

*Alice J. Carter*

# LA SUPER DIETA



RISULTATI IN 30 GIORNI

# **La Super Dieta**

**Come perdere peso in 30 giorni**

# Indice

[La Super Dieta](#)

[Come perdere peso in 30 giorni](#)[Indice](#)

[Introduzione](#)

[Capitolo 1. Deficit calorico: la madre della perdita di peso](#)

[Cos'è il deficit calorico?](#)

[La formula di perdita di peso](#)

[Quindi, quanto di un deficit dovresti mirare?](#)

[Cosa puoi mangiare con 1500 calorie?](#)

[Conteggio delle calorie](#)

[Capitolo 2. Vincere la battaglia mentale che è la perdita di peso](#)

Costruisci le giuste abitudini

Pratica Mindfulness

La dimensione (del tuo piatto) è importante

Mangiare a un ritmo più lento

Dormire a sufficienza

La dieta ideale per perdere peso

Cosa mangiare / bere

Proteine

Cibi integrali

Fibra

Verdure crocifere

Frutti di mare

Caffè o tè non zuccherato

Acqua

Olio di cocco

Cosa evitare

Tutti i cibi elaborati

Zucchero

Calorie liquide

Carboidrati raffinati

Prova il digiuno intermittente

Come funziona il corpo quando digiuna?

Variazioni del digiuno intermittente

Piano di alimentazione per dimagrire

Prima settimana

Ricette per la colazione

Biscotti di cocco

Frullato verde

Morsi di te verde

Rollup al formaggio Keto

[Porridge di cocco](#)

[Omelette ai funghi](#)

[Burrito della colazione](#)

[Ricette per pranzo](#)

[Involtini di pollo in barattolo](#)

[Insalata di manzo asiatica in stile Keto](#)

[Quesadillas Keto-friendly](#)

[Piatto di carciofi e gamberetti](#)

[Insalata di chef sano](#)

[Ricette per cena](#)

[Gamberetti all'aglio e miele](#)

[Pollo fritto e broccoli](#)

[Salmone e verdure](#)

[Tagliatelle di zucchine](#)

[Keto pizza](#)

# Zuppa di noodle di pollo in stile casalingo

## Seconda settimana

Lunedì

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

Sabato

Domenica

## Terza e quarta settimana

Giorno 1

Giorno 2

3 ° giorno

4 ° giorno

5 ° giorno

6 ° giorno

7 ° giorno

9 ° giorno

10 ° giorno

Giorno 11

Giorno 12

Giorno 13

Giorno 14

Conclusione



# Introduzione

C'è una storia dietro a tutte noi che stiamo combattendo la battaglia per la perdita di peso. Nessuna di noi è andata a letto magra e si è svegliata in sovrappeso.

Potrebbe essere il risultato di anni di condizionamento causato dal modo in cui siamo state cresciute, per associare il cibo alle emozioni positive. Da bambine, i nostri genitori ci hanno spesso mostrato amore attraverso il cibo.

Molti dei nostri ricordi felici sono associati al cibo: ricordi del suono del camioncino del gelato, cene in famiglia in un ristorante locale o la colazione con

gli amici.

Potrebbe essere perché da qualche parte lungo la strada, abbiamo imparato a usare il cibo come un modo per far fronte a emozioni spiacevoli come lo stress... o la tristezza. È così facile rivolgersi al cibo quando abbiamo così tante scadenze al lavoro, o quando siamo troppo stanchi per esserci presi cura dei bambini.

Ma questo significa anche una cosa: la nostra trasformazione è reversibile. C'è qualcosa che puoi fare. E questo libro sarà la tua guida, ti spiegherà cosa esattamente puoi fare - da come affrontare la perdita di peso alle raccomandazioni alimentari alle istruzioni di preparazione del cibo.

C'è anche un capitolo su una tecnica di perdita di peso specifica - il digiuno intermittente - per coloro che vogliono un modo più veloce per perdere peso e sono disposte a sopportare un regime più severo.

Ma ciò che rende questo libro diverso è che è stato creato con una cosa in mente: **la perdita di peso rapida e sostenibile.**

La dieta di per sé è già difficile, così abbiamo deciso di studiare una dieta a cui vorrai partecipare volentieri e che potrai continuare a seguire nel tempo. E la parte migliore è che non devi aspettare mesi per vedere i risultati.

Una dieta di 30 giorni, se fatta bene, potrà farti perdere 5 chili - perdere di

più è possibile ma potrebbe essere dannoso in alcune situazioni. Con questo ritmo di perdita di peso, vedrai una grande differenza non solo nella tua vita, ma anche nel modo in cui svolgi le attività quotidiane.

Avrai più energia per fare le cose che ami.

Penserai in modo più chiaro e vedrai le cose sotto una luce diversa!

Vedrai che, quando cammini, c'è più energia per il tuo passo.

Se hai bisogno di perdere più peso, non preoccuparti. Ci vorrà più tempo, ma le abitudini che svilupperai nei primi 30 giorni ti guideranno attraverso il resto del tuo percorso.



# **Capitolo 1. Deficit calorico: la base della perdita di peso**

Ci siamo passate tutte: smettiamo di mangiare il cibo che amiamo, abbattiamo ciò che mangiamo al punto di essere infelici e mangiamo anche cose che di solito non mangeremmo, tutto per cercare di perdere peso.

Ma i chili in più non vanno via.

Questo libro è stato creato proprio per questo - per guidarti su come eliminare efficacemente il grasso che non vuole saperne di lasciarti libera.

Sì, c'è un modo per sbarazzarsi di quei chili in più - e non richiede medicine strane, costosi interventi chirurgici o ore

in palestra.

Questo non vuol dire che l'esercizio non sia importante. In effetti, è indiscutibile che l'attività fisica faccia bene. Ma puoi comunque perdere peso senza allenarti (intendiamoci: perderai peso più velocemente se lo fai, ma non è obbligatorio).

Questo non vuol dire che tutti gli integratori non funzionino. Alcuni di loro lo fanno e molti di loro facilitano la perdita di peso migliorando le prestazioni del tuo allenamento.

Ma questo libro non è su questo - questo libro parla di dieta, che è il più importante fattore nella perdita di peso.

Ora parliamo del Santo Graal di tutte le

diete – il **deficit calorico**.

## *Cos'è il deficit calorico?*

Il deficit di calorie si verifica quando l'assunzione di energia (sotto forma di cibo) è inferiore al consumo che il nostro corpo richiede nelle sue attività.

Usi energia quando svolgi qualsiasi tipo di attività fisica o mentale. Inoltre, il corpo consuma energia per eseguire le funzioni di base, quindi anche quando non stai facendo nulla, stai comunque consumando energia.

Questo è chiamato metabolismo basale. Si noti che le persone che hanno una considerevole massa muscolare hanno un più alto tasso metabolico basale, il che significa che anche quando sono a riposo, consumano più energia.

## *La formula per la perdita di peso*

Il successo di qualsiasi regime di dieta si basa sul fatto che vi sia o meno un deficit calorico. Quindi, anche se non mangi tanto quanto eri abituata, o hai smesso di mangiare certi tipi di cibo, non perdi peso se il conteggio delle calorie di ciò che stai mangiando è più alto delle calorie stai bruciando.

Questo rende il conteggio delle calorie un'abitudine che vale la pena sviluppare se si vuole perdere peso.

Ricorda che la formula per perdere peso è questa:

Assunzione calorica < fabbisogno calorico al giorno

## *Obiettivo di deficit*

Per la donna media, il consumo calorico giornaliero ideale è intorno alle 2000 calorie. Questo può cambiare a seconda dell'altezza e dell'attività fisica. Si consiglia di utilizzare i calcolatori di calorie per determinare i propri obiettivi di perdita di peso.

Per perdere almeno mezzo chilo a settimana, l'apporto calorico dovrebbe essere ridotto di circa 500 calorie al giorno (il che significa che ora si dovrebbe raggiungere un massimo di 1500 calorie al giorno).

Un ritmo per una perdita di peso sana è di circa mezzo fino a un chilo a settimana. È possibile perdere peso più

velocemente ma molti esperti concordano sul fatto che questo sia un ritmo sostenibile che non danneggia il nostro fisico.

## *Cosa puoi mangiare con 1500 calorie?*

Supponiamo che il consumo calorico giornaliero raccomandato per l'obiettivo di perdita di peso sia pari a 1500 calorie. Puoi gustare tanto buon cibo senza sforare!

Si può avere una frittata di avocado e rucola per colazione che porta circa 340 calorie. Si può anche gustare un po' di tè verde senza zucchero, che fornisce solo 2 calorie.

È quindi possibile gustare uno spuntino da 100 calorie, come una mela o una tazza di cavoletti di Bruxelles.

Per il pranzo, si può avere una gustosa insalata greca da 300 calorie o un sandwich di pancetta e lattuga da 340 calorie.

Per il tuo spuntino pomeridiano, puoi immergere una tazza di fette di cetriolo in un po' di humus.

Per la cena, si può gustare una pasta di pesce che è solo circa 450 calorie.

Questi esempi servono solo a dimostrarti che puoi mangiare bene e perdere peso. È una questione di numeri. Dovrai modificare i tuoi numeri in base alla tua altezza, peso, attività fisica e obiettivi di perdita di peso.

## *Conteggio delle calorie*

La consapevolezza del conteggio delle calorie di ciò che mangi può aiutarti a capire se stai mangiando troppo o meno. Purtroppo, molte persone non sono affatto consapevoli della quantità di calorie che consumano.

Devi davvero contare le calorie?

Sì, ma non è necessario cercare e memorizzare l'esatto numero di calorie di ogni prodotto alimentare al mondo.

Abbiamo accesso tantissime informazioni, in qualsiasi momento. Ci sono informazioni nutrizionali trovate sugli alimenti delle etichette. Puoi usare le app per cercarle. Ci vogliono solo pochi secondi per farlo.

Puoi anche cercare il numero di calorie di migliaia di prodotti alimentari. Ci sono così tanti siti web che forniscono le informazioni. Il contatore di calorie alimentari di WebMd è enorme ed è particolarmente facile da usare.

Hai solo bisogno di sapere l'apporto calorico degli alimenti che vorresti mangiare e quelli che di solito mangi e, alla fine, puoi fare i conti con la matematica per essere sicura di rimanere nei limiti.

Scarica un'app come MyFitnessPal che può aiutarti a contare le calorie. Il conteggio delle calorie di molti prodotti alimentari fa già parte del database dell'app.

