



DIETA CHETOGENICA

LE 77 MIGLIORE RICETTE PER
LA DIETA CHETOGENICA

compreso
programma di
dieta per 14
giorni

RIATTIVARE IL
METABOLISMO E
DIMAGRIRE
MANGIANDO

FOOD ESPERTI

Dieta Chetogenica

Le 77 migliore ricette per la dieta chetogenica – riattivare il metabolismo e dimagrire mangiando compreso programma di dieta per 14 giorni

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. Pane chetogenica

**2. Zucca con prosciutto
crudo**

**3. L'insalata di pollo e
cavolo verde**

4. Merluzzo con melanzane

5. Panna cotta con fragole

6. L'insalata con pesce

7. Crema buona con

zucchine

8. Le verdure alla francese

9. Gamberetti

10. Melanzane al forno

11. Crema di zucca

**12. L'insalata di
gamberetti**

**13. Carne con asparagi
verdi**

14. Torta tarte alsaziana

**15. L'insalata con frutti
esotici e pollo**

16. Uova con salmon

17. Smoothie con frutti di bosco

18. Gouda con prosciutto

19. Calamari con formaggio

20. Bistecca argentina

21. Piatto austriaco

22. Uova con aneto

23. Insalata con cetriolo

24. Prosciutto con formaggio tedesco

25. Uova con bacon

26. Yogurt con noci

27. Carne con coriandolo

**28. Salmone con salsa
messicana**

29. Carpaccio

**30. Calamari con
peperoncino**

**31. Goulash con riso
chetogenico**

**32. Casseruola di frutti di
bosco**

33. Ricotta con cioccolatini

34. Insalata di sgombro

35. Funghi con mozzarella

36. Cipolle grigliata con mozzarella

37. Yogurt Dressing

38. Baci delicati al limone

39. Guacamole

40. Zucchine al forno con mozzarella

41. Zuppa di manzo

42. Finocchi con Salsiccia

43. Fragole ai limoni

44. Spaghetti carbonara

45. Carne con coriandolo

46. Insalata di fragole

**47. Budino alla vaniglia e
fragole**

48. Pancakes di zucchine

49. Colazione inglese

50. Ricotta con avocado

**51. Mascarpone con
ciocolata**

52. Insalata tedesca

53. Piadina

**54. Cioccolatini von noce
di cocco**

**55. Barrette alla cannella
di miele**

56. Dessert alla vaniglia

**57. Uova di pancetta in
culla di avocado**

58. Prosciutto al forno

59. Asparagi e pomodoro

**60. Carpaccio con
mozzarella**

**60. Frittata con avocada e
salsa di pomodoro**

**61. Yogurt con burro
d'arachidi e cacao in
polvere**

62. Noci con sedano e

crema di formaggio

63. Manzo con verdure

64. Tonno con verdure

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

**66. Pollo con pesto, verdure
e crema di formaggio**

67. Ravioli di melanzane

**68. L'insalata di avocado
con salmone**

69. Patatine al parmigiano

**70. Filetto di manzo con
broccoli**

71. Uova con cipollina e pomodoro

72. Insalata di gamberi con salsa di yogurt

73. Bulletproof Coffe

74. Frittata con porro e rucola

75. Frullato con spinaci e avocado

76. Pancakes con crema di formaggio

77. Polpette con insalata di asparagi

Bonus : 14 giorni
programma nutrizionale

Introduzione

Dieta chetogenica

Negli ultimi anni, molte diete sono diventate un grande clamore. Soprattutto la dieta a basso contenuto di carboidrati lo ha fatto a molte persone. Tra queste varie forme di diete esiste una forma speciale chiamata dieta chetogenica. È anche considerato una delle varianti più effettivi di diete low carb. Questo tipo di dieta era già utilizzata dai medici negli anni '20 per curare le persone malate e sovrappeso. La dieta chetogenica serve anche come metodo terapeutico nell'uomo e in particolare nei bambini affetti da epilessia o da una malattia da trasporto del glucosio.

Qual è esattamente la dieta chetogenica?

La dieta chetogenica preferisce una dieta povera di carboidrati ma ricca di grassi. Non si tratta solo di una riduzione del peso costante, ma anche di aumentare la sua energia. Attraverso una dieta chetogenica, il corpo riceve l'energia attraverso il grasso e non lo zucchero. Inoltre, il corpo è portato a un metabolismo della fame. Il nostro fegato assume poi alcuni grassi se non riceve carboidrati da riciclare. Forma un sostituto del glucosio. Questi pezzi di ricambio si chiamano chetoni e quindi danno alla dieta il loro nome. Chi vuole osare l'esperimento, deve su tutti i cereali, come riso o grano e su vari prodotti a base di cereali, p.e. prodotti da forno o cereali, ritornello. Inoltre, dovrebbero essere evitati cibi come patate, carote, banane, miele, prodotti finiti, prodotti a base di latte zuccherato, bevande zuccherate o legumi. Sono ammessi prodotti come carne, pesce e frutti di mare, uova, latte, formaggio, funghi o noci e semi.

Quindi, una volta deciso questo tipo di dieta, sei pronto per il cosiddetto metabolismo della chetosi. Questo assicura quindi che i grassi vengano considerati al posto dei carboidrati per l'energia. È possibile riconoscere questo processo dai seguenti sintomi. Ad esempio, il respiro peggiora o diventa fruttato. Questo dimostra che il cosiddetto acetone chetone si è già moltiplicato nel corpo.

