

La Dieta

Atkins

Vita Sana e Dimagrimento Rapido:
una Guida Base. Sostieni il Tuo
Sistema Immunitario, Brucia
Grassi e Perdi Peso.



Luciano Morelli

La dieta Atkins

Vita Sana e Dimagrimento Rapido: una Guida Base.
Sostieni il Tuo Sistema Immunitario, Brucia Grassi e
Perdi Peso

La dieta Atkins

Vita Sana e Dimagrimento Rapido: una Guida Base.
Sostieni il Tuo Sistema Immunitario, Brucia Grassi e
Perdi Peso

di Luciano Morelli

© 2016, Luciano Morelli

Nessuna parte di questa
pubblicazione può essere
riprodotta o trasmessa in
qualsiasi forma o con qualsiasi
mezzo: elettronico,
meccanico, tramite fotografia,

registrazione o altro mezzo di riproduzione in uso, senza il consenso scritto dell'Autore.

La distribuzione di questo e-book senza la previa autorizzazione dell'Autore è illegale e pertanto punibile a norma di Legge.

[La dieta Atkins](#)

[Vita Sana e Dimagrimento Rapido: una Guida Base.
Sostieni il Tuo Sistema Immunitario, Brucia Grassi e
Perdi Peso](#)

[Introduzione](#)

[Le due fasi fondamentali della dieta Atkins](#)

[Le raccomandazioni di Atkins](#)

[Le controindicazioni](#)

[Il menù della Atkins](#)

[Fase di induzione](#)

[Fase dimagrimento](#)

[Fase di pre-mantenimento](#)

[Fase di mantenimento](#)

[Due gustose ricette per la dieta Atkins](#)

[Bistecca con peperoncino pepe e burro](#)

[Pollo ripieno avvolto in prosciutto di Parma](#)

Introduzione

Perdere peso, è possibile grazie ad una vasta gamma di diete, ognuna di loro specifica, sia dal punto di vista degli alimenti da escludere del tutto che da quelli, che invece sono indispensabili affinché sortisca l'effetto desiderato. A tale proposito, nasce spontanea una domanda: Si può perdere drasticamente il peso tagliando alcuni carboidrati come ad esempio quelli presenti in pane, patate e dolci mentre mangiamo ancora pancetta, maionese e burro? Questa è una domanda che, anche se vi sembrerà strana, ottiene incredibilmente una risposta affermativa, e ciò grazie all'idea rivoluzionaria del Dott Atkins

che oltre 40 anni fa, ha scritto un libro, citandola come un metodo molto funzionale per eliminare i carboidrati e nel contempo massimizzare il risultato ai fini della perdita del peso in eccesso.

In questo ebook, parleremo dunque accuratamente della dieta Atkins, citandone la metodologia d'applicazione, che come vedremo si articola in alcune fasi ben precise, con l'aggiunta di raccomandazioni specifiche del suo ideatore, le controindicazioni, specie per i soggetti con patologie varie, e per concludere poi con uno specchio riassuntivo in cui ci si sofferma su un menù ideale per la buona riuscita della dieta Atkins nonché

con la descrizione di due gustose ricette da provare mentre si pratica questa dieta.

Le due fasi fondamentali della dieta Atkins

La teoria su cui si basa questa tipologia di dieta ideata da Atkins e poi nel corso degli anni rielaborata e approfondita dai suoi più stretti seguaci, è che quando si tagliano drasticamente i carboidrati, il vostro corpo si trasforma in un vero e proprio deposito di grassi che bruciando rilasciano i cosiddetti “*chetoni*” che li trasformano poi in energia, anche se tuttavia non è raccomandata per le persone che hanno gravi malattie renali. Nello specifico si tratta di una dieta che si articola in due fasi ben distinte, in cui la prima che è chiamata fase di

“*induzione*”, ha le seguenti regole da osservare:

Non bisogna assumere più di 20 grammi di carboidrati al giorno, scegliendoli attraverso il consumo di alcuni ortaggi, da cibi ricchi di proteine e grassi, da pollame, pesce, uova, carne rossa, burro e oli vegetali, e nel contempo con la drastica eliminazione di pasta, pane, cereali, frutta, verdure ricche di amido o latticini diversi dal burro, formaggio, crema, noci e semi. Tra l'altro è importante aggiungere che nella dieta Atkins sono assolutamente da bandire sia la caffeina che l'alcool.

