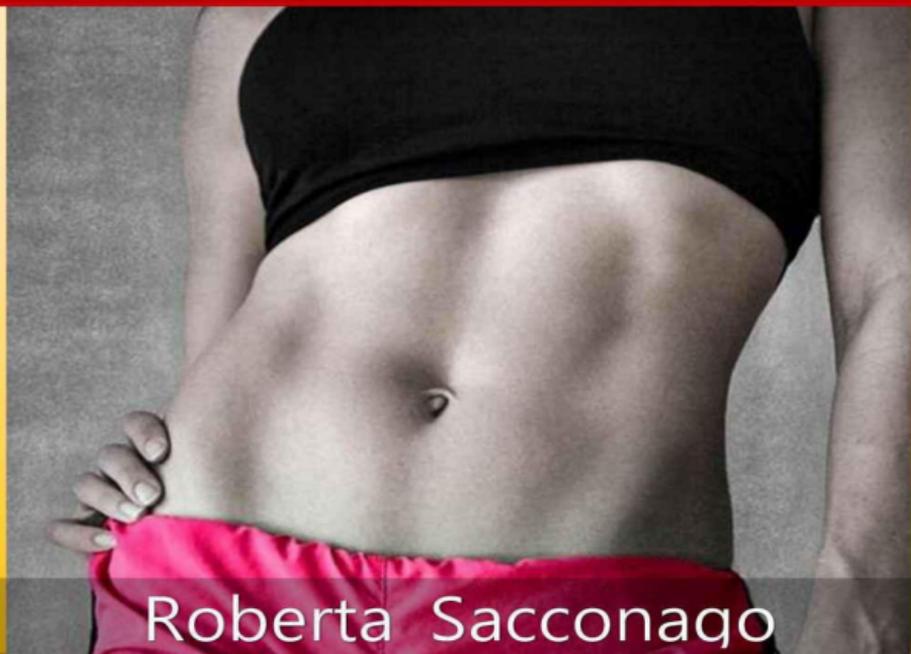




La Dieta Chetogenica

Programma Alimentare di 30 Giorni Facile e Veloce.
Evita Gli Errori Più Comuni, Perdi Peso e Sentiti in



Roberta Sacconago

La dieta Chetogenica

Programma Alimentare
di 30 Giorni Facile e
Veloce. Evita Gli Errori

Più Comuni, Perdi Peso
e Sentiti in Forma.

Dimagrimento Rapido
in 4 Settimane

La dieta Chetogenica

Programma Alimentare di 30 Giorni Facile e Veloce. Evita Gli Errori Più Comuni, Perdi Peso e Sentiti in Forma. Dimagrimento Rapido in 4 Settimane

Roberta Sacconago

© 2016, Roberta Sacconago

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo: elettronico, meccanico, fotografia, registrazione o altri mezzi di riproduzione in uso, senza il consenso scritto dell'Autore.

La distribuzione di questo e-book senza la previa autorizzazione dell'Autore è illegale e

pertanto punibile a Norma di Legge.

Capitolo 1

La dieta chetogenica

Capitolo 2

Pianificazione della dieta

Capitolo 3

Menu della dieta chetogenica

Capitolo 4

Capitolo 5

Menu di trenta giorni

Capitolo 1

La dieta chetogenica

La dieta chetogenica consente il consumo di grassi naturali e proteine ■■ (carne, pesce, pollame) e carboidrati limitati (zuccheri e amidi). In una dieta normale il consumo di carboidrati è molto alto (circa il 40-60% delle calorie), mentre l'assunzione di grassi è limitato. Le diete ad alto contenuto di carboidrati hanno, infatti, l'effetto di elevare lo zucchero nel sangue e di insulina e nel corso del tempo, questi livelli aumentati fino a diventare cronici, ed provocano l'effetto fame oltre che una serie di processi patologici. Al contrario, l'assunzione di

carboidrati in una dieta chetogenica è inferiore al 4% di calorie. Quando l'assunzione di carboidrati è basso, i pasti sono comunque deliziosi e sazianti. La fame in questo caso va via, e ancora più importante, è che questo cambiamento di dieta apporta alcuni effetti benefici sul metabolismo del corpo umano, poiché in parte abbassa il livello di zucchero nel sangue e di conseguenza quelli dell'insulina. In questo ebook vi parleremo quindi di come funziona la dieta, e forniremo i dettagli per la sua corretta attuazione. La linea di fondo è che si può aumentare la vostra energia e migliorare decisamente la salute semplicemente cambiando solo il modo abituale di mangiare.

Come funziona la dieta chetogenica

Come accennato nell'introduzione i limiti di una dieta con carboidrati (zucchero e amido), sono importanti poiché quando questi alimenti vengono digeriti, si suddividono nel sangue (glucosio) del corpo. Se quindi si riduce l'assunzione di carboidrati mangiando più grassi e proteine, il tutto si traduce in un interruttore delle metaboliche in modo da utilizzare lo zucchero come fosse una sorta di combustibile primario per bruciare i grassi. In riferimento a ciò si ottiene una naturale funzione poiché tutto il grasso che viene bruciato, viene convertito in corpi chetonici e i livelli

di glucosio e di insulina nel sangue scendono. L'innalzamento conseguente dei chetoni, apporta benefici a cuore, muscoli e cervello. Questo stato di "chetosi nutrizionale" è efficace non solo per una corretta alimentazione ma serve scongiurare diverse patologie di cancro.

La chetosi

A questo punto chi legge questo ebook sulla dieta chetogenica vorrà sicuramente sapere cosa è esattamente la chetosi, e ciò è effettivamente giusto, poiché, si tratta del fenomeno base su cui la dieta si fonda come del resto si evince dalla denominazione stessa. Lo stato metabolico di chetosi significa semplicemente che la quantità di corpi chetonici nel sangue hanno raggiunto i livelli più alti del normale. Quando il corpo è si trova in uno stato chetogenico, ciò significa che il metabolismo energetico lipidico è intatto. Il corpo inizierà dunque ad abbattere il proprio grasso corporeo per

alimentare le normali funzioni quotidiane, del corpo stesso. La domanda quali sono i vantaggi di andare in chetosi, merita una risposta adeguata, per cui si può asserire che stabilire questo stato metabolico di chetosi, anche per un breve periodo di tempo apporta notevoli benefici ed eccellenti risultati ai soggetti che l'hanno scelta per dimagrire. In riferimento a ciò, a seguire elenchiamo 4 vantaggi tra i più significativi. Quello principale relativo allo stato di chetosi è che aumenta la capacità del corpo di utilizzare i grassi come un carburante, che in genere è moto blando in una dieta ricca di carboidrati. Quando, infatti, vi è un alto contenuto di carboidrati, il corpo può

aspettarsi una fonte di energia tale da entrare nel corpo. Nello stato di chetosi il corpo deve diventare efficiente e sfruttare invece i grassi per trasformarli in energia.

