

La Dieta Chetogenica

**Guida completa per principianti
per perdere peso velocemente**

**Ricette
semplici
e
veloci**



Martina Ferri

La Dieta Chetogenica

Guida completa per principianti: per perdere peso velocemente e bruciare i grassi, comprende ricette facili e a basso contenuto di carboidrati.

Copyright 2018 di Martina Ferri - Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero, o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico, meccanico, fotocopiatura, registrazione, scansione o altro, senza la previa autorizzazione scritta dell'editore.

Indice dei contenuti

<u>Indice dei contenuti</u>	<u>5</u>
<u>Introduzione</u>	<u>10</u>
<u>I benefici della dieta chetogenica</u>	<u>13</u>
<u>La storia della dieta chetogenica</u>	<u>13</u>
<u>La scienza della dieta chetogenica</u>	<u>21</u>
<u>Benefici per la salute della dieta chetogenica</u>	<u>27</u>
<u>Perdere peso</u>	<u>27</u>
<u>Colesterolo inferiore</u>	<u>28</u>
<u>Arrestare la diffusione del cancro</u>	<u>30</u>
<u>Ridurre l'invecchiamento</u>	<u>31</u>
<u>Controllo delle crisi epilettiche e non</u>	

epiletiche 32

I rapporti Macro e Micro Ratio 34

Il rapporto Macro 34

I micronutrienti 38

Sodio 39

Magnesio 41

Potassio 41

Calcio 42

Burro alimentato ad erba 43

Olio Extra Vergine di Oliva 44

Olio di cocco 45

Olio di avocado 45

Olio di semi di sesamo 46

Il salmone 47

Sardine 48

Pollo 49

Maiale 50

Carne di manzo 50

Cavolfiore 51

Fagioli verdi 51

Zucca 53

Germogli di Bruxelles 53

More di rovo 54

<u>Fragole</u>	<u>55</u>
<u>Mirtilli</u>	<u>56</u>
<u>Come iniziare</u>	<u>58</u>
<u>I tre principali tipi di dieta chetogenica</u>	<u>58</u>
<u>La versione standard</u>	<u>59</u>
<u>La versione mirata</u>	<u>60</u>
<u>La versione ciclica</u>	<u>62</u>
<u>Digiuno intermittente</u>	<u>65</u>
<u>12/12 e 16/8</u>	<u>67</u>
<u>Due ogni cinque giorni</u>	<u>68</u>
<u>Ventiquattro ore</u>	<u>68</u>
<u>La dieta del guerriero</u>	<u>69</u>
<u>Pasto Saltare</u>	<u>69</u>
<u>L'influenza di Keto</u>	<u>70</u>
<u>Ritiro dello zucchero</u>	<u>72</u>
<u>cheto influenza</u>	<u>73</u>
<u>Domande frequenti</u>	<u>77</u>
<u>La dieta chetogenica è un'opzione sicura per tutti?</u>	<u>77</u>
<u>Quanto tempo ci vuole per entrare nella chetosi?</u>	<u>78</u>
<u>Cosa succede se voglio mantenere o</u>	