Una volta inserito un determinato tipo di cibo, viene automaticamente mostrato il suo conteggio delle calorie. Questo rende più facile tenere traccia se hai ancora spazio sufficiente per determinati pasti. Finché non superi il fabbisogno calorico giornaliero consigliato, va tutto bene.

L'utilizzo di un'app per il contacalorie funziona come un diario alimentare. Ti aiuta a vedere lo schema nella tua dieta.

Vedendo quale cibo contribuisce maggiormente al tuo apporto calorico ti permetterà di capire i cambiamenti che devi apportare. Puoi anche vedere quali alimenti hanno un contenuto calorico simile. Questo rende più facile cercare sostituti nel caso in cui non possa (o non

voglia) consumare un determinato tipo di cibo oggi.



## **Capitolo 2. Vincere la battaglia mentale**

Ora che abbiamo scoperto la scienza del conteggio delle calorie, è tempo di fare alcune chiacchiere prima di andare a vedere i tipi di cibo che dovresti mangiare e le deliziose ricette che potresti provare.

È facile dire che devi solo tenere traccia delle calorie. Possiamo dire tutto il giorno che la chiave per la perdita di peso è quella di mangiare di meno e fare di più.

Ma c'è un fattore enorme in quella formula di perdita di peso che non fa

nemmeno parte dell'equazione:

Tu - l'essere umano dietro le calorie e il numero di chili da eliminare

Tutti i discorsi sulla perdita di peso che riguardano una semplice formula sono inutili quando c'è un essere umano coinvolto – una persona con emozioni, responsabilità, aspettative e tutte le piccole cose che costituiscono la nostra vita.

La semplice verità è che, se fosse incredibilmente facile perdere peso, nessuno sarebbe sovrappeso.

Ma non è facile farlo davvero. E questo perché la perdita di peso non è solo una battaglia fisica. È diventata una battaglia mentale.

Ogni giorno devi affrontare le decisioni sulla possibilità o meno di mangiare un'altra fetta di pizza, un altro panino o un'altra porzione di pasta. E ci vuole forza mentale per prendere la decisione giusta.

La perdita di peso richiede lavoro. Ma la cosa sorprendente è che chiunque può farlo. Puoi farlo. Hai solo bisogno di vincere la battaglia mentale per vincere la battaglia fisica.

La perdita di peso consiste principalmente nel mangiare bene per garantire il deficit calorico, che a sua volta riguarda i comportamenti fondamentali.

Perdere peso non significa solo

mangiare il cibo giusto, ma anche il modo in cui ti posizioni verso i giusti comportamenti.

Ecco qualcosa che devi sapere: la forza di volontà, come la maggior parte delle cose, può essere rafforzata. È necessario rafforzare la tua decisione attraverso l'atteggiamento giusto e i giusti comportamenti. Questo è ciò di cui parleremo in questo capitolo.

Il nostro obiettivo sarà quello di evidenziare come è possibile riprogrammare la mente apportando piccoli cambiamenti.

## *Costruisci le giuste abitudini*

Le persone lottano per perdere peso a causa di certe abitudini. E alcune di quelle abitudini non sono nemmeno legate al tipo di cibo che mangiamo. Questo potrebbe sembrare sorprendente, ma è vero.

C'è un detto che dice "ci vogliono 21 giorni per costruire un'abitudine". La scienza dice che non è vero. Uno studio pubblicato sull'*European Journal of Social Psychology* da un ricercatore dello *University College di Londra* ha rivelato che in media ci vogliono più di 2 mesi per costruire un'abitudine.

Quindi fai del tuo meglio per attenersi alle pratiche menzionate in questa

sezione per almeno alcuni mesi. Se hai intenzione di ridurre la quantità di snack che mangi, prova a farlo continuamente per almeno 2 mesi. Non preoccuparti per il tempo dopo. Concentrati prima su come puoi farlo per i primi 2 mesi.

## *La consapevolezza*

La consapevolezza di ciò che fai ti aiuterà a capire quanto hai mangiato e quanto ne avevi realmente bisogno. Ti aiuta anche a valutare se stai mangiando o meno cibo per far fronte a emozioni negative come lo stress e la tristezza, e non perché vuoi o hai bisogno di farlo.

Questo libro non vuole farti odiare il cibo. In realtà, ciò va contro ciò di cui ha bisogno la perdita di peso sostenibile.

Puoi associare il cibo al sentirsi bene - ma non nel senso che significa automaticamente la tua felicità e che mangiare di più significa affogare le emozioni negative.

Dovresti goderti il cibo - i sapori ti fanno sentire grata di essere viva, perché nutre il tuo corpo e la tua mente e ti permette di fare tante cose.

## *Le dimensioni contano*

A volte, un cambiamento nella percezione è ciò di cui hai bisogno. Questo è anche utile se vuoi mangiare di meno. Questo può essere fatto quando si mangia su un piatto più piccolo.

Le persone hanno l'abitudine di riempire sempre i piatti con il cibo, indipendentemente dalle dimensioni. Se il piatto è piccolo o grande, la persona lo riempie lo stesso.

L'utilizzo di un piatto più piccolo dà l'impressione di mangiare una porzione completa. Ciò influenza il cervello per dire al corpo che ne ha abbastanza e che dovrebbe smettere di mangiare. Ciò riduce in modo significativo la quantità

di calorie assunte dal corpo.

Anche il colore del piatto dovrebbe essere considerato. La ricerca mostra che piatti dai colori vivaci possono farci mangiare di meno.

## *Mangiare a un ritmo più lento*

A meno che tu non partecipi a una gara, non dovresti mai affrettarti a mangiare.

Mangiare troppo velocemente può farti mangiare troppo. Questo perché il corpo non si rende conto che sei già pieno se mangi troppo in fretta. È improbabile che il tuo metabolismo tenga il passo con l'assunzione di cibo. Quindi, il tuo corpo pensa che dovresti ancora mangiare.

Masticare il cibo lentamente, d'altra parte, aiuta a mangiare meno calorie. Il corpo deve elaborare il cibo più velocemente. Se il corpo è in grado di dire se sei già pieno, hai meno possibilità di mangiare troppo.

La produzione di ormoni legati alla perdita di peso è anche migliorata quando si mangia lentamente.

## ***Dormire a sufficienza***

Coloro che vogliono migliorare la propria salute generale sono invitati a fare dalle 6 alle 8 ore di sonno. Questo funziona anche se si vuole perdere peso e può persino prevenire l'aumento di peso.

Molte ricerche hanno dimostrato che circa il 55% delle persone che sono private del sonno sufficiente diventano obese. Questo numero è più alto se sei più giovane.

Quando sei privato del sonno, i tuoi ormoni legati al tuo appetito sono influenzati. Questo, a sua volta, porta a una scarsa regolazione dell'appetito. Inoltre, quando non dormi abbastanza, ti

senti stanco. Dal momento che avrai bisogno di energia per funzionare, avrai maggiori probabilità di consumare cibi ipercalorici. Questo tipo di dieta ti farà diventare grasso se non sei in grado di controllarlo.

*Piccole modifiche sono meglio di nessun cambiamento*

Non essere duro con te stesso quando sbagli ogni tanto. Ricorda che è meglio andare avanti. Perdi un piccolo slancio quando la tua volontà si rompe per un po' e decidi di mangiare più del solito, ma non è nulla in confronto a quello che perderai quando smetterai completamente.

Sii gentile con te stesso e riprova.

Perdere peso non è un compito facile. Richiede dedizione. Tuttavia, non è impossibile. Adattando queste nuove abitudini, sarai sicuramente sulla strada giusta per raggiungere questo obiettivo.



# **La dieta ideale per perdere peso**

Ora che abbiamo finito con i suggerimenti di non-cibo e non-esercizio, passiamo alle cose legate al cibo.

Come accennato, la perdita di peso può accadere solo se hai un deficit calorico. Questo può essere raggiunto solo se si sta monitorando con attenzione l'assunzione di cibo.

Tutto ciò che sarà elencato qui dovrebbe essere rigorosamente controllato o evitato. Solo allora puoi iniziare a vedere i risultati nel tuo percorso di perdita di peso.

## *Cosa mangiare / bere*

### **Proteine**

La proteina è l'elemento costitutivo dei muscoli.

Quando mangi cibi ricchi di proteine, il tuo corpo è costretto a digerire e metabolizzare il grasso immagazzinato nelle altre parti del tuo corpo.

Una dieta ricca di proteine può anche aiutare a sopprimere l'appetito. Questo perché ti fa sentire più pieno.

Non sentirai il bisogno di mangiare tanto, così poche calorie finiranno nel corpo. La ricerca mostra anche che coloro che hanno una dieta ricca di proteine consumano 400 calorie in meno rispetto a prima.

Con questi fatti, è meglio che inizi a cambiare la tua dieta. Includi più alimenti ricchi di proteine quando mangi.

Anche uno o due uova a colazione possono fare meraviglie per il tuo metabolismo e per bruciare calorie.

Esempi: uova, carne, pesce, pollame

## **Cibi integrali**

I cibi integrali sono alimenti che hanno subito meno lavorazioni possibili.

Gli alimenti integrali sono anche noti per i nutrienti essenziali che contengono, consentendo al tuo corpo di funzionare bene. Inoltre non contengono molti additivi come zuccheri extra che possono causare aumento di peso.

La frutta e la verdura crude sono gli esempi più comuni di cibi integrali. Contengono fibre e molti nutrienti, aiutando il tuo corpo a funzionare correttamente.

Frutta e verdura hanno una bassa densità di energia. Questo significa che anche se disponi di porzioni abbondanti, non stai assumendo molte calorie. Basta non mangiare troppo e starai bene.

Esempi: frutta non trasformata, noci, verdure, cereali integrali, uova

## **Fibra**

La fibra rallenta la velocità con cui il corpo assorbe lo zucchero. Di conseguenza, previeni un aumento troppo rapido dei livelli di zucchero nel

sangue. Ciò significa che puoi gestire meglio l'appetito. Come bonus, la fibra aiuta a ridurre i livelli di colesterolo e promuovere il movimento intestinale regolare.

Esempi: cereali integrali, riso integrale, bacche, cereali di crusca, fagioli

### **Verdure crocifere**

Le verdure crocifere sono ipocaloriche ma soddisfacenti grazie al loro contenuto di fibre. Inoltre contengono molte proteine e possono integrare molti piatti.

