

.....

LA DIETA KETOGENICA

PER PRINCIPIANTI

.....

ISTRUZIONI COMPLETE, RICETTE E PIANO DI
4 SETTIMANE CON LISTA DELLA SPESA



ANNA MAI

INDICE

LA DIETA CHETOGENICA PER PRINCIPIANTI

Introduzione

Panoramica

PARTE 1: FONDAMENTI DELLA DIETA CHETOGENICA

Come funziona la dieta chetogenica?

Qual è la differenza con una dieta a basso contenuto di

carboidrati?

A chi è adatta la dieta

chetogenica?

Quali alimenti sono consentiti?

Quali alimenti sono tabù?

Ci sono effetti collaterali?

Come si gestisce una influenza
da chetosi?

Quali sono i vantaggi e gli
svantaggi della Dieta
chetogenica?

Come si calcolano i pasti
chetogenici?

Quanti carboidrati e proteine
sono ammessi?

Da dove capisco di essere in
chetosi?

PARTE 2: PIANO ALIMENTARE

Settimana 1

Settimana 2

Settimana 3

Settimana 4

PARTE 3: RICETTE CHETOGENICHE

Frullato proteico verde

Porridge di canapa e mirtilli

Müesli mele e cannella

Colazione Paleo

Mini Omelette

Polpettine per la colazione

Caffè Aromatico

Insalata di pollo

Insalata di tonno

[Insalata taco](#)

[Insalata di pollo thai](#)

[Insalata di broccoli](#)

[Salmone al forno](#)

[Fajita di manzo](#)

[Polpette di agnello con Tzatziki](#)

[Pollo al curry](#)

[Pasta al pesto di Avocado](#)

[Barchette di zucchine](#)

[Merluzzo in crosta di cocco](#)

[Cavolo verde con macinato](#)

[Riso di cavolfiore messicano](#)

[Uova di avocado](#)

[Cracker di semi & Guacamole](#)

[Rotoli di tacchino e cheddar](#)

[Sedano e burro di mandorle](#)

[Bombe di mandorle e cioccolato](#)

[Noci di macadamia](#)

[Pudding al cocco e chia](#)

[Pudding al cioccolato](#)

[Maionese di avocado](#)

[Maionese paleo](#)

[Burro di mandorle](#)

[PARTE 4: LISTA DELLA SPESA](#)

[Lista della spesa – Settimana 1](#)

[Lista della spesa – Settimana 2](#)

[Lista della spesa – Settimana 3](#)

[Lista della spesa – Settimana 4](#)

[PARTE 5: ILPIANO IN 5 PUNTI](#)

[PUNTO 1](#)

[PUNTO 2](#)

[PUNTO 3](#)

PUNTO 4

PUNTO 5

Osservazione finale

♥ □ BONUS ♥ □

Materiale fotografico

Edizione

Note legali

LA DIETA CHETOGENICA PER PRINCIPIANTI

**ISTRUZIONI COMPLETE,
RICETTE E PIANO DI 4
SETTIMANE CON LISTA
DELLA SPESA**

DI

ANNA MAI

INTRODUZIONE

LA DIETA CHETOGENICA non è un'invenzione della modernità. Non è né una dieta rischiosa, né una moda passeggera. Storicamente, è una dieta che le persone adottavano in maniera naturale, prima che gli zuccheri lavorati fossero così prontamente disponibili.

Medici e ricercatori che studiano la cultura tradizionale degli Inuit (Eskimos) sono stati affascinati dalla salute di queste persone, che si sono

nutrite con questa dieta chetogenica piuttosto particolare poiché ricca di grassi. Il famoso esploratore polare, etnologo e nutrizionista [Vilhjálmur Stefánsson](#) ha documentato per la prima volta, con il termine Eskimodiät, una dieta consistente in gran parte di grassi saturi e il 20% di proteine, ma praticamente priva di carboidrati, che è stata successivamente oggetto di studio all'inizio degli anni '30 da un gruppo di ricerca della McGill University di Montreal.

Già negli anni Venti il medico

generico americano Blake Donaldson dopo uno studio dettagliato sui rapporti di Stefansson prescrisse ai suoi pazienti che soffrivano di obesità, diabete e malattie cardiache, una dieta a base di carne e grasso. ¹

Non ufficiale, questa dieta è stata intorno per almeno 500 anni aC. Usato per curare l'epilessia ed è ancora una forma di nutrizione molto efficace per il **trattamento dell'epilessia** infantile e adolescenziale. Gli studi dimostrano che in molti casi la conversione a una dieta chetogenica ha anche un effetto positivo

sull'**emicrania** e vari **disturbi metabolici**.

E i **bodybuilder** si affidano a questa dieta da decenni. Per gli **atleti**, questa dieta, in cui i grassi svolgono un ruolo importante, è particolarmente interessante. La dieta chetogenica non solo aiuta a **perdere peso**, ma aumenta anche le **prestazioni fisiche e mentali**, **aiuta a combattere l'ansia**, la **depressione** e le **vertigini croniche** e aiuta a sostenere la terapia **convenzionale del cancro**.² Nel suo

libro "La dieta della lunga vita" l'esperto nutrizionale americano Dr. Bruce Fife descrive la **strategia anti-demenza ed Alzheimer** attraverso *una dieta di alta qualità a elevato contenuto di carboidrati e di grassi (chetogenica), soprattutto con l'olio di cocco.*

Ad oggi, la dieta chetogenica ha mantenuto il suo stato di efficacia e sta guadagnando particolare attenzione nelle persone che vogliono perdere peso **più velocemente e in modo più efficace.** La dieta chetogenica è una dieta povera

di carboidrati e ricca di grassi che provoca **perdita di peso** e offre **numerosi benefici per la salute**. Ciò comporta una significativa riduzione dell'apporto di carboidrati quando la proteina viene aumentata al livello necessario per mantenere la massa muscolare con un rapporto calorico di circa il 70% di grassi, il 25% di proteine e 5 carboidrati glicemici.



¹ [https://www.nexus-](https://www.nexus-magazin.de/artikel/lesen/die-ketogene-diaet-ein-kritischer-blick/4?context=blog)

[magazin.de/artikel/lesen/die-ketogene-diaet-ein-kritischer-blick/4?context=blog](https://www.nexus-magazin.de/artikel/lesen/die-ketogene-diaet-ein-kritischer-blick/4?context=blog)

²

<http://www.tavarlin.de/2017/07/26/fallberichte->

ketogene-diaet-bei-krebs/

PANORAMICA

Nella **prima parte** imparerai

- i fondamenti della dieta chetogenica, come funziona e per chi è appropriata
- qual è la differenza con la nutrizione a basso contenuto di carboidrati,
- quali alimenti sono ammessi e quali sono tabù in questa dieta,
- quali effetti collaterali possono

verificarsi e come gestirli al meglio,

- quali sono i vantaggi e gli svantaggi della dieta chetogenica,
- quanti carboidrati e proteine puoi mangiare e
- come riconoscere se si è in fase di chetosi e si è passati a bruciare i grassi.

Nella **seconda parte** ottieni un programma alimentare con colazione, pranzo e cena e spuntino per 4 settimane.

Nella **terza parte**, le ricette associate sono descritte con illustrazioni e informazioni nutrizionali o caloriche.

Nella **quarta parte** otterrai le liste della spesa ordinate per settimane.

Nella **quinta parte** riceverai un piano in 5 fasi per mettere in pratica la teoria passo dopo passo.

Nella **sezione bonus** vengono messe insieme informazioni importanti per i vegetariani, in modo che la dieta chetogenica possa essere regolata in base alle preferenze personali.

PARTE 1

FONDAMENTI DELLA DIETA CHETOGENICA



COME FUNZIONA LA DIETA CHETOGENICA?

LA DIETA CHETOGENICA O CHETO DIETA è una dieta estremamente povera di carboidrati e ricca di grassi. I carboidrati, che vengono convertiti in glucosio, svolgono un ruolo chiave come fonti energetiche per importanti funzioni corporee nella nutrizione "normale". Se l'alimentazione è sprovvista di carboidrati, il cosiddetto metabolismo della fame, l'organismo

passa al metabolismo dei lipidi. Durante il processo, i grassi immagazzinati e sono metabolizzati come riserva nel corpo.

Questo processo è chiamato chetosi. Questo si riferisce alla formazione di corpi chetonici, che si formano quando gli acidi grassi vengono convertiti nel fegato. La chetosi significa semplicemente che l'organismo metabolizza una grande quantità di fonti di energia naturali, a base di grassi. I corpi chetonici sono le molecole che si producono durante il metabolismo dei

lipidi, sia dal grasso di un avocado che hanno appena mangiato, sia dal tessuto adiposo dell'addome e della vita.

I corpi chetonici sono adatti come carburante sostitutivo per tutte le funzioni corporee importanti. Anche i complicati processi cerebrali funzionano come al solito e in molti casi addirittura meglio che con una dieta ricca di carboidrati. Perché questa complessa reazione chimica abbia luogo, sono necessari enzimi speciali. Questi devono prima essere formati nell'organismo, in modo che il metabolismo dei grassi

funzioni correttamente. Potrebbero essere necessari alcuni giorni affinché l'organismo si adatti al cambiamento del metabolismo. Durante questo periodo, molti di coloro che vogliono perdere peso con una dieta chetogenica spesso si sentono stanchi e impotenti.

Chi inizia con una dieta chetogenica, dovrebbe essere consapevole di due cose:

1. È una dieta che comporta un cambiamento nello stile di vita. Non è possibile fare la dieta chetogenica per 5 giorni a

settimana e ricorrere nuovamente ai carboidrati nel fine settimana. In questo caso, nel corpo non avverrebbe la chetosi desiderata.

2. Chetogenica non significa soltanto omettere il panino dell'hamburger. È importante mangiare solo grassi sani, come olio d'oliva, olio di cocco, burro chiarificato e avocado.

QUAL È LA DIFFERENZA CON UNA DIETA A BASSO CONTENUTO DI CARBOIDRATI?

NEGLI ULTIMI SECOLI le diete a basso contenuto di carboidrati sono state di grande moda. In queste diete, cibi ricchi di carboidrati come pane, riso, pasta o patate vengono in gran parte vietati. Visto in questo modo, la dieta chetogenica è una forma migliorata della dieta a basso contenuto di carboidrati. La differenza principale è la conversione del metabolismo in chetosi, che si ottiene attraverso la dieta ad alto

contenuto di grassi e la rigorosa limitazione dell'assunzione di carboidrati.

A CHI È ADATTA LA DIETA CHETOGENICA?

PERSONE GIOVANI ED IN SALUTE, gli atleti in particolare beneficiano della dieta chetogenica. Anche nel caso di alcune malattie e disordini metabolici, una dieta chetogenica può essere utile. Molte persone che hanno sofferto per anni di attacchi di emicrania sono state in grado di migliorare significativamente la loro qualità di vita passando a una dieta chetogenica. Una dieta chetogenica porta

i livelli di insulina ad un livello sano, quindi anche i diabetici di tipo 2 dovrebbero considerare una dieta chetogenica per abbassare lo zucchero nel sangue naturalmente. Anche per la perdita di peso, la dieta chetogenica è l'ideale, perché non avviene il temuto effetto yo-yo, che fa riacquisire i chili persi nelle diete classiche. Nella dieta chetogenica, il corpo diventa una macchina che brucia i grassi e l'organismo viene riprogrammato dal deposito di grasso alla combustione dei grassi.¹

Per quanto efficace sia la dieta chetogenica, purtroppo non è consigliata a tutti. Se hai già problemi di salute, dovresti consultare il medico prima di iniziare una dieta simile! Ti potrà dire se una tale dieta fa al caso tuo, e come puoi renderla il più ottimale possibile.

