa 30 minuti aggiungendo poca acqua calda alla volta, continuando a mantenere un sughetto di base.
- Mentre il pollo cuoce, sbuccia le mele e tagliale in cubetti come il pollo, aggiungili alla padella e mescola bene il tutto. Aggiusta di sale e pepe, copri la padella e cuoci per 10 minuti.
- Gusta il pollo al curry con le mele ben caldo insieme ai tuoi ospiti.

Spuma di barbabietola allo zenzero

Ingredienti

1 barbabietola cotta

50 grammi mandorle

3 fette zenzero fresco

2 cucchiaino succo di limone

2 cucchiaino crema di mandorle non
dolcificata

q.b. sale

q.b. germogli di barbabietola

q.b. nachos di mais bianco

Preparazione

- Sbuccia la barbabietola, tagliala a dadini, mettila nel mixer con le mandorle sminuzzate grossolanamente,

lo zenzero sbucciato e tritato, il succo di limone e 2 prese di sale. Frulla fino a ottenere una crema omogenea.

- Aggiungi al composto la crema di mandorle (oppure l'olio) e frulla la crema ancora qualche minuto.

- Regola di sale, trasferisci in una coppetta , guarnisci con i germogli di barbabietola e servi con i nachos al mais bianco.

- Servi con il ginger ale

- Sbuccia 120 g di zenzero fresco e tritalo grossolanamente. Mettilo in una casseruola con 100 g di zucchero di canna e 50 g di zucchero bianco, versa 1 litro e 1/2 di acqua e lascia sobbollire a pentola coperta per 1 ora circa. Filtra il liquido, poi aggiungi altri 3 litri di

acqua. Sciogli una punta di lievito di birra secco in qualche cucchiaino di acqua tiepida.

- Dopo 15 minuti versa la soluzione con il lievito nell'acqua allo zenzero. Aspetta 10 minuti, poi riempi 4-5 bottiglie da 1 litro (vanno bene quelle dell'acqua minerale in plastica o in vetro) e tappale. Scuoti le bottiglie e lascia riposare un giorno a temperatura ambiente, agitandole ogni tanto, in modo che formino il gas.
- Mettile in frigorifero almeno mezza giornata prima di servire il ginger in bicchieri con striscioline sottili di zenzero fresco e, se ti piace, cubetti di ghiaccio.

Minestrone alla toscana

Ingredienti

q.b. pepe

2 spicchi aglio

0.5 carota

q.b. olio di oliva extravergine

q.b. sale

q.b. salvia

1.5 chilogrammo fagioli borlotti

3 pomodori camone

1 sedano

3 rametti timo

1 cipolla

Preparazione

- Prendi una pentola, riempila con 1,5 litri di acqua e cuoci i fagioli con la carota, il sedano, la cipolla, il timo tritati grossolanamente e 3 grani di pepe, per circa 2 ore. Continua la preparazione del minestrone profumato alla toscana aggiustando di sale dopo circa un'ora.
- Intanto prendi una padellina e scaldaci 4 cucchiaini di olio con l'aglio e la salvia, lascia insaporire 2-3 minuti, poi aggiungi i pomodori a spicchi, aggiusta di sale e cuoci a fiamma piuttosto alta per circa 5 minuti.
- Trascorso questo tempo aggiungi il pesto e gusta subito il minestrone profumato alla toscana.



Branzino alle mandorle con salsa di pomodori verdi

Ingredienti

- 4 branzino filetti
- 60 grammi mandorle sgusciate
- 1 cucchiaio pimento
- 4 pomodori sardi verdi
- 1 spicchio aglio
- 8 olive nere
- 1 cucchiaino origano secco
- 1-2 cucchiai aceto bianco
- 3 cucchiai olio extravergine d'oliva
- q.b. sale

Preparazione

- Per la preparazione del branzino alle mandorle con salsa di pomodori verdi occorre salare i filetti di pesce (100 grammi l'uno) e falli riposare per 15 minuti. Successivamente affetta i pomodori verdi. Scalda una padellina con 3 cucchiaini d'olio e l'aglio non sbucciato.
- Aggiungi le olive tagliuzzate, l'aceto e fai evaporare. Completa con l'origano e versa questo condimento sopra i pomodori, scartando l'aglio. Sciacqua i filetti di pesce e tamponali con carta da cucina. Trita grossolanamente le mandorle e mescolale con il pimento (o la paprica) e qualche goccia di olio.

- Rosola i filetti di branzino in una padella antiaderente, solo dal lato della pelle, per 3 minuti. Spegni, trasferisci su una placca rivestita di carta da forno e fai intiepidire.

- A questo punto fai aderire le mandorle ai filetti dalla parte della polpa. Passa la placca in forno a 180° per 5 minuti. Servi i filetti di branzino alle mandorle ben caldi, accompagnati con l'insalata di pomodori verdi.

Insalata golosa con noci e mele

Ingredienti

- 1 cespo lattuga
- 2 mele granny smith
- 1 sedano cuore
- 100 grammi gherigli di noce
- q.b. olio di oliva
- q.b. succo di limone
- q.b. sale
- q.b. pepe

Preparazione

- Lava sotto acqua fredda corrente un cespo di lattuga, poi lascialo sgocciolare. Affetta sottilmente le 2 mele Granny Smith senza togliere loro la buccia. Taglia il cuore di sedano a

pezzi.

- Taglia a pezzetti le foglie del cespo di lattuga, mettile in una ciotola con le mele Granny Smith a fettine, il cuore di sedano e 100 g di gherigli di noce.
- Condisci l'insalata golosa con olio, succo di limone, sale e pepe. Quindi servi.

Risotto con limone, mandorle tostate e riso croccante

Ingredienti

- 320 grammi riso vialone nano
- 50 grammi mandorle spellate
- q.b. mandorle con la buccia
- 2 cucchiaini crema di mandorle non dolcificata
- 1 limone
- 2 scalogno
- q.b. brodo vegetale
- q.b. olio extravergine d'oliva
- q.b. sale
- q.b. pepe
- 4 cucchiaini riso venere

- 4 cucchiaini riso rosso
- q.b. olio di semi di mais
- 1 spicchio aglio

Preparazione

- Lava 1 limone non trattato, ricava la scorza e spremi il succo. In una casseruola, tosta le mandorle spellate spezzettate in 3 cucchiaini d'olio, scolale e tienile da parte. Nel loro olio soffriggi gli scalogni, sbucciati e tritati insieme all'aglio, privato del germoglio.
- Versa il riso Vialone nano, tostalo e portalo a cottura unendo via via il brodo caldo. A metà cottura unisci la scorza del limone tagliata a julienne e le mandorle tostate. Prima di spegnere

incorpora il succo del limone, 2 cucchiaini di crema di mandorle non dolcificata (si trova nei negozi di alimentazione naturale) e manteca.

Regola di sale, pepa, copri e fai riposare 3 minuti.

- Prepara il riso croccante. Scalda in una piccola casseruola abbondante olio di mais, versa il riso Venere e il riso rosso lessati, ben freddi. Friggi finché i chicchi si gonfiano e scola su carta da cucina.

- Guarnisci i piatti con qualche mandorla con la buccia, a filetti, e con il riso croccante (se avanza si conserva 2-3 giorni in un barattolo).



Estratto di mele e sedano

Ingredienti

3 mele rosse

1 cespo sedano

Preparazione

Lavate e asciugate mele e sedano, ricavate il succo con l'estrattore



Spiedini al pollo curry e yogurt

Ingredienti

- 1 spicchio aglio
- 1 cipollotto
- q.b. coriandolo

- q.b. noce moscata
- q.b. olio di oliva
- q.b. pepe
- q.b. sale
- 800 grammi pollo petto
- 1 limone
- q.b. curry
- 170 grammi yogurt greco
- q.b. zenzero

Preparazione

- Sciacqua il petto di pollo o le sovracosce disossate. Asciuga il pollo con abbondante carta da cucina e riduci la polpa a cubi di circa 2 cm di lato.
- Sbuccia lo zenzero, grattugialo e mettilo in una grande ciotola.

- Aggiungi il cipollotto insieme all'aglio tritati, 3 cucchiaini di curry, una grattugiata di noce moscata, il succo di limone, lo yogurt, 2 cucchiai di olio, poco sale e pepe e qualche foglia di coriandolo tritato. In alternativa, puoi sostituire al coriandolo il prezzemolo

- Mescola bene gli ingredienti e immergi i cubi di pollo. Mescola ancora, chiudi la ciotola con pellicola e lascia insaporire per qualche minuto. L'ideale, se riesci, è prepararli in anticipo, anche per 1 notte.

- Sgocciola i cubi di pollo dalla marinata e infilzali in spiedini di metallo.

- Trasferisci gli spiedini sulla placca foderata con carta da forno

bagnata e strizzata e cuoci in forno preriscaldato a 220°C per circa 15 minuti, girandoli di tanto in tanto.

- In alternativa, puoi cuocerli per 6-7 minuti sul barbecue, girandoli spesso. In entrambi i casi, spennellali di tanto in tanto con la marinata. Salali e servi gli spiedini di pollo al curry e yogurt accompagnati con riso pilaf .

Involtini alla vietnamita

Ingredienti

per gli involtini

- 10 cialde di carta di riso
- 15 gamberi medi
- 80g di vermicelli di riso lessati
(opzionale)
- 1 peperone giallo
- 3 peperoncini dolci verdi
- 1 carota grande
- 100gr di germogli di soia
- 1 zucchina media
- ½ porro
- 1 cipolla rossa
- 2 cm di zenzero fresco

- 1 spicchio d'aglio
- qualche fogliolina di menta
- 1 cucchiaio di olio di semi di arachidi
- sale e pepe qb

per la salsa

- 1 cucchiaio di burro di arachidi
- 3 cucchiaini di salsa di soia
- 5/10 gocce di tabasco

per decorare

- 1 cucchiaio di semi di sesamo tostati
- 1 lime

Preparazione

- Taglia i peperoncini, il peperone, la carota, la zucchina, il porro e la

cipolla a bastoncini; pela e trita lo zenzero. Scalda l'olio di semi e l'aglio in un largo wok, salta le verdure tagliate per 5 minuti, unisci i germogli di soia e continuato la cottura per altri 7/10 minuti (bagnando con poca acqua calda di tanto in tanto). Poi trasferisci le verdure in un recipiente per lasciarle raffreddare.

- Sguscia i gamberi e tagliali a metà per la lunghezza, sciacquali per pulire bene l'interno e asciugali tamponando con della carta da cucina. Cuocili nel wok usato per la verdura senza aggiungere condimento, solo un pizzico di pepe a piacere.

- Posiziona due piatti piani sulla superficie di lavoro riempiendone uno

con ½ bicchiere di acqua calda. Nel piatto con l'acqua, adagia la cialda di riso, facendola ammorbidire 15 secondi, girala con attenzione e lasciala in ammollo altri 15 secondi. Sollevala con delicatezza, scolala e appoggiala sul piatto asciutto.

- Nella linea orizzontale mediana posiziona 3 mezzi gamberi intervallati da una foglia di menta, subito sotto allinea la verdura, sempre in orizzontale. A piacere è possibile appoggiare anche una presa di vermicelli di riso lessati.
- Partendo dalla parte inferiore, arrotola l'involtino verso l'alto, fermandoli una volta superati i gamberi, ripiega all'interno i lembi laterali e

richiudi arrotolando anche l'ultima parte. Componi tutti gli involtini ripetendo questi passaggi, appoggiandoli su un panno asciutto, ben distanziati l'uno dall'altro.

- Lascia riposare almeno un'ora.
- Nel frattempo prepara la salsa, stemperando il burro di arachidi con 1 o 2 cucchiaini di acqua calda. Una volta ottenuta una consistenza fluida e morbida, aggiungi la salsa di soia, continuando a mescolare. Infine aggiungi il tabasco a piacere per dare piccantezza
- Taglia gli involtini alla vietnamita a metà, con un taglio leggermente obliquo e servili decorati con fettine di lime, menta fresca, semi di sesamo e la salsa di arachidi!

Insalata di farro con carciofi e cipolla caramellati

Ingredienti

- 200 g di farro preferibilmente decorticato
 - Mezzo limone
 - 12 carciofi piccoli
 - 2 cipolle grandi (o 4 - 5 se piccole)
 - 2 cucchiaini di olio extravergine
 - 1 cucchiaio di aceto balsamico
 - 1 cucchiaino colmo di zucchero (meglio se Muscovado) o miele
- Sale e pepe

- Una manciata di Menta e basilico tritati

Preparazione

- Ammollate il farro per almeno una notte se usate il farro decorticato, per poche ore se usate quello perlato. Cuocete a seconda delle istruzioni sul pacco.
- Tenete da parte un paio di cucchiaini di succo di limone, e spremete il resto in una ciotola di acqua, aggiungendo anche il limone spremuto. Pulite i carciofi eliminando le foglie esterne e tagliando le punte spinose, fino a che non rimarranno i cuori. Tuffateli nella ciotola di acqua acidulata con il limone.
- Affettate finemente la cipolla e

aggiungetela in padella insieme a un cucchiaino di olio. Quando sarà traslucida, aggiungete l'aceto, lo zucchero o miele, e una presa di sale e pepe.

- Cuocete a fuoco basso, controllando spesso che non attacchino e mescolando, fino a che non diventeranno dorate, circa 30 minuti. Aggiungete un po' di acqua se necessario.

- Nel frattempo, tagliate i carciofi in 4 spicchi, e aggiungeteli in padella insieme al rimanente cucchiaino di olio, sale, pepe e le erbe tritate.

- Soffriggeteli qualche minuto, aggiungete mezzo bicchiere scarso di acqua e lasciate cuocere a coperchio leggermente aperto fino a che non

saranno teneri. Lasciate evaporare completamente l'acqua. Una volta pronto il farro, scolatelo bene.

- Unite tutti gli ingredienti in una terrina da insalata e mescolate, aggiustando la quantità di sale, pepe, erbe, olio e aceto a piacere.
- Per un tocco in più, aggiungete delle scaglie di pecorino o della ricotta salata sbriciolata. Altrimenti, per mantenere una versione vegan e ancora più salutare, terminate condendo con della curcuma.

Frullato di Carota e Zenzero

Ingredienti

- 1 Carota grande
- 1/2 Mela media
- 1/2 Pera media
- 1/2 arancia un pezzetto di zenzero fresco, o un cucchiaino scarso di quello in polvere
- Miele, circa un cucchiaino
- Cannella

Preparazione

- Combinare tutti gli ingredienti in un frullatore, aggiungendo acqua o té verde per ottenere un frullato liscio.
- Se non si ha un frullatore potente,

grattugiare prima la carota.

Zuppa Broccoli e Porro al Chimichurri

Ingredienti

- 1 Porro
- 1/2 Cipolla media
- 1 testa di broccoli
- 1 lt. di brodo vegetale
- Sale e pepe
- Per il chimichurri
- 2-3 spicchi di aglio
- Un mazzo abbondante di prezzemolo
- 3 cucchiaini di aceto di vino rosso
- 3 cucchiaini di origano
- 200ml olio extravergine d'oliva
- A piacere peperoncino 1/2 cucchiaino di sale

Preparazione

- Per preparare il chimichurri, basterà aggiungere tutti gli ingredienti tranne l'olio in un frullatore, frullarli per qualche secondo, poi iniziare ad aggiungere l'olio a filo, senza fermare il frullatore.
- Il chimichurri si può ottenere in alternativa con mortaio e pestello, o tritando molto finemente gli ingredienti e aggiungerli all'olio in un vasetto, scuotendolo con vigore.
- Si conserva in frigo per una settimana. Per preparare la zuppa, affettare finemente cipolla e porro e dividere il broccolo in piccole cimette.
- Far soffriggere porro e cipolla in

poco olio, e aggiungere tre cucchiainate generose di chimichurri.

- Quando la cipolla diverrà trasparente, aggiungere le cimette di broccolo, il brodo, sale e pepe, e portare il tutto a leggera ebollizione.
- Cuocere per circa 30 minuti, fino a che tutte le verdure saranno tenere. Per ottenere una consistenza cremosa, frullare metà della zuppa, o ridurre tutto a una vellutata. Condire con un filo di olio extravergine e qualche goccia di limone, o del parmigiano.



Cecina alla Curcuma

Ingredienti: (8 quadrotti, per 2)

- 100g farina di ceci
- 300ml acqua
- 1/2 cipolla o porro un mazzetto di spinaci freschi
- Olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di Curcuma Sale e pepe

Preparazione

- Fare una pastella con la farina di ceci, aggiungendo l'acqua poco alla volta e mescolando con una frusta per evitare grumi.
- Lasciare riposare la pastella per

qualche ora, o meglio ancora tutta la notte. In padella, soffriggere la cipolla o porro con dell'olio.