Esempi: broccoli, cavolini di Bruxelles, cavolfiori, cavoli, cavoli

### **Frutti di mare**

I frutti di mare contengono una buona quantità di iodio, fondamentale per il corretto funzionamento della tiroide. La tiroide regola il tuo metabolismo quindi avere abbastanza iodio significa che il tuo metabolismo continuerà a funzionare ai suoi livelli ottimali.

Il pesce grasso come lo sgombro, il salmone e la trota è particolarmente raccomandato perché contiene molti acidi grassi omega-3 che fanno bene al cuore.

Esempi: sgombro, salmone, gamberetti, sardine, aringhe, trote

### **Caffè o tè non zuccherato**

Molte persone bevono caffè per

svegliarsi. Tuttavia, il caffè è più di questo. Questa bevanda non solo ha la caffeina; ha anche antiossidanti e altri composti benefici per il corpo.

Bere caffeina può aumentare il metabolismo fino all'11%. È anche questo stesso componente che riduce il rischio di ottenere il diabete di tipo 2 fino al 50%!

Il problema, tuttavia, è che devi bere un caffè non zuccherato, o almeno usare pochissimo zucchero.

Il tè verde non zuccherato è anche un'opzione. Il tè verde è stato associato alla combustione selettiva dei grassi, mirando al grasso della pancia. La ricerca mostra che fino al 17% del

grasso della pancia può essere bruciato con l'aiuto di tè verde non zuccherato.

È anche noto per aumentare l'uso di energia del corpo fino al 4%. Sì, usare l'energia può causare la fame più velocemente. Ma questo significa anche che il tuo corpo non accumula troppe calorie. Quindi, lo sviluppo del grasso è rallentato.

## **Acqua**

A parte il caffè non zuccherato e il tè verde, l'unica cosa che si può bere senza ottenere calorie in eccesso è l'acqua. Questo è solo uno dei motivi per cui può aiutare con la perdita di peso.

È anche sorprendente che quando bevi

mezzo litro d'acqua, la combustione di calorie nel tuo corpo può aumentare fino al 30% per l'ora successiva.

L'assunzione di calorie può essere ridotta a causa dell'acqua perché ti fa sentire più pieno.

## **Olio di cocco**

Usa l'olio di cocco come sostituto di grassi cattivi come i grassi trans-saturi.

Non dovresti eliminare completamente il grasso dalla tua dieta. Dopo tutto, il grasso fa bene a te ed è una fonte di energia migliore rispetto ai carboidrati se il tuo obiettivo è la perdita di peso.

Esistono alternative più salutari ad

alcuni grassi usati per cucinare e uno di questi è l'olio di cocco.

L'olio di cocco contiene trigliceridi a catena media. Il corpo metabolizza gli MCT in un modo diverso. La ricerca mostra anche che l'olio di cocco può aumentare leggermente il metabolismo. Quindi, puoi bruciare calorie un po' più velocemente. Può anche influenzare il corpo a mangiare di meno e quindi consumare meno calorie.

Sorprendentemente, può anche ridurre il grasso della pancia dannoso.

Modifica la tua dieta in modo da poter utilizzare l'olio di cocco invece di grassi come il burro.

## *Cosa evitare*

### **Tutti i cibi elaborati**

Questo tipo di cibo è noto per avere un sacco di additivi come zucchero, grassi, sale. E per provare i benefici del mangiare cibi integrali, questi dovrebbero essere fuori dalla vostra dieta.

Il nostro cervello ama cibi dolci e salati. Ecco perché i "cibi confortanti" sono dolci o un po' salati. Per evitare di mangiare così tanto cibo, assicurati che ci siano cibi sani che possono essere prontamente consumati nella tua cucina.

### **Zucchero**

Le due principali forme di carboidrati sono gli zuccheri e gli amidi. In realtà,

tutti gli zuccheri sono tecnicamente carboidrati. Tuttavia, c'è zucchero cattivo e zucchero buono. Gli zuccheri cattivi si riferiscono a quelli che compongono i carboidrati semplici e gli zuccheri buoni si riferiscono a quelli che costituiscono i carboidrati complessi.

Lo zucchero è generalmente collegato allo sviluppo di molte malattie come il diabete di tipo 2, le malattie cardiache e persino il cancro.

Con così tanti alimenti trasformati venduti al giorno d'oggi, è altamente probabile che stai consumando zucchero senza saperlo. La salsa di spaghetti e i cereali per la colazione pronti, ad esempio, contengono molti zuccheri.

Infatti, è dimostrato che la persona media sta consumando 15 cucchiaini di zucchero in un giorno solo dal solito cibo che mangia!

Esempi: nettare di agave, sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio, saccarosio, glucosio, sciroppo di mais, zucchero grezzo

### **Calorie liquide**

Un'altra cosa che dovresti evitare della tua strada verso la perdita di peso sono le bevande zuccherate. Alcuni esempi includono bibite, latte al cioccolato, bevande energetiche e succhi di frutta.

Questo tipo di alimento contiene un sacco di zucchero, che aumenta il rischio di obesità. Questo è

particolarmente vero per i bambini. Infatti, uno studio rivela che i bambini hanno il 60% in più di probabilità di diventare obesi per ogni giorno in cui consumano calorie liquide.

Esempi: bibite gassate, zuccherate / prodotte commercialmente

## **Carboidrati raffinati**

Sì, abbiamo bisogno di carboidrati per poter avere energia. Ma quando si tratta di carboidrati raffinati, il consumo dovrebbe essere limitato.

La ragione è che i carboidrati raffinati sono privi della loro fibra e la maggior parte dei loro nutrienti benefici. Quando i cibi subiscono il processo di raffinazione, rimangono solo i

carboidrati facilmente digeribili. Questo è ottimo per avere un picco di energia per il tuo corpo, ma aumenta la tua tendenza a mangiare troppo.

Esempi: riso bianco, farina bianca, pane bianco, dolci e snack, pasticcini, cereali per la colazione e persino pasta.

La perdita di peso dipende molto dal cibo che mangi. Guarda come puoi cambiare la tua dieta per includere il maggior numero possibile di alimenti sani. Lo stesso vale per tagliare gli alimenti che non aiutano il tuo obiettivo.

Perdere peso e fare dieta è un impegno. Dovrebbe essere fatto in modo coerente se vuoi ottenere risultati, proprio come

le altre cose nella vita.



# **Il digiuno intermittente**

Un piano di dieta efficace che ha guadagnato hype negli ultimi anni è il digiuno intermittente.

Con il digiuno intermittente, la persona sceglie deliberatamente di non mangiare per un periodo di tempo. Non troppo diverso dal solito digiuno che molte persone già conoscono.

Tuttavia, con questo metodo, la persona non è costretta a digiunare per l'intera giornata. Piuttosto, c'è solo un periodo di tempo durante quel giorno in cui ti sarà permesso di mangiare. Dopo che quel periodo è passato, mangiare è di nuovo vietato.

Le persone digiunavano ogni giorno.

Così è stata introdotta la colazione. Quel pasto letteralmente spezza il digiuno che hai avuto mentre dormivi. Già digiuni tutti i giorni e se vuoi perdere peso, trarrai beneficio dal digiuno per un periodo di tempo più lungo per ottenere effetti migliori.

## *Come funziona il corpo quando digiuna?*

Per capire meglio come funziona il corpo durante il digiuno e in che modo contribuisce alla perdita di peso, analizziamo prima la sua scienza.

Il modo tipico su come funziona il nostro corpo in relazione al cibo è questo:

- Quando abbiamo fame, mangiamo cibo.
- Una volta mangiato, il nostro corpo scompone i carboidrati nel cibo e lo trasforma in insulina.
- Una volta che il livello di insulina nel nostro flusso sanguigno è aumentato, il nostro corpo usa qualsiasi fonte di energia a seconda della nostra attività. Il resto viene memorizzato come zucchero nel nostro fegato o viene convertito in grasso. Lo zucchero

immagazzinato nel nostro fegato è limitato, ma può essere facilmente utilizzato dal corpo. D'altra parte, lo zucchero che viene convertito in grasso non è facilmente utilizzabile dal corpo, ma non c'è limite a quanto può essere immagazzinato.

I punti sopra descrivono cosa succede quando siamo in uno stato di alta insulina, o dopo che abbiamo appena mangiato qualcosa. Descriveva anche come accumuliamo grasso.

Il digiuno, d'altra parte, funziona il contrario. Questo perché quando digiuniamo, il corpo usa per prima l'insulina che si trova nel nostro sangue. Una volta che l'insulina è stata consumata, il corpo inizia ad accedere allo zucchero in eccesso trovato nel

fegato. Quando questo finisce e non si consuma ancora cibo, è il momento in cui il corpo consuma lo zucchero che è stato convertito in grasso. Questo spiega perché la perdita di peso diventa possibile con il digiuno.

Quando digiuni continuamente (giorno dopo giorno), il corpo diventa più allenato a bruciare i tuoi grassi in energia che può utilizzare una volta esaurito l'insulina nel sangue e nel fegato. Pensa a questo processo come al modo in cui il tuo corpo utilizza tutte le sue risorse in modo che continui a funzionare correttamente.

Il digiuno insegna anche al corpo a diventare più sensibile all'insulina. Quando il corpo è sensibile all'insulina,

utilizza l'energia del cibo che mangi in modo più efficiente.

Dirige automaticamente quell'energia in aree importanti del sistema in modo che rimangano funzionali anche se privati del cibo.

## ***Variazioni del digiuno intermittente***

Poiché molti hanno sostenuto l'idea di questa dieta, sono state introdotte numerose varianti del digiuno intermittente.

Queste variazioni si riferiscono principalmente al numero di ore o giorni in cui dovresti digiunare.

Le variazioni di digiuno più comuni sono le seguenti:

- Digiuno 16:8 : per questo piano, è necessario digiunare per 16 ore al giorno, seguito da un periodo di 8 ore in cui è possibile consumare cibo. Le 8 ore di sonno sono contate come un periodo di digiuno.
- 20:4 a digiuno, come sopra; questa volta, però, devi digiunare per 20 ore e

solo assegnare 4 ore per mangiare.

- Dieta 5:2 : in questo modo, la persona è autorizzata a seguire una dieta a 2000 calorie per 5 giorni. Tuttavia, per i loro giorni di digiuno, l'apporto calorico della persona sarà limitato in modo che possa verificarsi la perdita di peso.