Completamente inadatta è la dieta ad alto contenuto di grassi per uomini e donne che soffrono di disturbi al fegato o ai reni. Anche se sei incinta, o stai pianificando una gravidanza nel futuro prossimo, questa dieta non è raccomandata.

¹ Cambiamento nutrizionale in caso di emicrania: <https://www.spektrum.de/news/hilft-ernaehrungsumstellung-gegen-migraene/1426985>

QUALI ALIMENTI SONO CONSENTITI?



LA DIETA CHETOGENICA DA PARTE DEI CRITICI viene ridotta ad una mera rappresentazione

dell'alimentarsi solo assunto carne e grassi. La carne è espressamente consentita in questa dieta, ma molti principi della nutrizione moderna possono anche essere implementati nel contesto di tale dieta. Ad esempio, se a pranzo si ordina un'insalata con un buon condimento assieme ad una bistecca o filetto di salmone, difficilmente si consumano carboidrati, ma grassi preziosi, fibre, vitamine e minerali sufficienti.

Le proteine sono incluse in ogni pasto in quanto aiutano a ridurre

l'appetito, regolare la glicemia e mantenere la massa muscolare. I cibi ad alto contenuto proteico includono pesce, pollo, tacchino, carne, uova e formaggio. Possono anche essere utilizzate bevande proteiche come l'isolato di proteine del siero del latte.

L'assunzione di grassi sufficiente è importante, in quanto favorisce la combustione dei grassi riducendo la sintesi degli acidi grassi nel corpo che promuove la perdita di grasso. Le fonti ottimali di grassi sono carni grasse, pesce, avocado, olio d'oliva, noci e

semi.

Questi alimenti sono consentiti:

- Carne (manzo, agnello, pollame). Il maiale è permesso, ma a causa del suo alto contenuto di acido arachidonico, è meglio farne a meno.
- Pesce (salmone, anguilla, trota, merluzzo, merluzzo ...)
- Uova
- Frutta e verdure e semi

- Frutta a guscio e semi (noci macadamia, noci, noci pecan, mandorle, semi di zucca, anacardi, semi di sesamo, semi di girasole, pinoli ...)
- Oli e grassi sani (olio di cocco, olio d'oliva, olio di avocado, burro bio, burro chiarificato ...)
- Formaggi grassi e alcuni prodotti caseari
- Ortaggi che crescono in superficie e non sono amidacei (pomodori,

peperoni, cetrioli,
zucchine, melanzane,
cavolfiori, broccoli...)

- Ortaggi a radice
(pastinaca, barbabietola,
carote, porri, aglio,
sedano...)
- Verdure a foglia verde
(spinaci, cavoli,
cavolfiori, cavoli...)
- Bacche (avocado,
lamponi, more, uva spina,
mirtilli rossi, piccole
quantità di fragole ...)

- Meloni (anguria, melone bianco)
- Piselli secchi, gombo, nori, kombu, germogli di soia, carciofi

Dolcificanti (stevia, xilitolo, eritritolo)

QUALI ALIMENTI SONO TABÙ?



I seguenti alimenti sono tabù:

- Pane e Biscotti
- Contorni di carboidrati e amidi (pasta, riso, patate)

- Latte
- Verdure amidacee come patate dolci e zucca
- Prodotti a base di cereali (grano, mais, farina d'avena, cereali, ecc.)
- Frutta secca
- Frutta dolce (specialmente banane, mele)
- Zucchero di qualsiasi tipo, come zucchero industriale, zucchero grezzo, miele, marmellata, frutta, sciroppo d'agave, sciroppo d'acero

- Bevande analcoliche zuccherate
- Alcol inclusa birra (tranne occasionalmente un bicchierino di vino rosso)
- Prodotti a basso contenuto di grassi (spesso contengono zuccheri e amidi nascosti)

CI SONO EFFETTI COLLATERALI?

SE E' LA PRIMA VOLTA CHE INIZI con una dieta chetogenica, potrebbe esserci la possibilità che ti venga la cosiddetta cheto-influenza. Questa non è una malattia contagiosa, ma una normale reazione del tuo corpo al drastico cambiamento nella tua dieta. Questa reazione è chiamata influenza da chetosi perché i sintomi sono molto simili a quelli dell'influenza.

TIPICI SINTOMI

DELL'INFLUENZA DA CHETOSI SONO:

- Mal di testa e dolori muscolari
- Sonnolenza e affaticamento veloce
- Fluttuazioni del ciclo
- Sbalzi d'umore
- Nausea
- Vertigini

La ragione è che il tuo corpo è certamente abituato da anni a dividere i carboidrati e ad usarli come energia. Adesso viene improvvisamente privato

del glucosio e il contenuto di grassi aumenta. Questo è uno shock per l'organismo ed inizia a estrarre il glicogeno dai muscoli. Questo inizialmente comporta un'elevata perdita di energia, affaticamento e letargia. Allo stesso tempo, l'eliminazione degli elettroliti provoca mal di testa, vertigini e nausea.

Quanto a lungo questi sintomi durano non possono essere generalmente previsti. Alcuni si sentono già bene (o anche meglio di qualche giorno), altri soffrono di chetosi da una a due

settimane. Fortunatamente, ci sono alcuni trucchi su come dominare al meglio questa fase spiacevole.

Gli altri effetti collaterali sono legati alla mancanza di nutrienti, minerali e vitamine e alla disidratazione. Questi possono essere trattati con sale, integratori e l'assunzione di molti liquidi. Questi includono:

- **Crampi alle gambe:** A causa di carenze minerali, in particolare la carenza di magnesio può causare crampi al polpaccio. Questo a volte succede nel mezzo della

notte o prima di alzarsi. Acqua sale e minerali sono utili in questo caso.

- **Costipazione:** Questa è una tipica conseguenza della disidratazione. Ancora una volta, è estremamente importante bere molta acqua. Anche verdure ad alto contenuto di fibre sono ottime.
- **Tachicardia:** La tachicardia è anche quasi normale quando si cambia la dieta e si passa ad una dieta chetogenica perché il cuore

batte più velocemente e più forte.
In questo caso, oltre a una quantità sufficiente di assunzione di liquidi e sale, può essere utile un pò di potassio.

- **Calo di prestazioni:** All'inizio della dieta, ci può essere qualche perdita di prestazioni fino a quando il corpo si abitua a bruciare i grassi. Successivamente forza e resistenza torneranno ai normali livelli.

COME SI GESTISCE UNA INFLUENZA DA CHETOSI?

LA CONVERSIONE DEL METABOLISMO assicura che il tuo organismo perde molta acqua. Ecco perché molti perdono fino a 5 chili nella prima settimana dopo aver iniziato la loro dieta. La disidratazione veloce è uno dei motivi per cui non ci si sente bene. Pertanto, un buon rimedio per l'influenza da chetosi è il sale e molta acqua. Questo ti farà sentire meglio. Anche le bevande isotoniche o il brodo

aiutano a stabilizzare l'equilibrio elettrolitico confuso.

Alcuni per iniziare al meglio la giornata bevono un caffè aromatico. Per cominciare, è certamente insolito per la maggior parte dei paesi dell'Europa centrale arricchire il loro caffè del mattino con l'aggiunta di burro, panna o olio di cocco. Ma presto ti renderai conto che questa miscela ti risveglia e ti garantisce di rimanere a lungo sazio.

QUALI SONO I VANTAGGI E GLI SVANTAGGI DELLA DIETA CHETOGENICA?

LA SCARSITÀ DI CARBOIDRATI E RICCHEZZA DI GRASSI LA SCARSITA' DI CARBOIDRATI E RICCHEZZA DI GRASSI della dieta chetogenica apporta numerosi benefici: dalla perdita di peso e dall'aumento dei livelli di energia alle applicazioni mediche terapeutiche.

Chiunque abbia mai provato a digiunare un paio di giorni conosce le

voglie di cibo che ne derivano. È quasi impossibile resistere a queste voglie. Le conseguenze sono note: L'effetto yo-yo può far sì che la bilancia mostri più peso che mai in poche settimane dalla dieta. Responsabili di tali desideri alimentari sono le variazioni dei livelli di insulina.

Se scegli di iniziare una dieta chetogenica, non devi aver paura delle voglie e dell'effetto yo-yo. Poiché nella dieta chetogenica non si consumano carboidrati, i livelli di insulina rimangono ad un livello costantemente

più basso. L'assenza di fastidiosi attacchi di fame e l'indesiderabile effetto yo-yo assicurano il raggiungimento di un successo duraturo con la nutrizione chetogenica.

Tuttavia, questa dieta non è adatta a tutti e richiede una preparazione e una conoscenza approfondite prima di intraprendere questa forma di nutrizione.

CONCLUSIONE

Pro:

- Rapida diminuzione del peso

- Mananza di voglia di cibo perché i livelli di insulina rimangono costantemente bassi
- Assenza dell'effetto yo-yo
- Aumento delle prestazioni fisiche e mentali

Contro:

- Richiede molta conoscenza e cura nel cambiamento della dieta
- Presenza occasionale di stitichezza
- Non accettabile per tutti
(donne incinte, persone

(donne incinte, persone
con malattie renali o
epatiche)

Un eccesso di carboidrati e una
dieta ad alto contenuto di grassi
assicura che il metabolismo
cambi in modo che il grasso
corporeo in eccesso venga
scomposto. L'effetto di una dieta
chetogenica è un'azione rapida e
duratura. Dopo solo pochi giorni
sarete in grado di osservare i
primi successi sulla bilancia.
Non devi preoccuparti di

perdere massa muscolare, come spesso accade con altre diete. Al contrario, molti atleti usano deliberatamente la dieta chetogenica, ad esempio, per essere in ottima forma prima di una competizione.

COME SI CALCOLANO I PASTI CHETOGENICI?



IL PRINCIPALE COMPONENTE DI UNA NUTRIZIONE CHETOGENICA è l'elevata percentuale di grasso. In secondo luogo

sono le proteine. I carboidrati dovrebbero rappresentare solo una piccola parte.

Ottimale sarebbe una distribuzione di
Ottimale sarebbe una distribuzione di

- Grassi: 70%
- Proteine: 25%
- Carboidrati: 5%

Le percentuali si riferiscono al **contenuto calorico** di ogni ricetta o cibo. Nei dati nutrizionali, tuttavia, non in percentuale, ma in grammi è previsto.

È importante sapere che 1 grammo di grasso ha più calorie (in un fattore di 9,3) di 1 grammo di proteine e 1 grammo di carboidrati (ciascuno di un fattore di 4,1).