- Tritare gli spinaci, e aggiungerli in padella con sale e pepe. Quando la cipolla sarà traslucida e gli spinaci avvizziti, aggiungere le verdure alla pastella, con un cucchiaino di curcuma e un altro pizzico di sale.

- Ungere una teglia grande abbastanza da permettere di distribuire la cecina in 1 cm o 1 cm e mezzo di spessore.

- Cuocere in forno già caldo a 220 C° per circa 15 minuti.

Insalata di Riso Nero con Condimento al Pompelmo

Ingredienti: (Per 2)

- 200g Riso Venere
- 1 Finocchio
- 1/2 cipolla rossa
- 3-4 carote piccole una manciata di mandorle a filetti
- Olio extravergine di oliva Sale e pepe
- Condimento
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 3 cucchiaini di succo di pompelmo
- Una punta di miele
- Dello zenzero grattugiato se piace

- Sale e pepe

Preparazione

- Bollire il riso in abbondante acqua salata fino a cottura, per circa 40 minuti. Scolarlo e raffreddarlo sotto l'acqua fredda.
- Pulire bene le carote piccole, ungerle con olio e condirle con sale e pepe, e arrostarle per 25-30 minuti a 200 C°, fino a che non saranno tenere.
- Affettare finemente finocchio e cipolla, e combinare le verdure al riso. Preparare il condimento mettendo tutti gli ingredienti in un vasetto e scuotendolo bene.
- A questa insalata è ottima

l'aggiunta di mozzarella.

Succo Drenante Di Pompelmo, Cetriolo, Menta

BENEFICI

Il pompelmo apporta una notevole quantità di vitamine, è ricco di fibre, sali minerali (potassio) e flavonoidi, ossia agenti antiossidanti. Ricco di acqua, stimola la diuresi e aiuta a bruciare i grassi, riducendo al contempo il livello di insulina nel sangue. È indicato per la disintossicazione del fegato e per contrastare il colesterolo. E, per chi non soffre di gastrite, aiuta il processo digestivo.

Il cetriolo è l'alleato perfetto delle diete dimagranti: ricco di acido tartarico, ha la proprietà di impedire ai carboidrati ingeriti di trasformarsi in grassi. Gli

enzimi che contiene aiutano ad assimilare le proteine e purificano l'intestino, prevengono la formazione di calcoli ai reni e alla vescica. Note sono le sue proprietà antinfiammatorie, diuretiche ed emollienti. Ricco di acqua che favorisce l'attività renale favorendo l'eliminazione dei liquidi in eccesso e delle tossine, sali minerali e vitamine, il cetriolo può a volte risultare indigesto per la presenza di fibre insolubili.

Quindi attenzione a non eccedere se solitamente vi capita di essere soggetti a questa controindicazione.

La menta, ricca di vitamine e minerali, esercita una valida azione decongestionante e balsamica, è un efficace antisettico e antivirale, ed è

altamente digestiva.

Ingredienti

- 2 pompelmi (giallo, oppure rosa se si gradisce un sapore un po' più dolce)
- 2 cetrioli,
- 4 foglioline di menta.

Istruzioni

- Lavate bene i pompelmi e i cetrioli
- Tagliate cetrioli e pompelmi in piccoli pezzi e metteteli in una ciotola
- Tenete a portata di mano la centrifuga/estrattore di succo
- Aggiungete la frutta tagliata poco alla volta nella centrifuga e

azionare a più riprese fino al raggiungimento della quantità di succo che volete bere.

- Aggiungete le foglie di menta nel succo
- A piacimento potete aggiungere acqua, zucchero, succo di limone o d'arancia

Succo Prezzemolo E Carote

BENEFICI

Il prezzemolo, in combinazione con gli altri ingredienti, aiuta l'organismo a recuperare le energie e a liberarsi delle tossine accumulate. La clorofilla contenuta nel prezzemolo contribuisce a riossigenare il sangue. Questo succo è ricco di vitamina C, ferro, potassio e calcio.

Ingredienti

- 1 bel mazzo di prezzemolo fresco
- 2 carote
- 1 mela
- 1 gambo di sedano

Istruzioni

- Lavate bene la mela e le verdura

- Tagliate le verdure e la mela in piccoli pezzi e metteteli in una ciotola
- Aggiungete la frutta e le verdure tagliate poco alla volta nella centrifuga e azionare a più riprese fino al raggiungimento della quantità di succo che volete bere.
- A piacimento potete aggiungere acqua, succo di limone

SUCCO DEPURATIVO: MELONE, PESCA, ZENZERO

BENEFICI

Le proprietà diuretiche e depurative del melone e della pesca si uniscono in questa ricetta di un succo che è un vero e proprio concentrato di energia e buonumore dal sapore estivo!

Per far sì che la nostra abbronzatura duri a lungo, è importante far scorta di betacarotene, di cui pesca e melone sono ricchi, al punto che questo succo viene generalmente definito super-abbronzante. I principi nutritivi dei due frutti, inoltre, consentono di purificare l'organismo e favoriscono la digestione: calcio e potassio rendono la pesca remineralizzante e ricostituente, mentre

le vitamine e i sali minerali contenuti nel melone (ferro, calcio e fosforo) stimolano i movimenti intestinali e liberano i reni da scorie e tossine in eccesso. Grazie alla presenza di vitamine del gruppo B, è sufficiente bere un sorso di succo per riacquistare il sorriso e affrontare la giornata con un carico di positività.

La pesca, un frutto originario della Cina ma che viene coltivato in tutto il mondo, è l'ingrediente ideale per centrifugati depurativi freschi e dolci, da bere a colazione prima di affrontare la giornata, o a merenda per ridarci forza e vitalità. Questo frutto dolce e succoso è ricchissimo di vitamine (soprattutto A, B1, B2, C e PP) e di oligoelementi

(fosforo, potassio, magnesio, zolfo, ferro, manganese) che ci aiutano a eliminare le tossine, a combattere la cellulite e i disturbi digestivi e circolatori. Consumarla regolarmente fa bene a chi soffre di stipsi o di stitichezza.

E che dire poi dello zenzero. Ne basta un pizzico per dare al frullato un gusto più deciso e speziato, caricandolo allo stesso tempo delle proprietà benefiche di questo prezioso antinfiammatorio naturale.

Ingredienti

- 1/2 melone giallo
- 3 pesche bianche
- un pizzico di zenzero

Istruzioni

- Pulite il melone eliminando i semi e la buccia, poi tagliatelo a pezzettini;
- Tagliate le pesche (fate attenzione a eliminare il nocciolo, è tossico);
- Aggiungete un pezzettino di zenzero scorticato;

SUCCO DETOX CAVOLO RICCIO, MELA, ACQUA DI COCCO

BENEFICI

I centrifugati detox sono un delizioso modo per depurare l'organismo ed eliminare le sostanze di scarto che possono essere potenzialmente dannose per la nostra salute.

Ecco perché è importante abituarsi ad aggiungere questo tipo di bevanda alla propria routine alimentare. Questo succo non solo purifica il corpo, ma contribuisce a garantire all'organismo molti dei minerali e delle vitamine di cui ha bisogno per mantenersi in salute e funzionare al meglio.

Il cavolo riccio è un alimento altamente benefico che dovrebbe essere assunto

con regolarità e inserirlo nel succo è un metodo piacevole e semplice per farlo. Contiene vitamine A, C, K, omega-3 e antiossidanti: sostanze fondamentali che prevengono il decadimento cellulare. Le mele possiedono fibre e consentono di promuovere il corretto funzionamento delle attività dell'apparato digerente.

Ingredienti

- Cavolo riccio (50 gr)
- Mela (1\2)
- Acqua di cocco (220 ml)

Istruzioni

- Dopo aver lavato il cavolo riccio, tagliatelo e mettetelo nella centrifuga insieme al resto degli

ingredienti. In pochi minuti dovrete
ottenere una bevanda cremosa,
pronta da gustare

SUCCO CON ALGA SPIRULINA, SEMI DI CHIA, FRUTTA

BENEFICI

Bere questo succo è un ottimo modo per depurare l'organismo dopo un periodo di grandi scorpacciate o alimentazione scorretta, magari durante i giorni festivi. Non lasciatevi però ingannare dal colore non particolarmente invitante e dall'azione detox: il succo in questione è, infatti, anche molto buono. Il mix di ananas, mango, succo di arancia e banana, oltre a fornire vitamine e minerali fondamentali, coprono il gusto più forte del cavolo riccio e della spirulina in polvere che compaiono nella ricetta. È una bevanda perfetta da consumare al mattino, ma può essere

bevuta anche più volte durante la giornata per potenziare l'effetto detox. L'alga spirulina è un prodotto molto amato perché contiene acidi grassi essenziali, proteine vegetali, ferro, calcio e oligoelementi. Per questo motivo è considerato un alimento completo e benefico.

Ingredienti

- Banana (1)
- Ananas (100 gr)
- Mango (100 gr)
- Cavolo riccio (200 gr)
- Semi di Chia (1 cucchiaino)
- Alga spirulina in polvere (1 cucchiaino)
- Succo di arancia (200 ml)

Istruzioni

- Mettete tutti gli ingredienti all'interno della centrifuga e mixate alla massima potenza fino a che non otterrete un composto cremoso e omogeneo. Se preferite una consistenza più liquida, aumentate la dose di succo d'arancia.

Succo Rigenerante Bacche Di Goji, Zenzero, Cetriolo E Peperoncino

BENEFICI

Le bacche goji sono i frutti di un arbusto spontaneo d'origine tibetana, il cui nome scientifico è *Lycium Barbarum*, e costituiscono uno dei capisaldi della medicina tibetana, e del territorio asiatico in generale, le cui molteplici proprietà sono tutte a favore del benessere.

Conosciute come il "frutto della longevità", queste piccole drupe rosse hanno effetti salutari unici per il nostro organismo, dovute alla presenza di sostanze antiossidanti (pari a 4000 volte quella dell'arancia e vitamina C per 500 volte) in particolare vitamine, minerali,

carotenoidi e polisaccaridi ad attività adattogena, protettiva e immunostimolante.

Il peperoncino migliora la circolazione, è un ottimo cardioprotettivo, ha proprietà di vasodilatatore anticolesterolo. Consente ai capillari di rimanere elastici e migliora l'ossigenazione del sangue.

La caratteristica principale e cioè la parte piccante è dovuta alla presenza di un alcaloide, la capsaicina, che conferisce, oltre all'aroma bruciante, la facilità di digestione

Ingredienti

- Mezzo cetriolo
- 1 limone
- 1 mela rossa

- 1 cm zenzero
- 30 g bacche di goji
- 1 pizzico di peperoncino

Istruzioni

- Mettete tutti gli ingredienti all'interno della centrifuga.
- Aggiungete il peperoncino, mescolate e gustate.

Succo Depurativo All'aloë Vera, Acqua Di Cocco E Frutti Di Bosco BENEFICI

Dalle foglie dell' Aloe vera si estrae con lavoro manuale un succo denso, concentrato, della consistenza di un gel, il cui fitocomplesso contiene numerosissimi principi attivi dalle proprietà immunostimolanti, antinfiammatorie, depurative, nutrienti, remineralizzanti. Le molteplici virtù sembrano essere il frutto di un'azione sinergica di questi composti, che la rendono a tutti gli effetti, "pianta dell'immortalità" e "regina di tutti i rimedi"

A differenza della polpa della noce, l'acqua di cocco contiene pochissimi

grassi, apporta una modica quantità di calorie e una buona concentrazione di sali minerali.

I frutti di bosco sono alleati della giovinezza del corpo, in quanto contengono buone quantità di polifenoli, veri e propri scudi per l'organismo che aiutano a combattere i radicali liberi, difendendolo dall'invecchiamento cellulare.

Contengono poi l'acido elagico, uno dei composti fenolici più forti, che aiuta nell'azione antiossidante e antitumorale; altri acidi organici (citrico, tartarico, malico, ossalico) conferiscono il sapore acidulo e qualità nutrizionali importanti.

Ingredienti

- ½ tazza di succo di aloe vera

- ½ tazza di acqua di cocco
- ½ mango
- 1 mazzetto di basilico
- 1 tazza di frutti di bosco

Istruzioni

- Mettete tutti gli ingredienti all'interno della centrifuga, versate e gustate.

Estratto Barbabietola, Sedano, Spinaci

BENEFICI

Le barbabietole sono un ottimo nutrimento e un ottimo depuratore per la vescica, i reni, e il fegato. Visto che le barbabietole sono ricche di acido ossalico, è consigliabile evitarne l'accostamento a vegetali ricchi di calcio come i broccoli, mentre sono ottimi da combinare con il sedano, la lattuga, le carote e le mele. Il sedano è ricco di fibre, ha un basso contenuto di colesterolo e di proteine.

RICETTA

Ingredienti

- 1 barbabietola di piccole

dimensioni

- 1 bicchiere di gambi di sedano tagliati a pezzetti
- 1 bicchiere di foglie di spinaci sminuzzate
- 2 ramoscelli di foglie di coriandolo sminuzzato
- 1 cucchiaino di sale

Istruzioni

- Lava bene le verdure
- Taglia le verdure a pezzetti
- Mescola tutti gli ingredienti in un estrattore.
- Aggiungi una spruzzata di limone alla ricetta per avere un sapor più pungente.

Estratto Depurativo Per L'intestino Pigro: Kiwi, Prugne

BENEFICI

L'intestino pigro o la stitichezza rappresenta un disturbo, più comune di quello che si pensa, della corretta funzionalità dell'intestino (non è una malattia). Chi non ha almeno una volta sofferto di questo disturbo, senza distinzione di sesso o di età? La causa principale sono i ritmi quotidiani troppo veloci e una scorretta alimentazione, che spesso vanno di pari passo. Potendo fare poco sugli impegni quotidiani, possiamo però agire sull'alimentazione, con kiwi e prugne.

I kiwi sono un frutto molto ricco di acqua, vitamina C, ferro, potassio e

soprattutto fibre solubili, che vanno ad agire direttamente sull'intestino e aiutano a prevenire la stipsi e anche alcuni problemi di colon. Le fibre del kiwi non vengono assimilate dall'organismo, ma assorbono acqua aumentando il contenuto e accelerando il transito intestinale.

Anche la prugna, come il kiwi, è ricca di vitamina C, acqua (88%), potassio, ferro e fibre. In più però, contiene il sorbitolo, che è uno zucchero che il nostro organismo non assorbe completamente, ma esso assorbe acqua come una spugna aiutando a mantenere le feci morbide. Per questo motivo, uno degli omogeneizzati più utilizzati durante lo svezzamento dei bambini è

quello alla prugna. Se ne consiglia l'utilizzo al mattino a colazione e da abbinare ad uno yogurt.

RICETTA

Immagine che contiene cibo, frutta, ciambella, tazza

Descrizione generata automaticamente

Ingredienti

- 3 kiwi
- 1 prugna o 50 grammi di prugne secche

Istruzioni

- Lava bene la frutta
- Sbuccia i kiwi e tagliali in 4
- Mescola tutti gli ingredienti in un estrattore.

**CHETO
RICETTE LOW
CARB**

*Il libro delle ricette
chetogeniche
italiane*

Sarah Rubini

*“Quando si va in
cucina bisogna pur
cucinare con gli
ingredienti che si
trovano.”*

SOMMARIO

ORIGINI DEL REGIME

DIETETICO CHETOGENICO

STATO DI CHETOSI: PERCHÉ LA

DIETA CHETOGENICA

FUNZIONA?

RAGGIUNGIMENTO DELLA

CHETOSI OTTIMALE

COME IMPOSTARE UNA DIETA

CHETOGENICA

LA DIETA CHETOGENICA COME

FUNZIONA

QUANTE PROTEINE?

QUANTI GRASSI?

QUANTI CARBOIDRATI?

COME FARE PER IMPOSTARE UNA DIETA CHETOGENICA IN MANIERA SEMPLICE.