La seconda fase denominata **“*continua*”**

consente invece di aggiungere gradualmente molte più verdure, ed è possibile inoltre includere anche i semi, le noci, i legumi, i frutti di bosco e altra frutta fresca, e persino un pò di vino e altri alcolici così come dei cereali integrali. A questo punto per contribuire a mantenere il peso raggiunto, si possono mangiare anche più carboidrati ed aggiungere poi successivamente altri alimenti, a seconda delle esigenze del vostro corpo. Tuttavia c'è una doverosa nota aggiuntiva da fare, è in altre parole che se il vostro alito ha un odore diverso dal solito, non bisogna preoccuparsi, poiché questo piccolo inconveniente è causato proprio dai suddetti chetoni, che il vostro corpo

produce e che talvolta possono far accusare anche delle lievi emicranie o sensi di vertigini. Inoltre il taglio drastico di alcuni gruppi alimentari, in particolare i cereali integrali e i latticini, rappresentano i limiti di quello che si può mangiare, il che significa che la vostra dieta può essere a basso contenuto di determinate sostanze nutritive, come ad esempio fibre, calcio, potassio e magnesio. Prima di continuare con la descrizione delle fasi di cui si compone la dieta Atkins, è importante sottolineare che bisogna comunque leggere attentamente le etichette degli alimenti quando si acquistano nei supermercati, nelle farmacie o nelle erboristerie in modo da

confrontare il loro contenuto di carboidrati, consultando un'apposita tabella che è possibile scaricare dal web oppure consultarla su libri in formato cartaceo che trattano l'argomento diete e che si occupano proprio del fattore carboidrati. Dopo questa ulteriore ed importante premessa, bisogna tuttavia ancora aggiungere che la prima fase della dieta può essere piuttosto difficile, dal momento che la lista degli alimenti che vi è permesso di consumare è davvero molto limitata, quindi per la diminuzione del peso in eccesso potrebbe essere necessario rinunciare per un certo periodo a molti dei cibi preferiti.

La dieta Atkins nella prima fase ovvero quella di induzione tende a far perdere più peso, quindi per certi versi è molto simile alla fase definito di attacco tipica della dieta Dukan, ed in genere dura fino a due settimane e prevede un consumo molto limitato di carboidrati che oscillano tra i 10 e i 15 grammi giornalieri. Tuttavia gli alimenti che si possono consumare sono quelli a base di pesce, le carni rosse e quelle bianche, i crostacei, il formaggio (poco), le uova, gli oli, le varie specie di spezie, i grassi, quasi tutte le verdure, le erbe ed anche le bevande senza alcun contenuto di zucchero, e se possibile prive anche di dolcificanti alternativi.

Nella seconda fase della dieta Atkins quindi quella di dimagrimento sono invece ammessi altri carboidrati, ponendo comunque il limite a 25 grammi giornalieri e si possono inoltre consumare come spuntini semi vari come ad esempio quelli di zucca, la frutta oppure la ricotta. Questa fase deve tuttavia durare fin quando non si ottiene il raggiungimento del peso prefissato.

Infine a margine di tutto ciò, possiamo affermare che esistono anche una terza e quarta fase che possiamo definire di “ottimizzazione, poiché consistono rispettivamente nel **pre-mantenimento** e nel ***mantenimento***. Nella prima, infatti, si aggiungono ancora altri 10 gr di

carboidrati in più a settimana fin quando non si perde totalmente il peso corporeo in eccesso. La fase di mantenimento consente invece di aggiungere ulteriori carboidrati tenendo però sempre sotto controllo il peso affinché non aumenti di nuovo.

Le raccomandazioni di Atkins

La dieta studiata e stilata dal Prof. Atkins raccomanda insieme alla limitazione del cibo *almeno 30 minuti d'esercizio ginnico quasi tutti i giorni della settimana*. Da sempre, infatti, il connubio tra attività fisica e riduzione o eliminazione totale di alcuni alimenti, si rivela prezioso anche dal punto di vista psicologico in quanto atto a massimizzare i risultati. Si tratta, infatti, di un ottimo metodo per metabolizzare le sostanze che si assumono. Inoltre c'è da aggiungere che la dieta Atkins è "perfettamente adatta" anche per i

vegetariani e i degni, e pur essendo molto impegnativa, non è per niente impossibile praticarla. La dieta Atkins tra l'altro, offre diverse opzioni, specie se si evitano tutti i cibi di origine animale, privilegiando quelli naturali come ad esempio i fagioli e il tofu, tanto per citarne due tra gli alimenti più comuni.