Ad esempio, per un frullato di proteine verdi, i macronutrienti sono così distribuiti:

Grassi: 29 g | Carboidrati: 10g |

Carboidrati Netti: 5 g | Proteine: 27 g

- 29 g di grassi ... equivalgono a $29 \text{ g} \times 9,3 = 269,7 \text{ calorie} = 67,3\%$
- 27 g di proteine ... equivalgono a

$27 \text{ g} \times 4,1 = 110,7 \text{ calorie} =$
 $27,6\%$

- 5 g (netti) di carboidrati ...
equivalgono a $5 \text{ g} \times 4,1 = 20,5$
calorie = $5,1\%$

Totale: 400,9 Calorie

Su internet puoi trovare l'appropriata calcolatrice chetogenica per ottimizzare la tua dieta.^{[1](#)}

È importante sapere che il termine "carboidrati netti" si riferisce ai carboidrati della dieta meno le fibre alimentari. Pertanto, solo il valore del

carboidrato netto è rilevante per il calcolo delle calorie.



¹ Calcolatrice chetogenica:

<https://www.ketofix-shop.de/keto-rechner>

QUANTI CARBOIDRATI E PROTEINE SONO AMMESSI?

COME SCRITTO SOPRA, la proporzione di carboidrati nella dieta chetogenica dovrebbe essere la più bassa possibile. Più basso è, più basso sarà il livello di glucosio, e si avranno risultati migliori.

nizia con un massimo di 20 g di carboidrati al giorno, che puoi aumentare fino a 50 g di carboidrati al giorno nel tempo. Questo è particolarmente importante se l'obiettivo

della tua dieta chetogenica è la perdita di peso.

In nessuna circostanza dovresti sostituire i grassi con le proteine. Troppe proteine possono essere la fine della chetosi e arrivano alla cosiddetta gluconeogenesi. In questo caso, una grande parte delle proteine viene convertita dall'organismo in zucchero e aumenta il livello di zucchero nel sangue. D'altra parte, troppo poche proteine possono causare atrofia muscolare, che a sua volta riduce il metabolismo basale e il consumo

calorico. Ciò aumenta il rischio dell'effetto yo-yo.

È quindi importante avere sempre una buona panoramica dei suoi nutrienti e attenersi alla dieta per raggiungere i suoi obiettivi. Quando si ha fame, formaggio, noci e semi sono perfetti per frenare l'appetito. Stai molto attento con le noci: hanno un quantitativo elevato di calorie e sono facili da consumare in fretta.

DA DOVE CAPISCO DI ESSERE IN CHETOSI?

PER CHI PER LA PRIMA VOLTA NELLA VITA adotta una dieta chetogenica, dovrebbe inanzitutto sapere quando entra in chetosi, ovvero quando l'organismo si adatta al metabolismo dei lipidi.

La velocità con cui entri nella chetosi dipende dalle abitudini alimentari. Questo di solito avviene dopo 2 o 4 giorni.

Il modo più semplice e meno costoso

è il test dell'olfatto e del gusto. Quando sei in chetosi, lo noti in bocca con un gusto fruttato leggermente acido o addirittura metallico. Ciò è dovuto al fatto che i corpi chetonici (chetoni corti) sono formati da acetone, acetocetato e beta-idrossibutirrato. Nascono nel fegato quando gli acidi grassi vengono divisi. In particolare, l'acetone viene escreto ed espirato attraverso l'urina, causando il respiro o il retrogusto di acetone. Di solito, il cambiamento di alito e gusto in bocca diminuisce dopo poche settimane.

Altri segni sono, oltre al cattivo alito temporaneo, bocca asciutta, aumento della sete, minor fame, più energia e aumento della minzione.

Per coloro che vogliono sapere più esattamente, se si è in chetosi, è possibile acquistare strisce reattive per chetosi, che possono essere ottenute relativamente a buon mercato in molte farmacie o in negozi online come Amazon. E' meglio provarle la mattina, poche ore dopo esserti alzato e dopo aver bevuto. Se sei disidratato dopo il sonno e fai il test subito dopo esserti

alzato, potresti ottenere un risultato falso positivo. Le strisce reattive per chetosi vengono tenute in una piccola tazza di urina per circa 20 secondi. Il risultato può essere letto su una scala. Più scura sarà la striscia reattiva, più corpi chetonici si trovano nelle urine.

Ancora più specifico è il test che misura i chetoni del sangue. Un dispositivo che include alcune strisce reattive costa circa 30 euro. Fornisce il miglior risultato di misurazione poiché viene testato direttamente nel sangue per vedere se è presente il beta-

idrossibutirrato. La lettura deve essere compresa tra 0,5 e 5,0 millimetri.

Tuttavia non è necessario controllare costantemente il contenuto di chetoni nel lungo periodo. La maggior parte riesce a capire in poche settimane se sta mangiando in modo adeguato e se è in chetosi.

PARTE 2

PIANO ALIMENTARE



Di seguito è riportato il piano alimentare per le prossime quattro settimane. Le singole ricette sono presentate nel [parte 3](#). Nel [parte 4](#) invece puoi trovare le liste della spesa.

SETTIMANA 1

Giorno	Colazione	Pranzo	Cena
1	Frullato proteico verde	Insalata di tacchino	Merluzzo crosta di cocco
2	Colazione Paleo	Merluzzo in crosta di cocco (avanzi)	Cavolo ve con macir
3	Frullato proteico verde	Cavolo verde con macinato (avanzi)	Riso di cavolfiore messicano
4	Colazione Paleo	Riso di cavolfiore messicano (avanzi)	Salmone a forno

5	Frullato proteico verde	Insalata di broccoli	Pasta al pesto di avocado
6	Colazione Paleo	Pasta al pesto di avocado (avanzi)	Polpette di agnello con Tzaziki
7	Mini Omelette	Polpette di agnello con Tzaziki (avanzi)	Insalata di pollo Thai

SETTIMANA 2

Giorno	Colazione	Pranzo	Cena
1	Porridge di canapa e mirtilli	Insalata di pollo Thai (avanzi)	Insalata
2	Polpettine per la colazione + 2 Uova	Insalata taco (avanzi)	Pollo al
3	Porridge di canapa e mirtilli	Pollo al curry (avanzi)	Riso di cavolfiore messicano
4	Polpettine per la colazione + 2 Uova	Riso di cavolfiore messicano (avanzi)	Salmon forno

5	Porridge di canapa e mirtilli	Insalata di tonno	Fajita di manzo
6	Polpettine per la colazione + 2 Uova	Fajita di manzo (avanzi)	Barchette di zucchini
7	Mini Omelette	Barchette di zucchine (avanzi)	Insalata di pollo (con porzioni)

SETTIMANA 3

Giorno	Colazione	Pranzo	Cena
1	Caffé aromatico	Insalata di tacchino	Merluzzo in crosta di cocco
2	Müesli mela e cannella	Merluzzo in crosta di cocco (avanzi)	Cavolo con ma
3	Caffé aromatico	Cavolo verde con macinato (avanzi)	Riso di cavolfiore messicano
4	Müesli mela e cannella	Riso di cavolfiore messicano (avanzi)	Salmon forno
5	Caffé	Insalata di	Pasta al

	aromatico	broccoli	di avoca
6	Müesli mela e cannella	Pasta al pesto di avocado (avanzi)	Polpette agnello Tzaziki
7	Mini Omelette	Polpette di agnello con Tzaziki (avanzi)	Insalata pollo T

SETTIMANA 4

Giorno	Colazione	Pranzo	Cena
1	Frullato proteico verde	Insalata di pollo Thai (avanzi)	Insalata
2	Colazione Paleo	Insalata taco (avanzi)	Pollo al
3	Frullato proteico verde	Chicken Curry (avanzi)	Riso di cavolfiore messicano
4	Colazione Paleo	Riso di cavolfiore messicano (avanzi)	Salmon forno
5	Frullato proteico	Insalata di tonno	Fajita di manzo

	verde		
6	Colazione Paleo	Fajita di manzo (avanzi)	Barchet zucchin
7	Mini Omelette	Barchette di zucchine (avanzi)	Insalata pollo

PARTE 3

RICETTE CHETOGENICHE



FRULLATO PROTEICO VERDE



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI:

Grassi: 29 g | Carboidrati: 10g |

Carboidrati netti: 5 g | Proteine: 27 g |

Calorie totali: 409

INGREDIENTI

- 1 tazza di spinaci
- 1/2 avocado
- 1 porzione di polvere proteica alla vaniglia
- 1/2 tazza di latte di cocco
- 1 cucchiaino di semi di chia

PREPARAZIONE

1. In primo luogo, versare il latte di cocco nel frullatore per evitare che gli ingredienti si attacchino sul fondo del frullatore.
2. Aggiungere 1/2 avocado, spinaci, semi di chia e polvere proteica.
3. Accendere il mixer, iniziare a bassa velocità e aumentare secondo necessità.
4. Aggiungi acqua extra se ti piace il frullato più fluido. Una volta che ha una consistenza uniformemente cremosa, versa il frullato in una tazza

e goditelo immediatamente per
ottenere il maggior numero possibile
di sostanze nutritive.

PORRIDGE DI CANAPA E MIRTILLI



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI:

Grassi: 46 g | Carboidrati: 25 g |

Carboidrati netti: 10 g | Proteine: 33 g |

Calorie totali: 651

INGREDIENTI

- 1 tazza di latte di mandorla
- 1/2 tazza di semi di canapa
- 1/2 tazza di mirtilli
- 1 cucchiaio di semi di lino macinati
- 1 cucchiaio di semi di chia

- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia

PREPARAZIONE

1. Inserisci tutti gli ingredienti tranne i mirtilli in una piccola pentola e portali a ebollizione.
2. Non appena inizia a bollire, abbassare la fiamma in modo che il porridge continui a cuocere a fuoco lento per circa 3-5 minuti.
3. Quando la miscela diventa più densa, togliere la pentola dal fuoco e mettere il porridge di

semi di canapa in una ciotola.

4. Coprire il porridge con i mirtilli.
Invece dei mirtilli puoi usare anche altri frutti di bosco a seconda della stagione.

MÜESLI MELE E CANNELLA



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI:

Grassi: 28 g | Carboidrati: 19 g |

Carboidrati netti: 10 g | Proteine: 8 g |

Calorie totali: 350

INGREDIENTI

- 1/2 mela
- 1/4 di scaglie di cocco
- 2 cucchiaini di noci
- 2 cucchiaini di mandorle
- 1/2 tazza di latte di mandorle

- 1/2 cucchiaino di cannella

PREPARAZIONE

1. Lavare bene la mela e tagliarne una metà a pezzetti.
2. Metti i pezzi di mela insieme agli altri ingredienti in una ciotola.
3. Aggiungi più noci e semi a tuo piacimento.

Attenzione: non aggiungere cereali come la farina d'avena in modo che il Müesli rimanga privo di cereali!

COLAZIONE PALEO



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI:

Grassi: 35 g | Carboidrati: 20 g |

Carboidrati netti: 4 g | Proteine: 29 g |

Calorie totali: 489

INGREDIENTI

- 2 uova
- 50 g di salmone affumicato
- 1/2 avocado
- 2 tazze di cavolo, salate
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di olio di cocco

PREPARAZIONE

1. Lavare e tagliare il cavolo (2

tazze).

2. Scalda una padella a fuoco medio. Aggiungere un pò di olio d'oliva e il cavolo, coprirlo e farlo sobbollire per 5-7 minuti (non scaldarlo!).
3. Nel frattempo prepara le due uova come ti piacciono (uova strapazzate, uova fritte, uova sode).
4. Tagliare metà dell'avocado e prendere 50 g di salmone affumicato.