L'acetone è un liquido incolore con un odore leggermente dolce. Viene quindi trasportato fuori dal tuo corpo tramite il respiro. Usando un test delle urine e un esame del sangue, puoi scoprire quanti corpi di chetoni sono già nel tuo corpo. Inoltre, i segni di perdita di appetito possono essere rilevati durante la dieta chetogenica e la perdita di peso dovuta all'aumentata escrezione di acqua.

Quali vantaggi e svantaggi offre questa dieta?

Naturalmente, dalla dieta chetogenica, come nel caso di altre diete, ci sono anche alcuni pro e contro. Mi piacerebbe discuterne in dettaglio più avanti. Iniziamo con i benefici di una dieta chetogenica.

La dieta chetogenica migliora la sensibilità all'insulina negli esseri umani. Ciò significa che migliora la risposta del corpo all'insulina. Una questione centrale è come reagisce il corpo quando incontra un ormone. La sensibilità all'insulina è importante per controllare la crescita muscolare e la combustione dei grassi. È anche una parte importante della nostra salute. I chetogeni promuovono la cosiddetta morte cellulare naturale. Questo è un altro vantaggio perché può ridurre l'infiammazione che si verifica nel corpo. Quindi anche le cellule difettose o i componenti cellulari possono essere ricostruiti. Questa dieta è anche vantaggiosa

perché i cosiddetti radicali liberi, che possono danneggiare cellule o DNA, vengono ridotti da loro. I radicali liberi sono prodotti come sottoprodotti quando il cibo viene convertito in energia. Le diete chetogeniche producono meno radicali liberi perché usare il grasso per aumentare l'energia richiede meno ossigeno. Inoltre, attraverso questa dieta, è possibile ottenere prestazioni fisiche e mentali più elevate. Quindi potrebbe essere che non ti senti troppo esausto in certe ore del giorno. Altrettanto vantaggiosa è la regolazione e la saturazione che si verificano. Allevia le voglie e la sensazione di fame.

Purtroppo anche le diete chetogeniche presentano alcuni svantaggi.

Da un lato ci sono alcune lamentele fisiche che possono sorgere. Questi sono anche indicati come "influenza cheto" perché spesso si verificano durante la fase di conversione. Il

disagio fisico può essere disabilità sia mentale che fisica. Ad esempio affaticamento, affaticamento, debolezza o un livello di energia ridotto e difficoltà di concentrazione. Altri sintomi possono includere insonnia, dolore addominale, nausea, stitichezza e diarrea. Vi è anche un alto rischio che il corpo umano possa essere sotto-fornito con vitamine e minerali. Va notato, tuttavia, che ciò si verifica solo quando la composizione del cibo non è stata ben ponderata. Con questo libro hai già la soluzione. Non preoccuparti.

È anche importante notare che questa non è una "dieta miracolosa", anche se promette un successo rapido dei clienti. È una dieta e non un piano nutrizionale rigoroso che dovrebbe essere seguito per gli anni a venire.

Allora iniziamo con la tua dieta e raggiungiamo il tuo obiettivo.

77 ricette
chetogeniche

1. Pane chetogenica



90 minuti



medio

Ingredienti (per **15** persone):

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 250 g di farina di lino• 120 g di farina di mandorle• 40 g di farina di cocco• 4 uova• 7 g di lievito | <ul style="list-style-type: none">• 1 cucchiaio di zucchero• 300 ml di mandorle• 2 cucchiai di olio |
|---|---|

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.

2. Zucca con prosciutto crudo



20 *Minuten*



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 50 g di prosciutto crudo• 10 g di maionese• 120 g di zucca• 1 cucchiaio di | <ul style="list-style-type: none">• 4 fette di biscottate ricche in fibra• 10 g di burro• sale e pepe |
|---|---|

olio

- brodo vegetale

La preparazione:

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

3. L'insalata di pollo e cavolo verde



20 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|-------------------------|---------------------|
| • 80 g petto di pollo | • 120 g di avocado |
| • 100 g di cavolo verde | • 40 g di panna |
| • 1 erba cipollina | • 100 g di maionese |
| • 40 g di sedano | • 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.

4. Merluzzo con melanzane



30 minuti



semplice

Ingredienti (per **due persone**):

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

La preparazione:

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

5. Panna cotta con fragole



10 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

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

La preparazione:

. Lavate i mirtilli.

. Mettete la panna cotta e i mirtilli in una

ciotola e mescolate bene.

- . Aggiustate cannella e cardamomo e mescolate ancora una volta.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

6. L'insalata con pesce



10 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

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

La preparazione:

- . Lavate e tagliate la lattuga.
- . Mettetela in una ciotola e aggiungete il

tonno e le olive.

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

7. Crema buona con zucchine



40 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 30 g di omogeneizzato di coniglio• 1 zuccina | <ul style="list-style-type: none">• olio• sale e pepe |
|---|--|

La preparazione:

- . Preparate la crema di omogeneizzato.
- . Lavate e pesate le zucchine e cuocetele.
- . Tratatetele con una forchetta e mescolatele all'omogeneizzato.
- . Aggiustate olio, sale e pepe e mescolate bene.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

8. Le verdure alla francese



40 minuti



medio

Ingredienti (per due persone):

• 1 cipolla

• 1 spicchio d'aglio

• 1 peperone rosso

• 1 zucchina

• sale, pepe,

• 1 pomodoro

• 2 cucchiai

d'olio

• 100 ml

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.

9. Gamberetti



20 *minuti*



semplice

Ingredienti (per due persone):

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

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 friggete 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.

10. Melanzane al forno



25 *minuti*



medio

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 2 melanzane• 120 g di mozzarella• 2 cucchiaini di parmigiano | <ul style="list-style-type: none">• l'olio d'oli• sale e pepe |
|--|--|

La preparazione:

. Lavate le melanzane e tagliatele

longitudinalmente.