Sia i vegetariani che i vegani iniziano dunque nella fase di perdita di peso in corso (saltando la prima fase molto povera di carboidrati). In questo caso si dà maggior risalto al consumo di legumi e di alimenti a base di soia (tofu compresi) per i vegani, mentre la soia ed una piccola quantità di legumi e

appropriata per i soggetti per i vegetariani.

La dieta Atkins è dunque una delle più note insoluto con un basso contenuto di carboidrati e la ricerca con i relativi test ha dimostrato più volte che può davvero funzionare alla grande poiché se si riempie la giornata con dei carboidrati cosiddetti “trasformati” come ad esempio il pane bianco, la pasta e le patate, e non si mangia molta frutta e verdura, questa dieta può essere effettivamente il trampolino di lancio ideale per chi ha bisogno di perdere drasticamente peso.

La fase iniziale dunque è piuttosto

limitata nelle scelte alimentari, e si focalizzata principalmente su proteine, grasse, e verdure che sono a basso contenuto di carboidrati e non amidacei. In ogni fase si aggiungono poi di nuovo i gruppi di alimenti ma secondo un ordine ben preciso quindi si inizia con le noci , poi si prosegue con semi e frutti di bosco, e a terminare si mangiano (contemporaneamente) frutta, verdura, amidacei, fagioli e cereali integrali anche se va sottolineato che il grasso e le proteine sono ricche di calorie, quindi le porzioni devono rimanere abbastanza piccole.

Recenti ricerche suggeriscono tuttavia che le persone praticanti della dieta Atkins e che hanno scelto i cibi ricchi di

grassi vegetali e proteine si sono trovati con una netta miglioria con la loro salute rispetto a quelli che sono andati avanti con la dieta ricca di grassi animali e proteine.

Questo risultato ha un senso poiché, in linea anche con le più recenti versioni della dieta Atkins, dove ci si concentra di più su come ottenere grassi e proteine da alimenti, che poi risultano ideali per tenere anche un cuore sano come ad esempio l'olio extravergine d'oliva e alcune proteine rilasciate dalla soia e dalle lenticchie, queste ultime notoriamente tra le più ricche di fibre.

Le controindicazioni

Se il soggetto che decide di praticare assiduamente la dieta Atkins ha delle patologie congenite come ad esempio la pressione tendenzialmente alta, il diabete di varie forme, alcune malattie cardiache, oppure il colesterolo alto, non può tuttavia adottarla, poiché i grassi animali e le proteine necessarie, per queste patologie non sono particolarmente indicate. In tal caso parlando con il proprio dietologo di fiducia si può comunque trovare una dieta su bilanciata e quindi una valida alternativa per ottenere una sostanziale riduzione di peso senza alcun rischio di incorrere in effetti collaterali. Per i

soggetti che hanno bisogno di una dieta apposita, è importante sapere che limitando amido e carboidrati zuccherati si contribuirà comunque a ridurre le calorie e a consentire la graduale perdita di peso, magari con un tempo di attesa maggiore per notare i primi risultati positivi. Una delle alternative potrebbe, infatti, essere la dieta Dukan, che come già accennato in precedenza in questo ebook, è molto simile alla Atkins ma certamente meno limitativa ai fini delle sostanze che si possono assumere e quelle che vanno evitate, quindi decisamente adatta per raggiungere comunque l'obiettivo che ci si è prefissato.

Il menù della Atkins

Un menù tipico della dieta Atkins diviso per le suddette 4 fasi, si articola nel seguente modo:

Fase di induzione

Colazione: 2 uova strapazzate e 2 salsicce di tacchino.

Pranzo: insalata greca preparata con della lattuga romana, mezzo pomodoro, della feta greca, alcune olive condite con aceto balsamico e 1 scatoletta piccola di tonno

Cena: scaloppine di vitello con salsa di capperi al vino bianco e come contorno degli spinaci saltati in padella oppure della bietola con formaggio fuso.

Dessert: Una gelatina preparata con il dolcificante e guarnita con della panna

montata, è un ottimo modo per deliziare il palato dopo ogni pasto

Spuntini: un frullato alla fragola, senza aggiunta di zucchero

Fase dimagrimento

Colazione: 2 uova in camicia con pomodori verdi fritti, 2 fettine di bacon (sceglierne uno privo di nitrati)

Pranzo: hamburger di tacchino alla griglia con del formaggio e salsa verde e un'insalata con crema di cavolo rosso.

Cena: bracioline di maiale saltate con peperoni rossi, pane di mais rustico alle spezie

Spuntini: melone al succo di lime.