5. Una volta che tutto è pronto,
combinalo in una ciotola ampia o
in una piastra profonda e goditelo.

MINI OMELETTE



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI:

Grassi: 29 g | Carboidrati: 4 g |

Carboidrati netti: 4 g | Proteine: 20 g |

Calorie totali: 360

INGREDIENTI

- 3 uova
- 1/2 tazza di spinaci
- 1 cucchiaio di basilico fresco
- 1 pomodoro piccolo
- 1 cucchiaio di olio di cocco

PREPARAZIONE

1. Riscaldare il forno a 175°C

2. Rivestire un piatto di muffin con un pò di olio di cocco per evitare di attaccare.
3. Marinare 3 uova e posizionare la miscela di uova in 3 teglie per muffin.
4. Tagliare gli spinaci, il basilico e i pomodori piccoli. Aggiungere un pò del mix di verdure per ogni spazio in teglia per muffin.
Riempire fino ad 1 cm dal bordo.
5. Cuocere la miscela in forno per 18 minuti.

POLPETTINE PER LA COLAZIONE



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

(per porzione): Grassi: 17 g |

Carboidrati: 10 g | Carboidrati netti: 5 g

| Proteine: 18 g | Calorie totali: 262

INGREDIENTI (PER 4 PORZIONI)

- 500 g di agnello sminuzzato
- 1 cucchiaio da tavola di aneto, tritato
- 1/2 cucchiaio di aglio (tritato)
- 1 cucchiaio di cipolle (tritato)
- 1/2 cucchiaino di sale
- 1/4 di cucchiaino di pepe

PREPARAZIONE

1. Metti la carne insieme alle spezie in una ciotola e mescola bene.
2. Trasformala in 8 polpette.
3. Metti un pò di olio di cocco in una padella. Una volta che l'olio è caldo, aggiungere le polpette.
4. Friggere le polpette da ciascun lato per circa 3-5 minuti in modo che siano ben fritte e croccanti all'esterno.
5. Al termine, servire una porzione.

Mantieni il resto in un contenitore di vetro nel frigo e conserva.

CAFFÈ AROMATICO



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI:

Grassi: 26 g | Carboidrati: 0 g |

Carboidrati netti: 0 g | Proteine: 0g |

Calorie totali: 222

INGREDIENTI

- 1 tazza di caffè
- 1 cucchiaio di burro (da mucche nutrite con erba) o burro chiarificato
- 1 cucchiaio di olio di cocco
- 1 pizzico di cannella

PREPARAZIONE

1. Prepara una tazza di caffè come di solito la preferisci.
2. Una volta che il caffè è pronto, metterlo in un frullatore con burro, olio di cocco e cannella.
3. Mescolare per 5 secondi, ed il gioco è fatto.

Puoi servirlo immediatamente come bevanda calda o aggiungere cubetti di ghiaccio per preparare un caffè freddo.

INSALATA DI POLLO



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI:

Grassi: 39 g | Carboidrati: 10 g |

Carboidrati netti: 5 g | Proteine: 39 g |

Calorie totali: 524

INGREDIENTI

- 2 tazze di spinaci
- filetto di petto di pollo 120 g
(fritto)
- 1 uovo sodo
- 1/2 tazza di cetriolo (tritato)
- 2 fette di prosciutto
- 1/2 avocado

- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- pizzico di sale e pepe

PREPARAZIONE

1. Preparare un uovo sodo (circa 10 minuti di cottura).
2. Lavare e tagliare gli spinaci e il cetriolo.
3. Tagliare un avocado a metà e poi a cubetti.
4. Tagliare il prosciutto piccolo.
5. Friggere il filetto di petto di pollo in

una padella finché ben cotto e tagliato a dadini.

5. Disporre tutto in una ciotola ampia e aggiungere l'olio d'oliva e aggiungere sale e pepe, se necessario.

INSALATA DI TONNO



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI:

Grassi: 12 g | Carboidrati: 15 g |

Carboidrati netti: 5 g | Proteine: 33 g |

Calorie totali: 279

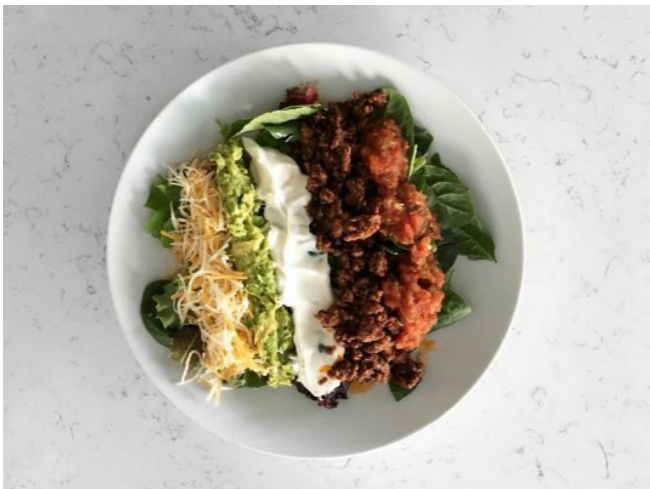
INGREDIENTI

- 1 lattina di tonno
- 1/2 avocado
- 1/2 cetriolo
- 2 gambi di sedano
- Cipolle rosse da 1/4 di tazza
- Sale e pepe a piacere

PREPARAZIONE

1. Scolare una scatola di tonno e metterla in una terrina.
2. Scola la polpa di metà di un avocado e aggiungila al tonno.
3. Tritare finemente il sedano e le cipolle rosse e metterle nella ciotola.
4. Condire con sale e pepe.
5. Taglia il 1/2 cetriolo.
6. Mischiare l'insalata di tonno con le fette di cetriolo e buon appetito.

INSALATA TACO



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

(per porzione): Grassi: 33 g |

Carboidrati: 14 g | Carboidrati netti: 5 g
| Proteine: 33 g | Calorie totali: 480

INGREDIENTI(PER 2 PORZIONI)

- 4 tazze di lattuga romana
- 250 g di carne tritata
- 1 avocado, tritato o passato
- 1/2 tazza di salsa (salsa piccante piccante con peperoncino)
- 1/2 tazza di formaggio cheddar (grattugiato)
- 2 cucchiaini di panna acida

- spezie per il bestiame tritato:
- 1 cucchiaino di paprika
- 1 cucchiaino di polvere d'aglio
- 1 cucchiaino di cipolle in polvere
- 1/2 cucchiaino di pepe di Cayenna

PREPARAZIONE

1. Scalda una padella a fuoco medio e aggiungi l'olio di cocco.
2. Una volta che l'olio di cocco è caldo, aggiungere la carne macinata.

3. Mentre la carne sta cucinando, preparare l'insalata lavando la lattuga romana e tritandola.
4. Una volta cotta la carne, condisci e mescola bene.

Metti le foglie di lattuga in una ciotola ampia, poi la braciola di manzo, l'avocado, la salsa, la panna acida e il formaggio.

INSALATA DI POLLO THAI



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

(per porzione): Grassi: 34 g |

Carboidrati: 20 g | Carboidrati netti: 5 g

| Proteine: 33 g | Calorie totali: 499

INGREDIENTI (PER 2 PORZIONI)

- Filetto di petto di pollo 250 g
- 4 tazze di spinaci
- 1 avocado
- 1 pomodoro
- 1/2 tazza di cipolle rosse (tritate)
- 1/2 tazza di germogli di fagioli
- 2 cucchiaini di mandorle a lamelle

- 2 cucchiaini di semi di sesamo
- 2 cucchiaini di olio di sesamo
- 1 cucchiaino di olio di cocco

PREPARAZIONE

1. Preriscaldare il forno a 175°C e cuocere i filetti di petto di pollo per circa 30 minuti. In alternativa, friggere i filetti in una padella con un po' di olio a fuoco basso per 10 minuti e quindi infondere di nuovo per 10 minuti.
2. Nel frattempo, preparare le verdure

con avocado, pomodoro, germogli di soia e cipolle rosse, metterle in una ciotola e aggiungere il sesamo e l'olio di cocco.

3. Una volta cotto il pollo, taglialo con una forchetta e aggiungilo all'insalata.
4. Posizionare sopra le lamelle di mandorla e semi di sesamo.

INSALATA DI BROCCOLI



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI:

Grassi: 34 g | Carboidrati: 16 g |

Carboidrati netti: 10 g | Proteine: 12 g |

Calorie totali: 392

INGREDIENTI

- 2 tazze di broccoli
- 2 fette di prosciutto, tritate
- 1/4 tazza di cipolle rosse tritate
- 1 cucchiaino di lamelle di mandorla
- 2 cucchiaini di maionese di avocado
(ricetta per fare il proprio alla fine delle cheto ricette)

- Sale e pepe a piacere

PREPARAZIONE

1. Aggiungere i broccoli, le cipolle rosse tritate, le lamelle di mandorla e la maionese di olio di avocado in una grande ciotola e mescolare bene.
2. Aggiungere il prosciutto tritato e condire con sale e pepe.

SALMONE AL FORNO



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI:

Grassi: 15 g | Carboidrati: 8 g |

Carboidrati netti: 4 g | Proteine: 25 g |

Calorie totali: 249

INGREDIENTI

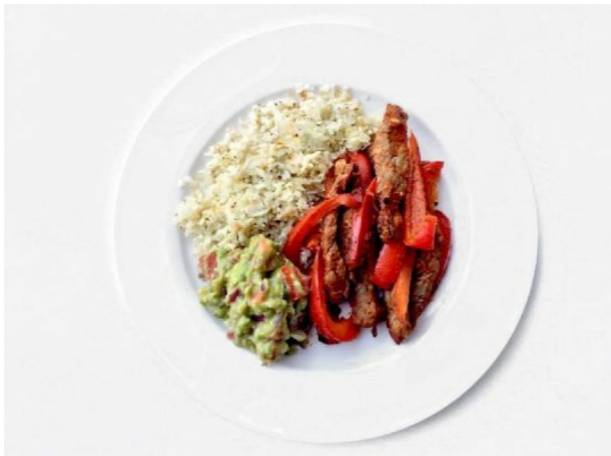
- 150g filetto di salmone
- 10 gambi di asparagi
- 1 cucchiaio di olio EVO

PREPARAZIONE

1. Riscaldare il forno a 175°C.
2. Lavare gli asparagi e tagliare le estremità.

3. Condire il salmone e gli asparagi con olio d'oliva, sale e pepe.
4. Disporre una teglia con la carta da forno, mettere il salmone e gli asparagi sulla teglia e cuocere per 20 minuti.

FAJITA DI MANZO



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

(per porzione): Grassi: 37 g |

Carboidrati: 19 g | Carboidrati netti: 9 g

| Proteine: 34 g | Calorie totali: 249

INGREDIENTI (2 PORZIONI)

- 250 g di strisce di filetto di manzo
- 1 peperone rosso
- 1/2 tazza di guacamole
- 2 tazze di cavolfiore di riso
(piccolo cavolfiore tritato)
- 1/2 tazza di cipolle tritate
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaio di olio di cocco
- 1 cucchiaio di olio EVO
- **Spezie per la Fajita ->**

- 1 cucchiaino di paprika
- 1 cucchiaino di polvere d'aglio
- 1 cucchiaino di cipolle in polvere
- 1/2 cucchiaino di pepe di cayenna, polvere

PREPARAZIONE

1. Scalda una padella a fuoco medio e aggiungi l'olio di cocco.
2. Una volta che l'olio si è sciolto, aggiungi cipolle e aglio e friggi per 1

minuto.