- . Distribuite le melanzane con olio e mettetele in un foglio di alluminio.
- . Versate la mozzarella e il parmigiano sopra le melanzane.
- . Aggiustate sale e pepe.
- . Chiudete il foglio di alluminio e infornate a 180°C per 10 minuti.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

11. Crema di zucca



20 *minuti*



semplice

Ingredienti (per due persone):

● ½ cipolla	● 2 cucchi
● 100 g di zucca	● d'oliva
● ½ spicchio d'aglio	● 250 ml d
	● sale e pe

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.

12. L'insalata di gamberetti



20 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">● 120 g di gamberetti● 100 g di lattuga● 2 avocado | <ul style="list-style-type: none">● 20 g di lardo● 50 g di olio d'oliva |
|--|--|

La preparazione:

. Pulite i gamberetti e cuoceteli in

padella.

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

13. Carne con asparagi verdi



50 *minuti*



medio

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 400 g di filetto di manzo• 200 g di asparagi verdi• 2 cuori di carciofo | <ul style="list-style-type: none">• 2 cucc• cocco• sale e p |
|---|---|

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.

14. Torta tarte alsaziana



25 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

● 150 g di formaggio	● 1 cipolla
● 100 g di ricotta	● 5 fette di
● 3 uova	● 100 g di
● 1 cucchiaio di farina di	● sale
cocco	

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.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

15. L'insalata con frutti esotici e pollo



60 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

- 200 g di pollo
- 1 avocado
- ½ papaya
- 100 g l'insalata
- ½ cucchiaino di senape

- 3 cucchiaino di olio d'oliva
- sale e pepe
- ½ limone

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.
- . Apparecchiate la tavola e buon

appetito.

16. Uova con salmon



15 minuti



semplice

Ingredienti (per **due persone**):

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">● 4 uova● 2 cucchiaini di aneto● 1 pizzico di rafano● sale marino e pepe | <ul style="list-style-type: none">● 1 cucchiaino di senape● 200 g di salmone affumicato |
|---|--|

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.

17. Smoothie con frutti di bosco



15 *Minuten*



semplice

Ingredienti (per due persone):

• 150 ml di acqua	• 2 cucchi
• 80 g di mirtilli	tritate
• 20 g di olio di girasole	• 1 pizzic
• 1 cucchiaino di semi di chia	

La preparazione:

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

18. Gouda con prosciutto



20 minuti



mittel

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">● 8 fette di Gouda● 2 cucchiaini di crema fresca● 2 cucchiaini di latte | <ul style="list-style-type: none">● 4 fette di prosciutto● 1 cucchiaino di prezzemolo |
|---|--|

La preparazione:

1. 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.

19. Calamari con formaggio



60 minuti



difficile

Ingredienti (per **due persone**):

200 g di polp
2 cucchiari di
crema di
formaggio
2 tuorli d'uovo
1 peperoncino
rosso

- 1 cucchiaino di aneto tritato
- $\frac{1}{2}$ paprica
- 1 limone
- sale e pepe

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.

20. Bistecca argentina



30 *minuti*



medio

Ingredienti (per **due persone**):

• 300 g di filetto
di manzo

• 1 cipolla

• 2 cucchiaini di
burro

• timo

• sale e pepe

• 4 cucchiaini di
aceto di sidro di
mele

• 1 goccia di
dolcificante

La preparazione:

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

21. Piatto austriaco



30 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

- 50 g di wurstel
- 2 peperoni
- 20 g di olive

- 30 g di r
- 1 cucchi

La preparazione:

1. Grigliate i wurstel in una padella scaldate con olio.

- . Tagliate i peperoni a filetti e cuoceteli on padella con und filo d'olio.
- . Aggiungete le olive e mescolate bene.
- . Apparecchiate la tavola e decorate il piatto con la maionese.
- . Buon appetito.

22. Uova con aneto



25 *minuti*



semplice

Ingredienti (per **due**
persone):

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

La preparazione:

.. 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.

23. Insalata con cetriolo



25 minuti



semplice

Ingredienti (per **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.
5. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

24. Prosciutto con formaggio tedesco



20 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

<ul style="list-style-type: none">• 150g Emmentaler• 5 fette di prosciutto• ½ cucchiaini di prezzemolo tritati	<ul style="list-style-type: none">• 3 cucchiaini di formaggio• 3 cucchiaini di formaggio• 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.

25. Uova con bacon



10 minuti



semplice

Ingredienti (per **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.
5. Cospargete con le uova e condire con pepe.
6. Friggete tutto per circa 3 minuti.
7. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

26. Yogurt con noci



25 minuti



semplice

Ingredienti (per 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.

- b. Aggiungete i pecan e mescolate.
- c. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

27. Carne con coriandolo



30 minuti



semplice

Ingredienti (per 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:

.. 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.

28. Salmone con salsa messicana



30 *minuti*



medio

Ingredienti (per **due persone**):

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

La preparazione:

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

29. Carpaccio



15 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

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

30. Calamari con peperoncino



30 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

• 250 g 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:

- . Aggiungete il calamaro su entrambi I lati con sale e pepe.
- . Mettete le uova in una ciotola e aggiungete la crema di formaggio, il 1ppetite1ino, il prezzemolo, la 1ppetit e l'aneto.
- . Riempite il calamaro con esso e mettilo su un piatto.
- . Preriscaldate il forno a 200 gradi e cuocete I calamari per circa 10 minuti
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

31. Goulash con riso chetogenico



30 minuti



semplice

Ingredienti (per 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	• 200 g di ri

La preparazione:

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

32. Casseruola di frutti di bosco



35 *minuti*



semplice

Ingredienti (per due persone):

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

La preparazione:

- . Battete le due uova e separa il tuorlo dall'uovo.
- . Battete l'albume a un peso leggero bianco.
- . Mescolate i tuorli con le mandorle e aggiungete al dolcificante secondo il proprio gusto.
- . Aggiungete gli albumi montati e metti le bacche in una casseruola.
- . Cospargete i tuorli con le mandorle in modo uniforme sulle bacche.
- . 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.

