



# DIETA

## *Chetogenica*

50 ricette deliziose  
per dimagrire  
mangiando e per  
riattivare il  
metabolismo

**GAETANO ESPOSITO**

# Dieta Chetogenica

50 ricette deliziose per dimagrire  
mangiando  
e per riattivare il metabolismo

1. Edizione 2018



# Declinazione di responsabilità

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

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

# **Contenuto**

## **Introduzione**

## **50 ricette chetogeniche**

**1. L'insalata di gamberetti**

**2. Prosciutto crudo con  
zucca**

**3. Piatto tedesco**

**4. L'insalata con tonno**

**5. Dessert alla vaniglia**

**6. L'insalata di pollo**

**7. Salsiccia con finochi**

**8. Merluzzo con zucchine**

**9. Panna cotta con mirtilli**

**10. Crema di coniglio con  
zucchine**

**12. Ratatouille**

**13. Gamberetti con cipolle**

**14. Smoothie con mirtillo**

**15. Zucchine al forno**

**16. Crema di zucca**

**17. Bistecca con asparagi**

**Verdi e carciofi**

**18. Pane chetogenica**

**19. Flammkuchen  
chetogenica**

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

**21. Uova con salmone**

**22. Formaggio con prosciutto**

**23. Carpaccio con mozzarella**

**24. Calamari ripieni**

**25. Bistecca con cipolle sciolte**

**26. Uova con aneto e salmone**

**27. Uova con cipollina e**



**pomodoro**

**28. Prosciutto con emmental**

**29. Uova con bacon**

**30. Yogurt con noci pecan**

**31. Carne macinata con coriandolo**

**32. Salmone con salsa di aneto**

**33. Carpaccio chetogenico**

**34. Calamari con peperoncino**

**35. Goulash chetogenico**

**36. Insalata con uovo**

**37. Casseruola di frutti di bosco**

**38. Quark con cioccolatini**

**39. Cipolle alla griglia con formaggio**

**40. Salsa di yogurt**

**41. Baci delicati al limone**

**42. Salsa di avocado**

**43. Funghi ripieni**

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

**45. Zucchine al forno**

**46. Zuppa di manzo**

**47. Lamponi ai limoni**

**48. Spaghetti carbonara  
chetogenici**

**49. Insalata di fragole con  
asparagi**

**50. Budino alla vaniglia**

# **Introduzione**

La dieta chetogenica significa che ci sono o pochi o zero carboidrati e molti grassi e anche proteine da mangiare. Questo è una sottoforma della dieta a basso contenuto di carboidrati.

## **Quali alimenti sono ammessi?**

Ammessi sono tutto ciò che ha molto grasso e un alto contenuto di proteine. Questi includono oli sani, fonti di proteine animali e vegetali come pesce, carne, tofu, uova, verdure a basso contenuto di carboidrati, noci, semi e latticini.

Allo stesso tempo, questo significa che tutto ciò che ha troppi carboidrati verrà rimosso dalla dieta. Quindi il pane, le patate, la pasta, il riso e i dolci dovrebbero essere cancellati. La frutta dovrebbe essere consumata anche in piccole quantità, in quanto ha un contenuto di fruttosio troppo alto. Le bacche e altri piccoli frutti di fruttosio in piccole quantità sono ammessi.

La mancanza di carboidrati e l'energia per tutte le cellule, l'organismo sviluppa fonti di energia alternative per continuare a fornire le cellule. Queste fonti di energia alternativa sono i cosiddetti corpi chetonici, che si formano durante la chetosi o il

cambiamento di fame e assicurano che venga mantenuta la prestazione del cervello.

Inoltre, l'aumento dei grassi nel sangue stimola ulteriormente il metabolismo dei grassi e la combustione dei grassi. Pertanto, la dieta chetogenica ha un'influenza positiva sul metabolismo e garantisce un successo rapido del cliente.

Oltre al rapido successo dei clienti, gli scienziati sospettano che i chetogeni della dieta prevengano contro molte malattie.

Il cancro è uno di questi. Le cellule tumorali si nutrono principalmente di zucchero. Astenendosi dallo zucchero, le

cellule cancerose non hanno alcuna fonte di cibo, che le affama e muoiono. Inoltre, alcuni diabetici convertono la loro dieta, poiché la dieta chetogenica si è dimostrata particolarmente efficace nei diabetici di tipo 2. È importante che sia corretto!