3. Aggiungi le strisce di manzo e friggi per 3-5 minuti.
4. Mentre la carne sta friggendo, tagliare il peperone rosso a strisce.
5. Una volta pronta la carne, aggiungere i peperoni e cuocere per altri 5 minuti.
5. Durante questi ultimi 5 minuti, scaldare il cavolfiore tritato in un'altra padella con olio d'oliva, sale e pepe.

7. Servire le strisce con riso di cavolfiore e guacamole in una ciotola.

POLPETTE DI AGNELLO CON TZATZIKI



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

(per porzione): Grassi: 40 g |

Carboidrati: 23 g | Carboidrati netti: 5 g

| Proteine: 36 g | Calorie totali: 542

INGREDIENTI (2 PORZIONI)

- 450 g di agnello sminuzzato
- 1 cucchiaino di paprika, macinato
- 1 cucchiaino di sale marino
- 1/2 cucchiaino di pepe, macinato
- 1 cucchiaio di olio di cocco
- 2 tazze di lattuga fresca

Tzatziki ->

- tazza di yogurt greco
- 1/2 cetriolo biologico
- 1 cucchiaio da tavola di aneto, fresco e tritato
- 1 spicchio d'aglio, tritato
- 1 pizzico di sale marino e pepe macinato

PREPARAZIONE

1. Mescolare l'agnello tagliato con la paprika, salare e pepare in una

grande ciotola e formare in 4 polpette.

2. Scaldare l'olio di cocco in una padella a fuoco medio.
3. Una volta che l'olio di cocco si è sciolto, posizionare le polpette nella padella e friggere su ciascun lato per circa 5 minuti.
4. Nel frattempo sbucciare il cetriolo per lo Tzatziki e tagliarlo a fette sottili e mescolare con lo yogurt, l'aneto, l'aglio e il pepe.
5. Una volta che le polpette sono

pronte, adagiare le polpette su un
piatto con le foglie di insalata e
condite le polpette con lo tzatziki.

POLLO AL CURRY



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

(per porzione): Grassi: 50 g |

Carboidrati: 35 g | Carboidrati netti: 12

g | Proteine: 35 g | Calorie totali: 720

INGREDIENTI (PER 2 PORZIONI)

- Filetto di petto di pollo 250 g
- 2 tazze di broccoli
- 1 carota, tagliare
- 1/2 tazza di cipolle, tagliare
- 1 lattina di latte di cocco
- 2 tazze di riso al cavolfiore
- 1 cucchiaino di curcuma, a terra
- 1 cucchiaino di cumino, macinato

- 1 cucchiaino di zenzero, macinato (o fresco e tritato)
- A piacere: sale, pepe, erbe fresche

PREPARAZIONE

1. Scaldare una padella a fuoco medio e sciogliere 1 cucchiaino di olio di cocco.
2. Aggiungere il filetto di petto di pollo e farlo cuocere bene.
3. Prendi la carne dalla padella e mettila da parte su una tavola.

4. Tritare il cavolfiore in un robot da cucina alla dimensione del riso (in alternativa tagliare molto piccolo con un coltello).
5. Aggiungere un altro cucchiaino di olio di cocco nella padella.
6. Aggiungi i broccoli, le cipolle, la carota con le spezie e lasciala rosolare.
7. Quindi cuocere a vapore per 5 minuti con il coperchio.
8. Aggiungi il riso al cavolfiore e fai sobbollire di nuovo.

9. Aggiungi il latte di cocco e fallo cuocere brevemente.
10. Arrotolare il filetto di pollo e aggiungerlo.
11. Condire con sale e pepe e servire con erbe fresche.

PASTA AL PESTO DI AVOCADO



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

(per porzione): Grassi: 40 g |

Carboidrati: 16 g | Carboidrati netti: 3 g

| Proteine: 36 g | Calorie totali: 440

INGREDIENTI (2 PORZIONI)

- 2 Zucchine
- 250 g petto di pollo
- 1 cucchiaio di olio di cocco

Crema di Avocado ->

- 1 Avocado
- 2 cucchiai di olio Evo
- 1/2 tazza d'acqua

- 1/2 tazza di basilico fresco
- A piacere: sale e pepe
- opzionale: 1 spicchio d'aglio tritato finemente

PREPARAZIONE

1. Scaldare l'olio di cocco in una padella a fuoco medio.
2. Una volta che l'olio si è sciolto, aggiungi il pollo e cuoci.
3. Mentre il pollo sta friggendo, taglia le zucchine a spirale.

4. Per la crema di avocado, mescolare gli ingredienti in un frullatore.
5. Una volta che il pollo è cotto, mescolare il tutto in una ciotola in modo che la salsa di crema di avocado copra gli spaghetti alle zucchini.

BARCLETTE DI ZUCCHINE



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

(per porzione): Grassi: 27 g |

Carboidrati: 21 g | Carboidrati netti: 11

g | Proteine: 31 g | Calorie totali: 352

INGREDIENTI (2 PORZIONI)

- 2 zucchine grandi
- 250 g di filetto di petto di pollo, tagliato
- 1 tazza di salsa di pomodoro
- 1/2 tazza di cipolle tritate
- 2 spicchi d'aglio
- 1/2 tazza di formaggio cheddar

- 1 cucchiaio di olio di cocco
- 1 cucchiaino di peperoncino in polvere
- 1 pizzico di sale e pepe

PREPARAZIONE

1. Preriscaldare il forno a 200°C.
2. Svuota le zucchine per fare spazio al ripieno. Cuocere le zucchine vuote in forno per 20 minuti.
3. Per il ripieno, riscalda una pentola a fuoco medio e aggiungi l'olio di cocco. Una volta che l'olio è

caldo, aggiungere le cipolle e l'aglio e soffriggere per 3 minuti.

4. Aggiungere la salsa di pomodoro e il pollo tritato e condire con un pizzico di sale e pepe.
5. Togliere le zucchine scavate dal forno e aggiungere il ripieno. Cospargere con il formaggio e cuocere per circa 5 minuti fino a quando il formaggio si è sciolto.

MERLUZZO IN CROSTA DI COCCO



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

(per porzione): Grassi: 20 g |
Carboidrati: 41 g | Carboidrati netti: 2 g
| Proteine: 22 g | Calorie totali: 273

INGREDIENTI (2 PORZIONI)

- 250 grammi di merluzzo
- 2 cucchiaini di noce di cocco, grattugiati
- 2 cucchiaini di farina di mandorle
- 4 tazze di fiori di broccoli
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di sale marino

PREPARAZIONE

1. Preriscaldare il forno a 200°C.
2. Disporre una teglia con carta pergamena.
3. In una piccola ciotola, mescolare le scaglie di cocco, la farina di mandorle e il sale marino.
4. Rivestire i filetti di merluzzo con olio d'oliva e aggiungere farina di mandorle e cocco. Coprire i filetti al meglio e posizionarli sulla teglia. Una volta che tutti i filetti sono impanati, cuocere in forno

per 10-12 minuti o fino a quando la crosta è dorata.

5. Mentre il merluzzo sta cuocendo, prepara i broccoli tagliandolo in cimette e facendo bollire lentamente in una pentola di acqua calda.

CAVOLO VERDE CON MACINATO



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

(per porzione): Grassi: 27 g |

Carboidrati: 22 g | Carboidrati netti: 9 g

| Proteine: 25 g | Calorie totali: 429

INGREDIENTI (2 PORZIONI)

- 400 g di carne tritata
- 4 tazze di cavolo (piccolo taglio)
- 1 carota (grattugiata)
- 1/2 tazza di cipolle (tritate)
- 1 spicchio d'aglio
- 2 cucchiaini di aminos al cocco (salsa piccante, senza soia)

- 1/4 di cipollotti (tagliati)
- 2 cucchiaini di olio di sesamo
- sale e pepe a piacere

PREPARAZIONE

1. Scaldare l'olio di sesamo in una padella a fuoco medio.
2. Una volta riscaldato l'olio di sesamo, aggiungere la carne tritata, salare, pepare e friggere.
3. Aggiungere le cipolle tritate, le carote tritate e l'aglio.

4. Una volta rosolate le cipolle, aggiungere il cavolo a fette sottili e mescolare bene.
5. Stufare per altri 8 minuti con il coperchio chiuso e a fuoco basso finché il cavolo non si ammorbidisce.
6. Una volta finito, guarnire con cipolline.

RISO DI CAVOLFIORE MESSICANO



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

(per porzione): Grassi: 38 g |

Carboidrati: 19 g | Carboidrati netti: 6 g

| Proteine: 34 g | Calorie totali: 498

INGREDIENTI (PER 2 PORZIONI)

- tazze di cavolfiore di riso
(piccolo cavolfiore tritato)
- 250 g di carne tritata
- 1/2 tazza di cipolle tritate
- 1/2 lattina di pomodori a dadini
- 1 avocado

- 1/2 tazza di formaggio cheddar, grattugiato
- pizzico di sale e pepe
- 1 goccia di succo di limone

PREPARAZIONE

Scaldare l'olio di cocco in una padella a fuoco medio.

1. Una volta che l'olio si è riscaldato, aggiungere la carne macinata.
2. Poco prima che la carne macinata sia pronta, aggiungere le cipolle e

friggere per altri 3 minuti.

3. Aggiungere i pomodori a dadini e il riso al cavolfiore e mescolare bene.
4. Mettere un coperchio sulla padella e soffriggere per altri 5 minuti per ammorbidire il riso del cavolfiore.
5. Aggiungi il formaggio scritto negli ultimi 2 minuti.
6. Disporre il riso cavolfiore con il tritato su un piatto e servire con un avocado fresco.

- Condire con un pizzico di sale e pepe e un pò di succo di limone.

UOVA DI AVOCADO



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

(per porzione): Grassi: 17 g |

Carboidrati: 3 g | Carboidrati netti: 3 g |

Proteine: 7 g | Calorie totali: 195

Kalorien

INGREDIENTI(PER 4 PORZIONI)

- 4 uova sode
- 1/2 Avocado
- 1/4 tazza di [maionese paleo](#)
(ricetta per fare il proprio alla fine delle cheto ricette)
- 1 cucchiaio di succo di lime
- 1/2 cucchiaino di sale
- pizzico di pepe

PREPARAZIONE

1. Come prima cosa preparare le uova sode: riempire una piccola pentola con tre quarti d'acqua e portare a ebollizione. Aggiungere con cura le uova all'acqua e cuocere per 10 minuti.
2. Una volta finite le uova, togliili dalla pentola e mettili in una ciotola di acqua fredda. Una volta raffreddato, sbucciare il guscio, dimezzare le uova e separare i tuorli dagli albumi.

3. Metti i tuorli in un robot da cucina con mezzo avocado, un po 'di maionese paleo, succo di lime, sale e pepe e mescola tutto fino a ottenere una consistenza liscia e cremosa.
4. Riempire le metà della proteina con la miscela cremosa.
5. Conservare le uova di avocado in un contenitore ermetico nel frigorifero per evitare che diventi marrone.