Il secondo vantaggio dettato dallo stato di chetosi consiste nel fatto che svolge un effetto equilibrante a livello proteico, partendo dal presupposto che si stanno consumando quantità adeguate di proteine ■ e calorie pari a circa 0,7 grammi per chilo di peso corporeo al giorno. Una volta in chetosi, il corpo in realtà preferisce i cosiddetti chetoni al dannoso glucosio. Dal momento che il corpo ha abbondanti quantità di grassi, questo significa che non è necessario ossidare le proteine ■ per generare

glucosio mediante il noto processo denominato appunto gluconeogenesi. Il terzo vantaggio è che la chetosi di base, mantiene bassi i livelli di insulina nel corpo, che provoca una maggiore lipolisi e libero sgancio di glicerolo rispetto ad una dieta normale quando l'insulina è di circa 80-120. L'insulina ha un effetto di lipolisi bloccante, che può inibire l'uso di acidi grassi come energia. Inoltre, quando l'insulina è portata a livelli bassi, gli ormoni benefici vengono rilasciati nel corpo, come ad esempio quello della crescita e di altri fattori ad essa correlati. Infine parlando del quarto vantaggio dello stato di chetosi che si raggiunge in una dieta specifica, diciamo che consiste nel

fatto che quando si entra nello stato di chetosi, i chetoni, oltre ad elevato apporto di proteine, sembrano sopprimere anche l'appetito, cosa che invece non accade se la dieta è ricca di carboidrati succede esattamente il contrario, ovvero la fame aumenta a dismisura.

La dieta per le malattie

L'attuale ricerca sui trattamenti per il cancro tiene molto in considerazione la dieta chetogenica i cui risultati sono estremamente promettenti. La dieta chetogenica per la terapia del cancro è un po' diversa rispetto al trattamento per altre malattie, L'idea principale dietro l'uso di una dieta chetogenica per trattare il cancro è sta nel fatto che le cellule tumorali del glucosio hanno bisogno per sopravvivere di tessuti sani. Il grande vantaggio di questo protocollo di trattamento è che non è tossico per il corpo, ma lo è invece per queste cellule, il che significa non consentirgli di

alimentarsi e quindi di propagarsi. Ai soggetti diabetici a cui spesso si raccomanda una maggiore assunzione di carboidrati è invece da considerarsi dannoso per la salute perché porta a dei picchi di zucchero nel sangue, che a sua volta provoca una maggiore necessità di farmaci e di insulina. Una dieta chetogenica riduce e, in molti casi, elimina la necessità di intervenire con medicinali, e riduce il numero di unità di insulina necessaria. Per le persone con diabete di tipo 2, la dieta chetogenica inverte la resistenza all'insulina di fondo che causa poi la malattia. Tuttavia è importante sapere che questa tipologia di dieta è adatta anche per le persone con diabete di tipo 1 in quanto può

contribuire a ridurre il numero e la gravità degli episodi di ipoglicemia, ridurre i valori di HbA1c e minimizzare le complicazioni future. Quando si parla di dieta si pensa soprattutto a come perdere peso senza soffrire la fame, per cui la dieta chetogenica sembra la più indicata per questo scopo; infatti, consumare pochi carboidrati e grassi si è dimostrato dopo attenti studi, come la soluzione ideale per la perdita di peso poiché la dieta funziona con la biochimica del corpo anziché schierarsi contro di essa. Tornando alle malattie che possono essere combattute con una dieta chetogenica, in quella di Alzheimer, i chetoni aiutano a ricostituire i percorsi energetici del

cervello e la sua salute, e questo si traduce in una migliore e funzionale memoria.

Inoltre, oggi gli studi della dieta chetogenica si sono estesi anche ad altre malattie con la consapevolezza visti i primi risultati soddisfacenti che possono essere invertite o notevolmente migliorate proprio adottando una dieta del genere. Infine una parola vale la pena spenderla anche per le malattie cardiache e neurologie in quanto i fattori di rischio nel caso delle prime migliorano quando i livelli di zucchero nel sangue e di insulina si abbassano tramite cambiamenti apportati della dieta. Per i disturbi neurologici invece come ad esempio la SLA, la sclerosi

multipla e il morbo di Parkinson, la ricerca sta dimostrando che i corpi chetonici esercitano un notevole effetto protettivo sul sistema nervoso e rallentano la progressione di queste malattie degenerative dei tessuti nervosi.

Capitolo 2

Pianificazione della dieta

Un tipico pasto della dieta chetogenica comprende circa 90/150 grammi di proteine, e di solito cucinati in grassi naturali (per esempio, burro, lardo, panna, olio di oliva, o olio di cocco, con l'aggiunta di alimenti senza amido come verdure a foglia tipo la lattuga, gli spinaci, la zucca e il cavolo.

Se dunque si è pronti per iniziare, basta controllare il piano della dieta, o stilare una lista di alimenti a basso contenuto di carboidrati. L'obiettivo di un programma di dieta chetogenica è dunque quello di migliorare il benessere attraverso un cambiamento metabolico in cui la fonte

di combustibile cellulare primaria passa da combustibili dei carboidrati (glucosio) a quelli grassi e al loro prodotto metabolismo chiamati chetoni. Questo risultato si ottiene, infatti, attraverso un processo metabolico chiamato chetogenesi, e con un relativo stato del corpo chiamato chetosi. La chetosi è semplicemente un normale percorso metabolico in cui le cellule del corpo utilizzano i chetoni per far rendere l'energia, invece di basarsi su zucchero o carboidrati. In realtà, questa considerazione deriva dal fatto che gli esseri umani hanno sviluppato la capacità evolutiva di bruciare i chetoni a seguito di un adattamento per periodi di tempo in cui il cibo non era

disponibile, come ad esempio dopo il periodo delle guerre specie in Europa. Un'attenta ricerca si è, infatti, sviluppato intorno alla chetosi poiché i corpi chetonici si sono rivelati sul corpo umano. Aumentando la velocità di chetogenesi metabolica serve dunque a combattere molte malattie, perché la presenza di corpi chetonici nel sangue migliora la nostra salute a livello cellulare, in particolare in funzione dei percorsi energetici cellulari e della salute mitocondriale. La dieta chetogenica viene oggi utilizzata per il trattamento di condizioni mediche come il diabete, l'epilessia, l'autismo, il morbo di Alzheimer, il cancro e tanti altri e gran parte del successo di questi

trattamenti è radicata proprio in questi effetti cellulari.