ESEMPIO PRATICO IMMEDIATO

LISTA DEI CIBI

LE MIGLIORI RICETTE

CHETOGENICHE ITALIANE

Pane Nuvola

Spaghetti Di Zucca Con Sugo Alla
Bolognese

Fettuccine Alfredo

Carbonara Keto

Keto Pastasciutta

Pizza Keto Fast (5minuti)

Pizza Salame Piccante

Tortillas/Crepes

Frisella al Microonde

Paté di Pollo

Pomodori Freddi ripieni di Salsa

Tonnata

Riso di Cavolfiore

Avocado Croccante con Salsa Aioli

Light

Pane Bauletto

Uova strapazzate con salsa guacamole

Granola Facile Semi e Noci

Uova al tè nero

Pollo avvolto in pancetta con maionese
all'aglio

Burger di guacamole

Fritto di manzo facile con broccoli

Salmone al forno con rosmarino

Cetrioli, gamberi e zenzero

Fegato e cipolle

Pane veloce a microonde

Cavolfiore Bianco “Riso”

Pane piccante allo speck

Pane alle noci

Pane dolce alle nocciole

Pane all’uvetta low carb

Hamburger speciali

Panini cheese

Morsi al gusto di uova e salsiccia

Uova fritte e verdure

Waffles piccanti al formaggio

Bacon e uova

Insalatona di mango e avocado con pollo
alla griglia

Polpette svedesi

Salmone al forno

Insalata di cavolo low carb

Insalata di cetrioli

Patatine chips al cavolo

Pollo alla Thailandese

Pizza di Cavolfiore

Keto Mousse di Zucca e Pollo

Vellutata di Zucca

Keto purè di Cavolfiore

Crepe Ricotta e Asparagi

Polpettone in Crosta di Bacon

Hamburger Avocado Salmone e
Merluzzo

Hamburger di Pollo con Peperoni e
Cheddar

Omelette con Burro al Cioccolato

Mousse di Mascarpone

Brownies Cacao e Fragole

Torta Burrosa al Cioccolato

Gelato Foresta Nera

Ghiaccioli Rocher

Crema Gianduia

Sorbetto Mousse di Albumi alla Fragola

Biscotti Cookies al Caffè Arachidi e

Cocco

Cheesecake Mirtilli e Arachidi con

Frutti di Bosco Sciropati

Crepes con Ripieno Bicolore

Torta al Bacio

Frullato di cioccolato al burro di
mandorle

Biscotti alle spezie allo zenzero

Budino al cioccolato

Spumone al Caffè 0 kcal

Japanese Cotton Cake

Mousse al cioccolato

**ESEMPIO DI MENÙ DI 7 GIORNI
PER LA DIETA CHETOGENICA**

**ESEMPIO DI MENÙ DI 7 GIORNI
PER LA DIETA CHETOGENICA**

PALEO

RINGRAZIAMENTI

In primo luogo, questo capitolo di apertura aiuterà a conseguire una migliore e più profonda comprensione e conoscenza della dieta chetogenica e del perché la maggior parte dei medici e degli operatori sanitari esperti ritengano che sia molto benefica per un programma di perdita di peso e per il benessere generale del corpo, specialmente per la chimica del cervello.

ORIGINI DEL REGIME DIETETICO CHETOGENICO

Negli ultimi millenni, il digiuno, il basso contenuto di carboidrati e altri regimi dietetici simili, correlati alle diete chetogeniche, sono diventati una prassi comune nel trattamento di patologie come l'epilessia. Saltando lungo la linea del tempo fino ai tempi moderni, nel 1921, il dott. Rawle Geyelin presentò una relazione all'American Medical Association nella quale espose i notevoli risultati positivi ottenuti su diversi bambini dopo averli sottoposti al digiuno.

Tutti i suoi pazienti avevano registrato crisi epilettiche e attacchi

epilettici di altro tipo e gli effetti sembravano essere duraturi.

Le ulteriori ricerche e gli studi di Geyelin continuarono fino a quando non sviluppò una dieta più accettabile a basso contenuto di carboidrati e ricca di grassi. Gli anni successivi videro diversi medici applicare questa dieta ai loro pazienti epilettici.

Tuttavia, questa pratica vide un drastico declino con l'avvento e l'introduzione dei moderni farmaci antiepilettici anche per la sua reputazione sensazionalistica come regime da fame.

Nonostante la dieta chetogenica sia stata sviluppata principalmente per

il trattamento dell'epilessia, ha suscitato un rinnovato interesse nel passato recente, in quanto sempre più persone hanno riconosciuto diversi studi medici e scientifici che hanno dimostrato i numerosi benefici salutistici e terapeutici della dieta, oltre al trattamento dell'epilessia. La ricerca attuale, tuttavia, continua a cercare di svelarne i misteri attraverso esperimenti su campioni di laboratorio.

STATO DI CHETOSI: PERCHÉ LA DIETA CHETOGENICA FUNZIONA?

In sostanza, il meccanismo di funzionamento del regime "Mangiare grassi e perdere peso" consiste nel consentire ai nostri corpi di entrare in uno stato metabolico noto come chetosi attraverso un'alimentazione a basso contenuto di proteine, basso contenuto di carboidrati e ad alto contenuto di grassi. La chetosi è il processo anomalo che si manifesta con un aumento o un accumulo di chetoni.

I chetoni sono molecole chimiche acide nel flusso sanguigno, come lo

zucchero nel sangue, prodotti dal fegato che demoliscono i grassi corporei per produrre energia. Diventano energia per i nostri muscoli e organi e persino per il nostro cervello.

I nostri corpi utilizzano fondamentalmente l'energia ottenuta dal glucosio, prodotta dai nostri apporti di carboidrati, da normali ad elevati, e dipendono da essa.

Tuttavia, quando ci sono scorte limitate di glucosio, ovvero pochi carboidrati, il nostro metabolismo passa ad un processo di utilizzo del grasso durante il quale il fegato inizia a produrre chetoni.

Per migliorare la produzione di

corpi chetonici dovrebbero esserci quantità ridotte di insulina nel sangue. Bassi livelli di insulina comportano la produzione di quantità sufficientemente elevate di chetoni, che è relativamente l'effetto massimo quando si segue una dieta povera di carboidrati.

Questa condizione metabolica, la chetosi, può manifestarsi sotto varie forme, come la fame, l'alcolismo e il diabete mellito di tipo 1.

Si tratta di uno stato in cui il tasso di combustione del grasso corporeo è estremamente alto.

I chetoni nel nostro sangue iniziano a salire durante questo stato.

I chetoni possono aumentare

l'acidità del sangue portando ad alcune condizioni critiche, quindi, è ovvio che la fame è una nozione sconsigliata. Se lasciata incontrollata, la chetosi può influenzare l'urina e causare gravi insufficienze renali ed epatiche.

Pertanto, quando si pianifica l'introduzione di questo regime dietetico, è strettamente necessaria una rigorosa supervisione da parte del proprio medico curante.

Se eseguita correttamente e responsabilmente, la dieta chetogenica può costituire un trattamento efficace per diversi problemi di salute.

RAGGIUNGIMENTO DELLA CHETOSI OTTIMALE

Molti che praticano un rigoroso regime a basso contenuto di carboidrati sono spesso sorpresi di scoprire che i loro livelli di chetoni nel sangue sono ben al di là dei numeri ideali. Perché succede?

La formula non si limita ad evitare tutti gli alimenti derivati dai carboidrati, ma è anche cauta nell'assunzione delle proteine. Consumare grandi quantità di proteine consente al corpo di convertire le proteine in eccesso in glucosio.

Inoltre, un'assunzione massiccia di proteine può aumentare i livelli

d'insulina che compromettono il raggiungimento della chetosi ottimale.

Come soluzione, di solito è consigliabile soddisfarsi mangiando con più grassi. Per quanto possa sembrare strano, crea meraviglie.

Per esempio, quando si ha una porzione maggiore di burro su una bistecca, diminuiscono le probabilità o anche i pensieri di prendere un'altra porzione di bistecca, rispetto al caso contrario. Invece, si avvertirà un senso di sazietà dopo aver preso la prima porzione di bistecca.

Un altro esempio popolare di uno stile formidabile per ingerire più

grassi, che vale la pena menzionare, consiste nell'assumere il famoso Bulletproof Coffee (MBC) o caffè grasso, nel quale l'infuso utilizza un cucchiaio di olio di cocco e di burro e li miscela per ottenere la corretta consistenza.

In linea di principio, l'assunzione di più grassi determina un senso di maggiore sazietà e, quindi, di garantire un inferiore apporto proteico e glucidico. I livelli di insulina sicuramente diminuiranno e alla fine il corpo raggiungerà una chetosi ottimale. Cosa più importante, il consumo di grassi affronta direttamente i problemi di sovrappeso.

Per sperimentare gli effetti ormonali ottimali indotti da un regime dietetico a basso contenuto di carboidrati è necessario mantenere una condizione di chetosi ottimale per un periodo prolungato. In condizione di chetosi, se non vi è alcun calo ponderale, è quindi molto probabile che i carboidrati sono esclusi dal controllo del peso e non sono da ritenersi i soli responsabili della mancata riduzione ponderale. Si noti che ci sono altre cause di obesità e sovrappeso.

COME IMPOSTARE UNA DIETA CHETOGENICA

Dopo aver chiarito cosa sia e cosa non sia una dieta chetogenica e aver fatto luce sui vantaggi, gli svantaggi di questo protocollo andremo a vedere in che modo impostare una dieta chetogenica. Partiremo analizzando i concetti teorici di questa dieta fino a giungere alla pratica.

COSA SUCCEDE A LIVELLO METABOLICO

La riduzione di carboidrati e il successivo passaggio alla chetosi, a livello metabolico, simula un digiuno alimentare.

Nei primi giorni di digiuno l'encefalo continua ad usare circa 100g di glucosio per le sue funzioni e il suo sostentamento così come in una normalissima dieta mista.

Questo perché i livelli di chetoni nei primi giorni sono ancora bassi e gli adattamenti hanno bisogno di alcuni giorni.

Dei 100g di glucosio, il 75-80% viene dalla degradazione degli aminoacidi, il 15% dal glicerolo

ottenuto dalla scomposizione degli acidi grassi e il restante da altri substrati come il lattato e il piruvato.

Intorno alla terza settimana, quando la chetosi si è assestata, l'encefalo si adatta ad utilizzare i corpi chetonici e abbassa la richiesta di glucosio a 40 grammi al giorno. Il 50% viene ancora ricavato dagli aminoacidi e dal glicerolo e altri substrati per la restante parte.

L'encefalo si sta progressivamente adattando ad utilizzare i corpi chetonici e la richiesta di glucosio è sempre minore.

LA DEGRADAZIONE PROTEICA

La dieta chetogenica è nata per controllare l'epilessia. Per avere effetti anticonvulsivanti la dieta deve rispettare il così detto rapporto chetogenico. Questo rapporto si ottiene dividendo la quantità di nutrienti chetogenici per la quantità di nutrienti anti-chetogenici e deve sempre attestarsi su valori alti. I carboidrati sono 100% anti-chetogenici, le proteine sono al 58% anti-chetogeniche (percentuale convertita in glucosio) e al 42% chetogeniche (aminoacidi chetogenici).

I lipidi sono per il 10% anti-chetogenici (glucosio ricavato dal

glicerolo) e per il 90% chetogenici. Per ottenere l'effetto anticonvulsivante nella cura all'epilessia, il rapporto chetogenico deve essere di almeno 1,5.

Ciò significa che per ogni grammo di proteine e carbo si dovrebbero assumere 4 grammi di grassi.

Ovviamente in una dieta chetogenica per dimagrire non serve tutta questa attenzione al rapporto chetogenico.

Nelle prime tre settimane di dieta chetogenica l'apporto ottimale di proteine dovrebbe essere di circa 1,75 grammi per kg di peso corporeo o comunque almeno 150

grammi al giorno.

In questo modo si garantisce l'apporto proteico ottimale anche perché una parte viene utilizzata per sopperire alla mancanza di glucosio. Infatti, nei primi 20 giorni 75-80 g di glucosio derivano dalla scomposizione delle proteine. In questo modo riesce a coprire il fabbisogno glucidico e si minimizza il catabolismo muscolare causato dall'eventuale restrizione calorica e dalla diminuita produzione di insulina.

Queste quantità sono state calcolate se i glucidi introdotti sono pari o prossimi allo 0. Se si introducono piccole quantità di carboidrati le

quantità di proteine possono essere ridotte di conseguenza in quanto l'encefalo utilizzerà prima le fonti glucidiche dei carbo e il restante dalle proteine.

Quindi a seguito dell'introduzione di carboidrati è importante moderare le proteine in quanto l'eccessivo glucosio prodotto a seguito di un surplus proteico unito a quello dei carboidrati presenti potrebbe inibire la chetosi.

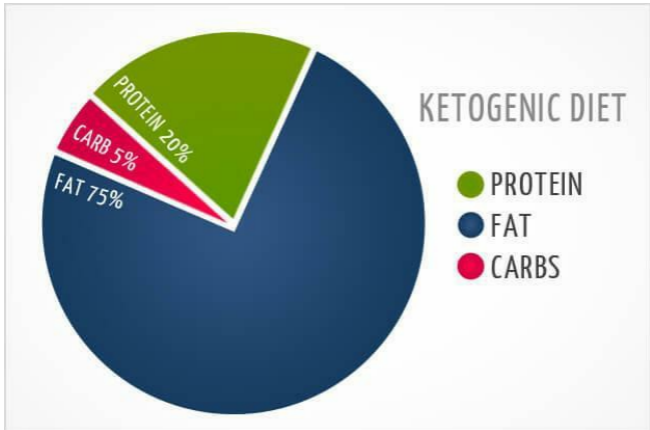
Dopo le tre settimane la richiesta del glucosio da parte del sistema nervoso centrale diminuisce e quindi si riduce anche la trasformazione delle proteine in glucosio. Di conseguenza è

possibile ridurre anche la quota proteica totale.

LA DIETA CHETOGENICA COME FUNZIONA

Una dieta chetogenica è composta per il 70-75% da grassi, per il 20-25% da proteine e per il 5-10% da carboidrati. Per una persona media che ha bisogno di 2.000 calorie giornaliere, ciò significa un massimo di 50 grammi di carboidrati al giorno.

Il diagramma che viene fuori per chi fa tutto tramite app per calcolare nutrienti e calorie dovrebbe essere grosso modo così



Quante calorie?

L'apporto calorico giornaliero dipende da una serie di fattori e cambia da persona a persona a seconda dell'attività fisica, sonno, attività lavorativa, stress, temperatura ambientale ecc.

Esistono diversi strumenti online

che calcolano il TDEE e danno una stima di quanto debba consumare una persona in media per dimagrire.

Sono comunque stime approssimative dato che non tengono conto di tutti i fattori esistenti che possono modificare la spesa energetica di una persona.

In ogni caso la cosa migliore da fare è monitorare l'introito calorico per un periodo di tempo determinato e annotarsi il peso giorno per giorno. Se il peso subisce una diminuzione significa che la spesa energetica giornaliera totale (TDEE) è superiore all'introito calorico.

Se accade il contrario e cioè il peso

è aumentato significa che il TDEE è inferiore all'introito calorico.

Le prime tre settimane di dieta sono di *adattamento* in cui l'organismo deve essere messo nelle condizioni attuare i cambiamenti metabolici necessari per entrare in chetosi.

Il modo migliore per indurre l'organismo ad utilizzare un substrato energetico piuttosto che un altro avviene in maniera dipendente rispetto alla disponibilità del substrato stesso.

Quindi se si vuole indurre il corpo ad utilizzare i grassi, soprattutto in questa prima fase, dovremmo fornire al corpo un elevato apporto di grassi e un ridotto (meglio nullo)

apporto di carboidrati.

Inoltre, bisognerebbe mantenere alto l'apporto calorico per evitare gli svantaggi quali stanchezza, sonnolenza, bassa energia che potrebbero verificarsi a causa delle poche calorie introdotte e non dalla mancanza di glucidi.

Dopo le 3 settimane di adattamento si può iniziare a diminuire le calorie. Questa limitazione avverrà abbassando i grassi e abbassando leggermente le proteine.

È importante che il deficit calorico (calorie in entrata – calorie in uscita) non sia mai superiore alle 1000 calorie giornaliere.

QUANTE PROTEINE?

Durante le prime 3 settimane l'introito proteico va tenuto tra gli 1,6 e 2 grammi per kg di peso corporeo. Superata la fase di adattamento l'introito va ridotto a 1,5-1,2 grammi per kg di peso corporeo.

Le proteine devono essere abbastanza alte da evitare il catabolismo muscolare e abbastanza basse da evitare la produzione troppo elevata di glucosio che potrebbe interrompere la chetosi.

QUANTI GRASSI?

L'introito dei grassi in una dieta impostata al dimagrimento e al miglioramento della salute coincide semplicemente con l'introito

calorico a cui va sottratto il potenziale calorico delle proteine e dei grassi.