33. Ricotta con cioccolatini



25 *minuti*



semplice

Ingredienti (per **due persone**):

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------|
| • 2 uova | • 1 cucchiaino di cacao |
| • 4 cucchiaini di latte | • disidratato |
| • 2 cucchiaini di farina di mandorle | • 1 cucchiaino di burro |
| • 2 cucchiaini di | • 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 ricotta con il cacao e aggiungete il dolcificante.
 - . Elaborate le misure di cacao e ricotta con le fette di mandorle e latte arrosto.
- Mettete le misure complete su un piatto e goditi con un po 'di panna.

34. Insalata di sgombro



30 minuti



semplice

Ingredienti (per **due persone**):

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

La preparazione:

. Separate gli sgombri dalla buccia e

tagliategli a pezzettini.

- . 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.

35. Funghi con mozzarella



25 *minuti*



medio

Ingredienti (per **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:

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

36. Cipolle grigliata con mozzarella



35 *minuti*



medio

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 2 cipolle• olio d'oliva• 1 confezione di mozzarella | <ul style="list-style-type: none">• 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.

37. Yogurt Dressing



30 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

<ul style="list-style-type: none">• ½ cetriolo• 1 spicchio d'aglio• 500g di yogurt	<ul style="list-style-type: none">• 1 cucchiaino di aceto• 3 cucchiaini di olio d'oliva• Sale e pepe
--	--

La preparazione:

. Lavate i cetrioli e tagliarli a pezzetti.

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

38. Baci delicati al limone



50 *minuti*



semplice

Ingredienti (per **due persone**):

• 2 bianco d'uovo	• 1 limone
• 40 ml di acqua minerale	• dolcifican

La preparazione:

- Mescolate gli albumi con l'acqua minerale con anidride carbonica e montare a dimensioni morbide.
- Quindi strofinate la buccia del limone,

affinate con dolcificante ed incorporarla uniformemente nella miscela di acqua minerale bianca all'uovo e mescolate.

- . Preriscaldate il forno a 130°C , posizionate la carta da forno su una teglia e portare le dimensioni preparate in molte piccole forme rotonde.
- . Cuocete la teglia con i piccoli stampi per circa 30 minuti nel forno.

39. Guacamole



15 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 1 avocado• 1 limone• 1 spicchio d'aglio | <ul style="list-style-type: none">• Sale e pepe• 1 cucchiaino 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.

40. Zucchine al forno con mozzarella



40 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 2 zucchine• 120g di mozzarella• 2 cucchiai di parmigiano | <ul style="list-style-type: none">• olio d'oliva• Sale e pepe |
|--|--|

La preparazione:

- . Lavate le zucchine, dimezzare e tagliate longitudinalmente.
- . Distribuite le zucchine con olio e metterle in un foglio di alluminio.
- . Versate la mozzarella e il parmigiano nel foglio di alluminio sopra le zucchine.
- . Condite con sale e pepe.
- . Chiudete il foglio di alluminio e mettetelo sulla griglia per circa 10 minuti.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

41. Zuppa di manzo



100 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

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

La preparazione:

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

42. Finocchi con Salsiccia



20 *minuti*



medio

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 100 g di salsiccia• 150 g di finocchi | <ul style="list-style-type: none">• 20 g di olio d'oliva• sale e pepe |
|--|--|

La preparazione:

- . Lavate i finocchi e tagliateli a fette

sottili e metteteli in padella scaldata.

- . Aggiustate olio, sale e pepe.
- . Mettete la sasiccia in padella e arrostitela.
- . Preparate i patti e apparecchiate la tavola.
- . Buon appetito.

43. Fragole ai limoni



40 minuti



semplice

Ingredienti (per **due persone**):

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

La preparazione:

. Tagliate la fitness bar e riporla in un

contenitore.

- . 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.
- . Distribuite uniformemente le misure di quark e limone sulla piccola barra fitness tritata.
- . Decorate i lamponi con le dimensioni di quark e limone e lasciate l'intero contenitore in frigorifero per circa 20 minuti.

44. Spaghetti carbonara



35 *minuti*



medio

Ingredienti (per **due persone**):

- | | |
|--------------------------------|-------------------------|
| • 3 zucchine | • 150 g salmone |
| • 2 scalogni | • 1 prezzemolo a mano |
| • 1 cucchiaio di olio di cocco | • Sale e pepe |
| | • 250 ml latte di cocco |

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.
- . Aggiungete sale e pepe a piacere.

45. Carne con coriandolo



30 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

<ul style="list-style-type: none">• 200 g di carne macinata sottile• 3 cucchiaini di coriandolo• ½ cucchiaino di succo di limone	<ul style="list-style-type: none">• 1 uc• sale
--	---

La preparazione:

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

46. Insalata di fragole



25 *minuti*



semplice

Ingredienti (per **due persone**):

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| ● 350g di fragole | ● 1 cucchiaino di succo di limone |
| ● 600g di asparagi verdi | ● 2 cucchiaini di olio d'oliva |
| ● 2 cucchiaini di aceto balsamico | ● 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.