Vantaggi e svantaggi della dieta chetogenica

I pericoli di diete a basso contenuto di carboidrati sono pochi, ma molte persone si chiedono se ci siano vantaggi o svantaggi nell'adottarle, specie per i timori di assumere grassi e creare il processo di chetosi.

Per quanto riguarda i primi la maggior parte delle persone hanno problemi con un programma di dieta chetogenica perché hanno paura di aumentare la quantità di grasso che mangiano, in particolare quelli saturi. Il messaggio che il grasso è cattivo è dunque presente nella coscienza collettiva, ma si tratta di

una bugia, poiché una dieta ad alto contenuto di carboidrati fa salire lo zucchero nel sangue e i livelli di insulina portando il corpo ad uno stato infiammatorio. La dieta standard offre infatti, moltissimi cibi ad alto contenuto di zuccheri e ricchi di grassi saturi, e in molti studi, questi due fattori sono stati accomunati, quindi, anche se i grassi saturi portano ad una buona salute, l'infiammazione che causa malattie di cuore sono dovute proprio alla loro associazione con i carboidrati. Un piano di dieta chetogenica, che è ad alto contenuto di grassi saturi e molto basso in carboidrati sarà quindi in grado di ridurre la suddetta infiammazione. I grassi saturi non sono quindi dannosi nel

contesto di una dieta a basso contenuto di carboidrati. La dieta chetogenica è dunque da considerarsi sana perché l'assunzione di grassi saturi aumenta il colesterolo HDL, e, allo stesso tempo, una più bassa assunzione di carboidrati diminuisce i livelli dei trigliceridi. Questi due fattori sono i principali indiziati. Infatti, è dimostrato che la causa della malattia di cuore è proprio un consumo di carboidrati alti, e invece quello che riguarda i grassi saturi. Il modo migliore prima di iniziare una dieta è quello di conoscere il proprio corpo e fare un esame del sangue completo prima di iniziare un programma di dieta chetogenica e di almeno 3 mesi, dopodiché trascorso

tale periodo i valori del sangue vanno controllati di nuovo, anche se si noterà la differenza sentendosi già molto meglio dopo i primi 30 giorni di dieta chetogenica. Quest'ultima deve ovviamente essere eseguita in modo corretto; infatti, alcune persone non attuano bene il processo di chetosi specie se non consultano prima un medico di fiducia, poiché, se il corpo non è perfettamente sano, c'è il rischio di incorrere in problemi renali o cardiaci. Anche se non ci sono prove che molte persone fanno bene riducendo l'assunzione di carboidrati, il consiglio è comunque quello di non scendere al di sotto di 10-20 carboidrati al giorno; infatti, sia chiaro che la dieta

chetogenica è molto povera di carboidrati, ma non è una dieta a zero carboidrati. Se si nota (dopo almeno un mese dall'inizio della dieta) che non ci si sente bene con livelli molto bassi di carboidrati, allora è sufficiente aggiungerne altri, come ad esempio mangiando patate dolci e altre verdure che tendenzialmente risolvono questo piccolo ma importante problema. Stanno lontano da cereali e contare invece su verdure, con un contenuto di carboidrati moderatamente alto (60-100 grammi / giorno) dovrebbe dunque tradursi, in effetti, benefici per la salute.

Effetti collaterali generali

Il passaggio a un programma di dieta chetogenica può essere scomodo in un primo momento, poiché il metabolismo del corpo stesso è restio a bruciare il grasso preferendo invece sfruttare il glucosio, il che significa che potrebbero esserci alcuni comuni effetti collaterali, applicando la dieta chetogenica. A tale proposito ecco un elenco di quelli che potrebbero manifestarsi già dalla prima settimana o giù di lì. Durante quest'arco di tempo tagliare l'apporto di carboidrati, i livelli di zucchero nel sangue può causare un sovraccarico di insulina mite e di ipoglicemia reattiva.

Questo di solito accade a persone che sono gravemente resistenti all'insulina. Ci vogliono quindi circa 2-3 giorni di tempo per bruciare tutti i glicogeni immagazzinato (nei muscoli e nel fegato), e i sintomi nel frattempo sono vertigini, tremori, il classico cuore in gola e altro ancora. Come accennato in precedenza, i pericoli delle diete a basso contenuto di carboidrati sono basati su false credenze e su paure infondate, comunicate in genere da persone che hanno una comprensione limitata di quanto sia invece importante tenerne i valori livellati verso il basso, e in questa considerazione non sono aiutati dalle pubblicità di noti brand di prodotti alimentari che a fior di quattrini

cercano di inserirsi prepotentemente sul mercato e creare delle pubblicità ingannevoli e poco veritiere asserendo che i cibi proposti sono sani.

A questo punto, torniamo al nostro programma di dieta chetogenica dicendo innanzitutto che ci sono molti modi per la sua attuazione per cui a parte il fatto di mantenere i carboidrati a livelli bassi con un più elevato numero di grassi, il piano di una dieta chetogenica richiede il monitoraggio degli importi di carboidrati negli alimenti consumati e ridurre l'assunzione di carboidrati a circa 20-60 grammi al giorno. Per alcune persone, meno di 100 grammi al giorno può funzionare, ma tuttavia questo livello di assunzione di

carboidrati è troppo alto per raggiungere la chetosi necessaria affinché funzioni correttamente. Inoltre, il fabbisogno proteico giornaliero dovrebbe essere guidato da un obiettivo preciso come ad esempio il peso corporeo ideale o la massa corporea magra. L'assunzione di proteine ■ dipende tuttavia anche dall'altezza, dal sesso, e dalla quantità di esercizi ginnici giornalieri. Mangiare troppe proteine ■ può, infatti, interferire con il processo di chetosi, che dunque deve essere ben supportato da un fisico sano e non malato.