CRACKER DI SEMI & GUACAMOLE



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

(per porzione): Grassi: 24 g |

Carboidrati: 14 g | Carboidrati netti: 3 g

| Proteine: 8 g | Calorie totali: 280

INGREDIENTI (PER 4 PORZIONI)

- 1/4 tazza di semi di chia
- 1/4 tazze di semi di sesamo
- 1/4 tazza di semi di girasole
- 1/2 cucchiaino da tavola di miscela di erbe
- 1/2 cucchiaino di sale
- 1 tazza di acqua

- **Guacamole:**
- 1/2 avocado, passato
- succo di mezzo lime
- 1 pizzico di sale marino

PREPARAZIONE

1. Preriscaldare il forno a 175°C.
2. Mescolare tutti i semi con acqua e spezie e lasciare impregnare la miscela per 5 minuti.
3. Per i cracker, stendere una teglia con carta da forno e distribuire

uniformemente la miscela di semi su di essa. Cuocere per 30 minuti, quindi togliere dal forno, tagliare a quadretti, girare e cuocere per altri 15 minuti.

4. Mentre i cracker cuociono, mescolare tutti gli ingredienti per il guacamole in una ciotola e mescolare bene fino a ottenere una consistenza morbida.

ROTOLI DI TACCHINO E CHEDDAR



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI:

Grassi: 10 g | Carboidrati: 1 g |

Carboidrati netti: 1 g | Proteine: 17 g |

Calorie totali: 160

INGREDIENTI

- 50 g carne di tacchino
- 25 g fette di formaggio Cheddar

PREPARAZIONE

1. Arrotolare le fette di tacchino e formaggio per formare dei piccoli rotoli.
2. Sigillale con uno stuzzicadenti.

SEDANO E BURRO DI MANDORLE



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI:

Grassi: 18 g | Carboidrati: 10 g |

Carboidrati netti: 4 g | Proteine: 8 g |

Calorie totali: 230

INGREDIENTI

- 2 gambi di sedano
- 2 cucchiaini di burro di mandorle
(ricetta per fare il proprio alla fine delle cheto ricette)

PREPARAZIONE

Tagliare i gambi di sedano in bacchette e immergerli nel burro di mandorle.

BOMBE DI MANDORLE E CIOCCOLATO



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

(per 2 pezzi): Grassi: 31 g |

Carboidrati: 8 g | Carboidrati netti: 4 g |

Proteine: 7 g | Calorie totali 300

INGREDIENTI (PER 6 PEZZI)

- 1/4 di tazza di olio di cocco
- 1/4 tazza di burro di mandorle
- 1/4 tazza di cacao in polvere
(grezzo)

PREPARAZIONE

1. Mettere l'olio di cocco in una ciotola e mescolare fino a quando

non si scioglie.

2. Aggiungi il burro di mandorle e la polvere di cacao all'olio di cocco fuso. Mescolare gli ingredienti fino a formare una miscela omogenea.
3. Aggiungere 2 cucchiaini della miscela in astucci di carta o alternativamente utilizzare tazzine in silicone.
4. Congelare per un'ora. Quindi sono pronti per il consumo.
5. Conservalo nel frigorifero o nel

congelatore.

NOCI DI MACADAMIA



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI:

Grassi: 22 g | Carboidrati: 2 g |

Carboidrati netti: 1 g | Proteine: 3 g |

Calorie totali 224

INGREDIENTI

30 g di noci di macadamia salate

PUDDING AL COCCO E CHIA



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

(per porzione): Grassi: 25 g |

Carboidrati: 11 g | Carboidrati netti: 3 g

| Proteine: 5 g | Calorie totali: 286

INGREDIENTI (4 PORZIONI)

- 1 lattina di latte di cocco
- 1/4 tazza di semi di chia
- 1/4 tazza di bacche
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- Stevia a piacere

PREPARAZIONE

1. Metti tutti gli ingredienti tranne le

bacche in una ciotola e mescola bene.

2. Mettere la miscela in un contenitore sigillabile e lasciare riposare il budino di semi di chia in frigorifero per 3 ore o durante la notte.
3. Una volta finito, dividerlo in 4 porzioni e aggiungere una manciata di bacche.

PUDDING AL CIOCCOLATO



INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

(per porzione): Grassi: 27 g |

Carboidrati: 11 g | Carboidrati netti: 5 g

| Proteine: 5 g | Calorie totali: 300

INGREDIENTI (4 PORZIONI)

- 1 lattina di latte di cocco
- 1/4 tazza di semi di chia
- 1/4 tazza di cacao in polvere (grezzo)
- Stevia a piacere

PREPARAZIONE

1. Versare il latte di cocco e i semi

di chia in una ciotola. Mescolare bene e disporre la miscela in un contenitore sigillabile.

2. Lasciare il budino di semi di chia nel frigo per 3 ore o durante la notte.
3. Quindi incorporare la polvere di cacao e condirla con la stevia.

MAIONESE DI AVOCADO



INGREDIENTI

- 1 avocado
- 1 spicchio d'aglio (pelato)
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- succo di mezzo limone o lime
- sale, pepe

PREPARAZIONE

1. Frullate gli ingredienti e poi riempite un bicchiere con un coperchio.
2. Conservare in frigorifero.

MAIONESE PALEO



80 kcal per 20g

Tempo di preparazione 15 Minuti

INGREDIENTI PER 350 ML

- 2 tuorli d'uovo
- 150 ml di olio d'oliva
- 2 cucchiaini di senape
- 4 cucchiaini di succo di limone fresco e
- un pizzico di sale

PREPARAZIONE

1. Mettere gli ingredienti eccetto l'olio d'oliva e il succo di limone in una ciotola e mescolare con un

frullatore.

2. Aggiungere lentamente l'olio d'oliva, in modo che la consistenza sia cremosa.
3. Infine, aggiungere il succo di limone e mescolare di nuovo brevemente.
4. Lascia riposare la maionese per 10 minuti. Quindi mettila in un barattolo, avvitalo e conservala in frigo.

BURRO DI MANDORLE



Il burro di mandorle fatto in casa non è

solo molto più economico di quello già pronto, ma ha anche un sapore migliore. Il tempo di preparazione è di circa 20 minuti e puoi produrlo e conservarlo in dispensa. Tutto ciò di cui hai bisogno sono delle mandorle e un potente frullatore.

Inoltre, il burro di mandorle può anche essere unito all'acqua per preparare il tuo latte di mandorle, quindi avrai sempre del latte di mandorla fresco in magazzino.

INGREDIENTI

Mandorle (o altre noci a scelta)

PREPARAZIONE

1. Mettere le mandorle in un potente frullatore e impostare la velocità più alta per tritare finemente le mandorle.
2. Lascia raffreddare per un pò il mixer, e continua per un altro paio di minuti. E' importante fare delle pause ogni tanto. Prendere le mandorle dai bordi e portarle al centro del mixer, in modo che tutte le mandorle siano macinate in

maniera uniforme.

3. Servire fino a quando le mandorle non avranno una pasta cremosa e consistente. Questo può richiedere fino a 20 minuti.
4. Se il burro non dovesse risultare abbastanza cremoso, puoi aggiungere dell'olio. In nessun caso invece bisogna aggiungere acqua.
5. Metti il burro di mandorle in un bicchiere con un tappo a vite.

VARIANTI

- Un modo per affinare il gusto è quello di tostare le mandorle in forno per 10-15 minuti a 120° prima della macinatura.
- Se lo desideri, puoi condire la mandorla finita con della vaniglia o la cannella o aggiungere delle mandorle tritate.

PARTE 4

LISTA DELLA SPESA

LA SEGUENTE LISTA DELLA SPESA è stata compilata nel modo più accurato possibile. Di seguito alcuni suggerimenti e consigli:

1. La misura della tazza corrisponde alla capacità di una tazza con un volume di 250 ml. Il grande vantaggio

di questa misurazione invece di grammi e chili è che è possibile misurare i singoli ingredienti molto rapidamente durante la cottura, senza la necessità di una bilancia

2. Puoi trovare solo ingredienti come olio di cocco, olio d'oliva e burro nella lista della spesa della prima settimana. Poiché questi ingredienti sono spesso necessari, è necessario

acquistarli con più frequenza.

3. Noterai che ingredienti come farina di mandorle, farina di mandorle, semi di chia, aminos al cocco e ingredienti di cottura sono nella lista della spesa con quantità che non si trovano nei negozi di alimentari. Pertanto, cerca di acquistare questi prodotti nella quantità più vicina a quella indicata. Inoltre, non dimenticare di controllare i mobili della cucina e

dispensa e vedere se hai già uno o l'altro prodotto e risparmiare sulla spesa.

4. Le quantità per le verdure devono essere arrotondate per eccesso. Ad esempio, se hai bisogno di due porzioni di cavolfiore, allora dovresti comprarne uno intero. Se le verdure rimangono, usale negli altri pasti, per fare spuntini nel mezzo della giornata oppure congelale.

5. Alcune ricette richiedono una polvere proteica come ingrediente. Ancora una volta, questo si acquista in una quantità maggiore o in contenitore più grandi, perciò sarà possibile continuare a utilizzarla dopo le 4 settimane.

6. Alcune ricette richiedono erbe fresche come il coriandolo e il basilico. Ottieni le migliori erbe piantandole in un vaso. Non è

molto costoso acquistare le piantine e potrai avere sempre a portata di mano erbe fresche.

7. Molte spezie sono indicate come polveri. Certo, le erbe e le spezie fresche sono sempre migliori. Se hai l'opportunità di ottenere erbe e spezie fresche, dovresti sempre dare la preferenza a queste ultime.
8. Per quanto riguarda la qualità

dei prodotti, sii il più selettivo possibile e usa cibo di alta qualità. Ciò vale in particolare per i prodotti di origine animale come carne, burro e uova.

9. Invece della stevia, puoi anche usare altre alternative salutari allo zucchero, come lo xilitolo o l'eritritolo.
10. Controllate sempre il vostro frigorifero e congelatore per gli avanzi di cibo che sono

ancora buoni e che
dovrebbero essere mangiati
prima di essere riacquistati.