47. Budino alla vaniglia e fragole



20 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 300 ml di crema• 4 foglie di gelatina• Segna un baccello di | <ul style="list-style-type: none">• dolcificante• 5 fragole |
|---|--|

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.
- . Tagliate le fragole e mettetele nel budino.
- . Trasferite su un bicchiere e lasciate in frigo per circa 8 ore.

48. Pancakes di zucchine



20 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">● 2 zucchine grigliate● 30 gr di feta● menta fresca | <ul style="list-style-type: none">● 2 uova grandi● olio di cocco |
|---|---|

La preparazione:

- Lavate le zucchine e tagliatele a

fettine.

- . Mettete la feta, la menta e le uova in una pentola e mescolate bene.

Aggiungete le fettine di zucchine.

- . Grigliate le zucchine in padella con olio di cocco.

- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

49. Colazione inglese



20 *Minuten*



semplice

Ingredienti (per **due persone**):

- | | |
|----------------------------------|---------------------------|
| ● 20 g di fiocchi di soia | ● 50 g di pancetta |
| ● 50 ml di acqua | ● 50 g di salsicce grosse |
| ● 50 g di pomodoro | ● 1 uovo |
| ● 1 cucchiaino di concentrato di | ● pepe |

La preparazione:

- . Mettete i fiocchi di soia e l'acqua in una padella e lasciatele bollire per 5 minuti.
- . Tagliate i pomodori a dadini piccoli e metteteli con il concentrato di pomodoro nella padella.
- . Mettete le salsicce e la pancetta in una padella e fatele scottare.
- . Mettete anche l'uovo nella padella e fate un fritto.
- . Aggiustate con sale e pepe.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

50. Ricotta con avocado



30 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">● 200 g di ricotta● 1 avocado● 1 cucchiaio di succo di lime | <ul style="list-style-type: none">● 1 pomodoro● sale e pepe |
|---|--|

La preparazione:

- Tagliate l'avocado in mezzo e togliete

il nucleo. Togliete anche la polpa e mescolatela a pezzetti piccoli.

- . Mettete il succo di limone sopra la polpa.
- . Tagliate i pomodori a dadini e mescolate tutto con la ricotta.
- . Aggiustate sale e pepe.
- . Mangiate il formaggio con una fetta di pane.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

51. Mascarpone con cioccolata



20 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| • 200 g di mascarpone | • 6 g di dolcificante |
| • 15 g di cacao | • 2 uova |

La preparazione:

- Separate le uova dal tuorlo e dagli albumi.
- Mescolate la mascarpone con il cacao,

con dolcificante ed il tuorlo.

- . Montate gli albumi a neve ferma e mettete nella mista che avete fatto prima.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

52. Insalata tedesca



20 *Minuten*



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 700 g di cavolo rapa• 150 g di pancetta• 3 uova• 1 cucchiaino di senape• 1 cucchiaino di | <ul style="list-style-type: none">• 2 cucchiaini di zuppa di cetriolo• 100 g di maionese• ½ cucchiaino di polvere di curry• prezzemolo fresco |
|--|--|

brodo vegetale

- 1 cetriolo

La preparazione:

- . Sbucciate il cavolo rapa e tagliarlo a dadini e cuocete finché è mangiabile in acqua salata.
- . Soffrigete leggermente i dadini della pancetta in una piccola padella senza grasso.
- . Cuocete le uova e lasciatele raffreddare e tagliatele a pezzetti.
- . Tagliate anche i cetrioli a dadini.
- . Mescolate in una ciotola la maionese, la senape, il brodo vegetale e la salsa di cetriolo con una scopa da neve.
- . Mettete il cavolo rapa, i dadini della pancetta e le uova nella mista che

avete fatto prima.

. Condite con le spezie.

. Buon appetito.

53. Piadina



30 *minuti*



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 150 g di ricotta• 3 uova• 30 g di semi di lino d'oro• 20 g di farina di buccia di psillio | <ul style="list-style-type: none">• 1 cucchiaino di sale in polvere• sale• 10 g di semi di lino d'oro |
|--|---|

La preparazione:

- . Mescolate brevemente la ricotta con le uova in una ciotola.
- . Aggiungete gli ingredienti rimanenti (ad eccezione dei semi di sesamo) e impastate l'impasto.
- . Preriscaldate il forno brevemente a 160 gradi.
- . Mettete l'impasto in una forma per mettere in forno (diametro 26cm). Disponete prima la carta da forno.
- . Cospargete con i semi di sesamo.
- . Cuocete la piadina per circa 20 minuti finchè vedete un colore marrone.
- . Lasciate il pane finito nel forno e aprite la porta del forno per raffreddare.

1. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

54. Cioccolatini von noce di cocco



20 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 250 g di ricotta• 40 g di farina di cocco• 20 g di polvere di eritritolo• 40 g di olio di | <ul style="list-style-type: none">• aroma naturale d'arancia• 160 g di cioccolato bianco senza zucchero |
|--|--|

La preparazione:

- . Impastate la ricotta con la farina di cocco, l'eritritolo in polvere e il sapore di arancia in una ciotola e lasciate raffreddare per circa 1 ora in frigorifero.
- . Formate 24 palline della miscela di cocco e lasciate indurire per circa 10 minuti nel comparto congelatore.
- . Nel frattempo, sciogliete la cioccolata bianca con l'olio di cocco.
- . Fate rotolare brevemente i cioccolatini nella miscela.
- . Mettete i cioccolatini in frigorifero finchè sono duri.