Capitolo 3

Menu della dieta chetogenica

In questo capitolo ci occupiamo di stilare un esempio di menu adatto per una dieta chetogenica proponendo quella di tre giorni che in sintesi riesce a spiegare il concetto di funzionalità della dieta stessa e dell'apporto necessario di alimenti in grado di favorire la chetosi.

Giorno 1

I grammi di proteine in questo caso sono un po' più alti ma l'apporto di calorie e la percentuale di proteine è perfetta se confrontata con la percentuale di grassi. In tal modo una colazione a base di uova strapazzate con l'aggiunta di crema e cipolle, e 3 fettine di pancetta sono ideali. Per il pranzo invece del petto di pollo condito con insalata verde, un filo d'olio aceto e un po' di sedano anno più che bene. La sera per cena una crema di funghi mista a broccoli serve a mantenere costante l'apporto calorico iniziato di buon mattino.

Giorno 2

Il secondo giorno per colazione vanno ben 120 grammi di carne macinata mescolata con alcune spezie, un po' di cipolla tritata, quindi si creano delle polpette fritte in burro oppure in olio d'oliva. Come bevanda il consiglio è di consumare una tisana non zuccherata oppure del caffè con panna. A pranzo 120 grammi di pesce cotto al forno condito con della salsa di burro e una ciotola di cavolfiore, tritato e salato in burro o olio d'oliva. Come contorno dell'insalata verde è più che sufficiente specie se accompagnata da del formaggio fresco, mente come bevande acqua o altro purché senza zucchero

vanno bene. Per cena circa 180 grammi di spalla di suino tritato sempre con del cavolo saltato in burro oppure in olio d'oliva vanno benissimo per terminare la giornata.

Giorno 3

Il terzo giorno per colazione sono indicate salsicce (max 100 gr), un uovo alla coque, due fette di formaggio e panna montata e come bevanda del tè non zuccherato o del caffè corretto con panna. Per il pranzo invece sono ideali 120 grammi di tacchino affumicato, una tazza di zucca saltata in burro oppure in olio d'oliva, un'insalata di verdure a basso contenuto di carboidrati, e ad alto condimento grasso e come bibita acqua naturale o gassata. Infine per cena 120 grammi di salmone, una salsa di crema di parmigiano, 2 tazze di spinaci saltati con cipolle e aglio, della lattuga romana con un basso contenuto di carboidrati, e

con un condimento ricco di grassi. Acqua, caffè o tè sono le bibite consigliate per accompagnare il pasto. Questi sin qui elencati sono solo alcuni esempi di ciò che è il menu di una dieta chetogenica. Tuttavia come già accennato in precedenza, è importante consumare proteine, aggiungendo del grasso (entro un certo limite calorico) ed anche la scelta di verdure contenenti un basso contenuto di carboidrati sono ideali per completare il pasto.

Capitolo 4

Grassi e oli

Poiché la maggior parte delle calorie in una dieta chetogenica arrivano da grassi alimentari, le scelte devono essere fatte nel modo giusto, e visto che molte persone non possono tollerare una grande quantità di olio vegetale, maionese o olio d'oliva, questa è una buona cosa, dato che gli oli vegetali sono ricchi di acidi grassi Omega-6 polinsaturi che si trovano negli oli di noci, margarina, olio di soia, olio di girasole, olio di cartamo, olio di mais, e olio di canola ovvero tutti pronti a

generare infiammazione nel corpo. Tuttavia, ci sono alcuni grassi polinsaturi essenziali e questi sono gli Omega 6 e gli Omega 3. L'assunzione di entrambi i tipi deve essere però equilibrata, ed è necessario quindi solo circa un cucchiaino al giorno. Mangiare salmone, tonno e crostacei fornirà ad esempio un ottimo bilanciamento di acidi grassi Omega 3 e sono parte importante di una lista di alimenti a basso contenuto di carboidrati. Alcune noci o qualche maionese forniranno inoltre l'Omega 6. Se non piace il pesce, basta quindi prendere in considerazione solo delle piccole quantità per un essenziale supplemento di grasso Omega 3. I grassi saturi e monoinsaturi, come il

burro, le noci di macadamia, l'olio di cocco, quello di avocado e i tuorli d'uovo sono tollerati più facilmente dalla maggior parte delle persone, e dato che sono chimicamente stabili, sono meno infiammatori. Grassi ed oli possono inoltre essere combinati con salse, condimenti, e aggiunti ad altri pasti.

Mantenere inoltre gli oli pressati a freddo come ad esempio di mandorle e di semi di lino in frigorifero serve per evitarne l'irrancidimento. Da evitare invece sono gli oli vegetali di riscaldamento, quindi è opportuno utilizzare del lardo pulito e non idrogenato, l'olio di cocco, e l'olio di oliva per friggere, dal momento che

hanno punti di fumo molto alto. Per quanto riguarda la carne vanno bene sia quella di vitello che la selvaggina, mentre per il pesce sono da preferire frutti di mare di ogni tipo, alici, merluzzo, halibut, calamari, aringhe, sgombri, salmone, sardine, dentici, trote, e il tonno, quest'ultimo come il salmone vanno bene anche in scatola. Da evitare sono i pesci fritti siano essi vongole, granchi, aragoste, capesante, gamberi, calamari, cozze e ostriche. Per quanto riguarda le uova anche intere, si possono preparare in tanti modi come ad esempio alla diavola, fritte, sode, per fare delle frittate, in camicia, strapazzate, o alla coque.

Verdure fresche

La maggior parte delle verdure che non sono amidacee sono anche a basso contenuto di carboidrati e l'ideale sono gli ortaggi biologici per evitare pericolosi residui di pesticidi. Evitare dunque le verdure che sono ricche di amido è importante e tra queste troviamo mais, piselli, patate, e la maggior parte zucca in quanto sono anche con valori molto alti di carboidrati. Lo stesso dicasi per alcuni tipi di verdure e ortaggi dolciastri come ad esempio pomodori, carote, peperoni e zucche estive. Questo elenco non è completo, quindi se c'è una verdura verde che piace e che contiene un basso contenuto

di carboidrati, allora sarà la benvenuta per la vostra dieta chetogenica. Tra gli altri tipi consigliati vale la pena elencarli a cominciare dai germogli di erba medica, tutte le verdure a foglia verde, gli asparagi, le bietole, i cavoletti di Bruxelles, il sedano, i cetrioli, il tarassaco, l'aglio.

cicoria, indivia, scarola, finocchio, radicchio, funghi, olive, ravanelli e rape.