Puoi anche limitarti al periodo di digiuno naturale che accade quando dormi. Puoi anche fare colazione, ma rimandarla solo per poche ore. In questo modo, puoi prolungare un po' il tuo digiuno e limitare la finestra per le ore di consumo. È anche possibile che tu non salti i pasti e continui a perdere peso! Ad esempio, una finestra dalle 8 alle 18 ti permetterà di consumare tutti i pasti ma ha un numero significativo di ore per il digiuno.

Con il digiuno intermittente, la chiave è limitare il numero di ore che puoi mangiare. In questo modo, puoi limitare in modo significativo la quantità di calorie che entrano nel tuo corpo.

Prima di adattare questo programma di dieta, è meglio consultare un medico. Se si dispone di una condizione che potrebbe avere danni se si dimentica un pasto, questo programma di dieta non fa per voi.

Nel caso in cui la routine di cui sopra è troppo estrema per te, non preoccuparti. Il piano alimentare che abbiamo preparato nel prossimo capitolo non ti costringerà ad andare avanti con questo regime di digiuno. Ci limiteremo a dare consigli su quando puoi iniziare a

digiunare dopo la prima settimana, ma puoi comunque goderti i tuoi soliti 3 pasti.



# Piano di alimentazione per dimagrire

Se stai iniziando il tuo percorso di perdita di peso, avrai bisogno di tutto l'aiuto che puoi ottenere, così abbiamo sviluppato un piano alimentare che ti aiuterebbe ad integrare nella tua dieta ricette salutari e ipocaloriche.

Tieni presente che alcune di queste ricette producono più di una porzione, quindi regola la quantità di ingredienti in base al numero di persone per cui stai preparando. Puoi anche mettere un po' di cibo nel frigo e metterlo a microonde in un secondo momento.

Anche se abbiamo detto che il digiuno intermittente è un buon modo per perdere peso, non lo consigliamo per la prima settimana. Il tuo corpo si sta ancora adattando alle calorie ridotte che stai assumendo. Quindi, anche senza il digiuno, c'è un'enorme possibilità che alcuni chili vengano eliminati dal tuo peso iniziale.

Ti invitiamo a provare il piano del pasto che abbiamo preparato. Per i prossimi 30 giorni, ti divertirai a preparare le ricette che troverai qui. La tua prima settimana deve essere fantastica, quindi abbiamo scelto ricette gustose che non hanno più di 500 calorie.

Poiché molte di queste ricette sono a basso contenuto calorico, puoi anche

gustare spuntini da 100 calorie tra un pasto e l'altro.

## *Prima settimana*

	Colazione	Pranzo	Cena
Lunedì	Biscotti al cocco	Involtini di pollo in barattolo	Gamberi all'aglio miele
Martedì	Frullato verde	Hamburger fatti da manzo nutrito con erba	Pollo fritto broccoli
Mercoledì	Morsi di tè verde Matcha	Impacchi di manzo conditi con cumino	Salmone verdure
Giovedì	Rollup al formaggio Keto	Insalata di manzo asiatica in	Tagliate di zucch

		stile Keto	
Venerdì	Porridge di cocco	Quesadillas Keto-friendly	Keto pizza
Sabato	Omelette ai funghi	Piatto di carciofi e gamberetti	Insalata pollo quinoa scottato
Domenica	Burrito della colazione	Insalata sana dello chef	Zuppa noodle pollo stile casalingo



## *Ricette per la colazione*

### **Biscotti di cocco**

Con questa ricetta, puoi ottenere la tua scorta di proteine al mattino con l'aiuto della polvere proteica. Le noci di cocco tagliuzzate saranno la vostra fonte di fibre.

Porzioni: 12

Calorie: 130 per biscotto.

Ingredienti:

- 2 cucchiaini di olio di cocco
- 1 tazza e mezza di fiocchi di cocco

sminuzzati

- 1 cucchiaino di cannella
- 1 cucchiaino di vaniglia
- ½ tazza di semi di girasole
- ½ tazza di polvere proteica di alta qualità
- ¼ di tazza di miele
- ⅛ tazza d'acqua

Istruzioni:

1. Iniziare preriscaldando il forno a 300 gradi.
2. Quindi, mettere i fiocchi di cocco in una ciotola grande, quindi aggiungere tutti gli ingredienti.
3. Usando un cucchiaino di legno,

mescolare gli ingredienti insieme.

4. Una volta che tutto è stato completamente mescolato, prendi piccole manate della miscela e arrotolala in una pallina. Mettilo su una teglia foderata di pergamena e appiattila.

5. Mettere in forno e infornare per 15 minuti.

## Frullato verde

Molte persone iniziano la giornata con un frullato, ma alcune iniziano con il frullato sbagliato. Ecco una versione più sana del frullato verde.

I frullati non ti irritano lo stomaco dopo il digiuno. Ti prepara anche per un pasto solido.

L'avocado ha un sacco di vitamine e minerali ed è buonissimo da usare. Contiene un sacco di calorie (1 avocado di medie dimensioni ha oltre 300 calorie), ma puoi usare solo la metà e impostare l'altra metà per il giorno

successivo. Ha anche abbastanza fibra per farti sentire pieno fino al tuo prossimo pasto.

Porzioni: 1

Calorie: 280.

Ingredienti:

- 1/2 avocado
- 1 tazza di latte di cocco
- 1 tazza di spinaci o kale
- 1 cucchiaino di semi di chia
- Una manciata di bacche

Istruzioni

Basta mescolare tutti questi nel frullatore e versarsi un frullato una volta che tutto è stato mescolato

accuratamente.

## **Morsi di te verde**

Questa ricetta veloce è perfetta se non hai molto tempo per preparare il cibo. Ora hai una ricetta che puoi afferrare e consumare facilmente mentre sei in viaggio per lavoro. Questo farebbe anche un ottimo spuntino.

Puoi aggiungere il matcha al cibo e goderti gli stessi benefici che avresti ottenuto dal tè.

La quantità di sciroppo d'acero dipende interamente dalle tue preferenze. Si consiglia di utilizzare meno di esso.

Dosi: 8-10

Conteggio delle calorie per porzione

120-150

## Ingredienti:

- 1 cucchiaino di tè verde matcha
- 1 cucchiaino di olio di cocco
- 1 tazza di cocco grattugiato, non zuccherato
- 2 cucchiaini di sciroppo d'acero
- 4 cucchiaini di farina di mandorle

## Istruzioni:

1. Mettere tutti gli ingredienti nel robot da cucina e miscelare.
2. Una volta che tutto è stato completamente miscelato, arrotolare la miscela in palline di almeno 1 pollice di

diametro.

3. Opzionale: cospargere i fiocchi di cocco nelle palline matcha.

4. Conserva ciò che non puoi mangiare in frigorifero.

## Rollup al formaggio Keto

Questa ricetta richiede solo pochi ingredienti ed è facile da preparare.

Conta calorie: 334 per tutti i rollup  
ingredienti

- 8 once di provolone affettato o formaggio cheddar
- 2 once di burro

Istruzioni:

1. Disporre le fette di formaggio sul tagliere.
2. Taglia il burro con un'affettatrice per

formaggi o usa il tuo coltello da cucina e affetta sottili pezzi di burro.

3. Coprire le fette di formaggio con il burro, quindi arrotolarle. Godere!

Opzionale: Sentitevi liberi di aggiungere fiocchi di sale, polvere di paprika o persino erbe tritate (come il prezzemolo).

## Porridge di cocco

Il porridge è il tipo di cibo che viene solitamente prodotto con il riso. Ma lo sapevi che puoi prendere il riso e usare invece la noce di cocco?

Porzioni: 1

Conta calorie: 491

Ingredienti:

- 1 oncia di olio di cocco (il burro può essere usato in alternativa)
- 1 cucchiaio di farina di cocco
- 4 cucchiaini di crema di cocco
- 1 uovo

- Un pizzico di sale
- Un pizzico di polvere di buccia di psillio

Istruzioni:

- Inizia aggiungendo tutti gli ingredienti su una padella antiaderente. Mescolare bene e cuocere a fuoco basso.
- Mescolare la miscela costantemente fino a ottenere la consistenza desiderata.
- Servire il porridge con crema di cocco o latte. Sentiti libero di mangiare il tuo porridge con frutti di bosco, freschi o surgelati.

Se hai del latte di cocco in eccesso, salvalo per il tuo prossimo frullato. Il latte di cocco può rendere il tuo frullato

più denso, più ricco e più pieno.

## Omelette ai funghi

La frittata è anche una ricetta per la colazione nella maggior parte delle case. Ma se vuoi che questa ricetta semplice sia più sana, perché non preparare invece delle omelette ai funghi?

Porzioni: 1

Conta calorie: 461 (per alcune persone, anche la metà dell'output per questa ricetta è sufficiente)

Ingredienti:

- 3 uova
- 3 funghi (di qualsiasi tipo)

- 1 oncia di formaggio grattugiato
- 1 oncia di burro (sarà usato per friggere)
- 1/5 di una cipolla intera gialla

## Istruzioni

1. Metti le uova in una terrina. Aggiungi sale e pepe. Usando una forchetta, sbatti le uova fino a renderle spumose e lisce. Sentiti libero di aggiungere sale e altre spezie per ottenere il tuo gusto desiderato.

2. Sciogliere il burro nella padella. Metti la miscela di uova una volta che il burro si scioglie.

3. Una volta che l'uovo inizia a cuocere e si solidifica, ma sopra c'è ancora

dell'uovo crudo, cospargere il formaggio, la cipolla e il fungo.

4. Con una spatola, allentare i bordi della frittata. Piega la frittata a metà. Una volta che il lato inferiore diventa marrone dorato, spegnere il fuoco, rimuovere la padella, quindi far scorrere l'omelette verso il piatto.

## Burrito della colazione

Questo burrito per colazione può darti l'energia di cui hai bisogno per l'intera mattinata.

Porzioni: 1

Calorie: 290

ingredienti

- 8 "tortilla di grano integrale
- 3 albumi d'uovo strapazzati
- 1 cucchiaio di cipolla dolce tritata
- 1 cucchiaio di salsa
- 1/2 tazza di pomodori a cubetti
- 1/4 di tazza di peperone giallo a dadini

- 1/4 tazza di fagioli neri in scatola non salati

## Istruzioni

Basta inserire tutti gli ingredienti all'interno della tortilla e avvolgerli di conseguenza.



## *Ricette per pranzo*

Non tutti quelli che seguono il digiuno intermittente consumano la colazione, ma tutti sicuramente pranzano. Qui, ti daremo alcune idee per il pranzo per iniziare con la tua dieta.