Esempio:

In una dieta chetogenica da 1800 calorie al giorno

90 calorie derivanti dai carboidrati

1 grammo di carboidrati = 4kcal

$90 : 4 = 22,5$ grammi di carboidrati

400 kcal derivanti da proteine

1 grammo di proteine = 4 kcal

$400 : 4 = 100$ grammi derivanti da proteine

1 grammo di grasso = 9 kcal

$1800 - 90 - 400 = 1310$ kcal derivanti da grassi

$1310 : 9 = 145$ g grammi derivanti dai

grassi

QUANTI CARBOIDRATI?

I carboidrati devono essere ridotti a quantità inferiori ai 50 g al giorno. Questa quota è necessaria per garantire al corpo un buon apporto di fibra e micronutrienti attraverso verdure di tipo fibroso.

COME FARE PER IMPOSTARE UNA DIETA CHETOGENICA IN MANIERA SEMPLICE.

Vediamo in maniera più semplice possibile come fare ad impostare dei pasti chetogenici.

3. Scegli l'alimento e leggi i macronutrienti.

Per prima cosa dovete scegliere gli alimenti tra quelli che potete mangiare. Quindi hai già conosciuto quali alimenti puoi mangiare e quali no. In ogni caso se non siete sicuri vi basterà leggere i macronutrienti contenuti tramite l'etichetta o attraverso app fantastiche e gratis come Fatsecret o Myfitnesspal

Capire se un pasto è chetogenico.

Questo passaggio potete farlo o sul singolo alimento o sul pasto completo.

Per capire se la vostra scelta è chetogenica dovete fare come segue. Per l'alimento o il pasto completo che consumerete annotate.

Grammi di proteine (P)

Grammi di grassi (G)

Grammi di carboidrati (C)

Fatto questo sommate i g di grassi alla metà dei g di proteine (il risultato darà X)

Sommate i grammi di carboidrati alla metà dei grammi di proteine (il risultato darà Y)

Ora dividete X/Y e otterrete il risultato chetogenico. (RC)

Se il risultato è maggiore di 1 (RC > 1) significherà che il pasto è chetogenico.

Se il risultato è minore di 1 (RC < 1) significa che il pasto non è chetogenico.

Ovviamente l'operazione deve essere fatta con alimenti consentiti dalla dieta chetogenica. Anche perché se una persona decidesse di fare un pasto chetogenico che gli dà come valore 2 e poi decidesse di bersi il caffè con un cucchiaino di zucchero e calcolasse di nuovo il

valore chetogenico e il risultato fosse 1,92 l'individuo potrebbe pensare di essere nel giusto dato che il valore è maggiore di 1.

È evidente che l'errore sta alla base dato che lo zucchero è un alimento vietato in chetogenica.

ESEMPIO PRATICO IMMEDIATO

Dunque, vediamo due esempi di come impostare la dieta chetogenica.

Il primo esempio è per un maschio di 80 kg

PASSO 1 – Stabilire l'apporto calorico totale

Calcoliamo il TDEE e supponiamo che venga 2500 kcal

Da queste 2500 kcal togliamo un 20-25% delle calorie

$$2500 - 600 = 1900 \text{ kcal}$$

PASSO 2 – Stabilire l'apporto proteico.

Moltiplichiamo il peso corporeo in kg per 1,6-2 g/kg

$$80 \times 2 = 160 \text{g di proteine}$$

160g di proteine equivalgono 640 kcal

PASSO 3 – Stabilire l'apporto di carboidrati

20 g di carboidrati = 80 kcal

PASSO 4 – Stabilire l'apporto di grassi

Sottraiamo le kcal assunte dalle proteine e dai carbo al totale calorico.

$1900 - 640 - 80 = 1180$ kcal

$1180 \text{ kcal} / 9 = 130$ g di grassi

Quindi la dieta chetogenica dell'individuo sarà

Proteine: 160 g al giorno

Carboidrati: 20 g al giorno

Grassi: 130 g al giorno.

LISTA DEI CIBI

Dovrai creare la tua lista di alimenti basata su ciò che la dieta chetogenica considera cibo favorevole e cibo sfavorevole.

Vediamo un elenco per iniziare:

Cibi che dovresti consumare

Carne

Proteine animali come tagli di manzo, tagli magri di agnello, tagli magri di maiale, pollo senza pelle e carni di pollame, carne di pesce

Vegetali

Verdure non amidacee come spinaci, broccoli, peperoni, funghi, cetrioli,

asparagi, lattuga, germogli di soia,
cavoli, coste, fagiolini, sedano,
cipolla

Latticini

Formaggio, yogurt non aromatizzato,
yogurt greco

Noci e semi

Mandorle, noci, macadamia,
arachidi, semi di chia, semi di
girasole, semi di lino

Frutta

Fragole, mirtilli, lamponi, limone,
lime, mirtilli, more, rabarbaro

Uova

Preferire le uova di animali
ruspanti

Cibi che dovresti evitare

Zucchero

Qualsiasi tipo di zucchero, specialmente zucchero biancoraffinato

Grani

Riso, pane, farina, pasta

Latte

Tutti i tipi di latte. Tuttavia, se non puoi evitarlo, limita l'assunzione al latte di soia non zuccherato o latte di mandorle

Frutta

In genere si tratta di frutta ad alto contenuto di zucchero come prugne, ananas, pere, kiwi, mango, banane,

fichi, uva, ciliegie, melograni,
mandarini, arance e tuttala frutta
secca

Vegetali

Limitare il consumo di verdure in
amido come zucca, patate (in
particolare la varietà bianca),
piselli, mais

Cibo trasformato

Tutti i cibi trasformati come cibo
istantaneo, mix di pacchetti, cibo
confezionato, fast food, salsicce

Condimenti

Maionese e altri condimenti per
insalate

Ingredienti alimentari che devi

avere

Ecco gli ingredienti alimentari che devi avere a portata di mano nella tua cucina:

- verdure a foglia verde come le insalate e altre verdure non amidacee
- erbe, ad es. basilico, coriandolo, denti di leone, cumino
- spezie, ad es. curcuma, cannella, pepe nero, pepe di cayenna, ginseng, zenzero
- uova
- tagli magri di carne
- burro, creme, formaggio, yogurt non aromatizzato o greco
- olio di cocco vergine, olio

d'oliva, olio di canola

- semi, noci
- condimenti senza zucchero

LE MIGLIORI RICETTE CHETOGENICHE ITALIANE

Finalmente siamo arrivati alla sezione tanto desiderata.

Di seguito troverai tantissime ricette succulente e deliziose che ti permetteranno di seguire la dieta chetogenica ma con gusto.

Rivisitazioni in chiave chetogenica delle più famose specialità italiane, come la pasta, il pane, la pizza e tante altre prelibatezze. Non rimpiangerai mai più i carboidrati!

Pane Nuvola

Ingredienti: (per 8 dischi – 4 panini)

Versione Originale

2 uova

60 g di formaggio magro spalmabile
(quark, philadelphia, etc.)

1/3 di cucchiaino di lievito o
bicarbonato

1 pizzico di sale

Spezie o aromi preferiti (facoltativi)

Versione più leggera:

1 uovo + 50 gr di albume

60 gr di yogurt 0%

1/3 di cucchiaino di lievito o
bicarbonato

1 pizzico di sale

Spezie o aromi preferiti (facoltativi)

Preparazione

Preriscalda il forno a 150° e ricopri una leccarda con carta forno.

Separa accuratamente i bianchi dai rossi, mettendoli in due ciotole differenti.

Aggiungi il lievito e il pizzico di sale agli albumi e monta a neve ben ferma.

Metti il formaggio nei tuorli e unisci con le fruste.

Aggiungi, a poco a poco, i tuorli nei bianchi, unendo con una spatola e incorporando dal basso verso l'alto per non smontare l'albume.

Quando avrai terminato dividi l'impasto in 8 porzioni sulla carta forno, mantenendo una giusta distanza tra loro. Inforna per 20'.

Conserva i dischi che restano in un sacchetto per alimenti e riponi in frigo.

Valori nutrizionali per un disco (versione Originale):

Calorie: 27 - Carboidrati: 0,6 g -

Proteine: 2,3 g - Grassi: 1,7 g

Valori nutrizionali per un disco (versione più Leggera):

Calorie: 14 - Carboidrati: 0,3 g -

Proteine: 2 g - Grassi: 0,6 g

Spaghetti Di Zucca Con Sugo Alla Bolognese

Ingredienti

1 grande zucca da spaghetti

900 g di macinato scelto

1 cipolla a dadini

1 lattina di pomodoro a dadini da 410 g

40 g di basilico fresco, tritato finemente

8 spicchi d'aglio, pelati e tritati

60 ml di olio di cocco per cuocere la carne

2 cucchiaini (30 ml) di olio di cocco con cui cuocere gli spaghetti

Sale e pepe a piacere

Preparazione

Metti 1/4 di tazza di olio di cocco in una pentola capiente e fai soffriggere la cipolla a dadini nell'olio a fuoco vivo.

Aggiungi la carne macinata alla pentola quando le cipolle diventano traslucide.

Una volta che la carne è rosolata, aggiungere i pomodori a dadini e abbassare il fuoco.

Cuocere a fuoco lento con il coperchio acceso per 30 minuti (cuocere a fuoco lento per 1 ora se hai tempo).

Mescola regolarmente per assicurarti che non si attacchi al fondo del piatto.

Nel frattempo, tagliare a metà una zucca di spaghetti, rimuovere i semi, soffocare le parti interne con un sottile strato di olio di cocco (puoi usare le mani per

farlo), coprire con un tovagliolo di carta per evitare schizzi e microonde ogni metà di spaghetti per 6-7 minuti ad alta potenza. (In alternativa, puoi cuocere le metà di zucca di spaghetti coperte di olio di cocco nel forno a 190 ° C per 45 minuti.)

Usa una forchetta per grattare via i fili di zucca e dividerli tra 4 piatti.

Aggiungi il basilico, l'aglio, il sale e il pepe a piacere al ragù, cuoci per altri 5 minuti e aggiungi il cucchiaino sopra la zucca di spaghetti.

Fettuccine Alfredo

Ingredienti

500g di fettuccine noodles di riso integrale Tinkyada Originali (acquistabili online)

2 zucchine

Prezzemolo per guarnire

Salsa Alfredo:

150g Anacardi Crudi

½ tazza di brodo di pollo

½ tazza di acqua

Se si dispone di un frullatore ad alta velocità, è possibile ridurre leggermente per una salsa più densa

3 cucchiaini di burro liquefatto

1/2 cucchiaino. sale

3/4 cucchiaini. Succo Di Limone Fresco

1/8 cucchiaino. Pepe nero

Un pizzico di aglio in polvere più a piacere

Un pizzico di cipolla in polvere più a piacere

Pollo

750 g. Petto di pollo senza pelle senza ossa

2 cucchiaini di olio d'oliva

1 cucchiaino. sale

3/4 cucchiaini paprica

1/2 cucchiaino. pepe

1/4 cucchiaino. peperoncino in polvere

1/4 cucchiaino. cumino

1/4 cucchiaino. cipolla in polvere

1/4 cucchiaino. polvere d'aglio

Preparazione

Metti gli anacardi in una ciotola di medie dimensioni e copri con acqua calda, mettili da parte.

Per i noodles:

Preparare i noodles Tinkyada come indicato sulla confezione

oppure

Spiralizza 2 zucchine a persona (fino a 4 persone) usando la lama del nastro.

Posizionare le tagliatelle su una teglia foderata di carta assorbente

e cospargere abbondantemente di sale.

Mettere in forno a 200 ° per 30 minuti.

Quando i noodles escono dal forno, dai

loro una buona spremuta con la carta da cucina per far fuoriuscire l'umidità.

Poco prima di servire, scalda 2 cucchiaini olio d'oliva a fuoco medio in una padella capiente. Aggiungere le zucchine e rosolare fino a quando saranno tenere.

Per il pollo:

Copri il pollo con un involucri di plastica in modo che i succhi di pollo non volino dappertutto e usa il lato liscio di un batticarne per battere il pollo a non più di 1 pollice di spessore. Mescolare tutte le spezie in una piccola ciotola.

Spalmare il pollo con olio, quindi strofinare la miscela di spezie su entrambi i lati del pollo.

Scaldare 2 cucchiaini d'olio a fuoco medio-alto in una padella capiente.

Una volta riscaldato, aggiungi tutto il pollo che si adatta comodamente e cuoci per circa 3 minuti per lato o fino a cottura ultimata.

Lascia riposare il pollo per un minuto o due, quindi taglialo in diagonale.

Per la salsa Alfredo:

Scolare e sciacquare gli anacardi.

Aggiungi gli anacardi e tutti gli altri ingredienti per la salsa in un frullatore fino a quando non viene una salsa omogenea.

Assaggia e regola gli ingredienti secondo necessità e condisci con le fettuccine calde.

Top con pollo annerito e cospargere di prezzemolo.

Carbonara Keto

Ingredienti:

1 tazza di zucca

2 tazze di cavolfiore

1 tazza e $\frac{1}{2}$ di pancetta a dadini

3 tazze di zoodles (spaghetti di zucchini)

$\frac{1}{2}$ cucchiaino di curcuma

Sale qb

2-3 cucchiaini di burro

$\frac{1}{4}$ di tazza di acqua filtrata o brodo di osso di pollo

Una manciata di foglie di salvia fresche

Preparazione

Cuocere a vapore la zucca e il cavolfiore in una casseruola fino a che non diventano morbidi e completamente cotti.

Aggiungi la pancetta a dadini in una padella e friggi fino a quando diventa dorata e croccante.

Quando la pancetta è pronta, rimuovila dalla padella e posizionala su un piatto. Lascia il grasso nella padella.

Cuocere le foglie di salvia nel grasso della pancetta fino a renderle croccanti.

Rimuovere le foglie di salvia dalla padella e posizzionarle sulla stessa piastra con la pancetta.

Aggiungi gli zoodles in una casseruola e cuoci al vapore per qualche minuto, o fino a cottura ultimata a tuo piacimento.

Ora aggiungi la zucca cotta, il cavolfiore, la curcuma, il burro o il burro chiarificato, il sale a piacere e 2 cucchiaini di brodo d'acqua in un robot da cucina e frulla fino a renderlo liscio e cremoso.

Continua ad aggiungere cucchiaini di acqua o brodo per raggiungere la consistenza cremosa e densa della salsa desiderata.

Quando gli zoodles sono pronti, posizionali uniformemente su 2 piatti.

Ora aggiungi la salsa cremosa in cima, insieme a una spolverata di pezzi di pancetta e foglie di salvia croccanti. Servire, aggiungere sale a piacere.

Keto Pastasciutta

Ingredienti

100 g di farina di mandorle

25 g di farina di cocco

2 cucchiaini di gomma di xantano

1/4 di cucchiaino di sale

2 cucchiaini di aceto di mele

1 uovo leggermente sbattuto

2-4 cucchiaini di acqua se necessario

Preparazione dell'impasto

Aggiungi farina di mandorle, farina di cocco, gomma di xantano e sale al robot da cucina. Azionare e aspettare fino a completo impastamento.

Versare l'aceto di mele con il robot da cucina in funzione.

Una volta distribuito uniformemente, versa l'uovo.

Aggiungi un cucchiaino d'acqua con un cucchiaino, se necessario, fino a quando l'impasto diventa una palla.

L'impasto deve essere solido, ma appiccicoso al tatto e senza pieghe (il che significa che l'impasto è asciutto e devi aggiungere un po' più di acqua).

Se non hai un robot da cucina puoi impastare anche a mano, ci vorrà solo un po' più di tempo.

Avvolgere l'impasto nella pellicola trasparente e impastarlo nella plastica per un paio di minuti.

Lasciare riposare l'impasto per 30 minuti (e fino a 5 giorni) in frigorifero.

Dopodiché potrete modellare l'impasto nella pasta che volete: orecchiette, farfalle ecc.

Potrete poi cucinare la pasta in padella facendola scaldare nel sugo che preferite.

Pizza Keto Fast (5minuti)

Ingredienti

Crosta della pizza

2 uova grandi

2 cucchiaini. formaggio parmigiano

1 cucchiaino. polvere di buccia di psillio

1/2 cucchiaino. condimento italiano

sale da gustare

2 cucchiaini olio per friggere

Condimento

45 g mozzarella

3 cucchiaini. salsa al pomodoro di rao

1 cucchiaino. basilico appena tritato

Preparazione

Metti gli ingredienti secchi in una ciotola o in un contenitore adatto al tuo frullatore ad immersione.