aumentare di peso? 79

La dieta Low-Carb Diet e Keto Diet sono
la stessa cosa? 80

Quanti carboidrati posso mangiare ed
essere ancora in chetosi? 81

Come faccio a sapere se sono in chetosi?
81

Che cosa devo aspettarmi che il mio livello
di chetoni sia? 82

Per quanto tempo posso essere al sicuro
nella dieta chetogenica? 83

Mi sentirò debole o stanco? 84

Ricette 86

Fiore di cavolfiore Hash Marroni
86

Frittata al prosciutto occidentale 89

Frittata di funghi porcini al formaggio
svizzero 92

Soffici frittelle di farina di mandorle
94

Bacchette e Broccoli cremosi 101

Pancetta croccante e cavolo fritto
103

Gratin di rapa 104

Thai Curry Curry Chicken Cabbage

107

Casseruola di tonno 109

Insalata di Antipasto 111

Zoodles cremoso di gamberetti al limone e
gamberetti 113

Thai manzo thailandese lattuga di manzo
avvolge 115

Polpette di salmone 117

Pollo Jalapeno Popper pollo 119

Bombe di cioccolato torta di formaggio
grasso Bombe di cioccolato 122

Cioccolatini alle noci 125

Bombe di pan di zenzero 127

Brownies Zucchini 128

Budino di semi di fragola Chia di fragola

131

Conclusion 135

Introduzione

Recentemente la dieta chetogenica si è diffusa tra le persone di tutte le età. La gente ovunque esalta i suoi numerosi benefici per la perdita di peso e per la salute. Anche la maggior parte dei medici concordano sul fatto che si tratta di un approccio sano alla perdita di peso e al trattamento delle malattie neurologiche per molti casi. Tuttavia, nonostante l'aumento di popolarità, può ancora essere difficile sapere da dove cominciare.

In questo libro, imparerai non solo la storia e la scienza dietro la dieta

chetogenica, ma anche i suoi numerosi benefici per la salute e per la perdita di peso, l'importanza del rapporto tra i macro e i micronutrienti, gli alimenti sani di cui puoi godere in questo stile di vita, come iniziare, le domande più frequenti, e diverse ricette semplici e veloci tra cui scegliere.

La dieta chetogenica, spesso indicata semplicemente come "la dieta keto," può sembrare uno schema rapido di perdita di peso, una dieta di moda, ma ciò non potrebbe essere più lontano dalla verità. Infatti, lo stile di vita suggerito dalla dieta chetogenica si è sviluppato per quasi un secolo con prove documentate per quanto riguarda il suo successo nella perdita di peso, il trattamento del

diabete di tipo II, l'abbassamento del colesterolo, controllo l'epilessia e il miglioramento della salute in generale.

La dieta chetogenica è caratterizzata da un basso consumo di carboidrati, proteine moderate e grassi elevati. Questo è diverso da quello che è stato più comunemente propagandato come sano negli anni novanta e all'inizio degli anni 2000, ma la scienza ha dimostrato che alti livelli di carboidrati più spesso portano ad un aumento di peso o per lo meno preclude la possibilità di perdita di peso. I grassi, invece, se consumati entro l'apporto calorico giornaliero raccomandato, possono aumentare la perdita di peso, aumentare la salute, migliorare i livelli di energia, ridurre la

fame e ridurre la probabilità di malattie cardiovascolari.

Quando avrete finito questo libro, avrete tutto il necessario per iniziare uno stile di vita chetogenico di successo con il minimo sforzo e tempo.

I benefici della dieta chetogenica

Mentre le diete di moda vanno e vengono, portando spesso all'aumento di peso dopo un "dimagrimento" iniziale, la dieta chetogenica è stata studiata e sviluppata per quasi un secolo. La dieta chetogenica funziona dove tante altre diete falliscono perché non si tratta di limitare le vostre sostanze nutritive o di limitare eccessivamente le calorie. Al contrario, la dieta chetogenica comprende un'abbondanza di sostanze nutritive sane che portano al successo

nel lungo termine. In questo capitolo, esploreremo la storia, la scienza e molti benefici per la salute della dieta chetogenica.

La storia della dieta chetogenica

Mentre la dieta chetogenica non sarebbe stata creata fino ad anni dopo, i lavori per la sua formulazione iniziarono con il primo studio moderno sul digiuno e i suoi effetti sul trattamento dell'epilessia e sul controllo delle crisi, che ebbe luogo in Francia nel 1911. All'incirca nello stesso periodo, vi erano altri studi in corso negli Stati

Uniti. Lo studio più importante è stato condotto da Hugh Conklin, che ha sottoposto i suoi pazienti a un trattamento di venticinque giorni a digiuno. Si credeva di liberare il corpo dalle tossine in eccesso al tempo.

Il Dr. Conklin ha avuto il maggior successo nei suoi pazienti adolescenti, che hanno avuto un tasso di successo addirittura del novanta per cento. Mentre solo il cinquanta per cento dei suoi pazienti adulti hanno sperimentato miglioramenti, questo studio ha aperto la strada nel trovare risposte su come gestire e trattare l'epilessia e le crisi non epilettiche attraverso la dieta. In precedenza, il digiuno a lungo termine era un'opzione terapeutica tradizionale e

frequentemente utilizzata dai neurologi.