### **Involtini di pollo in barattolo**

Al giorno d'oggi molti pasti vengono messi in barattoli in modo che siano più maneggevoli. Molti di questi pasti in un barattolo, tuttavia, sono torte e cibo conservato. Perché non rompere questa tendenza e utilizzare il barattolo per alimenti più sani? Questa ricetta in particolare è sana e facile da fare.

Conta calorie: 450 calorie, con 27

grammi di proteine

Ogni vaso dura fino a 5 giorni se tenuto in frigo.

Ingredienti:

- 2 tazze di spaghetti vermicelli cotti
- 1 chilo di tacchino macinato o pollo
- salsa di soia (divisa in 2 cucchiaini e 2 cucchiaini)
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 1 cucchiaino di zenzero, tritato
- 1 cucchiaino di olio di sesamo
- 1 tazza di cetriolo, tagliata a fettine di "fiammifero"
- 1 tazza di peperone rosso a fette

- Un sacchetto di insalata di cavolo
- ½ tazza di salsa di peperoncino dolce
- ⅓ tazza di coriandolo tritato (puoi anche usare o aggiungere basilico e menta fresca)
- ¼ tazza di semi di sesamo
- Sriracha da gustare

### Istruzioni:

1. In una padella grande, riscaldare l'olio di sesamo a fuoco medio-alto.
2. Aggiungere il pollo / tacchino macinato e 2 cucchiaini di salsa di soia, quindi cuocere per circa 2 o 3 minuti.
3. Aggiungere lo zenzero e l'aglio,

quindi continuare a soffriggere per 7 minuti, o fino a quando il pollo è cotto.

4. Togliere il pollo una volta cotto. Aggiungere l'insalata di cavolo e 2 cucchiaini di salsa di soia con gli altri ingredienti nella padella. Continuare a saltare per 2 o 3 minuti, o fino a quando l'insalata di cavoli è leggermente appassita.

5. Cuocere le tagliatelle di vermicelli in base alle indicazioni specificate nella confezione. Di solito è cotto in acqua bollente per circa 2 o 3 minuti.

6. Nei tuoi vasi da muratore, inizia a versare un po 'di salsa chili. Il pollo cotto dovrebbe essere diviso tra i tuoi barattoli. Metti l'insalata di cavolo, il

cetriolo e il peperoncino. I vermicelli, i semi di sesamo e le erbe fresche dovrebbero essere posizionati sopra. Puoi anche aggiungere sriracha e salsa di soia se vuoi.

7. Il pollo e il tacchino sono buoni sostituti del maiale perché non contengono molto grasso. Hai anche i benefici delle verdure mescolate al tuo cibo. Vermicelli, anche se una sorta di noodle, contiene meno carboidrati.

Tortini di hamburger fatti da manzo nutriti con erba

Hai voglia di mangiare un hamburger ma stai pensando due volte a farlo perché potrebbe ostacolare il tuo obiettivo di perdita di peso?

Ecco una ricetta per un hamburger senza sensi di colpa.

E poiché questi sono hamburger, puoi coinvolgere altri membri della famiglia con il tuo regime. Puoi persino incoraggiarli a mangiare in modo sano!

Porzioni: 4 polpette

Conta calorie: 220 per porzione

Conta calorie con hamburger e condimenti: 350

Conteggio delle calorie con formaggio: 460

ingredienti

- manzo nutrito con erba da ½ libbra; terra
- ½ libbra di fegato di manzo nutrito con erba
- ½ cucchiaino di polvere di cumino
- ½ cucchiaino di polvere d'aglio
- Sale e pepe a piacere

Istruzioni

1. Inizia mescolando tutti gli ingredienti in una ciotola. Una volta che gli

ingredienti sono stati accuratamente miscelati, trasformati in polpette in base alle dimensioni desiderate.

2. In una padella, riscaldare l'olio da cucina a fuoco medio-alto. Una volta caldo, cuocere i tortini fino a raggiungere la cottura desiderata. Puoi conservare le polpette cotte nel frigo per un massimo di quattro giorni.

3. Il manzo è una ricca fonte di proteine. Se lo mangi insieme a verdure a foglia verde, il tuo pasto sarà pieno di sostanze nutritive. Puoi preparare il tuo vestito e usarlo nell'hamburger in modo che soddisfi il tuo gusto desiderato.

## Impacchi di manzo conditi con cumino

Ecco un'altra ricetta di manzo che sicuramente ti aiuterà a perdere peso. E non è solo a causa della proteina. Riguarda anche il cumino.

Il cumino è noto per aiutare le persone che hanno problemi con l'indigestione. Contiene anche altri componenti benefici come ferro e antiossidanti.

Conta calorie: 375 (4 grammi di carboidrati, 30 grammi di proteine)

Questa ricetta è facile da fare e portare a lavoro.

Ingredienti:

- 8 pezzi di grandi foglie di cavolo (Napa o verza)
- $\frac{2}{3}$  chili di carne macinata
- 2 cucchiaini di cumino
- 1 o 2 cucchiai di olio di cocco
- 4 spicchi d'aglio, tritati
- 2 cucchiai di coriandolo tritato
- $\frac{1}{4}$  di cipolla, tagliata a dadini
- 1 peperone rosso tagliato a cubetti
- 1 cucchiaino di zenzero tritato
- Sale e pepe

Istruzioni:

1. Usa l'olio di cocco per rosolare le cipolle, i peperoni e la carne macinata a

fuoco medio.

2. Una volta che la carne è cotta, aggiungere gli ingredienti rimanenti tranne il cavolo.

3. Riempi una grande pentola con acqua finché non è  $\frac{3}{4}$  piena. Portalo a ebollizione.

4. Scottate le foglie di cavolo, immergendole nell'acqua bollente per almeno 20 secondi usando delle pinze. Dopo essere stati immersi in acqua bollente, immergili immediatamente in acqua fredda. Scolare il liquido e posizionarlo su un piatto.

5. Aggiungi il composto di manzo sulla foglia di lattuga, quindi piegalo fino a farlo sembrare un rotolo.

## **Insalata di manzo asiatica in stile Keto**

Questa insalata combina i benefici di entrambe le verdure e carne di manzo. Allo stesso tempo, non stai assumendo carboidrati, il che ti aiuta nel tuo obiettivo di perdita di peso e nel recuperare quelle curve.

Sebbene ci siano molti ingredienti, è relativamente facile da fare. Inoltre, puoi stare sicuro che stai consumando un pasto completo.

Si noti che questa ricetta è per più porzioni, quindi è l'ideale per coloro che stanno preparando i pasti per più

persone. È possibile regolare gli ingredienti o mettere da parte alcune porzioni per la cena o la colazione del giorno successivo.

Porzioni: 3

Conta calorie: 378

ingredienti

Per la carne bovina:

- $\frac{2}{3}$  chili di bistecca ribeye
- Un cucchiaino di fiocchi di peperoncino
- Un cucchiaio di salsa di pesce
- Un cucchiaio di olio d'oliva
- 1 cucchiaio di zenzero grattugiato

Per l'insalata:

- 3 once di lattuga
- 3 once di pomodorini
- 2 once di cetriolo
- 2 pezzi di scalogno
- 1 cucchiaio di semi di sesamo
- ½ pezzo di cipolla rossa
- Coriandolo fresco

Per la maionese al sesamo

- 1 tuorlo d'uovo; deve essere a temperatura ambiente
- 1 cucchiaio di olio di sesamo
- Un cucchiaino di mostarda di Digione

- Mezzo cucchiaino di succo di lime
- ½ tazza di olio d'oliva leggero o olio di avocado

### Istruzioni:

1. Iniziare a preparare la maionese al sesamo. Puoi farlo mescolando la senape e il tuorlo in una ciotola.
2. Aggiungete lentamente l'avocado o l'olio d'oliva mentre mescolate continuamente il composto, usando un frullatore a mano o un frullatore ad immersione. Aggiungere il succo di lime, le spezie e l'olio di sesamo quando la maionese emulsiona. Metti da parte prima la maionese.

3. Iniziare a preparare la carne. Puoi farlo mescolando tutti gli altri ingredienti per fare la marinata e versarla in un sacchetto di plastica. Dopo aver preparato la marinata, mescola il manzo e marinalo per almeno 15 minuti. Lascia che si sieda a temperatura ambiente.

4. Per preparare l'insalata, tritare tutte le verdure in pezzi di dimensioni piccolissime (ad eccezione degli scalogni). Dividere le verdure tritate in due piatti.

5. Scalda una padella media. Una volta riscaldato, tosta i semi di sesamo per alcuni minuti. Mettilo da parte quando diventa fragrante e leggermente dorato.

6. Usa i tovaglioli di carta per accarezzare la carne secca. Assicurarsi che entrambi i lati siano asciutti. Friggere ogni lato per un minuto o due a fuoco alto. Cuocere la carne fino a quando è media (più preferibile) o ben fatto.

7. Quando hai finito di friggere la carne, usa la stessa padella per friggere gli scalogni per almeno un minuto.

8. Inizia affettare la carne sottilmente. Metti quello e gli scalogni sopra le verdure. Servire l'insalata con la maionese al sesamo e i semi di sesamo tostatati.

## Quesadillas Keto-friendly

Questa ricetta di quesadilla ha una svolta.

Userai la farina di cocco, puoi star certo che non stai recuperando calorie e carboidrati. È anche una buona fonte di proteine, grassi sani e fibre.

E dal momento che anche tu creerai le tue tortillas, puoi essere sicuro che sarà privo di carboidrati!

Fa 8 fette

Calorie per fetta: 125

Ingredienti:

Per la tortilla

- 2 albumi d'uovo
- 2 uova
- Un cucchiaino di farina di cocco
- 6 once di crema di formaggio
- 1,5 cucchiaini di polvere di buccia di psillio
- ½ cucchiaino di sale

Per il ripieno

- Un cucchiaino di olio d'oliva (da usare per friggere)
- Un'oncia di verdure a foglia verde
- 5 once di formaggio messicano grattugiato

Istruzioni:

Per la tortilla:

1. Preriscaldare il forno a 400 gradi Fahrenheit.

2. Montare gli albumi e le uova insieme fino a quando diventano morbidi. Gettare la crema di formaggio e continuare a battere la miscela fino a quando non diventa liscia.

3. In una piccola ciotola, unire la farina di cocco, il sale e la polvere di buccia di psillio e mescolare bene. Aggiungi questo nella miscela di uova mentre continui a battere.