1. Buon appetito.

55. Barrette alla cannella di miele



15 *Minuten*



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 4 uova• 1 tazza di noci pecan macinati• 52 g di grasso di cocco• 2 cucchiaini di | <ul style="list-style-type: none">• 1 cucchiaino di estrato di vaniglia• 1 tazza di mele liofilizzate• 10 gocce di |
|---|--|

La preparazione:

- . Preriscaldate il forno a 180°C.
- . Se non hai noci pecan macinati, mettete i dadi nel frullatore e macinarli finemente.
- . Mettete le uova, l'olio di cocco, la vaniglia, la stevia e la cannella in una terrina. Mescolate tutto accuratamente.
- . Aggiungete le noci e le mele liofilizzate e mescolate tutto.
- . Versate l'impasto in una padella e cuocetelo per 25 minuti.
- . Buon appetito.

56. Dessert alla vaniglia



25 minuti



semplice

Ingredienti (per **due** **persone**):

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 60 g di mascarpone• 6 g di vaniglia• saccarina liquida | <ul style="list-style-type: none">• 10 g di burro• caffè decaffeinato |
|--|--|

La preparazione:

- . Mettete la mascarpone in una ciotola e aggiungete il burro e la vaniglia.
- . Dolcificate con saccarina liquida e aggiungete un poco di caffè decaffeinato e mescolate bene.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

57. Uova di pancetta in culla di avocado



30 *minuti*



medio

Ingredienti (per due persone):

<ul style="list-style-type: none">● 1 avocado● 2 uova● un po' di pancetta a cubetti● sale e pepe	<ul style="list-style-type: none">● 1 cucchi (parmig o formag
---	---

La preparazione:

- . Preriscaldate il forno a 150°C.
- . Dimezzate l'avocado e rimuovi il nucleo.
- . Spaltate una piccola fossa in ogni mezzo di avocado con un cucchiaino.
- . Mettete un uovo in ogni metà di avocado.
- . Cosparegete con un po' di formaggio.
- . Aggiustate con sale e pepe.
- . Poi, mettete la pancetta in cima.
- . Mettete le culle di avocado nel forno per circa 15 minuti.
- . Buon appetito.

58. Prosciutto al forno



40 *Minuten*



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|------------------------------|----------|
| • 4 fette di pancetta | • 100 g |
| • 1 mazzo di asparagi verdi | • 6 uova |
| • 2 cucchiai di olio d'oliva | • 50 g c |

La preparazione:

- Preriscaldare il forno a 200°C.
- Tagliare gli asparagi a pezzi lunghi

(circa 3 cm), dimezzate i pomodori e tagliate la feta a dadini.

- . Mettete la pancetta e gli asparagi nella casseruola e conditelo con olio d'oliva.
- . Cuocete in forno per circa 5 – 7 minuti fino a quando la pancetta inizia lentamente a diventare croccante.
- . Aggiungete i pomodorini e la mozzarella tagliata.
- . Rompete le uova sopra la casseruola e distribuitele.
- . Condite con sale e pepe.
- . Cuocete per 15 – 20 minuti fino a quando le uova avranno la consistenza desiderata.
- . Buon appetito.

59. Asparagi e pomodoro



30 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">● 750 di asparagi sbucciati● 150 g di pomodori● 15 g di burro● 25 g di vino rosso secco | <ul style="list-style-type: none">● 2 g di carruba● spezie: noce moscata, timo, maggiorana, origano, rosmarino |
|--|---|

La preparazione:

- . Lavate gli asparagi, tagliatene le estremità e tagliateli a pezzi.
- . Scaldate il burro in padella e aggiungete gli asparagi.
- . Aggiungete i pomodori quando gli asparagi sono scottati.
- . Dopo alcuni minuti aggiungete le spezie.
- . Aggiungete il vino rosso e la farina di semi di carrube e mescolate bene.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

60. Carpaccio con mozzarella



45 minuti



medio

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|-----------------------------------|----------|
| • 200 g di filetto di manzo | • 1 pizz |
| • 120 g di mozzarella | limone |
| • 2 cucchiaini di olio d'oliva | • 20 g d |
| • 2 cucchiaini di aceto balsamico | • 2 cucc |
| | • sale e |

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.

60. Frittata con avocado e salsa di pomodoro



20 *Minuten*



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 2 uova• 1 avocado• ½ cipolla | <ul style="list-style-type: none">• 1 pomodoro• pepe e sale• 2 cucchiaini d |
|--|---|

La preparazione:

- . Scaldate due cucchiaini di olio di cocco in una padella e aggiungete le uova.
- . Aggiungete la cipolla tagliata e il pomodoro tagliato.
- . Coprite la frittata con l'avocado.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

61. Yogurt con burro d'arachidi e cacao in polvere



15 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

<ul style="list-style-type: none">• 250 g di yogurt senza zucchero• ½ cucchiaino di burro di arachidi	<ul style="list-style-type: none">• 1 cucchiaio di cacao in polvere• ½ cucchiaino di zucchero
--	--

La preparazione:

- . Mettete tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolate bene.
- . Se volete, potete aggiungere le frutta senza i carboidrati (p.e. le bacche)
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

62. Noci con sedano e crema di formaggio



20 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

- una manciata di nocciole
- 6 sedano
- 3 cucchiaini di formaggio cremoso

La preparazione:

- . Intingete il sedano nella crema di formaggio.
- . Nel mezzo, puoi mangiare le noci.
- . Un piatto molto semplice da fare, però molto buono.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

63. Manzo con verdure



20 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 200 g di manzo• 250 g di verdure surgelate | <ul style="list-style-type: none">• 2 cucchiaini di latte di cocco• sale e pepe |
|---|--|

La preparazione:

1. Scongelate le verdure.
2. Scaldate in una padella 2 cucchiaini di

olio di cocco e friggete la carne.