Aggiungi 2 uova e mescola tutto insieme usando il tuo frullatore ad immersione. Assicurati di continuare a frullare per circa 30 secondi, consentendo alla buccia di psillio di assorbire parte del liquido.

Riscalda 2 cucchiaini d'olio per friggere in una padella a fuoco medio-alto. Una volta molto caldo, metti il composto nella padella e stendilo a forma di cerchio.

Una volta che i bordi hanno iniziato a formarsi e sembrano leggermente marroni, capovolgere la crosta della pizza. Opzionalmente puoi trasferirlo su

un piatto e capovolgerlo da lì. Accendi la griglia in alto nel forno.

Cuocere sul lato opposto per 30-60 secondi, quindi spegnere.

Stendere sopra la salsa di pomodoro sulla pizza

Aggiungere la mozzarella, quindi mettere la pizza nel forno per cuocere alla griglia. Una volta che la mozzarella bolle, rimuovi dal forno.

Servire con del basilico appena tritato sopra

Pizza Salame Piccante

Ingredienti

Base della pizza

250 g di mozzarella

70 g di farina di mandorle

1 cucchiaio di polvere di buccia di psillio

3 cucchiaini di crema di formaggio

1 uovo grande

1 cucchiaio di olio

½ cucchiaino di sale

½ cucchiaino di pepe

Topping

100 g di mozzarella

½ tazza di salsa di pomodoro di
16 fette di salame piccante
origano

Preparazione

Preriscaldare il forno a 200°. Misura 250g di mozzarella e mettile in una ciotola per microonde.

Scalda fino a quando non è completamente sciolto e filante (90 secondi)

Aggiungi 3 cucchiaini. crema di formaggio e 1 uovo al formaggio e mescolare bene.

Aggiungi la farina di mandorle, 1 cucchiaino di polvere di buccia di psillio, 1 cucchiaino di olio, salare e pepare con il composto di formaggio e

mescolare insieme.

Mentre mescoli l'impasto, dovrebbe diventare abbastanza freddo da lavorare con le mani. Impastare la pasta insieme fino a quando non si può formare una palla rotonda.

Premi l'impasto con le mani, formando un motivo circolare mentre premi verso l'esterno.

Cuocere la pizza per 10 minuti su un lato e rimuoverla dal forno.

Capovolgere la pizza dall'altra parte e cuocere per altri 2-4 minuti.

Rimuovi la pizza dal forno e aggiungi condimenti a tua scelta:

Nel nostro caso pomodoro mozzarella e salame piccante.

Cuocere di nuovo per altri 3-5 minuti o fino a quando il formaggio si scioglie bene.

Lasciare raffreddare leggermente, tagliare a fette e servire.

Spaghetti di zucchine alla carbonara

Ingredienti

2 zucchine grandi tagliate a noodles
sale

2 cucchiaini olio d'oliva

100 g pancetta o guancialetti a cubetti

2 uova

1/2 cucchiaino pepe

2 cucchiaini pecorino grattugiato

Preparazione

Stendi le zucchine su un tovagliolo di carta e cospargi di sale. Lascia riposare per 10 minuti.

Comprimi con alcuni fogli di carta

assorbente e lasciai riposare per altri 10 minuti.

Fai rosolare la pancetta o il guanciale, precedentemente tagliato a cubetti, con l'olio d'oliva in una padella antiaderente.

Dopo 5 minuti, aggiungi i noodles di zucchine precedentemente preparati, copri e fai cucinare per 5-10 minuti a fuoco medio.

Poi togli il coperchio e cucina per altri 5-10 minuti, o comunque quando le zucchine raggiungono la consistenza desiderata

Nel frattempo, sbatti le uova con il pecorino e il pepe.

Abbassa il fuoco al minimo e versa le uova sui noodles, mescolando

velocemente per evitare di formare grumi con l'uovo.

Tortillas/Crepes

Ingredienti: (per 5 Tortillas/Crepes/Piadine)

30 g di Farina di Cocco

150 g di Albume

80 g di acqua

Preparazione

Unisci l'acqua con l'albume ed eventuali spezie, sale o dolcificante.

Incorpora la farina fino a rendere la pastella omogenea e liscia.

Cuoci in padella antiaderente calda

Valori nutrizionali per una tortilla:

*Calorie: 37 - Carboidrati: 2 g -
Proteine: 4 g - Grassi: 1 g*

Frisella al Microonde

Ingredienti: (per una frisella grande)

1 uovo

50 g di albume

10 g di Farina di Cocco

10 di fiocchi di patate

10 g di latte preferito

Sale, pepe ed erbe aromatiche preferite

Pizzico di lievito

Preparazione

In una ciotola rompi l'uovo, aggiungi l'albume e unisci in modo omogeneo con una forchetta.

Aggiungi poi i fiocchi, la farina, il latte,

sale, pepe, lievito e erbe aromatiche ed unisci.

Versa nella ciotola scelta, pratica un leggero foro al centro con un cucchiaino e cuoci in microonde per circa 3' a massima potenza.

Puoi consumarlo così o tostarlo in padella.

Valori nutrizionali:

Calorie 160 – Carboidrati 11 g –

Proteine 14 g – Grassi 6 g

Paté di Pollo

Ingredienti: (per circa 350 g)

300 g di petto di pollo/tacchino

5 g di olio extravergine di oliva

Succo di ½ limone

1 cucchiaio di passata di pomodoro

Spezie e/o erbe aromatiche preferite
(io ho usato paprika, curry e cumino)

Sale q.b.

Acqua q.b

Preparazione

Taglia il pollo a pezzettoni e mettilo
in una pentola.

Ricoprilo con acqua e cuocilo circa 10'.

Quando è cotto alzalo dall'acqua ma conserva quest'ultima.

Aspetta che intiepidisca un po' e mettilo in un mixer con il resto degli ingredienti.

Aziona ed inizia ad aggiungere l'acqua di cottura a poco, fino a consistenza desiderata.

Valori nutrizionali per 100 g di paté:

Calorie 140 – Carboidrati 0 g –

Proteine 30 g – Grassi 2 g

Pomodori Freddi ripieni di Salsa Tonnata

Ingredienti: (per 4 porzioni)

2 pomodori grandi

2 uova

150 g di tonno al naturale

2 cucchiaini colmi di

Maionese Light

Sale

Zenzero o spezia preferita

Sottaceti, olive, basilico per guarnire

Preparazione

Lava i pomodori poi tagliali a metà.

Con un cucchiaino ripulisci l'interno dei

pomodori liberandoli da tutti i semi.

Riempi un pentolino di acqua calda e ponetelo sul fuoco, appena questa bolle cuoci le due uova intere.

Trascorsi 5 minuti passa le uova sotto l'acqua fredda, rompi e toglì il guscio e riponi le uova in un mixer.

Aggiungi nel mixer anche il tonno, il sale, le spezie e la maionese light.

Aziona e quando è omogeneo spegni il mixer.

Riempi i pomodori con la salsa tonnata e guarnisci come preferisci.

Riponi i pomodori in frigorifero fino al momento di servirli.

Valori nutrizionali per 1 porzione:

*Calorie 110 – Carboidrati 4,5 g –
Proteine 12 g – Grassi 4,5 g*

Riso di Cavolfiore

Ingredienti: (per circa 350 g)

200 g di cavolfiore

5 g di olio evo

100 g di pomodorini

100 g di tonno al naturale

40 g di avocado

1 cucchiaino di succo

di limone

Foglie di menta

Zenzero fresco

Sale q.b.

Preparazione

Pulisci il Cavolfiore e taglia i fiori che

ti servono e frulla.

Ora puoi mangiarlo a crudo o come ho fatto io, cuocerlo 3' in microonde a max potenza, girando a metà cottura.

Condisci con tutti gli ingredienti presenti in lista, menta e grattugiatina di zenzero fresco e scorza di limone.

Valori nutrizionali per tutta la porzione:

*Calorie 275 – Carboidrati 15 g –
Proteine 27 g – Grassi 12 g*

Avocado Croccante con Salsa Aioli Light

Ingredienti: (per circa 350 g)

Per l'avocado croccante

1 avocado non troppo maturo

1 cucchiaino di farina di mandorle

1 cucchiaino di wasa grattugiato

Curry, zenzero, sale

1 albume (circa 30 g)

Per la Salsa Aioli

1 vasetto di yogurt

greco (circa 125 g)

1 spicchio d'aglio (o 2 a gusto personale)

1 uovo

1 punta di un cucchiaino di Senape di Digione

1 pizzico di sale

Preparazione

Taglia a metà l'avocado, liberalo dalla buccia e dal seme, poi taglialo a fettine non sottili.

In un piatto sbatti l'albume con un pizzico di sale.

In un altro piatto metti la farina di mandorle, il wasa grattugiato e le spezie e mischia.

Rivesti una teglia con della carta forno e preriscalda il forno a 200°.

Passa le fette di avocado nell'uovo, successivamente nel trito e poi poggiale

sulla teglia.

Inforna per 15' a 200° e per 3' in modalità Grill al massimo della potenza.

Mentre l'avocado è in forno prepara la salsa aioli.

Poni tutti gli ingredienti in un mixer e frulla per bene

Riponi la Salsa Aioli in frigo fin al momento di servirla.

Puoi conservare la Salsa in un barattolo nel frigo per un paio di gg

Pane Bauletto

Ingredienti:

5 uova

250 g di Burro di Arachidi (o di frutta secca preferita)

1 pizzico di sale

1/2 cucchiaino di lievito in polvere per salati

Preparazione

Preriscalda il forno a 200° e rivesti uno stampo per plumcake con carta forno.

Rompi le uova e separa i bianchi dai rossi e monta i bianchi a neve col pizzico di sale.

Aggiungi il burro e il lievito nella

ciotola coi rossi e monta anche questi ingredienti con la frusta elettrica.

Versa un po' alla volta la crema di burro ai bianchi e monta, continua fino a terminare.

Versa l'impasto nello stampo ed inforna per circa 20/30'.

Deve diventare dorato ed essere asciutto, fai la prova dello stecchino.

Quando è raffreddato taglia a fette.

Si conserva un paio di giorni in un sacchetto per alimenti oppure congela in porzioni.

Valori nutrizionali per 1 fetta:

Calorie 90 – Carboidrati 1,5 g –

Proteine 5 g – Grassi 7 g

Uova strapazzate con salsa guacamole

Ingredienti

3 uova

1 cucchiaino di olio di cocco

55 g di guacamole

Sale qb

Istruzioni

Metti l'olio di cocco in una padella.

Aggiungere le uova e strapazzarle a fuoco lento.

Metti le uova strapazzate in una ciotola e aggiungi il guacamole.

Aggiungi il sale.

Dati nutrizionali - per porzione:

*Calorie: 370 Grassi: 23 g Carboidrati
netti: 2 g Proteine: 18 g*

Granola Facile Semi e Noci

Ingredienti

10 mandorle intere

3 noci del Brasile

5 anacardi

2 cucchiaini di semi di zucca

1 cucchiaino di semi di chia

1 cucchiaino di cacao

1 cucchiaino di scaglie di cocco

60 ml di latte di cocco

Istruzioni

Mescolare tutti gli ingredienti secchi

Servire con latte di cocco.

Dati nutrizionali - per porzione:

*Calorie: 400 Grassi: 30 g Carboidrati
netti: 9 g Proteine: 9 g*

Uova al tè nero

Ingredienti

12 uova

2-4 bustine di tè nero

2 cucchiaini di sale

60 ml di salsa tamari

2 cucchiaini di cannella in polvere

20 grani di pepe di Szechuan (oppure
grani di pepe normali)

Pizzico di pepe nero

1,5 - 2 litri di acqua

Istruzioni

Far bollire le uova in acqua.

Dopo che le uova sono sode, raffreddare

le uova e rompere il guscio in modo che il guscio sia ancora intatto ma crepato.

Aggiungere le bustine di tè, il sale, la salsa tamari, la cannella, i grani di pepe di Szechuan, l'anice stellato, e pepe nero in una pentola capiente.

Aggiungi le uova sode col guscio crepato nella pentola.

Aggiungi 6-8 tazze d'acqua nella pentola (assicurandoti che le uova siano coperte).

Rimuovere le bustine di tè dopo 30 minuti.

Continua a cuocere a fuoco lento con il coperchio per altre 3,5 ore.

Far raffreddare le uova e rimuovere il guscio.

Dati nutrizionali - per porzione:

*Calorie: 140 Grassi: 9g Carboidrati
netti: 1g Proteine: 12g*

Pollo avvolto in pancetta con maionese all'aglio

Ingredienti

220g petto di tagliato a piccoli pezzi (circa 22-27 pezzi)

8-9 fette sottili di pancetta, tagliate a terzi

3 cucchiaini (30 g) di aglio in polvere

Per la maionese all'aglio:

60 ml) di maionese

2 spicchi d'aglio, tritati

Pizzico di sale

Pizzico di peperoncino chili

1 cucchiaino di succo di limone (opzionale)

1 cucchiaino di aglio in polvere

(opzionale)

Istruzioni

Preriscaldare il forno a 400 F (200 C) e rivestire una teglia con un foglio.

Metti la polvere d'aglio in una piccola ciotola e immergi ogni piccolo pezzo di pollo al suo interno.

Avvolgere ogni pezzo di pancetta attorno a ciascun pezzo di pollo imbevuto di aglio.

Metti i bocconcini di pollo avvolti nella pancetta sulla teglia.

Cuocere per 25-30 minuti fino a quando la pancetta diventa croccante.

Nel frattempo unisci gli ingredienti per la maionese all'aglio in una piccola

ciotola e usa una forchetta per amalgamare gli ingredienti

Servire i bocconcini di pollo avvolti nella pancetta con bastoncini da cocktail e maionese all'aglio.

Dati nutrizionali - per porzione:

Calorie: 350 Grassi: 25 g

Carboidrati netti 7g:

Proteine: 22 g

Burger di guacamole

Ingredienti

450-700 g di carne macinata

4 uova

cuocere in olio di cocco

1 tazza di guacamole

Istruzioni

Con le mani, modellare la carne macinata in 4 polpette.

Cuocere le 4 polpette di hamburger, in una padella con un po' di olio di cocco o su una griglia.

Una volta che gli hamburger sono cotti,

posizionali di lato.

Friggere le uova (in olio di cocco) in una padella.

Metti 1 uovo fritto sopra ogni hamburger e poi aggiungi il guacamole.

Dati nutrizionali - per porzione:

Calorie: 600 Grassi: 45 g Carboidrati netti: 4 g Proteine: 45 g

Fritto di manzo facile con broccoli

Ingredienti

225 di broccoli

225 g di manzo affettato sottile

3 spicchi d'aglio, tritati

1 cucchiaino di zenzero fresco,
grattugiato

2 cucchiari di salsa tamari o qb

Olio di avocado per cucinare

Istruzioni

Collocare 2 cucchiari di olio di avocado in una padella o casseruola a fuoco medio. Aggiungi i broccoli nella padella.

Quando i broccoli si ammorbidiscono

aggiungi le fette di manzo.

Far rosolare per 2 minuti, quindi aggiungere l'aglio, lo zenzero e la salsa tamari.

Dati nutrizionali - per porzione:

Calorie: 400 Grassi: 28 g Carboidrati netti: 6 g Proteine: 28 g

Salmone al forno con rosmarino

Ingredienti

2 filetti di salmone

1 cucchiaino di foglie di rosmarino fresco

1/4 tazza (60 ml) di olio d'oliva

Sale quanto basta

Istruzioni

Preriscaldare il forno 180°

Mescolare l'olio d'oliva, il rosmarino e il sale insieme in una ciotola. Mettere un filetto di salmone alla volta nella miscela e strofinare la miscela sul filetto.

Avvolgere ogni filetto in un foglio di alluminio con parte della miscela

rimanente.

Cuocere per 25-30 minuti

Dati nutrizionali - per porzione:

*Calorie: 430 Grassi: 18g Carboidrati
netti: 0g Proteine: 63g*

Cetrioli, gamberi e zenzero

Ingredienti

1 cetriolo grande, sbucciato e tagliato a fette rotonde

10-15 gamberi

1 cucchiaino (1 g) di zenzero fresco, grattugiato

Sale qb

Olio di cocco

Istruzioni

Collocare 1 cucchiaio di olio di cocco in una padella a fuoco medio.

Aggiungere lo zenzero e il cetriolo e rosolare per 2-3 minuti.

Aggiungi i gamberi e cuoci fino a

quando diventano rosa e non sono più traslucidi.