Più tardi, nel 1916, un noto e rispettato endocrinologo del New York Presbyterian Hospital, il dottor H. Rawle Geyelin, ricreò lo studio del dottor Conklin sui suoi trentasei pazienti. I risultati furono un successo e sono stati riferiti all'American Medical Association, che ha ripetuto numerosi studi simili in futuro.

Dopo questo successo, all'inizio degli anni '20, i genitori di uno dei bambini trattati con successo dallo studio del dottor Conklin si avvicinarono a suo fratello, che era professore di pediatria al Johns Hopkins Hospital. Voleva portare avanti la

ricerca che ha aiutato con successo suo figlio, così ha dato al fratello e all'ospedale 5.000 dollari per continuare gli studi sul trattamento dietetico dell'epilessia.

Poi, nell'anno 1921, una scoperta importante è stata fatta, non solo nel trattamento dell'epilessia, ma per il trattamento di molte altre malattie. Questa scoperta è stata fatta dall'endocrinologo Dr. Rollin Woodyatt, che scoprì i "chetoni". Si tratta di un composto solubile in acqua più specificamente noto come β -idrossibutirrato, acetone e acetoacetato. Questi chetoni sono prodotti dal fegato ogni volta che il corpo digiuna,

soffrendo la fame, o quando si consuma una dieta povera di carboidrati e ricca di grassi.

Non molto tempo dopo, a questa dieta a basso contenuto di carboidrati e ad alto contenuto di grassi è stato dato il suo nome ormai divenuto ben noto, "dieta chetogenica", dal Dr. Russel Wilder della Mayo Clinic. Quindi, prende il nome dai chetoni che vengono rilasciati durante il processo della dieta. I medici avevano grandi speranze per questa dieta, in quanto credevano accuratamente che potesse essere usata per trattare l'epilessia per periodi più lunghi del digiuno.

Nello stesso periodo, un altro

medico della Mayo Clinic, il dottor Peterman, iniziò ad utilizzare la dieta chetogenica nel trattamento dei suoi pazienti. Scoprì che questo trattamento aveva migliorato la loro funzione cognitiva e il loro comportamento. Il dottor Paterman credeva fortemente che, per rendere la dieta chetogenica un successo, era importante insegnare a chi si prendeva cura dei pazienti a casa come far seguire loro la dieta anche una volta fuori dall'ospedale, come personalizzare il piano per ogni individuo.

Non passò molto tempo prima che la dieta chetogenica diventasse tradizionale nel trattamento dell'epilessia. Tra il 1941 e il 1980,

quasi ogni ampio libro di testo sul trattamento dell'epilessia infantile menzionava la dieta chetogenica e il suo successo.

Più tardi, una volta scoperti e conosciuti i farmaci anticonvulsivanti, l'uso della dieta chetogenica è diminuito. Nonostante il declino, la dieta chetogenica rimase ancora in uso dai medici con pazienti che non rispondevano alle nuove terapie farmacologiche.

In precedenza, sono state apportate lunghe modifiche alla dieta chetogenica dal Dr. Peter Huttenlocher dell'Università di Chicago. Il Dr. Huttenlocher ha aumentato il numero di

trigliceridi a catena media, comunemente venduti come olio MCT, che è una versione più corta di molecole di grasso che possono essere utilizzate dal fegato come energia e chetoni più rapidamente degli acidi grassi a catena lunga.

Fare questo cambiamento ha permesso ai pazienti chetogenici di aumentare il numero di carboidrati e proteine nella loro dieta, rendendo più facile per le persone di rimanere fedeli al trattamento.

La dieta chetogenica ha continuato a diminuire di popolarità e la disinformazione si è diffusa, ma un paio di decenni dopo, è tornata sotto i

riflettori, in parte grazie al fatto che è stata trovata efficace come trattamento per le persone resistenti alle terapie farmacologiche e in parte grazie alla serie TV della NBC *Dateline*.