Noci e semi sono invece degli ottimi impregnati ideali per condire gli arrostiti e sono anche molto ricchi di calorie anche se a dire il vero hanno anche un più alto contenuto di carboidrati per porzione. La macadamia, le noci pecan e le mandorle sono invece quelle che

hanno il più basso contenuto di carboidrati netti e pertanto seppur in piccole quantità si possono mangiare, riducendo ulteriormente l'assunzione di altri tipi come ad esempio anacardi, pistacchi e castagne che sono decisamente più ricchi di carboidrati,

Bevande

Le bevande da consumare prima durante e dopo i pasti sono molteplici; infatti, troviamo il caffè decaffeinato, il tè decaffeinato (non zuccherato), una tisana (non zuccherata), acqua, acqua gassata o aromatizzata (amara), limone e succo di lime purché in piccole quantità, il latte di mandorla, di cocco e di soia purché non zuccherati. Infine per quanto riguarda proprio gli zuccheri i dolcificanti alternativi ci sono e tra questi troviamo quelli a base di malto destrina, come ad esempio la stevia l'eritritolo, lo xilitolo e il fruttosio.

Capitolo 5

Menu di trenta giorni

Settimana 1

La semplicità è la chiave per coloro che sono appena agli inizi di una dieta a basso contenuto di carboidrati; infatti, non si tratta di un rapporto tra la cucina e un saggio, poiché sbarazzarsi del desiderio di mangiare alcuni cibi non sarà difficile visto che il programma di 30 giorni prevede pasti abbondanti e soddisfacenti per il palato, senza contare che anche dei frullati possono essere deliziosamente preparati con frutta e verdura, ideali per qualsiasi ora del giorno, specie quando subentra il desiderio di aggiungere qualcosa in attesa di un nuovo pasto e anche gli

avanzi saranno un'altra cosa che va presa in considerazione. Tutto ciò non solo è più facile per chi pratica la dieta chetogenica, ma anche perché si evita il fastidio di cucinare lo stesso cibo più di una volta. La colazione ad esempio è qualcosa che si può fare ogni giorno proprio con gli avanzi, e dove non ci si deve preoccupare ogni mattina di prepararla in modo artefatto, quindi basta tirare fuori dal frigo un po' di cibo e il gioco è fatto! Quando si inizia una dieta chetogenica i primi segni di chetosi sono conosciuti come "influenza cheto" in cui il mal di testa, l'annebbiamento del cervello, la fatica, e altre lievi e fastidiose manifestazioni simili possono davvero irritare il vostro

corpo. Assicurarsi di bere abbondantemente acqua e mangiare molto sale è il primo passo importante. La dieta chetogenica è basata, infatti, anche su un processo diuretico che va oltre il normale, per cui c'è da prendere in considerazione che mantenere il proprio corpo con un buon apporto di sale e l'assunzione di acqua abbastanza alta è molto importante, poiché consente al corpo stesso di reidratarsi e recuperare gli elettrolitici espulsi durante la minzione straordinaria. In questo modo si aiuterà a combattere il suddetto mal di testa e altri fastidi, se non sbarazzarsi di loro completamente, e se necessario è consigliabile bere acqua con una spolverata di sale. In questo

caso basta tenere acqua potabile (almeno 4 litri al giorno), e continuare a mangiare sale. Se tuttavia ci si preoccupa per la pressione alta causata dal sale, è importante sapere che recenti hanno dimostrato che l'assunzione di sodio e la pressione del sangue non sono così correlati come fino ad oggi veniva creduto.

Per la prima colazione, se si vuole preparare qualcosa veloce, facile, gustoso e naturale il suggerimento è di iniziare il primo giorno partendo da un fine settimana. In questo modo, è possibile preparare nel week end e con più tempo a disposizione, visto l'assenza da impegni di lavoro, qualcosa che durerà per tutta la settimana che

essendo la prima è basata tutta sulla semplicità. Anche per il pranzo si possono utilizzare cose semplici; infatti, la maggior parte del tempo, sarà necessario per preparare insalata e carne, anche se per le seconde, è importante sapere che è possibile utilizzare anche avanzi di carne o utilizzare facilmente quella inscatola in scatola e lo stesso dicasi per il pesce. Se si utilizza la carne in scatola, conviene tuttavia leggere le etichette per ottenere informazioni su ciò che si consuma e soprattutto evitare quelli che hanno degli additivi spesso utilizzati come conservanti che di base fanno male alla salute indipendentemente dalla tipologia di dieta prescelta. La cena sarà invece

una combinazione di verdure a foglia verde (normalmente broccoli e spinaci), con un po' di carne, e anche in questo caso, andremo sul grasso elevato e sulle proteine in moderazione.

Settimana 2

Visto che la prima settimana è finita, si può iniziare con la seconda ed in questo caso possiamo mantenerla di nuovo semplice per la colazione introducendo il caffè ma non assoluto; infatti, si tratta di una miscela a base di olio di cocco, burro e panna da aggiungere appunto nel caffè.

Questo intruglio non è così strano come sembra, poiché il burro, dopo di tutto, è fatto di crema. Così, quando si fondono l'olio e il burro e la panna, insieme aggiungono al caffè un gusto davvero piacevole.

Per la prima colazione, ci accingiamo dunque a cambiare un po', e se non si è

amanti del caffè, si può provare allo stesso modo con del tè.

Anche nella seconda settimana per quanto riguarda il pranzo ci si può mantenere in modo semplice; infatti, si può più carne del giorno precedente con la sola preparazione di verdure verdi e di alti condimenti grassi (o pinzimonio) che sono fondamentali per la buona riuscita di una dieta chetogenica. In tal modo si riesce a bilanciare i grassi con la quantità di proteine ■■il che è davvero molto importante.

Per la cena, ancora una volta, sarà piuttosto semplice: infatti, carni, verdure, alti condimenti a base di grassi la fanno da padrone, anche se come si è notato anche per questa seconda

settimana della dieta, non compare ancora nessun dessert dopo i pasti, ma vi invitiamo a leggere con fiducia questo ebook dedicato al menù di trenta giorni poiché le prime belle sorprese in merito arrivano proprio dalla terza settimana.