Fase di pre-mantenimento

Colazione: waffles con fragole e sciroppo

Pranzo: zuppa di fagioli di soia con tortillas al formaggio e prosciutto

Cena: salmone in crosta di noci di macadamia e coriandolo, purea di cavolfiori e porri in un'insalata di rucola, ravanelli, cetrioli e come dessert un budino allo zenzero con mirtilli.

Spuntini: 2 tartufi al cioccolato

Fase di mantenimento

Colazione: 2 fette di pane all'arancia e mirtilli rossi, omelette alla ricotta

Pranzo: zuppa di verdura in insalata di granchio e verdure verdi

Cena: pollo arrosto alle erbe e limone, riso selvatico ai funghi, insalata di lattuga e crescione

Spuntini: frullato ipoglicidico alla vaniglia

Dessert: dolcetti al cioccolato fuso

Due gustose ricette per la dieta Atkins

La dieta Atkins, se fatta con alimenti ben preparati, non crea problemi di gusto, anzi, consente di scoprire indirettamente delle ricette inusuali, che potrebbero addirittura piacere anche alle persone che non hanno alcun problema legato al peso eccessivo. Qui di seguito, come accennato in fase introduttiva, elenchiamo due ricette complete, adatte proprio per la dieta Atkins, e davvero molto gustose.

Bistecca con peperoncino pepe e burro

Questa ricetta richiede come tempo di preparazione circa 5 minuti, ed altrettanto dicasi per la cottura. Il piatto davvero molto gustoso è perfetto anche per una cena romantica e si tratta tra l'altro di un'elaborazione facile e dal costo medio. Gli ingredienti sono:

50 g di burro, ammorbidito

½ cucchiaino di peperoncino tritato
nell'olio

½ cucchiaino di senape integrale

1 cucchiaino di grani di pepe,
schiacciato

2 bistecche di manzo da 175g cadauna.

Il metodo invece è il seguente:

Innanzitutto bisogna mescolare burro, peperoncino, senape e pepe fino a farli ben amalgamare tra loro e poi condirli con un po' di sale. Subito dopo si usa un piccolo foglio di carta da forno, su cui si stende accuratamente del burro. Nel frattempo, le bistecche vanno cotte alla piastra per circa 2-3 minuti su ogni lato e prima di servirle nel piatto, si guarniscono con alcune rotelle di burro accompagnandole poi con un'insalata verde oppure mista.

Pollo ripieno avvolto in prosciutto di Parma

Anche il pollo, ci consente di preparare una gustosa ricetta adatta per chi pratica la dieta Atkins, e non solo, e nello specifico si tratta di un'elaborazione culinaria abbastanza facile, dal costo medio-basso e che richiede circa 10 minuti per la preparazione più altri 20 per la cottura. Per un pasto semplice, bisogna quindi prendere un petto di pollo e farlo cuocere nel forno, avvolto in prosciutto di Parma e poi farcito con un basso contenuto di grassi, del basilico e una crema di formaggio. Gli ingredienti sono:

Crema di formaggio con basilico 120g
4 Petti di pollo
8 fette di prosciutto di Parma
1 sacchetto di foglie d'insalata mista
1 gambo di pomodorini (6-8 pezzi)

Il metodo di preparazione invece è il seguente: innanzi tutto bisogna preriscaldare il forno a 200 ° C, dopodichè si procede con la divisione dei petti di pollo a metà, ricavandone una sorta di sacca, e in ognuno, successivamente bisogna aggiungere un cucchiaino di crema di formaggio e richiuderle per tenere quest'ultima ben ancorata. Alla fine, basta avvolgere ogni singolo petto di pollo in una fetta di

prosciutto di Parma tagliata non troppo sottile. A questo punto il pollo va inserito in una pirofila del tipo antiaderente e fatto cuocere per circa 20-25 minuti o almeno fino a quando risulta completamente cotto, e per verificare ciò, conviene bucarlo con uno stuzzicadenti. Dopo una decina di minuti con il forno non troppo caldo, quindi con una temperatura attestata intorno a circa 150 gradi, si possono inserire anche i pomodorini precedentemente lavati accuratamente, facendoli cuocere per almeno 15 minuti. Adesso è necessario farli raffreddare, e poi il pollo va tagliato a metà per rendere visibile la crema di formaggio che appare completamente fusa. Il piatto è

dunque pronto e l'ideale è servirlo con un'abbondante porzione di insalata mista.

A margine della descrizione di queste due ricette ecco le relative informazioni nutrizionali e nello specifico sugli alimenti utilizzati:

Calorie 258 (kcal)

Grassi insaturi 7.9g

Grassi Saturi 3.5g

Zuccheri 6.2g

Sale 1.6g