Ecco alcune cose da tenere a mente: se hai correttamente implementato la dieta chetogenica, non ci sono problemi.

300 g di carne a settimana sono sufficienti. Perché mangiare troppa carne può portare a conseguenze negative, come le malattie intestinali.

L'attenzione è quindi principalmente sulle proteine vegetali e sulle fonti di

grassi: avocado, olive, oli preziosi sono in cima al menu.

Inoltre, verdure e insalate sono sul piatto per dare al corpo i minerali, le vitamine e le fibre di cui ha bisogno per vivere una vita sana. È importante poter contare principalmente su fuori terra la coltivazione di ortaggi: pomodori, cetrioli, zucchine, zucca, melanzane e più consumato numerosi nella dieta chetogenica.

**Queste regole durano per sempre?**

Non è così rigoroso tutto il tempo. Soprattutto all'inizio è importante di ridurre la quantità dei carboidrati. Quando vengono i primi corpi chetonici



nel corpo, piccole porzioni di carboidrati (ad es. patate, carote) sono ammesse qualche volta.

## **Ora puoi iniziare!**

Con questo libro riceverai le migliori e più gustose ricette della dieta chetogenica. Tutte le ricette sono ottime per iniziare, poiché il rapporto tra grassi, proteine e carboidrati è sempre ottimamente adattato alla dieta chetogenica. Puoi iniziare immediatamente. Buon divertimento!

# 50 ricette chetogeniche

# 1. L'insalata di gamberetti



20 minuti



*semplice*

## Ingredienti (due persone):

- 120 g di gamberetti
- 100 g di lattuga
- 2 avocado
- 20 g di lardo
- 50 g di olio d'oliva

## La preparazione

1. Pulite i gamberetti e cuoceteli in padella.
2. Lavate e tagliate la lattuga.

3. Mettete in un frullatore l'avocado, il lardo tagliato e l'olio d'oliva e mescolate bene.
4. Unite il composto con i gamberetti e la lattuga e preparate i piatti.
5. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

## 2. Prosciutto crudo con zucca



20 *Minuten*



*semplice*

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

- 50 g di prosciutto crudo
- 10 g di maionese
- 120 g di zucca
- 1 cucchiaio di olio
- 4 fette di biscottate ricche in fibra
- 10 g di burro
- sale e pepe
- brodo vegetale

## **La preparazione:**

1. Tagliate la zucca e cuocetela in pentola.
2. Aggiungete il brodo vegetale, l'olio, il prosciutto e il burro e mescolate il composto con un frullatore.
3. Aggiustate la fetta biscottata, sale e pepe e mescolate bene.
4. Decorate il piatto con la maionese e apparecchiate la tavola.
5. Buon appetito.

### 3. Piatto tedesco



30 minuti



*semplice*

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

- 50 g di wurstel
- 2 peperoni
- 20 g di olive
- 30 g di maionese
- 1 cucchiaio di olio

#### **Zubereitung:**

1. Grigliate i wurstel in una padella scaldate con olio.
2. Tagliate i peperoni a filetti e

cuoceteli on padella con und filo d'olio.

3. Aggiungete le olive e mescolate bene.
4. Apparecchiate la tavola e decorate il piatto con la maionese.
5. Buon appetito.



## 4. L'insalata con tonno



10 minuti



*semplice*

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

- 30 g di tonno
- 20 g di olive
- 20 g di maionese
- 100 g di lattuga
- 10 g di senape
- sale e pepe

### **La Preparazione:**

1. Lavate e tagliate la lattuga.
2. Mettetela in una ciotola e aggiungete il tonno e le olive.

3. Aggiustate sale, pepe, maionese e senape.
4. Mescolate bene e preparate i piatti.
5. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

## 5. Dessert alla vaniglia



25 minuti



*semplice*

### **Ingredienti (2 persone):**

- 60 g di mascarpone
- 6 g di vaniglia
- saccarina liquida
- 10 g di burro
- caffè decaffeinato

### **La preparazione:**

1. Mettete la mascarpone in una ciotola e aggiungete il burro e la vaniglia.
2. Dolcificate con saccarina liquida e

aggiungete un poco di caffè  
decaffeinato e mescolate bene.

3. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

## 6. L'insalata di pollo



20 minuti



*semplice*

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

- 80 g petto di pollo
- 100 g di cavolo verde
- 1 erba cipollina
- 40 g di sedano
- 120 g di avocado
- 40 g di panna
- 100 g di maionese
- ½ limone

### **La preparazione:**

- . Cuocete il petto di pollo in padella scaldata e aggiungete l'erba cipollina .
- . Pulite il cavolo e tagliatelo.
- . Aggiustate il sedano e l'avocado tagliato.
- . Mettete in una piccola ciotola la panna, la maionese e il succo di limone e mescolate bene.
- . Unite tutti ingredienti e preparate i piatti.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

## 7. Salsiccia con finochi



20 *minuti*



*medio*

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

- 100 g di salsiccia
- 150 g di finocchi
- 20 g di olio d'oliva
- sale e pepe

### **Zubereitung:**

- . Lavate i finocchi e tagliateli a fette sottili e metteteli in padella scaldata.
- . Aggiustate olio, sale e pepe.
- . Mettete la salsiccia in padella e

arrostitela.

- . Preparate i patti e apparecchiate la tavola.
- . Buon appetito.



## 8. Merluzzo con zucchine



30 minuti



*semplice*

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

- 150 g di merluzzo
- 10 g di capperi
- 20 g di lardo
- 150 g di zucchine
- 60 g di maionese
- 60 g di olive nere
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- ½ limone
- sale e pepe

### **Zubereitung:**

1. Cucinate il merluzzo in una pentola e aggiungete i caperi e le olive.
2. Aggiungete il lardo tagliato e fatela ammorbidire.
3. Pulite e tagliate le zucchine e mettele in una pentola con acqua bollente.
4. Dopo 5-10 minuti mettete le zucchine in una piccola ciotola e aggiustate sale e pepe.
5. Preparate il piatto e decorate il merluzzo con succo di limone.
6. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

## 9. Panna cotta con mirtilli



10 minuti



*semplice*

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

- 200 g panna cotta
- 100 g di mirtilli
- cannella e cardamomo

### **La preparazione:**

1. Lavate i mirtilli.
2. Mettete la panna cotta e i mirtilli in una ciotola e mescolate bene.
3. Aggiustate cannella e cardamomo e mescolate ancora una volta.

4. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

# 10. Crema di coniglio con zucchine



40 minuti



*semplice*

## Ingredienti (due persone):

- 30 g di omogeneizzato di coniglio
- 1 zuccina
- olio
- sale e pepe

## La preparazione:

1. Preparate la crema di omogeneizzato.

2. Lavate e pesate le zucchine e cuocetele.
3. Tratatetele con una forchetta e mescolatele all'omogeneizzato.
4. Aggiustate olio, sale e pepe e mescolate bene.
5. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

# 11. Insalata di avocado e sgombro



30 minuti



*semplice*

## Ingredienti (due persone):

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

# La preparazione:

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



# 12. Ratatouille



40 minuti



*medio*

## Ingredienti (due persone):

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

## La preparazione:

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

# 13. Gamberetti con cipolle



20 minuti



*semplice*

## Ingredienti (due persone):

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

# La preparazione:

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

# 14. Smoothie con mirtillo



15 *Minuten*



*semplice*

## Ingredienti (due persone):

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

# La preparazione:

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

## 15. Zucchine al forno



25 *minuti*



*medio*

### Ingredienti (due persone):

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

### La preparazione:

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



# 16. Crema di zucca



20 minuti



*semplice*

## Ingredienti (due persone):

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

# La preparazione:

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

# 17. Bistecca con asparagi Verdi e carciofi



50 *minuti*



*medio*

## Ingredienti (due persone):

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

# La preparazione:

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

# 18. Pane chetogenica



90 minuti



*medio*

## Ingredienti (15 persone):

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

# La preparazione:

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

# 19. Flammkuchen chetogenica



25 minuti



*semplice*

## Ingredienti (due persone):

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

# La preparazione:

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



altri 15 minuti.

4. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

## 20. L'insalata di papaia e pollo



60 minuti



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

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

# La preparazione:

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

mescolate bene.

1. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

## 21. Uova con salmone



15 minuti



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

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

# La preparazione:

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

## 22. Formaggio con prosciutto



20 minuti



*mittel*

### Ingredienti (due persone):

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

### La preparazione:

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



## 23. Carpaccio con mozzarella



45 *minuti*



*medio*

### Ingredienti (due persone):

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

- 2 cucchiaini di pinoli
- sale e pepe

## **La preparazione:**

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

appetito.