Settimana 3

Questa settimana si utilizzano pasti leggeri e veloci e nello specifico si tratta di ottenere un veloce pieno di grassi al mattino e che deve durare fino all'ora di cena. Da questo punto di vista non solo ci sono una miriade di benefici per la salute, ma è anche più facile scegliere programma del mangiare (e le modalità di cottura); infatti, il suggerimento è di fare (piuttosto, bere) la prima colazione alle 7 del mattino e poi consumare la cena alle 7 di sera. Mantenere 12 ore di distanza fra i 2 pasti, contribuirà a mettere il corpo in uno stato di digiuno in cui può abbattere

il grasso in più che è immagazzinato per ottenere invece l'energia di cui ha bisogno. Quando ci si trova in chetosi, il corpo di per sé imita già uno stato di digiuno e senza nessun glucosio nel sangue, e in tal modo i grassi vengono sfruttati per sviluppare energia necessaria al corpo. Detto questo, si potrebbe pensare che sia davvero una grande e geniale trovata per perdere peso velocemente, altresì è vero però che bisogna tener conto che in seguito, è necessario mangiare grasso in più in modo da tenere sotto controllo lo stato modalità di fame. Questa sorta di digiuno intermittente comporta un certo numero di vantaggi e alcuni includono i livelli ematici di lipidi, la longevità, e

la chiarezza mentale tanto necessaria, nella vita di tutti i giorni, a lavoro e perché no per affrontare la dieta con lo spirito giusto. Se tuttavia si scopre che non si può fare un pasto veloce, non è poi un grosso problema; infatti, basta ritornare alla prima settimana e sperimentare dei pasti come meglio si crede. La dieta chetogenica con il piano di trenta giorni possiamo dunque definirla come quella che consente di mangiare di tutto ma in piccole porzioni o quantomeno divise per fasce orarie, il che non comporta stress e i risultati si vedono decisamente, e senza preoccuparsi di cucinare piatti più appetibili, visto che già lo sono. Dopo esserci doverosamente soffermati a

lungo sulla terza settimana che a nostro avviso rappresenta il fulcro della dieta chetogenica, vediamo tuttavia nel dettaglio cosa mangiare a colazione e a cena.

Partendo quindi con un pieno di grassi, come prima colazione, questa volta ci sarà il doppio della quantità di caffè corretto (o tè) il che significa raddoppiare la quantità di olio di cocco, di burro e di panna, e magari aggiungere anche qualcosa di calorico come ad esempio una barretta di cioccolato fondente tendenzialmente amaro rispetto a quello al latte, in modo da poter arrivare senza problemi all'ora di cena. Da ricordare che l'acqua rimane un elemento indispensabile per idratare al

meglio il corpo sopperire a qualche sintomo di fame dopo un paio d'ore, e nel contempo purificarlo. Carni, verdure e grassi sono consentita a cena, ma la sorpresa vera e propria arriva dai dolci; infatti, questa settimana si può creare un basso contenuto di carboidrati mangiando comunque grandi prelibatezze, che rinfrancheranno stomaco, e soprattutto mente.

Settimana 4

Questa settimana ci si appresta ad essere un po' più severi con il digiuno. Dopo la settimana intermittente, infatti, ora bisogna saltare la prima colazione e il pranzo. L'acqua in questo caso è il migliore alleato! non bisogna infatti dimenticare che si può bere caffè, tè, acqua aromatizzata, e simili per ottenere preziosi e nutrienti liquidi. Questo indubbiamente rappresenta un grosso problema, ma bisogna abituarsi e se si riesce gli sforzi premieranno. La sera la cena con dessert abbastanza sostanziosa e ricca di proteine come ad esempio del pollo, abbondante e con un carico di

verdure.

Le ricette ideali per la dieta chetogenica

In questo ebook non potevamo esimerci dal consigliare alcune ricette adatte per ottimizzare la dieta chetogenica, per cui in sequenza ne elenchiamo alcune molto adatte e particolarmente gustose.

Cavolo e uova in camicia

Le uova in camicia sono perfette ma di solito sono servite con un carboidrato come un muffin salato. Beh, questa ricetta sostituisce il carboidrato poco adatto per la dieta chetogenica con il cavolo biologico per ottenere ad esempio una colazione che possiamo definire superfood. La preparazione non è difficile per cui basta seguire le linee guida di seguito riportate.

Per cominciare bisogna sciogliere un cucchiaino di burro in una padella piccola e aggiungere poi uno spicchio d'aglio sbucciato, lasciando cuocere per circa un minuto. A questo punto si aggiungono circa 60 grammi di cavolo

grezzo, lavato e tagliato, dopodiché il tutto si copre con un coperchio e si fa cuocere per circa 5 minuti, mescolando ogni tanto. Mentre avviene questa cottura, è necessario separare un uovo in due ciotole, e dove c'è solo il bianco bisogna aggiungere un altro cucchiaino di burro e friggere poi anche l'altro uovo. Per la salsa d'accompagnamento, basta sciogliere 2 cucchiaini di burro con 1 cucchiaino di crema di cocco, utilizzando un piccolo robot da cucina, e aggiungendo il resto del tuorlo d'uovo rimasto, un pizzico di sale, e una buona grattugiata di pepe nero fresco, fino a formare una crema omogenea. Per servire, basta coprire il piatto con il cavolo cotto, aggiungere l'uovo fritto in

cima, e poi aggiungere tanta salsa olandese, così si chiama quella che abbiamo appena creata.

pudding con semi di chia

I semi di Chia sono davvero molto ricchi di proteine, ideali per una colazione abbondante e per mantenere il cuore sano è soprattutto per l'alto contenuto di omega-3 oltre che tantissime fibre, che riempiono lo stomaco fino all'ora di pranzo. Inoltre, è incredibilmente versatile dal punto di vista culinario. La preparazione è la seguente: Per prima cosa bisogna unire circa 30 grammi di semi di chia con 1 tazza di latte di cocco e con ½ cucchiaino del dolcificante preferito. Lasciare poi riposare il composto in frigorifero per almeno una notte e svegliarsi la mattina mangiando un delizioso pudding di chia.