LISTA DELLA SPESA – SETTIMANA 1

► Frutta e verdura

10 avocado

2 lime

6 tazze di cavolo

8 tazze di spinaci

1 tazza + 1 cucchiaino di basilico fresco

1 piccolo cavolo

2 zucchine

1 broccolo a testa

1 cavolfiore

10 gambi di asparagi

1 carota

1 piccolo cetriolo

3 piccoli pomodori

1/2 tazza di germogli

1 mazzetto di cipollotti

1 cipolla rossa

3 cipolle

1 spicchio d'aglio

► **Carne, uova, pesce**

620 g Filetto di petto di pollo

4 fette di prosciutto

10 uova

500 g di agnello sminuzzato

650 g di carne tritata

250 g di merluzzo

150 g di filetto di salmone

150 g di salmone affumicato

► **Prodotti caseari**

1/2 tazza di formaggio Cheddar

grattugiato

► **Noci e semi**

1/4 tazza + 3 cucchiari di semi di chia

1/4 tazza + 2 cucchiari di olio di sesamo

1/4 tazza di semi di girasole

3 cucchiari di mandorle

► **Ingredienti per la cottura**

1/4 tazza di polvere di cacao grezzo

2 cucchiari di cocco grattugiato

2 cucchiari farina di mandorle

► **Condimenti**

Olio Extravergine d'oliva

Olio di cocco biologico

olio di sesamo

1 tazza di latte di cocco

1 tazza di pomodori tagliati a dadini

1/4 di tazza di burro di mandorle

2 cucchiaini di olio d'oliva o maionese di avocado

2 cucchiaini di aminos al cocco (salsa piccante, senza soia)

► **Erbe e spezie**

Miscela di erbe (secondo la stagione)

Paprika macinata

► **Extra**

3 porzioni di proteine in polvere alla vaniglia

LISTA DELLA SPESA – SETTIMANA 2

► Frutta e verdura

3/4 tazza di mirtilli

5 avocado

1/4 tazza di Guacamole (o preparato in casa)

4 tazze di spinaci

4 tazze lattuga romana

1 broccolo a testa

1 cavolfiore

10 gambi di asparagi

2 gambi di sedano

2 Zucchine

1 peperone rosso

1 cetriolo

1 carota

1 cipolla rossa

4 cipolle

2 spicchi d'aglio

► **Carne, uova, pesce**

740 g pollo

500 g carne macinata

500 g agnello macinato

10 uova

150 g Carne di tacchino, tagliata

4 fette di prosciutto

250 g strisce di manzo

150 g filetto di salmone

1 scatola di tonno

► **Prodotti caseari**

3 fette di formaggio (da 25 g)

1,5 tazza di formaggio Cheddar
grattugiato

2 cucchiaini di panna acida

► **Noci e semi**

1,5 tazze di semi di canapa

3 cucchiaini di semi di lino, macinati

1/4 tazza + 3 cucchiaini di semi di chia

► **Ingredienti per la cottura**

1/4 tazza di polvere di cacao grezzo

3 cucchiaini di estratto di vaniglia

► **Condimenti**

2 lattine di latte di cocco

3 tazze di latte di mandorla

1 tazza di salsa di pomodoro

3/4 Tazza di salsa (salsa piccante con peperoncino)

► **Erbe e spezie**

Caienna in polvere

Curcuma macinata

Cumino

Zenzero macinato

Miscela di erbe italiane

Aglio in polvere

Cipolla in polvere

LISTA DELLA SPESA – SETTIMANA 3

► Frutta e verdura

2 mele

5 avocado

1 lime

2,5 tazze di spinaci

1 tazza + 1 cucchiaini di basilico fresco

1 piccola testa di cavolo verde

1 broccolo a testa

1 testa di cavolfiore

2 zucchine

10 gambi di asparagi

6 gambi di sedano

1 carota

3 piccoli pomodori

1/2 tazza di germogli

1 porro

2 cipolle rosse

3 cipolle

1 spicchio d'aglio

► **Carne, uova, pesce**

620 g filetto di petto di pollo

650 g carne macinata

4 fette di prosciutto

7 uova

450 g agnello macinato

250 g merluzzo

150 g filetto di salmone

► **Prodotti caseari**

1/2 tazza di Cheddar grattugiato

3 cucchiaini di burro o ghee

► **Noci e semi**

1/4 tazze + 2 cucchiaini di noci

1/2 tazze + 1 cucchiaino di mandorle

2 cucchiaini di semi di sesamo

► **Ingredienti per la cottura**

3/4 tazza di scaglie di cocco

2 cucchiaini di cocco grattugiato

2 cucchiaini di farina di mandorle

► **Condimenti**

1,5 tazza di latte di mandorla

1 lattina di pelati

1/4 tazza + 2 cucchiaini di paleo

maionese

1/4 tazza + 2 cucchiari di burro di
mandorle

2 cucchiari di aminos al cocco (salsa
piccante, senza soia)

► **Erbe e spezie**

cannella

► **Extra**

3 porzioni di caffè

LISTA DELLA SPESA – SETTIMANA 4

► Frutta e verdura

¼ tazza di bacche fresche

6 avocado

¼ di guacamole

6 tazze di cavolo

4 lattuga romana

5 tazze ½ di spinaci

1 cucchiaino di basilico fresco

10 gambi di asparagi

2 zucchine

1 broccolo a testa

1 cavolfiore in testa

1 carota

1 peperone rosso

2 gambi di sedano

1 cetriolo

1 piccolo pomodoro

1 cipolla rossa

4 cipolle

3 spicchi d'aglio

► **Carne, uova, pesce**

490 g petto di pollo

2 fette di prosciutto

9 uova

250 g di carne tritata

500 g di carne tritata

150 g di filetto di salmone

150 g di salmone affumicato

1 scatola di tonno

► **Prodotti caseari**

1 1/2 tazze Cheddar grattugiato

2 cucchiaini di panna acida

► **Noci e semi**

3/4 tazze noci macadamia

1/4 di tazza + 3 cucchiaini di semi di chia

► **Ingredienti per la cottura**

1 cucchiaino di estratto di vaniglia

► **Condimenti**

3 lattine di latte di cocco

1 tazza di salsa di pomodoro

3/4 tazza di Salsa (salsa piccante con peperoncino)

► **Extra:** 3 porzioni di proteine in polvere alla vaniglia

PARTE 5

IL PIANO IN 5 PUNTI



Ora che hai imparato le basi di una
dieta chetogen

ica e sai come e perché funziona
questa forma di nutrizione. Per aiutarti a
iniziare, ecco un piano in 5 fasi.

PUNTO 1: OSSERVAZIONI

RIMUOVI DALLA CUCINA E DALLA DISPENSA i cibi

inappropriati per la dieta chetogenica che potrebbero minare il successo della tua nuova dieta e allontanarti da essa.

Per favore non buttarli via, ma ci saranno certamente vicini, coinquilini, una banca del cibo locale o un gruppo di condivisione del cibo alla quale possono essere donati.

Tra gli alimenti non adatti a una dieta chetogenica ci sono:

- **Cereali e prodotti amidacei:**
Pasta, riso, mais, avena, quinoa, farina, pane, panini, cornetti, piadine, ecc.
- **Zuccheri e prodotti contenenti zucchero:** Zucchero raffinato, bibite, succhi di frutta, latte, dolci, pasticcini, cioccolato ecc.
- **Verdure ricche di carboidrati:**
Piselli, lenticchie, fagioli ecc.
- **Vari oli vegetali:** Olio di girasole, olio di colza, olio di mais, olio di vinaccioli; L'olio

d'oliva, l'olio di avocado e l'olio di cocco devono essere conservati, in quanto sono ottimi per la dieta chetogenica.

- **Grassi saturi:** Grasso alimentare, margarina
- **Frutti ricchi di carboidrati:** Banane, datteri, uva, mango, mele
- **Frutta secca:** Uvetta etc.
- **Pasti pronti trasformati / cibi fast food non sani / alimenti in scatola:** questi prodotti contengono solitamente molto

zucchero, additivi e conservanti
non salutari

Suggerimento:

All'inizio, trattare con amici e familiari potrà essere un pò problematico quando ti offriranno cose che non vuoi più mangiare.

Spesso poi si può giungere anche ad inutili discussioni. Nella migliore delle ipotesi, non impegnarti nemmeno a parlare della tua dieta e non cercare di convincere nessuno.

Inoltre, non usare il termine

inoltre, non usare il termine "chetogenica" o descrivere i benefici per la salute di una dieta povera di carboidrati. La maggior parte delle persone è abituata a mangiare costantemente carboidrati e prodotti a basso contenuto di grassi. Basterà semplicemente dire che hai smesso di mangiare cereali e zucchero, e se sei in loro compagnia rifiutare con gentilezza.

PUNTO 2: ACQUISTO

A QUESTO PUNTO PARLIAMO DEGLI ALIMENTI ADATTI per riempire la tua dispensa, armadi da cucina e frigorifero con cibi per una dieta chetogenica.

Puoi procedere secondo la lista della spesa descritta per le prime 4 settimane. Oppure puoi creare una base di alimenti che puoi usare per cucinare pasti sani, gustosi e cheto-friendly e combinare da

solo i tuoi pasti. Con il cibo corretto in casa, potrai sempre cucinare sicuro.

PRODOTTI BASE PER UNA SCORTA ALIMENTARE CHETOGENICA

► GRASSI ED OLI:

Olio d'oliva, olio di avocado, olio di cocco, burro chiarificato

► BEVANDE:

Acqua, caffè, tè

► SPEZIE E ERBE:

tutto ciò che ti piace

▶ **PRODOTTI SOSTITUTIVI DELLO ZUCCHERO**

Stevia, eritritolo

▶ **RADICI LOW-CARB:**

Maionese, senape, pesto, succo di limone o lime

▶ **BRODO:**

di pollo, manzo, ossa

▶ **ALIMENTI IN SALAMOIA E FERMENTATI:**

Kimchi, crauti, cetrioli

► **NOCI, SEMI:**

Mandorle, noci, nocciole, noci macadamia, noci pecan, pinoli, semi di chia, semi di zucca, semi di lino

**SUPPLEMENTI FRESCHI
INDIVIDUALI**

► **LATTE E PRODOTTI CASEARI:**

Burro, panna acida, formaggio, crema di formaggio, yogurt naturale non zuccherato, panna montata, latte di mandorle e latte di cocco non zuccherato

► **CARNE/ PESCE / UOVA:**

Carne di pollo, tacchino, manzo, agnello, maiale (solo con moderazione), selvaggina. Se possibile, usa carne biologica e animali nutriti con erba.

Pesce (se possibile da cattura selvaggia) e frutti di mare

Uova biologiche da galline ruspanti

► **VERDURE (NON AMIDACEE):**

Asparagi, funghi, cetrioli, lattuga, cipolle, peperoni, pomodori, zucchine, melanzane, cavolfiori, broccoli

PUNTO 3: MATERIALE PER LA CUCINA

CON LE GIUSTE ATTREZZATURE

DA LAVORO in cucina la

preparazione dei piatti sarà più veloce e rapida. Soprattutto quando uno è occupato e ha poco tempo, l'uno o l'altro elettrodomestico da cucina è un investimento ragionevole. Naturalmente puoi saltare questo passaggio se la tua cucina è già ben equipaggiata con elettrodomestici.

► **BICCHIERE DA 250 ML E CUCCHIAI DOSATORI**

La misurazione senza bilancia è molto veloce con un misurino da 250 ml e un set di misurini.

► **BILANCIA DA CUCINA DIGITALE**

Per raggiungere i tuoi obiettivi calorici, hai bisogno di una bilancia da cucina digitale per pesare rapidamente gli ingredienti delle tue ricette.

► **COLTELLI DA CUCINA TAGLIENTI E AFFILATI**

Non a caso, i migliori chef custodiscono i loro coltelli da cucina come i loro bulbi oculari. Con un coltello affilato, la velocità di taglio aumenta fino a raggiungere altezze vertiginose. Oltre a questo, è anche un piacere usare coltelli affilati per preparare il cibo. Per mantenere un coltello affilato, gli chef professionisti affilano i loro coltelli con una smerigliatrice prima di ogni utilizzo. Le lame abrasive sono relativamente poco costose e dovrebbero essere un investimento ragionevole nel lungo periodo.

► BUONA PADELLA

Per cucinare hai bisogno di una padella buona e salutare. Vorrei sconsigliare le pentole rivestite in Teflon™. Il teflon è un fluoropolimero e certamente non desideri del fluoro nel tuo cibo.

Le pentole in ghisa vengono usate da secoli e sono ottime. Non si consumano, trattengono bene il calore e sono facili da pulire con un tampone abrasivo senza sapone. Basterà asciugarle e lubrificarle con olio commestibile. Questo previene la ruggine e favorisce la crescita del

mosto, ed è un tipo di rivestimento antiaderente naturale.