4. Lasciare riposare l'impasto per alcuni minuti in modo da poter controllare lo spessore (che dovrebbe essere simile a una pastella per frittelle). Aggiungere

più polvere di buccia di psillio se la pastella non è abbastanza spessa.

5. Metti la carta pergamena sulla teglia. Usando una spatola, distribuire la pastella sulla carta pergamena e modellarla in modo che assomigli a grandi quadrati. Nel caso in cui vuoi tortillas rotonde, puoi friggerle invece come frittelle.

6. Posizionare la teglia sul cestello superiore e infornare tra 5 e 7 minuti. È fatto cuocere quando i bordi diventano un po' marroni. Assicurati di non cuocere troppo, in quanto finirai con una tortilla che ha un fondo bruciato.

7. Taglia la tortilla a pezzi più piccoli.

Per la quesadilla:

1. Inizia a scaldare una padella piccola ma antiaderente. Aggiungi burro o olio se vuoi. Quindi, mettere la tortilla nella padella.
2. Cospargere la tortilla con formaggio, seguita da verdure a foglia verde, seguita da più formaggio, e condita da un'altra tortilla.
3. Friggi i quesadillas per almeno un minuto per entrambi i lati. Quando il formaggio si scioglie, i quesadillas sono cotti.

## **Piatto di carciofi e gamberetti**

Ecco un pranzo facile e veloce che utilizza gamberetti.

Oltre a contenere fibre alimentari, è anche una buona fonte di vitamina C, K e folati. Contiene anche molti antiossidanti.

Si classifica addirittura al 7 ° posto tra i 20 tipi di cibo elencati dall'USDA quando si tratta degli antiossidanti che ha. Mantieni sotto controllo i tuoi livelli di radicali liberi mentre rimani in salute e all'interno del peso target.

Porzioni 4

Calorie: 387

## Ingredienti:

- 14 once di carciofi in scatola
- 10 once di gamberetti (cotti e sbucciati)
- 6 pezzi di pomodori maturati al sole
- 4 cucchiaini di olio d'oliva
- 4 uova
- 1,5 once di spinaci baby
- ½ tazza di maionese

## Istruzioni:

1. Inizia cucinando le uova. Abbassare accuratamente ogni uovo in acqua bollente per almeno 4 o 8 minuti. A seconda dell'uovo preferito (morbido o

duro bollito), dovrebbe essere immerso in acqua per un determinato periodo di tempo.

2. Una volta terminata la cottura delle uova, immergerle in acqua fredda per un minuto o due. Questo ti rende più facile rimuovere i gusci d'uovo.

3. Metti i gamberi, le uova, la maionese, i carciofi, i pomodori e gli spinaci sul piatto.

4. Usa l'olio d'oliva spruzzandolo sopra gli spinaci.

## Insalata di chef sano

L'insalata è ancora un precursore quando si tratta di ricette salutari. Per preparare la tua insalata da 400 calorie, devi preparare questa insalata.

Dosi: 1

Calorie: 375

Ingredienti:

- 2 tazze di lattuga romana
- 2 once di petto di tacchino a fette
- 5 pezzi di pomodori d'uva

- 1 uovo sodo
- 2 fette di cipolla rossa
- 1/3 di tazza di avocado a fette
- 2 cucchiaini di aceto di vino rosso
- 1 cucchiaio di olio d'oliva

Istruzioni:

Basta mescolare tutti gli ingredienti in una ciotola.

Opzionale: servire con 2 mandarini.



## *Ricette per cena*

La tua giornata sta per finire, ma ciò non significa che puoi tutto ciò che vuoi perché stai digiunando comunque.

Queste ricette per la cena soddisferanno sicuramente le tue voglie per il buon cibo ma ti aiuteranno comunque a perdere peso.

### **Gamberetti all'aglio e miele**

Il pesce, l'ingrediente principale di questa ricetta, è una grande fonte di proteine e iodio.

Porzioni: 4

Calorie: 265

## Ingredienti:

- un chilo di gamberetti crudi. Deve anche essere sbucciato e sviluppato (rimuovendo la "vena" che corre lungo la parte posteriore dei gamberetti)
- 1 cucchiaio d'aglio, tritato
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- $\frac{1}{3}$  tazza di miele
- $\frac{1}{4}$  tazza di salsa di soia
- 1 cucchiaino di zenzero fresco, tritato (opzionale)
- Cipolla verde tritata (per guarnire, anche opzionale)

## Istruzioni:

1. Inizia sbattendo l'aglio, lo zenzero, il

miele e la salsa di soia in una ciotola di medie dimensioni. Questo servirà come tua marinata.

2. Quindi, posizionare i gamberetti in un grande tupperware o in un sacchetto con cerniera. Usa metà della marinata e versala sopra i gamberetti. Mescolare la miscela o agitare il contenitore, quindi marinare per almeno 15 minuti in frigorifero. Può essere marinato fino a 12 ore. Coprire la restante miscela di marinata e metterla in frigo.

3. Una volta che i gamberetti sono stati marinati, posizionare l'olio d'oliva nella padella e impostare la temperatura della stufa su un'altezza media. Una volta che l'olio è riscaldato, posizionare i gamberetti e scartare la marinata usata.

Cuocere prima un lato del gamberetto finché non diventa rosa (circa 45 secondi), quindi capovolgerlo. Versare la rimanente marinata e cuocere per almeno 1 minuto.

4. Servire i gamberi e la marinata cotta. Usa le cipolle verdi per guarnire.

## Pollo fritto e broccoli

Puoi preparare e cucinare il piatto in soli 30 minuti! Inoltre fa uso di broccoli che è ricco di fibre una buona fonte di vitamina K e C, potassio e acido folico.

Porzioni: 4

Calorie: 308 calorie per porzione

ingredienti

- 2 tazze di piccoli fiori di broccoli
- Un chilo di petto di pollo senz'ossa e senza pelle. Tagliarlo in pezzi di circa 1 pollice
- Una tazza di funghi a fette. Questo può essere sostituito da altri broccoli se non

ti piacciono i funghi

- Olio vegetale (deve essere separato in 1 cucchiaino e 1 cucchiaino)
- $\frac{1}{4}$  tazza di brodo di pollo o acqua
- $\frac{1}{4}$  tazza di salsa di ostriche
- 1 cucchiaino di amido di mais
- 1 cucchiaino di salsa di soia
- 1 cucchiaino di zucchero
- 1 cucchiaino di aglio tritato
- 2 cucchiaini di zenzero tritato
- 2 cucchiaini di olio di sesamo tostato
- Sale e pepe

Istruzioni:

1. In una padella grande, scaldare 1 cucchiaino di olio vegetale a fuoco medio. Metti i funghi e i broccoli e cuocili per circa 4 minuti, o finché le verdure diventano teneri.

2. Aggiungi l'aglio e lo zenzero. Cuocere per altri 30 secondi. Togliere le verdure dalla padella e trasferirle su un piatto. Copertina.

3. Usando un tovagliolo di carta, toglie l'olio dalla padella. Una volta che l'olio è stato rimosso, versare 1 cucchiaio di olio da cucina e abbassare la temperatura della stufa.

4. Usando sale e pepe, condisci i pezzi di pollo. Disporre ogni pezzo nella padella in un unico strato. Nel caso in

cui tutti i pezzi non entrino nella padella, separare la cottura in lotti. Cuocere il pollo per circa 3 o 4 minuti per ciascun lato, assicurandosi che sia marrone dorato e ben cotto.

5. Aggiungi le verdure che hai inizialmente messo da parte nella padella. Cuocere per circa 2 minuti o finché le verdure non saranno di nuovo calde.

6. In una ciotola, mescolare il brodo di pollo, la salsa di ostriche, l'olio di sesamo, lo zucchero e la salsa di soia. In una ciotola più piccola, mescola l'amido di mais con un cucchiaino di acqua fredda.

7. Versare il composto con la salsa di

ostriche sulle verdure e pollo, quindi cuocere per altri 30 secondi.

8. Aggiungi la miscela di amido di mais e portala in una ciotola. Cuocere per circa 1 minuto o fino a quando la salsa inizia ad addensarsi.

## Salmone e verdure

Il salmone riceve molta attenzione perché contiene un sacco di vitamine e minerali. È anche noto per il suo ottimo gusto.

Ecco una ricetta di salmone che puoi facilmente montare.

Porzioni: 4

Calorie per porzione: 300

Ingredienti:

- Un chilo di salmone (può essere utilizzato anche su altri pesci di tua scelta)

- 2 cucchiaini di burro chiarificato (ingrediente simile al burro chiarificato ed è ottenuto riscaldando il burro ottenuto da bestiame nutrito con erba)
- 2 cucchiaini di succo di limone fresco
- 4 spicchi di aglio tritato finemente

### Istruzioni:

1. Preriscaldare il forno a 400 gradi Fahrenheit
2. Mescolare insieme l'aglio, il burro chiarificato e il succo di limone
3. Mettete il salmone in un foglio e versatelo sopra il ghee e il succo di limone. Una volta versato, avvolgere il pesce con il foglio. Mettilo poi su una

teglia.

4. Cuocere il salmone per almeno 15 minuti, o fino a quando non viene cotto.

5. Per quanto riguarda il vegetale, ciò dipende da ciò che ti piace con il tuo salmone. Qualsiasi verdura crocifere come i broccoli sarebbe fantastica. Mettilo nel forno pure.

## Tagliatelle di zucchine

Se vuoi preparare un piatto di pasta leggermente diverso per una festa, prova questa ricetta. Questa ricetta va bene per 10 persone, quindi potresti decidere di adattare la ricetta se stai cucinando per meno persone.

Porzioni: 10

Calorie per porzione: 290

Ingredienti:

- 30 once di zucchine
- 10 once di pancetta a dadini o pancetta
- 3 once di parmigiano grattugiato

- 4 tuorli d'uovo
- 1 cucchiaino di burro
- 1 e  $\frac{1}{4}$  tazza di panna montata pesante
- $\frac{1}{4}$  tazza di maionese
- Sale e pepe a piacere
- Prezzemolo fresco tritato

### Istruzioni:

1. In una casseruola, versare la panna e portarla a ebollizione. Abbassare il fuoco e bollirlo di nuovo per alcuni minuti.
2. In una padella a parte, friggere la pancetta nel burro fino a quando non diventa croccante. Mettere da parte il grasso della pancetta.