A seconda delle scelte del latte e degli edulcoranti (ottimo il miele, ma funziona bene anche lo sciroppo d'acero), questa colazione offre infinite varianti; infatti, volete ad esempio aggiungere mandorle o scaglie di cocco? Lo potete fare senza alcun problema!

Muffin con verdura e formaggio

Una colazione a basso contenuto di carboidrati è super facile da preparare e consiste nell'utilizzare verdura, uova, formaggio e muffin. A tale proposito ecco la ricetta: Spruzzare una teglia per muffin con un po' di olio da cucina, dopodiché bisogna strapazzare delle uova con latte, formaggio e verdure, e poi basta versare un po' del composto ottenuto nello stampo per muffin e farlo cuocere nel forno a 200 gradi per circa 20 minuti.

Zuppa superfood

Una zuppa, ideale da mangiare all'ora di pranzo, è uno dei modi migliori per prendersi una pausa dallo stress. Basta, infatti, riempire una bella ciotola calda di prodotti tipici della cucina vegetariana. Nel dettaglio la preparazione avviene come segue; Sbucciare e tagliare finemente a dadini una cipolla media di tipo bianca e 2 spicchi d'aglio e riporli entrambi in una pentola con circa 30 grammi di burro oppure con olio di cocco. A questo punto bisogna farlo cuocere a fuoco medio - alto fino a quando non si sono un po' dorati. Nel frattempo vanno lavati

almeno un 150 grammi di crescione e 200 di spinaci freschi o congelati e metterli da parte. Tagliare poi un cespo medio di cavolfiore in piccole cimette e porlo nella pentola con la cipolla rosolata. A questo punto bisogna aggiungere una foglia di alloro sbriciolata e far cuocere per circa 5 minuti mescolando spesso. A cottura ultimata si versano gli spinaci e il crescione e si fanno cuocere fino ad appassirli ovvero per circa 2-3 minuti. Fatta anche questa operazione si versa un litro di brodo vegetale e si porta ad ebollizione facendovi poi cuocere all'interno il cavolfiore finché non diventa abbastanza morbido. Il passo successivo prevede

l'aggiunta di una tazza di latte di cocco, di sale e pepe dopodiché tolto dal fuoco si frulla fino a ridurlo a crema. Il piatto va poi consumato freddo, ed è inoltre importante sapere che la ricetta seppur elaborata è valida e vantaggiosa, poiché si può conservare anche fino a 5 giorni nel frigo.

Infine dopo aver elencato delle ricette per la colazione ed il pranzo di una dieta chetogenica, concludiamo questa rapida carrellata, con altri due piatti da consumare per cena e precisamente uno a base di carne e l'altro di pesce.

Bistecca con funghi

Per preparare questo succulento piatto da consumare per cena nel programma di dieta chetogenica, bisogna innanzitutto preriscaldare il forno a circa 250 gradi, dopodiché con le mani si cospargono entrambi i lati della bistecca con sale e pepe. A questo punto in una padella si mette

un cucchiaio da tavola di burro fino a quando non bolle, dopodiché si fa cuocere la bistecca per almeno due minuti per ogni lato e poi subito dopo inserirla nel forno fino a farle diventare croccanti. Fatto ciò, le mettiamo un attimo da parte e nella padella versiamo un po' di vino bianco in modo da

recuperare gli avanzi della carne e il condimento in cui l'abbiamo cotta, fino a farlo sfumare. A questo punto nella stessa padella si aggiungono i funghi precedentemente lessati e il tutto va versato sulle bistecche che in tal modo sono belle e pronte per essere consumate e per deliziare il palato.

Salmone al forno

Il salmone è un altro alimento ideale per preparare una cena adatta alla dieta chetogenica, soprattutto per l'elevato quantitativo di grassi omega 3. Uno dei modi più semplici da preparare, consiste nel prendere una pirofila di vetro e mettere a marinare il salmone con 2 spicchi d'aglio finemente tritati, 6 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, del basilico essiccato, sale (almeno un cucchiaino), pepe nero, del succo di circa due limoni e del prezzemolo fresco finemente tritato. I filetti di salmone, vanno poi lasciati in questo stato per circa un paio d'ore, dopodiché

vanno adagiati su dei fogli
dall'alluminio e fatti rosolare nel forno
impastato in precedenza a 180 gradi e
facendoli cuocere per almeno 40 minuti.

A margine di questo ebook non ci resta
che elencare alcuni ottimi frullati che,
possono diventare indispensabili
durante il suddetto periodo di trenta
giorni e precisamente nella quarta
settimana, dove come abbiamo avuto
modo di vedere, sia la colazione che il
pranzo vanno saltati, e dove nel
contempo si consigliava di bere molto.
Partendo da quest'ultimo, ecco un
elenco di 4 ottimi frullati ideali per la
dieta chetogenica.

I frullati ideali per la dieta chetogenica

Quando si avvicinano i mesi in cui sono disponibili i maggiori quantitativi di frutta fresca è importante sapere che quest'ultima può essere utilizzata non solo per preparare preparazione macedonie, ma anche per dar vita a dei frullati molto gustosi e soprattutto salutari, poiché ricchissimi di vitamine e di tante sostanze antiossidanti, indispensabili per far star bene il corpo. I frullati sono ideali per tutte le diete ed in particolare per quella chetogenica poiché si possono inserire negli intervalli tra un pasto e l'altro specie

quando il programma di dieta di 30 giorni come già accennato nei capitoli precedenti di questo ebook, si fa più duro da attuare e ciò si evince in particolare nella quarta settimana dove come abbiamo visto si può solo consumare una cena, e quindi un frullato al posto della colazione e del pranzo non crea problemi di performance ne tantomeno arreca danni alla salute o provoca sovrappeso, poiché si tratta di liquidi idratanti e con zuccheri naturali come il fruttosio. Se dunque avrete a disposizione dell'ottima frutta fresca e magari biologica, di sicuro potrete non sprecare nulla, nemmeno la buccia di mele, pere, pesche, albicocche, susine e tanti altri. Preparare dei frullati potrà

nel contempo diventare oltre ad una buona abitudine giornaliera anche un modo per distrarsi dallo stress della dieta che si sta praticando, e con la possibilità di personalizzarlo come meglio in quel momento la vostra mente e soprattutto il palato desiderano.