Aggiungi sale a piacere e servi

Dati nutrizionali - per porzione:

Calorie: 250 Grassi: 16g Carboidrati netti: 4g Proteine: 20g

Fegato e cipolle

Ingredienti

450 g di fegato, a dadini

1 cipolla grande, a dadini

2 cucchiaini di burro chiarificato (o olio di cocco)

2 fette di pancetta

Sale e pepe qb

Istruzioni

Cuocere la pancetta in una padella e poi spezzettarla a pezzetti

Metti il burro chiarificato in una padella

Aggiungere la cipolla a dadini e cuocere fino a quando traslucido

Quindi aggiungere il fegato a dadini e rosolare fino a cottura.

Aggiungere pezzetti di pancetta e sale e pepe a piacere.

Dati nutrizionali - per porzione:

Calorie: 460 Grassi: 24g Carboidrati netti: 8g Proteine: 45g

Pane veloce a microonde

Ingredienti

35 g di farina di mandorle

1/2 cucchiaino lievito in polvere

1g di sale

1 uovo sbattuto

2,5 cucchiaini di ghee o olio di cocco o
olio d'oliva

Istruzioni

Ingrassare una tazza.

Mescolare tutti gli ingredienti

Versare il composto nella tazza

Microonde per 90 secondi a potenza alta

Raffreddare per alcuni minuti.

Estrarre delicatamente la tazza e tagliare il composto in 4 fette sottili.

Dati nutrizionali - per porzione:

Calorie: 260 Grassi: 26 g Carboidrati netti: 2 g Proteine: 6 g

Cavolfiore Bianco “Riso”

Ingredienti

1/2 testa di cavolfiore

1 cucchiaio di olio di cocco

Sale qb

Istruzioni

Tagliare il cavolfiore in piccole pezzi in modo che si inseriscano in un robot da cucina.

“Trasforma” il cavolfiore nel robot da cucina fino a quando non formi pezzi molto piccoli simili a riso

Spremere l'acqua in eccesso

Aggiungi 1 cucchiaio di olio di cocco in una pentola capiente.

Aggiungi il cavolfiore e lascialo cuocere a fuoco medio.

Mescola regolarmente per assicurarti che non bruci

Cuocere fino a quando sarà tenero ma non pastoso

Aggiungi sale e servi.

Dati nutrizionali - per porzione:

Calorie: 90 Grassi: 7g Carboidrati

Netti: 4g Proteine: 3g

Pane piccante allo speck

Ingredienti:

50 g di speck magro a cubetti

5 cucchiaini di semi di chia

50 g di proteine in polvere neutre

50 g di crusca d'avena

1 cucchiaino di lievito

2 cucchiaini di sale

1/2 cucchiaino di timo essiccato

1/4 cucchiaino di rosmarino essiccato

2 uova

250 g di quark magro

Preparazione:

Riscaldare il forno a 200°.

Mischiate tra loro tutti gli ingredienti secchi.

Aggiungete poi quelli liquidi.

Mescolate il tutto con la frusta di un mixer fino ad ottenere un impasto omogeneo.

Lasciate riposare l'impasto per 10 minuti buoni in modo che i semi di chia si gonfino.

Mischiate ancora una volta il tutto.

Ricoprite una teglia con della carta da forno.

Date all'impasto la forma di una pagnotta e riponetelo sulla teglia da forno.

Inserite la teglia nel forno e lasciate cuocere il pane per 40-50 minuti.

Pane alle noci

Ingredienti:

50 g di crusca di frumento

50 g di proteine in polvere al naturale

50 g di semi di lino tritati

50 g di noci sgusciate

2 uova

1 cucchiaino di lievito

250 g di quark

Preparazione:

Mettete tutti gli ingredienti in un robot da cucina e lavorateli fino a creare un impasto.

Modellate l'impasto a forma di pagnotta

e cuocetelo su una teglia da forno a 180°
per 25 minuti.

Pane dolce alle nocciole

Ingredienti

500 g di nocciole tritate

200 g di quark magro

4 uova

1 pacchetto di lievito

60 g di grasso di cocco

1/2 cucchiaino di sale

7 cucchiaini di xilitolo

3-4 spruzzi di dolcificante liquido

Preparazione:

Riscaldare il forno a 160°.

Mettete tutti gli ingredienti in una terrina e sbatteteli con una frusta elettrica.

Ricoprite uno stampo a cassetta con della carta da forno e versateci l'impasto.

Fate cuocere il pane per 60-70 minuti.

Tiratelo fuori velocemente dallo stampo e fatelo raffreddare.

Pane all'uvetta low carb

Ingredienti

250 ml di panna

3 cucchiari di eritritolo

2 cucchiaini di stevia in polvere con eritritolo

1 pizzico di sale

3 uova

75 ml di latte

50 g di farina di mandorle sgrassata

50 g di latte di cocco

25 g di proteine in polvere alla vaniglia

25 g di proteine in polvere al naturale

2 cucchiaini di lievito

50 g di uvetta

Preparazione:

Riscaldare il forno a 180°.

Pesate gli ingredienti secchi senza il sale e il dolcificante in una terrina e mescolateli.

Mettete gli ingredienti liquidi con il sale e il dolcificante in un'altra terrina e sbatteteli con una frusta elettrica.

Aggiungete la miscela secca a cucchiaini e per finire unite l'uvetta.

Ricoprite uno stampo a cassetta con della carta da forno e versateci l'impasto.

Infine fate cuocere il pane per 50 minuti.

Hamburger speciali

Ingredienti (per due hamburger):

220 g di carne tritata

2 uova

1 cipolla

2 uova

50 g di formaggio fresco

2 sottilette

1 pomodoro

1 cetriolino

Salsa barbecue

Cipolle fritte Sesamo

Un paio di foglie di insalata

Preparazione:

Separate l'albume dal tuorlo dell'uovo e sbattete l'albume con una frusta elettrica fino a renderlo denso.

Sbattete il tuorlo insieme al formaggio fresco.

Versateci poi attentamente l'albume montato a neve.

Stendete della carta da cucina su una teglia da forno e formate 4 macchie di miscela sulla carta.

Cospargete il tutto con un po' di sesamo. Accendete il forno a 180° e inseriteci la teglia.

Lasciate cuocere per 15-20 minuti in forno finché la miscela non inizia a dorarsi.

Speziate ora la carne tritata con sale e

pepe e unitevi la cipolla tagliata finemente.

Formate 4 dischi con la carne tritata condita.

Friggete un pochino la carne in una padella da entrambe le parti. Poco prima che i dischetti di carne siano pronti, metteteci sopra una sottilettina. Lasciatela sciogliere tranquillamente.

Tirate fuori le “macchie” dal forno e completate l’hamburger con il resto degli ingredienti.

Panini cheese

Ingredienti (per 6 panini)

2 uova 50 g di quark magro

1 cucchiaio di maionese

200 g di mandorle tritate

3 g di lievito

200 g di formaggio grattugiato

Preparazione:

Riscaldare il forno a 180°.

Mettete la maionese e il quark in una terrina e mixateli con una frusta elettrica.

Aggiungete le uova e continuate a mixare finché tutti i grumi saranno spariti.

Unite poco a poco le mandorle, il lievito e il formaggio.

Stendete della carta da cucina su una teglia da forno.

Modellate l'impasto in sei pagnotte più o meno della stessa dimensione e disponetele sulla teglia.

Lasciate cuocere i panini per circa 25 minuti nel forno preriscaldato.

Gustatevi questa saporita variante di panini!

Morsi al gusto di uova e salsiccia

Ingredienti

10 uova

2 ciotole di salsicce crude fatte a pezzi

un mazzetto di prezzemolo

Preparazione

Tagliare le verdure a strisce sottili e farle saltare in padella (già riscaldata) con olio o burro a fuoco medio.

Aggiungere le salsicce, continuare a cuocere e assicurarsi che la carne sia ben cotta.

Togliere dal fuoco.

Trasferire il tutto in un contenitore, aggiungere prezzemolo, uova e sbattere

con la frusta.

Versare il contenuto in una teglia
cosparsa d'olio, accendere il forno e
riscaldarlo, poi infornare a 375 gradi.
Fatto ciò, lasciar raffreddare il tutto e
tagliare a cubetti.

Uova fritte e verdure

Ingredienti

Verdure a scelta

spinaci,

spezie a scelta

olio di cocco

Preparazione

Per prima cosa, versare l'olio in una padella e riscaldare a fuoco medio.

Mettere le verdure scongelate in padella e friggere il tutto. Sbattere 3 o 4 uova all'interno del composto, insaporire con le spezie e continuare a cuocere.

Aggiungere gli spinaci, mescolare e raggiungere il punto di cottura.

Togliere dal fuoco e servire il piatto caldo.

Waffles piccanti al formaggio

Ingredienti

un bicchiere pieno di cavolfiore crudo (mettere la verdura in un frullatore e frullare fino ad ottenere delle briciole grandi),

2 uova

mezzo cucchiaino di pepe

un cucchiaino di erba cipollina

un cucchiaino

di cipolla in polvere e uno di aglio in polvere

una tazza di mozzarella (sminuzzarla prima di inserirla nel frullatore) e 1/3 tazza di Parmigiano grattugiato.

In alternativa è possibile aggiungere

pomodori secchi e prezzemolo fresco.

Preparazione

Mettere tutti gli ingredienti in un recipiente e mescolare bene.

Accendere la piastra per waffles e farla riscaldare

Versare il composto al suo interno e cuocere ogni porzione per 4-6 minuti.

Lasciar raffreddare gli waffles prima di servirli.

È possibile congelare la restante parte del composto per un successivo utilizzo.

Bacon e uova

Ingredienti

Bacon

Uova

Olio di oliva

spezie

Preparazione

Friggere il bacon in una padella e trasferirlo poi in un piatto. Friggere le uova utilizzando l'olio in eccesso con il grasso del bacon, insaporire con spezie come cipolla in polvere, aglio in polvere e sale marino.

Insalatona di mango e avocado con pollo alla griglia

Ingredienti

340 grammi di petto di pollo grigliato fatto a fettine,
una tazza di mango e una di avocado entrambi tagliati a cubetti,
6 vaschette di lattuga romana rossa
2 cucchiaini di cipolla rossa a fette.

Preparazione

Come condimento usare la vinaigrette, una miscela composta da un cucchiaino di aceto balsamico bianco, un cucchiaino di olio d'oliva, sale e pepe.

Come prima cosa, fare la vinaigrette

miscelando gli ingredienti sopraelencati.

Mettere a riposo il composto e preparare l'insalata.

Mettere in una ciotola mango, avocado, cipolla rossa e pollo, rigirare e mescolare il tutto per far sì che il condimento risulti omogeneo.

Mettere l'insalatona in un piatto, terminare la preparazione con una spruzzata di condimento e servire.

Polpette svedesi

Ingredienti

500 grammi di carne macinata

1 uovo,

un cucchiaino di olio d'oliva

1 gambo di sedano fatto a pezzetti

1 cipolla tagliata

1/4 tazza di prezzemolo tritato

1 spicchio d'aglio sminuzzato

2 vaschette di carne di manzo a basso contenuto di sodio

1/4 tazza di briciole di pane condite

mezzo cucchiaino di pimento

60 grammi di philadelphia light

sale e pepe.

Preparazione

Versare aglio e cipolla in una padella cosparsa di olio, già riscaldata in precedenza, e far saltare a fuoco medio per 5 minuti. Aggiungere prezzemolo e sedano e cuocere per 4 minuti. Togliere dalla fiamma e far raffreddare.

Mettere in una ciotola manzo, briciole di pane, uovo, pimento, sale, pepe e il condimento di aglio e cipolle cotto in precedenza.

Amalgamare bene il composto e creare delle polpette.

Trasferire la carne di manzo in una padella, cuocere a fuoco medio-alto e portare ad ebollizione.

Successivamente abbassare la fiamma e mettere le polpette nel brodo.

Coprire la padella e far cuocere per 20 minuti.

Disporre le polpette in un vassoio e mettere momentaneamente da parte.

Filtrare il brodo e metterlo nel frullatore, aggiungere la Philadelphia e mixare fino ad ottenere una consistenza fluida ed omogenea.

Trasferire il tutto in una padella e cuocere a fuoco basso fino a che il composto non si sia raddensato.

Versarlo sopra le polpette e guarnire il piatto con del prezzemolo prima di servirle.

Salmone al forno

Ingredienti

500 grammi di salmone

4 cucchiaini di burro ammorbidito
sale

pepe e aglio in polvere

Preparazione

Ricoprire la teglia da forno con carta stagnola e posizionare sopra il pesce.

Condire con aglio in polvere, sale e pepe.

Spalmare il burro su tutta la superficie del pesce. Accendere e far riscaldare il forno, successivamente infornare a 200° per almeno 12 minuti o anche di più se il

pesce è abbastanza spesso, in caso contrario ridurre i tempi di cottura.

Insalata di cavolo low carb

Ingredienti

500 grammi di cavolo a pezzetti, un cucchiaino di panna da montare (in alternativa usare latte di cocco non zuccherato)

un cucchiaino di edulcorante

mezza tazza di maionese

un cucchiaino di aceto

1/8 cucchiaino di pepe.

Preparazione

Mischiare bene tutti gli ingredienti in una ciotola, tranne il cavolo. Fatto ciò, mescolare il cavolo a pezzetti con il

condimento. Mettere il tutto in un contenitore e coprire.

Lasciar riposare in frigorifero tutta la notte per far sì che l'aroma si propaghi in maniera omogenea.

Insalata di cetrioli

Ingredienti

1,5 cetrioli grandi

1 o 2 cucchiaini di sale

2 cucchiai di coriandolo fresco
spezzettato

4 cipollotti tagliati, un cucchiaino di
scorza di limone

1/4 tazza di succo di limone fresco

1/2 tazza di olio extravergine d'oliva e
pepe appena tritato.

Preparazione

Tagliare a fette sottili i cetrioli, metterli
in uno scolino e salarli. Lasciarli
scolare per un'ora.

Sciacquare i cetrioli a fette e assicurarsi di aver eliminato tutto il sale.

Appoggiarli nella carta da cucina per far assorbire l'umidità in eccesso.

Mettere il resto degli ingredienti in una ciotola, mescolare fino ad ottenere il condimento per l'insalata.

Combinare i cetrioli a fettine con il condimento e servire.

Per ottenere un'insalata più saporita, far riposare il composto in frigorifero tutta la notte e servire il giorno successivo.

Patatine chips al cavolo

Ingredienti

8 confezioni di verza (rimuovere i gambi e dividere in piccoli pezzi),

sale

2 cucchiaini di olio di cocco (caldo e fuso).

Preparazione

Lavare la verza e lasciarla asciugare. Metterla in una ciotola e aggiungere l'olio caldo.

Coprire e agitare il tutto per far propagare l'olio in maniera omogenea sulle foglie di cavolo.

Disporre le foglie in una teglia e salarle.

Accendere il forno e farlo riscaldare
inforare a 180° gradi per 20 minuti
servire

Pollo alla Thailandese

Ingredienti

120 g di petto di pollo

150 g di latte di cocco full fat

5 g di olio di cocco

200 g di melanzana

1 punta di cucchiaino di pasta curry o mix di spezie (o preferite)

Preparazione

Metti la pasta curry in una padella con un dito d'acqua.

Quando le spezie si saranno disciolte aggiungi il latte di cocco, unisci e poi aggiungi le melanzane tagliate a cubetti.

Lascia cuocere per circa 15' poi

aggiungi anche il pollo a tocchetti.
Lascia cuocere e asciugare l'acqua
(aggiungine se occorre).

Valori Nutrizionali

*Calorie 460 – Carboidrati 11 g di cui
Zuccheri 4 g – Proteine 30 g – Grassi
33 g*

Pizza di Cavolfiore

Ingredienti

200 g di cavolfiore

50 g di mozzarella

50 g di passata di pomodoro

1 uovo

10 g di parmigiano

30 g di pesto di macadamia e asparagi
(lo trovi in questo ricettario)

Sale, pepe e basilico q.b.

Preparazione

Pulisci e taglia il cavolfiore e frullalo insieme all'uovo, il parmigiano, sale e pepe.

Distribuisci il cavolfiore frullato su una leccarda rivestita con carta forno o in uno stampo da 15 cm.

Cuoci in forno per circa 10' a 200°, poi girala e cuoci altri 10'.

Toglila dal forno, condisci e rimettila il tempo di sciogliere la mozzarella, circa altri 10'.