. Cuocete le verdure e aggiustate sale e pepe.

. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

64. Tonno con verdure



10 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 125 g di tonno in olio• 200 g di verdure surgelate | <ul style="list-style-type: none">• 2 cucchi• sale e pe |
|---|--|

La preparazione:

- Scongellate le verdure.
- Cuocete le verdure e aggiustate con

sale e pepe.

- . Prendete il tonno dall'infuso e mettetelo su un piatto.
- . Aggiungete 2 cucchiaini di maionese al tonno.
- . Mescolate bene ed aggiungete le verdure.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

65. Budino freddo alle mele e limone



270 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

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

La preparazione:

- . Fate bollire insieme il tè alla mela, il sapore di vaniglia, il succo di limone e il dolcificante e lasciate raffreddare leggermente.
- . Prendi un contenitore, riempilo d'acqua e immergilo nella gelatina.
- . Mescolate la gelatina inzuppata nel tè caldo.
- . Trasferite tutto il liquido in più bottiglie di piccole dimensioni e lasciarlo riposare in frigorifero per almeno 4 ore.

66. Pollo con pesto, verdure e crema di formaggio



15 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 300 g di pollo• 1 cucchiaini di pesto• 1 pomodoro | <ul style="list-style-type: none">• 1 sacchetto di verdure• 1 ciotola di crema di formaggio |
|---|--|

La preparazione:

- . Cuocete il pollo e mettete il pesto entrambi i lati.
- . Lavate e tagliate le verdure e cuocetele.
- . Tritate il pollo e mescolate le verdure con il pomodoro tagliato.
- . Aggiungete la crema di formaggio e mescolate bene.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

67. Ravioli di melanzane



25 *Minuten*



medio

Ingredienti (per due persone):

Ravioli:

- 1 Melanzane
- 80 g di feta
- 50 g di pomodori secchi
- 2 ramoscelli di salvia
- pepe e sale

Salsa:

- 20 g di pinoli
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 3 foglie di salvia

- 20 g di germogli di rucola
- sale e pepe

La preparazione:

- . Grigliate le melanzane su entrambi i lati per circa 3 minuti.
- . Mettetele su una tavola e lasciatele raffreddare.
- . Mescolate feta, pomodori e salvia in una ciotola e condite con sale e pepe.
- . Mettete circa 1 cucchiaino della miscela su un lato delle melanzane.
- . Rosolate i pinoli in una padella senza olio.
- . Aggiungete d'olio d'oliva, succo di limone e salvia e condite con sale e pepe.

. Mettete i ravioli nella salsa per riscaldarsi.

. Preparate i piatti e aggiungete i germogli.

. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

68. L'insalata di avocado con salmone



20 minuti



medio

Ingredienti (per due persone):

Insalata:

- 1 avocado
- 1/4 di cavolo cinese
- 1/2 cipolla rossa
- 50 g di salmone affumicato

Salsa:

- 1/2 cucchiaino
- 1 1/2 cucchiaini
- 2 cucchiaini di colza
- 1/2 cucchiaino

- 100 g di ricotta

liquido

- ½ cerfog

- sale e pe

- piccolo

guanire

La preparazione:

- . Mescolate gli ingredienti dell'insalata e mettete gli su due piatti.
- . Mescolate gli ingredienti della salsa e aggiuste con sale e pepe.
- . Mettete la salsa sopra l'insalata prima di servire.
- . Guarnite con il cerfolgio tritato.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

69. Patatine al parmigiano



20 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">● 40 g di burro● 45 g di parmigiano | <ul style="list-style-type: none">● 25 g bianco d'uovo di pollo● sale, pepe, origano |
|--|---|

La preparazione:

. Mettete tutti gli ingredienti in una

ciotola e mescolate bene.

- . Mettete piccoli porzioni con un cucchiaini e metteteli su la carta da forno.
- . Distribuite la porzione d'impasto con il dito.
- . Mettete le porzione con la carta da forno in una padella e friggetele.
- . Ora possono essere appesi sopra il bordo della padella, in modo da formare piccole barchette.
- . Staccate la carta da forno.
- . Buon appetito.

70. Filetto di manzo con broccoli



20 *Minuten*



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|--------------------------------|------------------------|
| • 400 g cavoletti di Bruxelles | • 1 cipolla |
| • 2 cucchiaino di burro | • 1 cucchiaio di colza |
| • 400 g di filetto di manzo | • sale e pepe |

La preparazione:

. Pulite i cavoletti di Bruxelles (togliete

- il gambo e le foglie esterne) e cuocete fino a quando non salda in acqua salata.
- Quindi dimezzate e cuoceteli.
- Preriscaldate il forno a 140°C.
- Preparate una padella e scaldatela, e poi aggiungete il burro.
- Aggiungete il filetto di manzo e cuocete il filetto da entrambi i lati per circa 2 minuti.
- Poi mettete il filetto nel forno per circa 7 minuti.
- Nel frattempo tritate la cipolla e scaldate l'olio in un'altra padella. Friggete i cavoletti e le cipolle e condite con sale e pepe.
- Togliete la bistecca dal forno, condite con sale e pepe e servite con i cavoletti di Bruxelles.

1. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

71. Uova con cipollina e pomodoro



15 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

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

La preparazione:

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

72. Insalata di gamberi con salsa di yogurt



30 *minuti*



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">● 80 g di pomodori● 1 manciata di spinaci● 2 cucchiaini di olio d'oliva● 100 g di gamberetti● sale e pepe | <ul style="list-style-type: none">● 2 cucchiaini di yogurt naturale● 1 pizzico di sale● 1 pizzico di succo di limone● ½ cucchiaino di paprika dolce |
|---|--|

La preparazione:

- . Dimezzate i pomodori e metteteli su un piatto insieme agli spinaci.
- . Scaldate la metà dell'olio in una padella e frigate i gamberetti per 3 minuti.
- . Condite con sale e pepe
- . Per la salsa mescolate lo yogurt con l'olio rimanente e il succo di limone.
- . Condite con sale e pepe.
- . Versate la salsa sopra l'insalata e condite con parmigiano fresco.
- . Buon appetito.