Frullato alla banana

Per preparare questo delizioso frullato che tra l'altro d'estate aiuta anche a combattere la spossatezza tipica della stagione e previene i crampi notturni agli adduttori perché ricche di potassio, non è assolutamente complicato; infatti, basta unire una banana opportunamente tagliata a piccole fettine in un bicchiere con all'interno del succo naturale d'arancia, la polpa di un avocado ed una spolverata leggera di zenzero in polvere. Il tutto va poi inserito in un frullatore o in un robot da cucina azionandoli per pochissimi minuti giusto il tempo necessario per ottenere la cremosità e

la consistenza che meglio si desidera. A seconda dei gusti personali, al frullato a base di banana si può anche aggiungere dell'altro come ad esempio, il succo di mezzo limone, e qualche foglia di menta giusto per renderla più fresca.

Frullato con more e lamponi

Dopo aver fatto una salutare passeggiata in un sentiero di montagna e con l'appetito a mille, che però non possiamo smorzare perché obbligati a seguire la dieta chetogenica prefissata, non c'è niente di meglio che preparare un frullato a base di more e lamponi. Nello specifico si tratta di raccogliere man mano che ci si avvicina a casa, questi succosi, buonissimi e preziosi frutti di bosco che tra l'altro sono ricchissimi di antiossidanti, e che poi possiamo frullare semplicemente aggiungendo acqua e al massimo, un mezzo cucchiaino di zucchero di canna

integrale tenendo conto che lo zucchero bianco è assolutamente sconsigliato nella dieta chetogenica. Tuttavia c'è da sottolineare che questi tipici frutti di bosco sono già sufficientemente zuccherati, per cui l'aggiunta di altri dolcificanti potrebbe rivelarsi superflua.

Frullato a base di frutta, verdura e ortaggi

Anche moltissime verdure ed ortaggi, oltre alla suddetta frutta fresca, sono ideali per preparare dei gustosi frullati da utilizzare durante i lunghi periodi di attesa tra un pasto e l'altro, imposti dalla dieta chetogenica. Le verdure a foglia verde ed alcuni ortaggi come ad esempio le carote (opportunamente lessate e poi fatte raffreddare) si rivelano adatte per un frullato ricchissimo di vitamine. A seconda dei propri gusti personali, nel frullatore si possono dunque inserire persino foglie di cavolo, spinaci, le stesse carote,

alcune fette di banana, dello yogurt greco o di soia e del succo d'arancia appena premuto il tutto sufficiente per creare una bevanda consistente e davvero gradita specie nel giornate molto calde dell'estate. E soprattutto ideale per combattere la dissenteria, altro fenomeno tipico di stagione spesso dettato dal consumo di cibi non freschi o dall'assunzione di bevande fredde.

Frullato all'avocado e al basilico

Frullando la polpa di un avocado abbastanza maturo e almeno cinque o sei foglie di basilico fresco insieme anche ad un bicchiere di latte di soia oppure di riso, un cucchiaino di succo di limone e uno di zucchero di canna integrale. Si ottiene una bevanda davvero rinfrescante, oltre che vitaminica magari, con l'aggiunta di un paio di cubetti di ghiaccio, ideale da consumare nelle caldissime giornate estive.

Frullato al caffè

Come abbiamo visto nei capitoli precedenti e soprattutto nel menù dei trenta giorni il caffè è una delle bevande che viene consigliata per tutte le colazioni, per cui vale la pena elencarlo anche come prodotto base per creare un gustoso e rinfrescate liquido per le calde ed afose giornate estive e non solo; infatti, anche a colazione si può optare per questa tipologia di frullato realizzandolo in svariati modi ed attingendo dai prodotti che la dieta chetogenica come il caffè stesso consente di utilizzare. Un esempio è quello di prendere una mezza macchinata di caffè appena uscito dalla

moka, inserirlo nel frullatore, e aggiungervi un mezzo bicchiere di yogurt greco e del cacao amaro. Il tutto opportunamente frullato specie con dei cubetti di ghiaccio, diventa cremoso e di tipo shakerato ovvero dall'aspetto vellutato e dal gusto unico, tale da far leccare anche quello che rimane all'interno delle piccole pale rotanti del frullatore. Un'alternativa è di aggiungere al caffè soltanto delle uova fresche di giornata (possibilmente di tipo bio per evitare rischi di salmonella), e preparare un sostanzioso e gustoso zabaione, ovvero una bevanda sana, e tipica delle fattorie. nonché molto diffusa all'epoca dei nostri nonni.

Frullato al tè verde

I frullati blandi principalmente a base di erba ed acqua, come per i caffè, sono tra i più indicati come bevanda da consumare durante una dieta chetogenica, specie come abbiamo visto in precedenza in assenza di pasti solidi. Quello che prevede l'uso del tè verde è apparentemente semplice, ma notevoli sono invece le proprietà benefiche di questa pianta, tanto che trova sempre la sua giusta collocazione in tutte le varie tipologie di diete. Il tè verde, tanto per citare soltanto alcune delle sue proprietà benefiche, è innanzitutto un eccellente antibatterico; infatti, la sua azione benefica si riflette

in modo particolare a riguardo di bocca e denti. Le sostanze in esso contenute sono, infatti, in grado di contrastare i batteri del cavo orale, oltre che ideale per prevenire la formazione della carie. Il tè verde è soprattutto un alto concentrato di antiossidanti, come ad esempio i polifenoli e i bioflavonoidi. Questi due antiossidanti come tanti altri, sono indispensabili nell'organismo umano per rallentare l'invecchiamento delle cellule favorire la rigenerazione dei tessuti e nel contempo contrastare efficacemente i radicali liberi, responsabili a loro volta delle principali malattie degenerative come ad esempio la sclerosi multipla e il morbo di Parkinson. Il tè verde infine dai

nutrizionisti viene molto valutato poiché ritenuto ottimo perché è considerato un alleato benefico contro l'obesità . Gli esperti della Penn State University hanno infatti identificato in quest'erba delle sostanze in grado di bruciare il grasso in eccesso nel corpo umano, e di ridurre lo stato adiposo dei tessuti. Se uno più uno fa due, allora ci sembra giusto nella dieta chetogenica, non escludere un frullato a base di tè verde, magari con l'aggiunta di un sano cucchiaino di miele d'api, o semplicemente come liquido aggregante per tutte le altre tipologie di frullati, siano essi a base di frutta, verdura, oppure ortaggi.