► **MIXER**

Che si tratti di un frullato, di una salsa o di una passata, per tutto questo è necessario un frullatore potente, preferibilmente con un numero di rotazione superiore a 24.000 giri. Più alto è il numero di giri, più gli ingredienti saranno triturati e possono essere meglio assorbiti dal corpo. Ha anche un sapore gradevole e cremoso.

► **TRITATUTTO**

Per essere in grado di preparare rapidamente un riso di cavolfiore, ad esempio, è necessario un buon robot da cucina con lame appropriate che possano tritare il cavolfiore. Certamente puoi farlo con un coltello da cucina affilato, ma ci vuole molto più tempo.

► **TAGLIAVERDURE A SPIRALE**

Con un tagliaverdure a spirale puoi creare meravigliosi piatti sostitutivi della pasta, come gli spaghetti vegetali. In poco tempo riuscirai a tagliare le verdure nella giusta forma.

► **SBATTITORE ELETTRICO**

Che si tratti di piatti a base di uova o di panna, uno sbattitore elettrico a mano risparmia molto tempo.

PUNTO 4: ATTUAZIONE DEL PIANO ALIMENTARE

L'UTILIZZO DI UN PIANO NUTRIZIONALE aumenta le tue possibilità di successo, perché sai esattamente quale è lo schema da seguire e non devi pensarci sopra. Puoi semplicemente seguire il piano e sapere cosa dovrai fare dopo.

Un altro vantaggio è che si acquisisce familiarità con questa dieta in modo da poter preparare i propri pasti secondo il piano o sostituire l'una o l'altra ricetta

adattandola alle proprie esigenze.

Se ti nutri sa alcune settimane con la dieta chetogenica, il tuo corpo si è convertito ad essa, ed ha delle aspettative, quindi saprai cosa mangiare e quanto anche senza un piano alimentare.

Il piano presentato qui punta a un obiettivo calorico di circa 1500 calorie al giorno. **Regola il piano in base ai tuoi obiettivi.** Ad esempio, se hai bisogno di più calorie, puoi usare un cucchiaino extra di olio d'oliva o di burro

per ottenere altre 100 calorie.

Prendendo in considerazione l'attuale piano alimentare, sono inclusi anche gli avanzi del giorno prima, in modo da poter risparmiare un pò di tempo nella preparazione, e per renderti tutto più facile e piacevole.

È importante prestare attenzione al **valore nutrizionale dei prodotti utilizzati**. È meglio usare un **calcolatrice chetogenica online** per regolare alcuni degli ingredienti, se necessario. Quando acquisti, assicurati

di acquistare solo prodotti senza additivi. I migliori prodotti non hanno bisogno di informazioni o hanno pochissimi ingredienti.

PUNTO 5: ALLENAMENTO

COME PRECEDENTEMENTE ACCENNATO, la dieta chetogenica porta un significativo aumento del livello di energia nel tempo. Usa questa energia aumentando il tuo **livello attuale di attività fisica e diventando più attivo** a seconda del livello in cui ti trovi.

Se già frequenti regolarmente la palestra, esegui alcune sequenze di esercizi extra. Se fai a malapena esercizio, quindi inizia facendo ogni

secondo giorno una **passeggiata di 30 minuti** o **jogging lento**. Oppure iscriviti ad un **corso di ballo o di Joga**. Inizia a fare qualcosa e allenati con più frequenza, così il tuo corpo diventerà naturalmente **più forte e più sano**. È stato dimostrato che **un'attività fisica regolare** riduce la pressione sanguigna e i livelli di colesterolo e riduce significativamente i rischi di varie malattie cardiache e diabete di tipo 2. Nel corso del tempo, i livelli di salute e di energia miglioreranno notevolmente.

Ci sono un certo numero **di semplici**

sequenze di esercizi che puoi anche fare a casa comodamente, per costruire specificamente i muscoli su addome, gambe, petto, spalle e schiena. Esercizi che quasi tutti sanno fare come squat, crunch, pull up o flessioni. L'importante è soltanto iniziare a farli!

OSSERVAZIONE FINALE

A QUESTO PUNTO VORREI RINGRAZIARTI ancora una volta per l'acquisto di questo libro. Spero di essere stata in grado di darti delle buone informazioni sulla dieta chetogenica in modo da poter raggiungere i tuoi obiettivi personali.

Il prossimo passo è quello di implementare effettivamente le

informazioni e ottenere maggiori informazioni se ne hai bisogno, in modo che tu sia ben preparato per il tuo percorso chetogenico.

Ti auguro tanto successo e felicità nel tuo nuovo percorso!

La Tua Anna Mai

BONUS: DIETA CHETOGENICA PER I VEGETARIANI

**LA DIETA CHETOGENICA
FUNZIONA** anche per i vegetariani. Poiché le proteine e i nutrienti vengono eliminati dalla carne (e dai pesci), devono essere assunti in un modo diverso, altrimenti potrebbero insorgere problemi di salute.

Il pesce e la carne dovrebbero quindi essere sostituiti da verdure e noci. Ciò conferisce al corpo grassi importanti e salutari. I latticini e le uova sono ammessi nella dieta vegetariana. Come con qualsiasi forma di dieta chetogenica, anche l'assunzione di carboidrati viene mantenuta bassa nella variante vegetariana, in modo da non prevenire la chetosi. Questo è il motivo principale per cui la maggior parte delle persone a dieta chetogenica non include molta frutta e verdura nella loro dieta.

Dal momento che molti frutti e

verdure contengono carboidrati, l'equivoco è che questi possano inibire la chetosi. Mentre nella dieta a base di erbe chetogeniche c'è poca frutta, la selezione di verdure a basso contenuto di carboidrati è significativamente maggiore. È meglio scegliere quelli che contengono più grassi sani rispetto ai carboidrati.

Nel progettare la dieta, la dieta chetogenica si rivolge principalmente agli alimenti grassi per i vegetariani e cerca di ridurre al minimo i carboidrati.

L'AVOCADO COME PREZIOSA FONTE DI GRASSI

Chi ama gli avocado, sperimenterà la sua vera gioia con la dieta vegetariana. Le verdure grasse sono tra gli ingredienti principali di questa dieta e possono essere lavorate in una varietà di forme. Per colazione, si consiglia la combinazione di avocado e uova. Entrambi forniscono al corpo i grassi necessari per la chetosi e allo stesso tempo saziano a lungo.

LE NOCI FORNISCONO GRASSI BUONI

Le noci sono uno spuntino sano in molte diete, e nella dieta chetogenica forniscono al corpo preziosi acidi grassi. Come ad esempio le noci di macadamia. Sono tra le varietà di noci grasse, ma hanno relativamente pochi carboidrati.

UOVA COME FONTE PROTEICA

Poiché anche una dieta vegetariana chetogenica non deve fare a meno delle proteine, le uova sono una parte importante della dieta chetogenica. Oltre alle proteine preziose, contengono anche

una notevole quantità di grasso. Questo li rende alimenti ideali ad alto contenuto di grassi ed a basso contenuto di carboidrati.

VERDURE CON POCHI CARBOIDRATI

Poiché la dieta chetogenica cerca di evitare i carboidrati, è importante concentrarsi sulle verdure a basso contenuto di carboidrati nella dieta vegetariana. Verdure sane con pochi carboidrati che forniscono al corpo vitamine e fibre, comprendono spinaci,

zucchine, cavolfiori, peperoni, funghi, fagiolini e broccoli.

MENU PER I VEGETARIANI

Tutte le diete vegetariane equivalgono alla rinuncia alla carne e ai prodotti a base di carne. Oggi, a seconda del tipo di vegetarianismo praticato (ovvero quali alimenti animali sono consumati), è diviso approssimativamente in 4 sottogruppi di vegetariani:

- **Ovo-Vegetariani:** Le uova sono accettate - latte, latticini, pesce, carne sono evitati.

- **Lakto- Vegetariani:** Il latte, i latticini sono accettati - uova, pesce, carne sono evitati.
- **Ovo-Lakto- Vegetariani:** Le uova, il latte, i latticini sono accettati – pesce e carne evitati.
- **Pescetariani:** Uova, latte, latticini, pesce sono accettati - la carne è evitata.

In pratica, tuttavia, risulta spesso che la maggior parte delle persone non può essere classificata strettamente come appartenente in uno di questi gruppi.

Ha quindi senso per un chetogenetico vegetariano, adattare la sua dieta individuale tenenendo conto degli aspetti di cui sopra.

MATERIALE FOTOGRAFICO

<https://www.bigstockphoto.com>

Copyright:

- Infographic design elements for your business data with 5 options, parts, steps, timelines or processes. Stockfoto-ID: 231411898. Copyright: ass29
- Almond butter in jar with almonds

on white background. Stockfoto-ID: 204387478. Copyright: everydayplus

- Homemade avocado ranch dressing in a small jar with fresh greens. Stockfoto-ID: 168789476. Copyright: Elena Veselova
- Man holding tablet with meal plan of Keto or Ketogenic diet. Stockfoto-ID: 207814828. Copyright: designer491
- Donut. Sweet icing sugar food. Dessert colorful snack. Stockfoto-

ID: 149459504, Copyright: id-art

- Ketogenic low carbs diet concept. Healthy eating and dieting with salmon fish, avocado, eggs and nuts. Stockfoto-ID: 224911642. Copyright: Maglara
- Healthy eating concept. Keto food pyramide. Stockfoto-ID: 114587204, Copyright: mountainbrothers
- Healthy eating food low carb keto ketogenic diet meal plan protein fat. Stockfoto-ID: 175918051.

Copyright: Elena Shashkina

- Healthy foodbackground. Fresh organic vegetables fruits meat and fish. Stockfoto-ID: 212136382.

Copyright: SweetLana

- baked chicken wings with vegetable sticks, a ketogenic diet meal. Stockfoto-ID: 225068620.

Copyright: Photominer_01

- Healthy low carbs products. Ketogenic diet concept. Stockfoto-ID: 231347533. Copyright: Yuliya Furman

EDIZIONE

Anna Mai

c/o Papyrus Autoren-Club

Pettenkoferstr. 16-18

10247 Berlino

Alemania

annamai@ereadmedia.com

Copyright© Anna Mai

Tutti i diritti riservati

NOTE LEGALI

**© Copyright 2019 Anna Mai - Tutti i
diritti riservati**

Questo libro è © protetto da copyright. Tutti i diritti riservati. La duplicazione non autorizzata è severamente vietata.

Le informazioni contenute in questa pubblicazione sono solo a scopo informativo. Per quanto a nostra

conoscenza, ci siamo sforzati di mantenere queste informazioni aggiornate e accurate, ma non rilasciamo dichiarazioni o garanzie, esplicite o implicite, in merito alla completezza, accuratezza, affidabilità, idoneità o disponibilità di questa pubblicazione o delle informazioni qui contenute.

Qualsiasi fiducia che il lettore riporti in queste informazioni è rigorosamente a proprio rischio. Non siamo responsabili per danni diretti o indiretti o perdite o danni conseguenti in relazione all'uso di questa pubblicazione e alle informazioni

ivi contenute. Non possiamo garantire i risultati, poiché i risultati possono variare a seconda della persona e dipendono dai loro sforzi. Decidi di provare questo metodo, non c'è alcuna garanzia per il tuo successo. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta, copiata o altrimenti convertita senza l'espressa autorizzazione scritta e firmata dell'autore. Le violazioni di questo copyright comporteranno conseguenze penali e civili.