Valori Nutrizionali

*Calorie 370 – Carboidrati 11 g di cui
Zuccheri 8 g – Proteine 27 g – Grassi
24 g*

Keto Mousse di Zucca e Pollo

Ingredienti

180 g di zucca

100 g di panna senza lattosio

10 g di parmigiano

80 g di petto di pollo

Sale, pepe e 1 pizzico di noce moscata

Preparazione

Taglia la zucca a dadini e cuocila per circa 20' in un pentolino con l'acqua.

Una volta cotta toglì l'acqua in eccesso con l'aiuto di un colino e mettila in un mixer con 60 di panna, sale, pepe, noce moscata, parmigiano e azione.

Ripassala nel pentolino se preferisci

gustarla calda.

Salta il pollo a tocchetti 5/10' in padella, magari aggiungendo appena un goccio d'acqua.

Una volta cotto aggiungi la restante panna, sale e pepe.

Salta e lascia unire e insaporire.

Valori Nutrizionali

*Calorie 330 – Carboidrati 12 g di cui
Zuccheri 8 g – Proteine 27 g – Grassi
20 g*

Vellutata di Zucca

Ingredienti

180 g di zucca

40 g di latte di cocco full fat

20 g di parmigiano

Sale, pepe e 1 pizzico di noce moscata

Preparazione

Taglia la zucca a dadini e cuocila per circa 20' in un pentolino con l'acqua.

Una volta cotta toglì l'acqua in eccesso con l'aiuto di un colino e mettila in un mixer con il latte di cocco, sale, pepe, noce moscata, parmigiano e azione.

Ripassala nel pentolino se preferisci gustarla calda.

Per un pasto completo l'ho accompagnata da bacon e formaggio di capra.

Valori Nutrizionali

*Calorie 180 – Carboidrati 8 g di cui
Zuccheri 6 g – Proteine 9 g – Grassi 13
g*

Keto purè di Cavolfiore

Ingredienti

150 g di cavolfiore

40 g di panna

5 g di parmigiano

5 g di olio extravergine di oliva

Sale, pepe e 1 pizzico di noce moscata

Preparazione

Pulisci e taglia il cavolfiore e cuocilo per circa 15/20' in un pentolino con l'acqua.

Una volta cotto, scolalo e lascialo intiepidire circa 5'.

Mettilo in un mixer con la panna, sale, pepe, noce moscata, parmigiano, olio e

azionata.

Ripassalo nel pentolino se preferisci gustarlo caldo.

Per un pasto completo l'ho accompagnato con un taglio di carne ricco di grassi.

Valori Nutrizionali

*Calorie 160 – Carboidrati 6 g di cui
Zuccheri 5 g – Proteine 7 g – Grassi 12
g*

Crepe Ricotta e Asparagi

Ingredienti

1 uovo

50 g di albume

20 g di farina di mandorle

15 g di parmigiano

100 g di ricotta

100 g di asparagi

Sale, pepe q.b.

Preparazione

Se usi, come me, asparagi surgelati, saltali 10' in padella, poi lascia intiepidire.

Se ne usi di freschi, mettili in piedi in una pentola piena d'acqua fino a cottura, poi lascia intiepidire.

Frulla gli asparagi con 5 g di parmigiano, la ricotta, e il sale.

In una ciotola rompi l'uovo, aggiungi l'albume, sale e pepe e sbatti con una

forchetta.

Aggiungi anche la farina di mandorle e il restante parmigiano e sbatti ancora.

Scalda una piccola padella, quando diventa bollente versa il battuto di uova e lascia cuocere.

Quando i bordi inizieranno a sollevarsi, alza la crepe, girala e cuoci un altro

Farcisci con la crema di asparagi e ricotta e piega quando è ancora calda, in modo che mantenga la forma.

Valori Nutrizionali

*Calorie 450 – Carboidrati 5 g di cui
Zuccheri 5 g – Proteine 31 g – Grassi
34 g*

Polpettone in Crosta di Bacon

Ingredienti (per un polpettone grande – 4 porzioni)

100 g di macinato di pollo

200 g di macinato misto

30 g di parmigiano

1 uovo

90 g circa di bacon

65 g circa di scamorza affumicata

Sale e pepe q.b.

Puoi congelarlo o tenerlo in frigo già tagliato in porzioni e riscaldarlo in padella quando dovrai gustarlo.

Preparazione

In una ciotola metti i macinati, l'uovo, sale, pepe e parmigiano ed unisci bene. Su un foglio di carta forno metti le fette di bacon uno accanto all'altra sovrapponendole un poco fra di loro.

Metti il macinato su metà della larghezza (perché andando ad arrotolare tenderà ad allungarsi da solo e potrebbe uscire fuori dai bordi del bacon).

Taglia la scamorza a fettine e mettile sul macinato.

Aiutandoti con la carta forno inizia ad arrotolare.

Quando hai terminato chiudi con la carta forno stessa e cuoci per circa 15' a 200°.

Giralo e cuoci altri 15'.

Taglia in porzioni e gusta.

Valori Nutrizionali per una porzione

*Calorie 290 – Carboidrati 1 g di cui
Zuccheri 0,7 g – Proteine 25 g – Grassi
21 g*

Hamburger Avocado Salmone e Merluzzo

Ingredienti

70 g di filetto di merluzzo surgelato

70 g di avocado

60 g di salmone affumicato

Sale, pepe e zenzero q.b.

Foglie di menta o basilico q.b.

Preparazione

Preriscalda il forno a 200°.

Lascia scongelare il merluzzo poi strizzalo e mettilo in un mixer.

Aggiungi il salmone, l'avocado pulito e

sbucciato, menta o basilico, pochissimo sale (perché il salmone è già salato di suo), pepe e zenzero.

Aziona e rendi omogeneo.

Versa in uno stampo in silicone da 10 cm e cuoci per circa 20'.

Puoi anche cuocere in padella se preferisci.

Valori Nutrizionali

*Calorie 330 – Carboidrati 8 g di cui
Zuccheri 0 g – Proteine 25 g – Grassi
22 g*

Hamburger di Pollo con Peperoni e Cheddar

Ingredienti

100 g di petto di pollo

1 uovo

10 g di parmigiano

200 g di peperoni misti

5 g di olio extravergine di oliva

20 g di cheddar

Sale, pepe, curry e timo q.b.

Preparazione

Taglia i peperoni e mettili in una padella con curry e timo.

Cuocili in abbondante acqua fino a

cottura preferita.

A fine cottura aggiungi il sale e l'olio, salta un paio di minuti poi spegni.

In un mixer metti il petto di pollo, l'uovo, il parmigiano, sale e pepe.

Aziona e rendi omogeneo.

Versa in uno stampo in silicone da 10 cm e cuoci per circa 20'.

Puoi anche cuocere in padella se preferisci.

Prima di servire, metti il cheddar sull'hamburger e dagli un paio di minuti per sciogliersi leggermente.

Valori Nutrizionali

*Calorie 400 – Carboidrati 11 g di cui
Zuccheri 9 g – Proteine 40 g – Grassi*

22 g

Omelette con Burro al Cioccolato

Ingredienti

1 uovo

100 g di albume

1 pizzico di stevia

1 cucchiaino di cannella

20 g di burro di cocco al cioccolato

Preparazione

Rompi l'uovo in una ciotola, aggiungi l'albume, la stevia e metà cannella e sbatti con una forchetta.

Riscalda una piccola padella e quando è bollente versa le uova sbattute.

Lascia cuocere e quando noterai i bordi alzarsi, girala e cuoci un paio di minuti

anche dall'altro lato.

Farcisci col burro e chiudi quando è ancora calda per farle mantenere la forma.

Spolvera col resto della cannella.

Valori Nutrizionali

*Calorie 240 – Carboidrati 3 g di cui
Zuccheri 2 g – Proteine 19 g – Grassi
17 g*

Mousse di Mascarpone

Ingredienti:

50 g di mascarpone

10 g di cacao amaro in polvere

½ cucchiaino di stevia

100 g di fragole

Vaniglia q.b.

Preparazione

Frulla o lavora con le fruste il mascarpone con la vaniglia, il cacao e la stevia.

Servi in una ciotola con fragole fresche oppure conserva in frigo.

Valori Nutrizionali

*Calorie 250 – Carboidrati 8 g di cui
Zuccheri 7 g – Proteine 4 g – Grassi 22
g*

Brownies Cacao e Fragole

Ingredienti: (per un plumcake – 4 fette)

2 uova

100 g di avocado

30 g di eritritolo

20 g di cioccolato fondente 85%

20 g di cacao amaro in polvere

20 g di farina di mandorle

60 g di fragole o lamponi

Vaniglia e cannella q.b.

2 g di lievito per dolci

Preparazione

Preriscalda il forno a 180°.

Frulla l'avocado con le uova, l'eritritolo, la vaniglia e la cannella.

Aggiungi poi il cacao, la farina di mandorle e il lievito e aziona ancora.

In uno stampo per plumcake, io uso questo, posiziona metà delle fragole tagliate a metà.

Versa l'impasto sulle fragole.

Decora con le restanti fragole, spingendole appena nell'impasto, e con il cioccolato tagliato a pezzi.

Inforna per circa 15/20'.

Valori Nutrizionali per una fetta

Calorie 140 – Carboidrati 5 g di cui

Zuccheri 1,5 g – Proteine 6,5 g –

Grassi 10,5

Torta Burrosa al Cioccolato

Ingredienti: (per uno stampo da 15 cm – 8 fette)

2 uova + 100 g di albume

50 g di burro

40 g di cioccolato fondente 85%

50 g di eritritolo

20 g di cacao amaro in polvere

20 g di farina di mandorle

20 g di farina di cocco

Vaniglia e cannella q.b.

3 g di lievito per dolci

Preparazione

Preriscalda il forno a 180°.

In un pentolino metti il burro e il cioccolato ridotto a pezzi e sciogli su fiamma dolcissima.

Una volta sciolti aggiungi le uova e l'albume e unisci bene.

Aggiungi poi tutti gli altri ingredienti ed unisci in modo omogeneo.

Versa in uno stampo, io uso questo, e inforna per circa 15/20'.

Per il topping ho usato una crema di avocado, cacao e dolcificante.

Valori Nutrizionali per 1 fetta

*Calorie 130 – Carboidrati 3 g di cui
Zuccheri 1,5 g – Proteine 5 g – Grassi
10,5 g*

Gelato Foresta Nera

Ingredienti: (per 2 bicchieri o una coppa maxi)

250 ml di albume

100 ml di latte di mandorle

2 cucchiaini di proteine al cioccolato

1 cucchiaino di cacao

1 cucchiaino di caffè solubile

(facoltativo)

1 pizzico di stevia o dolcificante preferito (facoltativo)

1 pizzico di sale

50 g di ciliegie snocciolate

50 g di yogurt 0%

1/2 cucchiaino di zucchero di canna integrale

Essenza di vaniglia q.b.

Acqua q.b.

5 gr di cacao + 1 cucchiaino d'acqua +
scaglie di cocco e di cioccolato per il
topping

Bonus:

Se non usi le proteine in polvere
aumenta a 2 i cucchiaini di cacao
aggiungendo anche il dolcificante.

Preparazione

In un pentolino riscalda il latte con la
vaniglia e un pizzico di sale.

Quando è caldo aggiungi l'albume
insieme a cacao, stevia e proteine e gira
di continuo finché non addensa.

Lascia riposare, frulla e poi metti in

freezer.

Lava e snocciola le ciliegie, mettile in un pentolino con lo zucchero e 1 cucchiaio d'acqua e lascia cuocere finché la frutta non sciroppa. Tieni da parte.

In un bicchiere metti lo yogurt e aggiungi circa metà delle Ciliegie sciroppate.

In una tazzina metti il cacao e l'acqua per il topping e unsci per bene.

Quando il gelato è raffreddato, togli dal freezer, aspetta che ammorbidisca un po' e rifrulla.

Versa metà del gelato nella coppa, poi fai uno strato con lo yogurt.

Termina con il resto del gelato, poi metti sopra le ciliegie rimaste e decora con la

crema di cioccolato.

Valori nutrizionali per 1 coppa maxi:

Calorie 265 – Carboidrati 15 g –

Proteine 42 g – Grassi 4 g

Ghiaccioli Rocher

Ingredienti: (per 2 ghiaccioli)

180 g di Latte alla Nocciola

20 g di Proteine a Cioccolato

10 g di Cacao Amaro

3 Nocciole

10 g di cioccolato fondente 85%

Vaniglia - pizzico di sale

Preparazione

Metti tutti gli ingredienti, tranne nocciole e cioccolato, nello Shaker.

Agita, versa negli stampini per ghiaccioli e metti in freezer per qualche ora.

Trascorso questo tempo, trita grossolanamente le nocciole e sciogli il cioccolato.

Prendi i ghiaccioli dal freezer, decora col cioccolato fuso e le nocciole tritate, subito dopo.

Valori nutrizionali per 1 ghiacciolo:

Calorie 120 – Carboidrati 5 g –

Proteine 11 g – Grassi 6 g

Crema Gianduia

Ingredienti: (per circa 450 g)

100 g di nocciole pelate

100 g di cioccolato fondente 85%
minimo

10 g di cacao

20 g di proteine al cioccolato

10 g di olio di cocco

250 g di latte di nocciola

Vaniglia

1 pizzico di sale

Bonus:

1. Puoi omettere le proteine aumentando a 20 g il cacao e aggiungendo dolcificante;

2. Se vuoi aggiungere del miele o dello sciroppo d'acero abbassa di pari peso il latte;
3. Puoi usare il tuo latte preferito ma quello alla nocciola è chiaramente consigliato;
4. Sbircia anche la Nutella Fit.

Preparazione

Tosta le nocciole, puoi farlo sia in forno che in padella, io per velocità ti consiglio la seconda.

Devono diventare calde ma assolutamente non bruciare, basteranno 5'.

Lasciale intiepidire poi mettile in un mixer e armati di pazienza.

Quando si tratta di burri di frutta secca devi lasciar andare il mixer per un bel po' con delle pause per non surriscaldare.

All'inizio diventerà farina, poi pasta, poi burro.

Devi passare attraverso queste fasi ma il risultato premierà la pazienza.

Appena le nocciole diventano crema sciogli il cioccolato in un pentolino a fiamma dolce.

Aggiungi al cioccolato fuso il sale, la vaniglia e l'olio ed unisci bene.

Poi agglomera cacao e proteine, ed aggiungi a filo anche il latte.

Quando si sarà formata una bella crema versa nel mixer insieme alle nocciole,

azionata.

Versa in vasetti ermetici sterilizzati e metti in frigo.

Tiralala fuori un po' prima di usarla.

Valori nutrizionali per 100 g di crema:

Calorie 340 – Carboidrati 8 g –

Proteine 11 g – Grassi 29 g

Sorbetto Mousse di Albumi alla Fragola

Ingredienti: (per 2 coppe)

250 gr di Albumi

100 gr di acqua

200 gr di Fragole ghiacciate +

1 fresca per guarnire

1/2 cucchiaino di miele

Vaniglia

Menta fresca per guarnire

Preparazione

Metti gli albumi e l'acqua in un pentolino e poni su fiamma bassa, girando spesso.

Aspetta che si asciughi completamente l'acqua e spegni la fiamma.

Lascia raffreddare qualche minuto e versa nel mixer.

Aggiungi anche le fragole ghiacciate, miele e vaniglia.

Aziona fino a formare una bella mousse.

Versa in una coppa gelato e decora con fragole e foglioline di menta.

Valori nutrizionali per 1 coppa:

Calorie 120 – Carboidrati 10 g –

Proteine 15 g – Grassi 0 g

Biscotti Cookies al Caffè Arachidi e Cocco

Ingredienti: (per circa 22 biscotti da 10 g cadauno)

40 g di Farina di Cocco

30 g di Arachidi sgusciate e tritate

30 g di Caffè amaro

50 g di Albume

50 g di Yogurt 0%

Cannella q.b.

Vaniglia q.b.

20 gocce di dolcificante zero calorie

Preparazione

Preriscalda il forno a 180° e rivesti una

leccarda con carta forno.

In una ciotola metti la farina di cocco, le arachidi, 30 g di cioccolato e la cannella ed unisci.

Aggiungi poi il caffè, l'albume, lo yogurt, la vaniglia e il dolcificante.

Unisci poi forma circa 22 biscotti da 10 g cadauno o della grandezza che preferisci.

Termina con le restanti gocce di cioccolato.

Inforna per 15'.

Lascia intiepidire.