## 24. Calamari ripieni



60 minuti



*difficile*

### Ingredienti (due persone):

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

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

## **La preparazione:**

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

. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

# 25. Bistecca con cipolle sciolte



30 minuti



*medio*

## Ingredienti (due persone):

- |                             |  |
|-----------------------------|--|
| • 300 g di filetto di manzo | • 4 cucchiaini di aceto di sidro di mele |
| • 1 cipolla                 |  |
| • 2 cucchiaini di burro     | • 1 goccia di dolcificante               |
| • timo                      |  |
| • sale e pepe               |  |

---

## **La preparazione:**

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



e apparecchiate la tavola.

6. Buon appetito.



## 26. Uova con aneto e salmone



25 minuti



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

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

### La preparazione:

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

## 27. Uova con cipollina e pomodoro



15 minuti



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

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

# La preparazione:

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

## 28. Prosciutto con emmental



20 *minuti*



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

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

# La preparazione:

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



## 29. Uova con bacon



10 minuti



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

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

### La preparazione:

. Mettete le uova in una ciotola e

mescolate.

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

## 30. Yogurt con noci pecan



25 minuti



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

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

### La preparazione:

1. Scaldate una padella e arrostisci le noci pecan.

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

# 31. Carne macinata con coriandolo



30 minuti



*semplice*

## Ingredienti (due persone):

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

## La preparazione:

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

## 32. Salmone con salsa di aneto



30 *minuti*



*medio*

### Ingredienti (due persone):

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

### La preparazione:

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



## 33. Carpaccio chetogenico



15 minuti



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

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

### La preparazione:

. Batete la carne sottilmente.

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

## 34. Calamari con peperoncino



30 minuti



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

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

### La preparazione:

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

## 35. Goulash chetogenico



30 minuti



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

• 300 g di petto di tacchino	• 3 cucchiaini
• 2 cipolle	• 400ml brodo
• 3 spicchi d'aglio	• Pizzico di
• 2 cucchiaini di olio d'oliva	• Pizzico di
• ½ cucchiaini di concentrato di	• una punta di
• pomodoro senza zucchero	• 3 cucchiaini
• ½ cucchiaino di polvere di	• Sale e pep
• paprica	

# La preparazione:

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

## 36. Insalata con uovo



25 minuti



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

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

### La preparazione:

1. Tagliate il cetriolo e il sedano a pezzetti.

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



## 37. Casseruola di frutti di bosco



35 minuti



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

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

# La preparazione:

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

## 38. Quark con cioccolatini



25 minuti



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

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

## **La preparazione:**

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

## 39. Cipolle alla griglia con formaggio



35 *minuti*



*medio*

### Ingredienti (due persone):

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

### La preparazione:

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

## 40. Salsa di yogurt



30 minuti



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

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

### La preparazione:

. Lavate i cetrioli e tagliarli a pezzetti.

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



# 41. Baci delicati al limone



50 *minuti*



*semplice*

## Ingredienti (due persone):

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

## La preparazione:

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

dimensioni morbide.

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

## 42. Salsa di avocado



15 minuti



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

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

### La preparazione:

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

## 43. Funghi ripieni



25 *minuti*



*medio*

### Ingredienti (due persone):

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

### La preparazione:

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

# 44. Budino freddo alle mele e limone



270 *minuti*



*semplice*

## Ingredienti (due persone):

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

## La preparazione:

.. Fate bollire insieme il tè alla mela, il sapore

di vaniglia, il succo di limone e il dolcificante e lasciate raffreddare leggermente.

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



## 45. Zucchine al forno



40 minuti



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

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

### La preparazione:

1. Lavate le zucchine, dimezzare e tagliate longitudinalmente.

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

## 46. Zuppa di manzo



100 *minuti*



*semplice*

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

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

# La preparazione:

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

## 47. Lamponi ai limoni



40 minuti



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

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

### La preparazione:

.. Tagliate la fitness bar e riporla in un

contenitore.

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

# 48. Spaghetti carbonara chetogenici



35 *minuti*



*medio*

## Ingredienti (due persone):

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

**La**

# preparazione:

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



# 49. Insalata di fragole con asparagi



25 *minuti*



*semplice*

## Ingredienti (due persone):

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

# La preparazione:

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

## 50. Budino alla vaniglia



20 minuti



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

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

### La preparazione:

. Mescolate la panna e la vaniglia in

una casseruola e portatela a ebollizione.

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

# Impronta

© Gaetano Esposito 2018

1. Edizione

Tutti i diritti riservati.

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

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

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

Cover: Peter Brauner

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