3. Mescolare la maionese e la panna pesante. Aggiungi sale e pepe fino ad ottenere il gusto desiderato.

4. Fai le spirali di zucchine usando un spiralizzatore. Nel caso in cui non ne possiedi uno, puoi anche usare un pelapatate e creare strisce di zucchine.

5. Aggiungi le tagliatelle di zucchine con la salsa di panna. Dividi la partita che hai trasformato in quattro piatti. Top le tagliatelle di zucchine con tuorli d'uovo, prezzemolo, pancetta e guarnire con parmigiano grattugiato.

6. Usa il grasso di pancetta che hai inizialmente messo da parte e cospargilo con le tagliatelle di zucchine.

## Keto pizza

Probabilmente hai ordinato la pizza per cena. Sfortunatamente contiene molti carboidrati. Fortunatamente, c'è un modo per mangiare la pizza ed essere ancora in grado di raggiungere il tuo obiettivo di perdita di peso.

Indipendentemente dal fatto che tu sia in una dieta keto, questa ricetta merita di essere provata. Si noti che questo ha un po' più di 500 calorie però.

Porzioni: 8

Calorie: 570

Ingredienti:

Per l'impasto:

- 6 once di mozzarella o provolone, preferibilmente triturati
- 4 uova

Per i condimenti:

1. 1 e ½ libbre di peperoni
2. olive
3. Un cucchiaino di origano secco
4. 3 cucchiaini di concentrato di pomodoro
5. 5 once di formaggio grattugiato

Istruzioni:

1. Prendi il forno preriscaldato a 400 gradi Fahrenheit
2. Prepara prima la crosta. Questo viene fatto prima cracking le uova in una ciotola media. Aggiungere il formaggio grattugiato e mescolarlo accuratamente mentre si mescola ancora.
3. Usa la spatola in modo che questa pastella possa essere distribuita di conseguenza nella teglia.
4. Cuocere la pizza per circa 15 minuti, o fino a quando la crosta diventa dorata. Rimuoverlo dal forno e lasciarlo raffreddare per almeno 1 o 2 minuti.
5. Una volta fatto con la crosta, preriscaldare nuovamente il forno.
6. Distribuire il concentrato di

pomodoro sulla crosta. Per l'origano, può essere usato come una spolverata sulla parte superiore. Dopo l'origano, metti più formaggio, peperoni e olive.

7. Cuocere la pizza per almeno 5 o 10 minuti, o finché non diventa dorata.

## Insalata di pollo e quinoa scottato

Per coloro che vogliono un aumento di proteine, la combinazione di pollo e quinoa farà il trucco.

La quinoa ha la reputazione di essere un alimento altamente nutriente - e per una buona ragione. Ha alto contenuto di fibre, basso indice glicemico e senza glutine. Tenete a mente, però, che la quinoa è ancora ricca di carboidrati, quindi il suo consumo dovrebbe essere ancora moderato.

Porzioni: 4

Calorie per porzione: 379

Ingredienti:

Per il pollo:

- 2 petti di pollo senza pelle e disossati, tagliati a pezzi di dimensioni mordenti
- Un cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 1/2 cucchiaino di sale
- 1/4 cucchiaino di pepe nero

Per l'insalata:

- 2/3 tazza di quinoa risciacquata
- 4 tazze di rucola
- 1 cetriolo a dadini
- 1 peperone rosso, tritato e semi devono essere rimossi
- 1/2 cucchiaino di sale

- 1/4 di tazza di sedano tagliato a dadini

Per il condimento, ecco quello di cui hai bisogno:

- 1 spicchio di aglio tritato
- 1/4 cucchiaino di sale marino
- 1/4 cucchiaino di pepe nero
- 1 cucchiaino di mostarda di Digione
- 2 cucchiaini di miele
- 1 cucchiaio di aceto balsamico
- 2 cucchiai di olio extravergine di oliva

Istruzioni:

Per il pollo:

In una padella con fondo pesante, riscaldare l'olio a fuoco medio-alto. Metti il pollo dentro e cuocilo fino a quando la carne non sarà rosolata. Condire con sale e pepe. Una volta che il pollo è cotto a fondo, mettere da parte.

Per la quinoa:

In una casseruola media, metti la quinoa e il sale insieme a 1 1/3 di tazza d'acqua. Portare a ebollizione, quindi coprire la casseruola e ridurre il calore. Continua a cuocere a fuoco lento finché tutto il liquido non è assorbito.

Lasciare riposare per 5 minuti prima di rimuovere il coperchio. Metti le altre verdure in una grande ciotola, quindi aggiungi la quinoa. Mescolare bene.

Per fare l'insalata:

Metti tutti gli ingredienti in un barattolo con un coperchio. Agita il coperchio fino a quando tutto è ben miscelato. Aggiungilo all'insalata insieme al pollo. Servire l'insalata tiepida o fredda.

## Zuppa di noodle di pollo in stile casalingo

Per l'ultima ricetta di questa settimana, puoi mantenerla semplice e rendere questa versione più salutare della zuppa di spaghetti di pollo.

Porzioni: 4

Calorie: 330

Ingredienti:

- 3 grandi pezzi di petti di pollo senza pelle e disossati
- 4 tazze di brodo di pollo o brodo, preferibilmente di produzione naturale
- 2 tazze di pasta integrale

- 2 tazze d'acqua
- Una tazza di latte in scatola di cocco
- 2 pezzi di gambi di sedano tritato
- 2 pezzi di carote tritate
- 1 pezzo di spicchio d'aglio tritato
- 2 tazze di piselli surgelati
- Una tazza di mais congelato
- 2 cucchiaini di cipolle tritate
- 3 cucchiaini di sale kosher
- 2 cucchiaini di pepe nero
- 1/2 cucchiaino di timo essiccato

Istruzioni:

1. Mettere tutti gli ingredienti tranne le tagliatelle nella pentola a cottura lenta.

Cuocilo per 4 ore in alto e 6 ore in basso.

2. Dopo aver fatto ciò, togliere il pollo, frantumarlo, quindi rimetterlo nel fornello lento, questa volta, con le tagliatelle cotte. Riscaldalo per altri 5 minuti, quindi servilo.

Ricette bonus: deliziosi snack da 100 calorie

Mini barrette di yogurt alla fragola e cioccolato

Porzioni: 32

Ingredienti:

- 1 e  $\frac{1}{2}$  tazze di fragole, affettate
- 3 tazze di yogurt greco
- $\frac{1}{4}$  di tazza di miele o sciroppo d'acero
- $\frac{1}{4}$  tazza di mini gocce di cioccolato

- 1 cucchiaino. estratto di vaniglia

Istruzioni:

1. Mescolare yogurt, vaniglia e miele (o sciroppo d'acero) in una ciotola. Mescolare bene.
2. Rivestire una teglia da forno bordata o una teglia con carta da forno
3. Trasferire la miscela di yogurt nella teglia e formare un rettangolo di 10 x 15 pollici. Top con fragole e gocce di cioccolato.
4. Mettere in freezer fino a quando non è stabile. Questo di solito richiede 3 ore,
5. Tagliare in 32 pezzi. Godere!

# Chip di formaggio e cavoletti di Bruxelles

Porzioni: 4

Ingredienti:

- 15 cavoletti di Bruxelles
- 1 cucchiaino di lievito
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- $\frac{1}{8}$  cucchiaino di sale (o a piacere)
- $\frac{1}{4}$  cucchiaino di pepe macinato (o a piacere)
- 2 cucchiai di parmigiano grattugiato

## Istruzioni:

1. Preriscaldare il forno a 400 ° F.
2. Togliere le foglie esterne dai cavoletti di Bruxelles e trasferirle in una grande ciotola finché non ne avrete abbastanza per circa 4 tazze. Aggiungere l'olio d'oliva e il condimento. Massaggio delicato con mani pulite per permettere alle foglie di assorbire il sapore.
3. Mettere come uno strato su una teglia.
4. Arrostitire le foglie fino a dorarle e croccanti, il che dovrebbe richiedere circa 10 minuti. Cospargere con parmigiano.

# Palline di avena e burro di arachidi

Dosi: 12

## Ingredienti:

- $\frac{1}{2}$  tazza di fiocchi d'avena
- $\frac{3}{4}$  tazza di datteri di Medjool (puoi anche usare uvetta o mirtilli secchi)
- $\frac{1}{4}$  tazza di burro di arachidi naturale

## Istruzioni:

1. Riempire la scodella con acqua calda e immergere le date di Medjool per circa 10 minuti, quindi scolare.

2. Metti tutti gli ingredienti in un robot da cucina. Lavorare fino a quando tutti gli ingredienti sono tagliati molto finemente.

3. Rotolare in 12 palle. Metti in frigo per almeno 15 minuti. Questo snack può durare fino a una settimana.



## *Seconda settimana*

Probabilmente ti sei abituato a mangiare cibi più sani ormai. A questo punto, il tuo corpo si è probabilmente adeguato all'apporto calorico inferiore della settimana passata. Non desidererai tanto cibo tanto più che la tecnica che ti abbiamo consigliato non ti chiede di privarti.

Ancora, per le settimane 2 a 4, faremo un passo avanti. Dal limitare il consumo a 1500, è possibile andare più in basso a circa 1200 calorie al giorno. Questo è ancora all'interno della soglia di perdita di peso sana se la dose giornaliera raccomandata (senza un target di perdita

di peso) era 2000.

Per la settimana 2, puoi provare alcune delle ricette menzionate nel programma del pasto per la tua prima settimana. Puoi anche provare le seguenti idee pasto. Sei libero di provare altre ricette e sperimentare come vorresti finchè controlli il conteggio delle calorie.