73. Bulletproof Coffe



10 *minuti*



semplice

Ingredienti (per due persone):

- 2 espressi
- 1 cucchiaio di olio di cocco
- 1 cucchiaio di burro
- 1 pizzico di cannella

La preparazione:

- . Fate due espressi e metteteli con tutti gli ingredienti in un miscelatore.
- . Mescolate bene.
- . Mettete il caffè in due tazzine.

74. Frittata con porro e rucola



20 *Minuten*



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 2 porri• 2 cucchai di burro• 1 punta di aglio• 2 manciate di razzi | <ul style="list-style-type: none">• 3 cucchiaini di parmigiano
bianco• 4 uova• sale e pepe |
|---|--|

La preparazione:

- . Tagliate il porro e frigetelo con burro in una padella.
- . Quindi aggiungete sale e l'aglio tritato.
- . Aggiungete rucola e vino bianco e mescolate bene.
- . Condite con pepe.
- . Aggiungete le uova nella padella e fate cuocere per circa 5 minuti.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

75. Frullato con spinaci e avocado



30 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

- ½ avocado
- 1 pizzico di succo di limone
- 1 manciata di spinaci
- 1 cucchiaio di olio di cocco
- 250 ml di latte di mandorle
- 250 ml di acqua

La preparazione:

- . Lavate e tagliate tutti gli ingredienti.
- . Mettete tutti gli ingredienti in un miscelatore e mescolate bene.
- . Aggiungete la miscela in due bicchieri.
- . Buon appetito.

76. Pancakes con crema di formaggio



20 minuti



semplice

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 30 g di crema di formaggio• 1 cucchiaio di olio di cocco | <ul style="list-style-type: none">• 4 uove medie• 1 pizzico di cannella• 60 g di mirtilli |
|---|---|

La preparazione:

- . Mettete tutti gli ingredienti in un frullatore e mescolate bene.
- . Cuocete la pasta in una padella calda con olio di cocco.
- . Servite con frutti di bosco.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

77. Polpette con insalata di asparagi



60 *Minuten*



medio

Ingredienti (per due persone):

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">● 400 g di asparagi verdi● 3 cucchiaini di olio d'oliva● 80 ml di brodo vegetale● $\frac{3}{4}$ mazzi di | <ul style="list-style-type: none">● 250 g di carne macinata mista● 1 uovo● 1 cucchiaio di senape● 1 cucchiaio di farina di cocco |
|--|---|

- ravanelli
- 1 cucchiaio di aceto di vino bianco
- sale e pepe
- 1 piccola cipolla rossa
- 1 spicchio d'aglio

- noce moscata
- 3 cucchiaini di olio di cocco

La preparazione:

- . Lavate gli asparagi e tagliate le estremità.
- . Scaldate l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio.
- . Rosolate gli asparagi per due minuti e versate il brodo vegetale e fate sobbollire per 10 minuti a fuoco

medio.

1. Nel frattempo pulite, lavate e ungete i ravanelli, staccate i finocchi, tagliateli e metteteli in una ciotola.
2. Aggiungete asparagi e aceto. Condite con sale e pepe.
3. Nel frattempo preparate le polpette.
4. Sbucciate la cipolla e tagliatela a dadini piccoli. Sbucciate l'aglio e tritatelo. Mettete la cipolla, l'aglio, la carne, uovo, senape e la farina di cocco in una ciotola e mescolate bene.
5. Condite con noce moscata, sale e pepe.
6. Usate le mani per formare dodici palle.
0. Scaldate l'olio di cocco in una

padella e friggete le polpette in 3 – 4 minuti da tutti i lati.

1. Distribuite l'insalata di asparagi su due piatti e decorate con le polpette.
2. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

Bonus : 14 giorni programma nutrizionale

Ecco un esempio di come puoi nutrire la dieta chetogenica per 14 giorni. Puoi anche semplicemente sostituire le ricette con altre deliziose ricette di questo libro di cucina, nel modo che preferisci. Questo piano nutrizionale è solo per darti

una guida su come potresti nutrirti senza dover comprare infiniti ingredienti ogni settimana. Buon divertimento!

Settimana 1:

	Colazione	Pranzo
Lunedì	Panna cotta con fragola	Merluzzo melanzane
Martedì	Uova con salmone	L'insalata pesce
Mercoledì	Smoothie con frutti di bosco	Carne con asparagi v
Giovedì	Panna cotta con fragola	L'insalata gamberett

Venerdì	Gouda con prosciutto	L'insalata pesce
Sabato	Uova con salmone	Merluzzo melanzane
Domenica	Smoothie con frutti di bosco	Piatto aus

Settimana 2:

	Colazione	Pranzo
Lunedì	Insalata di fragole	Zucchine forno con mozzarell
Martedì	Yogurt con noci	Prosciutto forno
Mercoledì	Uova con bacon	Frittata cc avocado e

		di pomodori
Giovedì	Insalata di fragole	Merluzzo melanzane
Venerdì	Yogurt con noci	Zucchine forno con mozzarella
Sabato	Smoothie con frutti di bosco	Piatto aus
Domenica	Uova con bacon	Prosciutto forno

Impronta

© Food Esperti 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