Valori nutrizionali per 1 biscotto:

Calorie 30 – Carboidrati 1 g –

Proteine 1,5 g – Grassi 2 g

Cheesecake Mirtilli e Arachidi con Frutti di Bosco Sciropati

Ingredienti: (per 1 porzione)

Per la base:

15 g di riso soffiato

3 g di proteine alla vaniglia

5 g di arachidi tritate

20/30 g di latte di

Mandorla

Per la farcitura:

150 g di skyr ai mirtilli

50 g di frutti di bosco

5 g di miele o bolero preferito

2 g di arachidi tritate

Preparazione

Unisci gli ingredienti per la base e formane una con l'aiuto di un coppa pasta da 8/10 cm.

Versa lo skyr ai mirtilli sulla base e metti in frigo.

In un pentolino metti i frutti di bosco col miele o il bolero e lascia scioppiare a fiamma dolce.

Una volta intiepiditi, versa i frutti di bosco sulla cheesecake e tieni in frigo tutta la notte.

Servi con le restanti arachidi tritate.

Valori nutrizionali:

Calorie 230 – Carboidrati 27 g –

Proteine 12 g – Grassi 4 g

Crepes con Ripieno Bicolore

Ingredienti: (per 2 crepes)

Per le Crepes:

120 g di Albume

50 g di Yogurt 0%

20 g di Farina di Ceci

10 g di Farina di Cocco

Dolcificante preferito e

vaniglia q.b.

Per la farcitura bicolore:

50 g di Yogurt 0%

5 g di Proteine Cookies &

Cream (o preferite)

10 g di Crema Proteica al

Cioccolato (o preferita)

5 g di Cacao (e se vuoi dolcificante preferito)

Preparazione

Per le Crepes unisci le farine, poi aggiungi albume, dolcificante e yogurt. Rendi omogeneo e scalda una padella antiaderente.

Quando è bella calda versa un mestolo di impasto.

Cuoci da un lato, quando i bordi si alzano facilmente, gira.

Termina brevemente la cottura dall'altro lato e passa a cuocere la seconda.

Sulle crepes ancora calde spalma la crema al cioccolato.

Unisci lo yogurt alle proteine, versa

sulla cioccolata e chiudi le crepes.
Forma una crema col cacao e un
goccio di acqua o latte.

*Valori nutrizionali per una crepe
completa:*

*Calorie 130 – Carboidrati 8 g –
Proteine 16,5 g – Grassi 3,5 g*

Torta al Bacio

Ingredienti: (stampo da 15 cm – 6 fette)

Per la Torta:

150 g di albume

1 uovo

60 g di Bevanda alle Nocciole

100 g di Skyr o yogurt 0%

20 g di Crema Proteica al Cioccolato

50 g di Cacao

30 g di Proteine PeanutButter &
Chocolate

20 g di Farina di Cocco

10 g di Eritritolo

Vaniglia

3 g di lievito

Per la decorazione:

10 g di Cacao

5 g di Proteine PeanutButter
& Chocolate

40 g di Bevanda alle Nocciole

10 g di Nocciole

10 g di gocce di cioccolato

Preparazione

In una ciotola metti albume, uovo, crema, latte e yogurt ed unisci.

Aggiungi poi tutti gli altri ingredienti, rendi omogeneo.

Versa in uno stampo in silicone o

rivestito con carta forno.

Cuoci in forno preriscaldato per circa 15/20'.

Una volta raffreddata, unisci il cacao, le proteine e la bevanda per la decorazione e versa sulla Torta.

Aggiungi le Nocciole tritate grossolanamente e le gocce di cioccolato.

Valori nutrizionali per una fetta completa:

*Calorie 135 – Carboidrati 6 g –
Proteine 14 g – Grassi 6 g*

Frullato di cioccolato al burro di mandorle

Ingredienti

1 tazza di latte di cocco o di mandorle

10 g di cacao amaro in polvere

1 cucchiaino di burro di mandorle

1 cucchiaino di estratto di vaniglia

ghiaccio (opzionale)

Stevia a piacere (opzionale)

Istruzioni

Metti tutti gli ingredienti in un frullatore e miscela bene.

Dati nutrizionali - per porzione:

*Calorie: 190 Grassi: 15 g Carboidrati
netti: 7 g Proteine: 4 g*

Biscotti alle spezie allo zenzero

Ingredienti

280 g di mandorle intere

80 g semi di chia

60 ml di olio di cocco

1 uovo

15 g di zenzero fresco, grattugiato

2 cucchiaini (14 g) polvere di cannella

1 g di noce moscata

Stevia equivalente a 6 cucchiaini

Spruzzata di sale

Istruzioni

Preriscaldare il forno a 180°

Mescolare le mandorle intere con i semi

di chia.

Mescolare tutti gli ingredienti in una ciotola capiente

Formare 12 piccoli biscotti con le mani e posizionarli su una teglia foderata con carta da forno

Cuocere in forno a 180° per 15 minuti

Dati nutrizionali - per porzione: Calorie:
200 Grassi: 18 g Carboidrati netti: 3 g
Proteine: 6 g

Budino al cioccolato

Ingredienti

10 g di cacao in polvere non zuccherato

240 ml di latte di cocco non zuccherato

215g semi di chia

5 g di cocco grattugiato non zuccherato
(per guarnire)

Spezie e o dolcificante a scelta

Istruzioni

Mescolare tutti gli ingredienti (polvere di cacao, latte di cocco, semi di chia, spezie e dolcificante) in una ciotola

Coprire la ciotola e conservare in frigorifero per una notte (circa 8 ore).

Miscela il composto fino a che liscio

Versare in tazze e ricoprire con cocco grattugiato.

Dati nutrizionali - per porzione:

Calorie: 300 Grassi: 24g Carboidrati netti: 3g Proteine: 8g

Spumone al Caffè 0 kcal

Ingredienti: (per una porzione abbondante)

1 tazza di caffè (amaro o zuccherato a vostra scelta)

4 cubetti di ghiaccio

1/2 di cucchiaino di Xantano

Preparazione

Togli il ghiaccio dal freezer e aspetta almeno 1 minuto.

Poni i cubetti di ghiaccio in un buon mixer insieme al caffè e allo xantano.

Aziona per 2 minuti.

Servi in una coppa o bicchiere di vetro.
Decora con Cannella o Cacao in Polvere

Japanese Cotton Cake

Ingredienti: (per 6 fette – stampo rotondo 16 cm di diametro)

3 Uova (oppure 2 uova + 50 ml di albume)

80 g di cioccolato fondente 85% (o preferito)

Preparazione

Preriscalda il forno a 170° e rivesti lo stampo con carta forno.

Rompi le uova e dividi i bianchi dai rossi.

Aggiungi un pizzico di sale ai bianchi e monta a neve fermissima.

Sciogli il cioccolato a bagnomaria.

Appena il cioccolato è sciolto, aggiungi i rossi e amalgama bene unendo dal basso verso l'alto.

Quando la crema è omogenea, aggiunge il bianco montato, un cucchiaino alla volta e unendo sempre dal basso verso l'alto.

Quando tutto è ben unito versa nello stampo e inforna per 40'.

Lascia raffreddare 15/20 minuti.

Valori nutrizionali per 1 fetta di torta:

Calorie: 115 - Carboidrati: 3 gr -

Proteine: 5,5 gr - Grassi: 8,5 g

Mousse al cioccolato

Ingredienti: (per una porzione)

150 g di fiocchi di latte

20 g di Proteine al Cioccolato

10 g di cacao

Vaniglia q.b.

Preparazione

Unisci tutti gli ingredienti in un mixer ed aziona.

Puoi aggiungere un po' di latte a filo fino a consistenza desiderata.

Come topping ho utilizzato qualche rondella di banana e 1 cucchiaino di cacao disciolto in acqua.

Si conserva in frigo.

Valori nutrizionali:

Calorie 233 – Carboidrati 3,7 g –

Proteine 38,4 g – Grassi 6,6 g

ESEMPIO DI MENÙ DI 7 GIORNI PER LA DIETA CHETOGENICA

Giorno 1

Colazione

Uova strapazzate nel burro su un letto di lattuga condita con avocado

Snack

Semi di girasole

Pranzo

Insalata di spinaci con salmone grigliato

Spuntino

Strisce di sedano e pepe imbevute di guacamole

Cena

Braciola di maiale con purè di cavolfiore e cavolo rosso

Giorno 2

Colazione

Caffè bulletproof(preparato con burro e olio di cocco), uova sode

Spuntino

noci di macadamia

Pranzo

Insalata di tonno ripiena di pomodori

Spuntino

Rotoli di manzo arrosto e formaggio a fette

Cena

Polpette su spaghetti di zucchine conditi con salsa di panna

Giorno 3

Colazione

Frittata di formaggio e verdure condita con salsa

Yogurt greco pieno di merenda semplice condito con noci pecan tritate

Pranzo

Zuppa di miso

Snack

Smoothie a base di latte di mandorle, verdure, burro di mandorle e proteine in polvere

Cena

Pollo arrosto con asparagi e funghi saltati

Giorno 4

Colazione

Frullato a base di latte di mandorle, verdure, burro di mandorle e proteine in polvere

Spuntino

due uova sode

Pranzo

pollo impanato con farina di mandorle su un letto di verdure con cetrioli e formaggio di capra

Spuntino

Fette di formaggio e peperone a fette

Cena

Gamberetti grigliati conditi con una salsa di burro al limone con un lato di asparagi

Giorno 5

Colazione

Uova fritte con pancetta e un lato di verdure

Spuntino

Una manciata di noci con un quarto di tazza di bacche

Pranzo

Hamburger in un panino di lattuga condita con avocado e insalata

Spuntini

Bastoncini di sedano imbevuti di burro di mandorle

Cena

Tofu al forno con riso al cavolfiore, broccoli e peperoni conditi con salsa di arachidi fatta in casa

Giorno 6

Colazione

uova al forno in tazze di avocado

Snack

Kale Chips

Pranzo

Involtini di avocado di salmone in camicia avvolti in alghe

Snack

bresaola

Cena

Kebab di manzo alla griglia con peperoni e broccolini saltati

Giorno 7

Colazione

Uova strapazzate con verdure, condite con salsa guacamole

Spuntino

Strisce di alghe secche e formaggio

Pranzo

Insalata di sardine preparata con maionese in mezzo avocado

Spuntino

Fesa di tacchino

Cena

Trota alla griglia con burro, cavolo saltato in padella

ESEMPIO DI MENÙ DI 7 GIORNI PER LA DIETA CHETOGENICA PALEO

GIORNO 1

Colazione

50g Salmone selvaggio

10-12 Noci di Macadamia

50g Mirtilli freschi

Pranzo

Sardine in olio d'oliva 90 grammi)

Broccoli bolliti (100 grammi) e poi saltati in padella con ghee (30 grammi), sale, bacon (40 grammi) e pinoli (30, 5,5 grammi)

Cena

120g Pollo arrosto

Insalata con lattuga (a volontà), cetrioli (60 grammi) e sedano (50 grammi) ed olio d'oliva (3 cucchiaini) e sale

Kcal tot: 1780 kcal

Pro: 19,2% (84 grammi)

Carboidrati: 5,5% (23,3 grammi)

Grassi: 75,3% (151,3 grammi)

GIORNO 2

Colazione

60 Sgombro in olio d'oliva (60 grammi)

Mandorle (10-12)

Lamponi freschi (50 grammi)

Pranzo

Merluzzo (140 grammi) cotto in olio di cocco (2 cucchiaini)

Insalata con pomodori (100 grammi) e valeriana (a volontà), condita con olio d'oliva (3 cucchiaini).

Cena

Coniglio in umido (130 grammi) con soffritto di rosmarino, aglio e ghee (15 grammi)

Asparagi (75 grammi) bolliti e saltati in padella con ghee (15 grammi).

Kcal totali: 1626 kcal

Pro: 19,9% (77,7 grammi)

Carbo: 3,6% (16 grammi)

Grassi: 76,4% (141 grammi)

GIORNO 3

Colazione

Tonno (80 grammi) in scatola in olio d'oliva

Noci Brasiliane (6 noci)

More fresche (50 grammi)

Pranzo

Filetti di Platessa (140 grammi) cotti in olio di cocco (2 cucchiaini)

Insalata con indivia (50 grammi), porri (30 grammi) ed avocado (40 grammi) condita con succo di limone (1 cucchiaino), olio d'oliva (2 cucchiaini) e sale

Cena

Fettine di Manzo (130 grammi) cotte in olio d'oliva (2 cucchiaini)

Funghi champignon (80 grammi), con soffritto di ghee (20 grammi) ed aglio, sfumati con vino bianco con sale, pepe e prezzemolo.

Kcal tot: 1654 kcal

Pro: 18,5% (75,5 grammi)

Carboidrati: 3,4% (15,1 grammi)

Grassi: 78% (147 grammi)

GIORNO 4

Colazione

Uova strapazzate (2) cotte nel ghee (15 grammi)

Spinaci crudi (a volontà) con limone, sale ed olio d'oliva (1 cucchiaio)

Pranzo

Sogliola (130 grammi) cotta in olio di cocco (2 cucchiari)

Insalata di radicchio rosso (a volontà) con pomodori (35 grammi) ed olive (30 grammi, 10 olive) condita con olio d'oliva (2 cucchiari), sale e pepe.

Cena

Fettine di carne di maiale (130 grammi)

in padella con olio d'oliva (1 cucchiaino)
Cavoletti di Bruxelles (60 grammi) cotti
in padella con ghee (15 grammi) e bacon
(30 grammi).

Kcal tot: 1857 kcal

Pro: 17,4% (77,6 grammi)

Carboidrati: 2,2% (11 grammi)

Grassi: 80,4% (168,3 grammi)

GIORNO 5

Colazione

Uova sode (2) ed avocado (30 grammi) condito con succo di limone ed olio d'oliva (1 cucchiaio)

Frullato di mirtilli (30 grammi), lamponi (30 grammi) e latte di cocco (2 cucchiai)

Pranzo

Branzino al forno (120 grammi) con aggiunta di olio d'oliva a crudo (1 cucchiaio).

Insalata di rucola (a volontà), pomodori (50 grammi), sedano (30 grammi) e noci (5), con olio d'oliva (2 cucchiai), sale ed aceto balsamico.

Cena

Cinghiale (130 grammi) in umido cotto in soffritto di rosmarino, salvia, carote, sedano, aglio e ghee (20 grammi).

Insalata di lattuga (a volontà) e daikon (50 grammi) condita con sale ed olio d'oliva (2 cucchiari).

Kcal tot: 1702 kcal

Pro: 20,7% (83,5 grammi)

Carboidrati: 4,4% (20,1 grammi)

Grassi: 74,9% (144,9 grammi)

GIORNO 6

Colazione

Insalatina di bacon (20 grammi), finocchi freschi (50 grammi), Noci (30 grammi, 7 noci) ed Olive (5) con sale, limone ed olio d'oliva (1 cucchiaio).

Caffè

Pranzo

Insalata con gamberetti (100 grammi), pomodorini (100 grammi), alici (40 grammi), avocado (60 grammi), basilico, pepe ed olio d'oliva (2 cucchiaini).

Cena

Agnello arrosto (140 grammi)

Carciofi in umido (60 grammi) bolliti e saltati nel ghee (10 grammi)

Kcal tot: 1553 kcal

Pro: 23.1% (86,8 grammi)

Carboidrati: 6,3% (26,2 grammi)

Grassi: 70,6% (124,8 grammi)

GIORNO 7

Colazione

Omelette (3 uova) con zucchine (80 grammi) cotta nel ghee (20 grammi)

Noci di Macadamia (10-12 noci)

Tè Verde

Pranzo

Filetti di pesce Persico (130 grammi) cotto in olio di cocco (2 cucchiaini)

Spinaci (130 grammi) cotti saltati in padella con aglio e ghee (15 grammi).

Cena

Anatra arrosto (140 grammi)

Cipolline (80 grammi) in agrodolce con aceto balsamico e ghee (20 grammi)

Kcal tot: 1696 kcal

Pro: 13,2% (54,9 grammi)

Carboidrati: 4,1% (18 grammi)

Grassi: 82,7% (158,5 grammi)

RINGRAZIAMENTI

Posso chiederti un favore?

Se questo libro ti è piaciuto e ti ha aiutato a raggiungere i tuoi obiettivi sarebbe davvero gradito se spendessi un minuto del tuo tempo per lasciare una recensione onesta nella pagina dove hai acquistato il libro.

Mi interessa molto sapere cosa pensi in modo da poter capire cosa è piaciuto e dove invece si possono fare delle migliorie.

Se hai dubbi o perplessità non esitare a contattarmi alla mail:

sahrubini10@gmail.com

Sarò felice di rispondere alle tue domande o dubbi riguardanti questo libro e l'allenamento in generale.
Grazie infinite.