## **Lunedì**

- Frullato alle bacche ( $\frac{1}{2}$  di banana, una tazza di fragole ghiacciate, mezza tazza di yogurt greco magro e magro e mezza tazza di latte senza grassi)
- 2 tazze di zuppa di verdure
- 4 once di pollo grigliato, mezza tazza di patate dolci (arrostate) e una tazza di cavoletti di Bruxelles congelati

Calorie totali: 1230

## **Martedì**

- Avena con mirtilli (mezza tazza di avena mescolare in un cucchiaino di semi di chia, mezza tazza di latte senza grassi, 1/2 tazza di yogurt greco semplice e magro e 1/2 tazza di mirtilli)
- Insalata composta da 3 onces di tonno, 2 tazze di verdure miste, una tazza di pomodorini, cetriolo tritato e 1 cucchiaino di vinaigrette.
- Pasto placcato con 4 onces di pollo grigliato, 1/2 tazza di patate dolci arrostate e una tazza di cavoletti di Bruxelles tostati

Calorie totali: 1303

## **Mercoledì**

- 2 fette di pane tostato integrale e 2 uova sode. Puoi aggiungere salsa piccante se vuoi
- 3 once di salmone affumicato, 1/4 di avocado e una tazza di verdure miste avvolte in una tortilla integrale
- Un piatto con 4 once di bistecca magra saltata in padella, una tazza di patate dolci arrostiti e 1 tazza di cavoletti di Bruxelles tostati

Calorie totali: 1358

## **Giovedì**

- Tortilla per la colazione preparata con

1 uovo strapazzato e 1/2 tazza di fagioli neri. Avvolgilo con un pezzo di tortilla integrale

- Sandwich composto da 2 fette di pane integrale, 3 onces di tacchino magro, una tazza di verdure miste e 1/4 di un avocado
- 2 fette di pizza vegetariana e una tazza di insalata

Calorie totali: 1306

## **Venerdì**

- Frullato verde fatto con metà di una banana, metà di un piccolo avocado, mezza tazza di latte non grasso, mezza tazza di yogurt greco magro, 1/2 tazza di

mango congelato e 1 tazza di cavolo

- 2 tazze di zuppa di verdure
- Piatto di 4 once di salmone, 1 tazza di carote e broccoli al vapore, un cucchiaino di semi di sesamo e 2 cucchiaini di salsa teriyaki

Calorie totali: 1226

## **Sabato**

- La stessa colazione del martedì
- Impacco di tortilla fatto con una tortilla di grano integrale, una tazza di verdure miste, 1/4 di un avocado e 3 once di tacchino magro
- Piatto per cena con 4 once di gamberetti, una tazza per entrambi i

broccoli e le carote, mezza tazza di riso integrale (cotto) e 2 cucchiaini di salsa teriyaki

Calorie totali: 1383

## **Domenica**

- Frullato verde (come il venerdì)
- Piatto per il pranzo composto da 3 once di pollo grigliato, una tazza di cetriolo e pomodorini, 1/2 tazza di quinoa cotta, 2 cucchiaini di formaggio feta e un cucchiaino di vinaigrette
- Piatto per la cena composto da 4 once di mahi-mahi, una tazza di broccoli e carote al vapore, un cucchiaino di semi di

sesamo e 2 cucchiaini di salsa teriyaki

Calorie totali: 1239 calorie

In questo piano pasto, il mix and match è chiaro. Per alcuni giorni, possiamo vedere gli stessi ingredienti utilizzati per fare il cibo. Le uniche differenze sono la fonte di proteine. Puoi adattare questa stessa idea nel preparare i tuoi pasti.

Per quanto riguarda il digiuno intermittente, puoi iniziare a implementarlo ora. Con il tuo apporto calorico ridotto, ti consigliamo di iniziare con un periodo di 14 ore e 10 ore.

Ad esempio, è possibile implementare un periodo di consumo dalle 8:00 alle 18:00. In questo modo, hai ancora tutti i

tuoi pasti e hai abbastanza tempo per digiunare. L'aggiunta del digiuno ti farà perdere più peso e combatterà il plateau.



## *Terza e quarta settimana*

Continueremo con la tendenza a consumare solo 1200 calorie per le restanti 2 settimane del mese. Dopotutto, ti sei abituato a questo limite di calorie già da una settimana.

Questo può essere il tuo programma di dieta per le settimane rimanenti. Sentiti libero di cambiarlo a seconda di come preferisci e degli ingredienti disponibili.

### **Giorno 1**

- Una combinazione di 3/4 di fiocchi di crusca, un pezzo di banana e una tazza di latte senza grassi in una ciotola
- Panino con un pane pita intero di piccole dimensioni, 3 once di petto di

tacchino, un cucchiaino di maionese, senape, 1/2 di un peperone intero arrostito e lattuga

- 4 once di scaloppato alla griglia, 2 pezzi di pomodori pelati a fette, una tazza di couscous cotto e 1 tazza di broccoli al vapore. Cospargere con parmigiano grattugiato.

## **Giorno 2**

- Frullato composto da una tazza di bacche surgelate, 1/2 di una banana e 8 once di latte senza grassi. Prendi 1 o 2 pezzi di uova sode per la strada
- Una tazza di zuppa di verdure, una tazza di uva e un hamburger di verdure avvolti nella pita integrale

- 4 once di petto di pollo grigliato, disossato e senza pelle e 1/2 pezzo di patata dolce al forno o normale

### 3 ° giorno

- 1/2 tazza di farina d'avena a cottura rapida con latte di soia non zuccherato o povero di grassi. Aggiungere 1/2 di mele affettate, un cucchiaino di miele e un pizzico di cannella
- Insalata di pollo con uva rossa a fette, un cucchiaio di maionese leggera e 1 cucchiaio di yogurt greco non zuccherato
- 4 once di gamberetti al vapore e 1 patata al forno, 3 tazze di spinaci al vapore e un cucchiaio di yogurt greco

## 4 ° giorno

- Metà di un muffin inglese tostato, metà di una piccola mela e 2/3 di yogurt greco semplice e non zuccherato
- Una tazza di zuppa di pomodoro e sandwich fatta in una piccola pita di grano integrale e 3 once di arrosto di manzo affettato, un cucchiaino di rafano, fette di pomodoro, senape e lattuga.
- 3 once di salmone in camicia in coppia con 3/4 di tazza di quinoa e mela.

## 5 ° giorno

- Una tazza di Cheerios mescolata con un cucchiaino di mandorle scheggiate, 1/2 tazza di bacche e 6 once di yogurt greco semplice e non zuccherato

- Quesadilla con 1/4 di tazza di fagioli fritti, 1/2 tazza di ricotta a basso contenuto di grassi, lance di cetriolo e clementine
- 3 once di filetto di maiale arrosto, una tazza di zucca di ghiande al forno e 2 o 3 tazze di verdure.

## 6 ° giorno

- Tostare una cialda surgelata integrale e servirla con 2 cucchiaini di burro di noci, un pezzo di banana piccola, noce moscata e cannella
- Pita di tonno con fette di cetriolo e cipolla, un cucchiaino di maionese leggero e senape

- Jambalaya e 3 tazze di spinaci saltati in un cucchiaino di olio d'oliva con aglio

## 7 ° giorno

- Muffin inglese con una fetta di pomodoro, uovo in camicia e 1/2 tazza di spinaci al vapore
- Insalata di fagioli neri che include 1/2 tazza di mandarino, cipolla rossa, scalogno, peperone rosso tritato e tortilla di mais macinata a pietra
- 3 once di bistecca di fianco alla griglia, un pezzo di patata dolce al forno, una tazza di zucchine al vapore e 1 tazza e mezzo di bacche

## 8 ° giorno

- yogurt greco con miele e mirtilli
- Pane tostato integrale con avocado e fagioli bianchi
- Una tazza di cavolfiore arrostito al balsamico con parmigiano e una porzione di pollo e funghi cremosi

## 9 ° giorno

- Un pezzo di uovo sodo e un cucchiaino di salsa piccante
- Una porzione di mela e formaggio cheddar in una tasca pita
- Una porzione di patata dolce farcita con fagioli neri e salsa all'humus

## **10 ° giorno**

- Pane tostato con burro di arachidi e banana
- 4 tazze di insalata a base di fichi e formaggio di capra
- 3/4 tazza di quinoa cotta e una porzione di salmone in camicia e asparagi

## **Giorno 11**

- yogurt greco con frutta e noci
- Una ciotola di quinoa di fagioli neri con salsa all'humus
- 5 once di petto di pollo cotto e insalata

invernale con vinaigrette alla bacca balsamica

## **Giorno 12**

- yogurt greco con miele e mirtilli (mescolare in 1 1/2 cucchiaini di mandorle per un gusto diverso)
- Insalata verde con hummus e pane pita
- Una porzione di verdure a radice arrostita con polenta e formaggio di capra

## **Giorno 13**

- Avena arrotolata cotta con lamponi, cannella e sciroppo d'acero

- Una porzione di verdure e insalata di quinoa
- 3 e 1/2 tazza di zuppa di verdure

## **Giorno 14**

- 2 e 1/2 tazze di insalata di cavolo baby con uova e pancetta
- 2 tazze di zuppa di verdure
- Una porzione di verdure e pollo pita e aglio mayo

Come puoi vedere per la 3a e 4a settimana, raccomandiamo ricette semplici. Questo perché vorremmo mostrarti un modo sostenibile per preparare cibo che promuova la perdita di peso. C'è un modo per gustare cibi

sani e non richiede molti ingredienti o tempi di preparazione.

Se si desidera provare il digiuno intermittente, è possibile utilizzare il metodo 16: 8 a questo punto. Puoi ancora mangiare tutti i pasti facendo colazione in un secondo momento. Dato che stai mangiando molto meno di prima, puoi permetterti di avere solo un piccolo intervallo tra colazione e pranzo (per esempio, alle 10.00 per la colazione e alle 12 o alle 13 per il pranzo). Puoi anche scegliere di tagliare uno dei tuoi pasti, o saltare la colazione o la cena. Inoltre, c'è un intervallo più breve tra colazione e pranzo piuttosto che tra pranzo e cena.



# Conclusione

Speriamo che questo libro ti sia stato d'aiuto.

Nella perdita di peso, vincere la battaglia mentale significa vincere metà della battaglia. Ecco perché è importante che tu stia facendo una parte piacevole della tua vita, non come punizione.

Le ricette incluse in questo libro sono deliziose e salutari che non ti sembrerà di perdere nulla. Speriamo anche che i piccoli consigli del Capitolo 2 ti aiutino ad entrare nella giusta mentalità in modo che se ti perdi una volta ogni tanto, rimani gentile con te stesso e in grado di

orientarti sulla strada giusta.

Mangiare è una parte enorme di qualsiasi regime di perdita di peso. Sapere cosa mangiare e, si spera, vedere i modelli su quali cibi dovrebbero essere consumati è un ottimo modo per perdere peso - e per mantenere il peso fuori.

L'aumento di peso non avviene durante la notte. Ma non deve essere una punizione che dovresti sopportare per il resto della tua vita. Inoltre, non significa che ci vuole una vita per invertire le devastazioni del peso in eccesso. Puoi vedere la differenza in soli 30 giorni, se inizi ora.

Speriamo che questo ebook ti aiuti ad

arrivare a questa differenza e continui ad andare avanti bene.