In questo episodio, andato in onda nell'ottobre del 1994, *Dateline* ha raccontato la storia della famiglia Abrahams. Il figlio di Abraham, Charlie, aveva due anni e, nonostante gli acclamati farmaci anticonvulsivanti presenti sul mercato, era resistente alle cure. Dopo aver intrapreso la ricerca di una cura per aiutare il figlio, Jim Abrahams, un produttore di Hollywood, e sua moglie si sono imbattuti nelle ricerche sulla dieta chetogenica e il suo effetto a lungo termine nel trattamento

delle crisi epilettiche. La maggior parte degli ospedali aveva interrotto l'uso della dieta chetogenica, pensando che fosse inutile con la scoperta degli anticonvulsioni. Tuttavia, il Johns Hopkins Hospital aveva continuato l'uso della dieta chetogenica, così i genitori di Charlie lo portarono lì per vedere il Dr. John Freeman. Nonostante la resistenza di Charlie ai farmaci, ebbe un notevole recupero con la dieta chetogenica, e mentre le sue crisi ricorrenti avevano ritardato la sua progressione evolutiva, una intrapreso il trattamento con la dieta chetogenica, cominciò presto a svilupparsi ad un ritmo normale per la sua età.

Al fine di finanziare ulteriori

ricerche e aiutare i bambini come suo figlio Charlie, gli Abrahams hanno creato la Charlie Foundation, che si è concentrata non solo sul finanziamento della ricerca, ma anche sulla promozione della dieta per dare a più genitori la possibilità di sostenere i loro figli epilettici. Jim Abrahams ha persino creato un film che racconta la storia della sua famiglia, con la famosa Meryl Streep. Questo film è stato rilasciato direttamente in TV nel 1997 ed è stato intitolato *First Do No Harm*.

La dieta chetogenica ha ricevuto un altro boom di riconoscimenti nel 1998. L'American Epilepsy Society ha

pubblicato i risultati del primo studio prospettico multicentrico, rinnovando l'interesse sia in campo scientifico che medico, anche se questa volta l'interesse non era solo per la dieta chetogenica nel trattamento dell'epilessia ma anche per il trattamento di altre malattie e per la perdita di peso.

La scienza della dieta chetogenica

L'organismo utilizza il cibo, più specificamente carboidrati, proteine e grassi, come fonte di carburante. Delle migliaia di miliardi di cellule che il corpo umano contiene, queste fonti di combustibile sono necessarie per

mantenere in vita ognuna di esse. Mentre il grasso è una fonte di energia più efficiente rispetto ai carboidrati, il corpo darà priorità alla combustione di carboidrati per il carburante, in quanto bruciano più rapidamente e possono essere immagazzinati solo in quantità limitate. Il grasso ha la capacità di essere immagazzinato all'infinito invece, ma i carboidrati devono essere convertiti in glicogeno per essere conservati nei muscoli e nel fegato. Dopo aver immagazzinato circa duemila calorie di glicogeno, il corpo deve convertire i carboidrati rimasti in lipidi per immagazzinarli come cellule di grasso.

Mentre i carboidrati complessi come

quelli che si trovano nei cereali e nei legumi, i carboidrati semplici come quelli della frutta e dello zucchero vengono trasformati in glucosio e successivamente in glicogeno dopo essere stati digeriti. Esistono tipi di carboidrati che non vengono elaborati dall'organismo e quindi non hanno alcun effetto sullo zucchero nel sangue. Questi carboidrati sono l'alcol, e le fibre.

I carboidrati sono l'unica fonte di carburante di cui il corpo non ha bisogno per vivere, mentre sono vitali i grassi e le proteine nella nostra dieta. Un certo apporto di fibre è comunque salutare, questo perché ci aiuta a digerire il nostro cibo e a rimanere regolari nelle funzioni intestinali.

Esistono due tipi di fibre, solubili e insolubili, e possono essere trovate in varie quantità in grani, frutta, verdura e legumi.

Il lavoro della fibra solubile è quello di formare una sostanza spessa simile a un gel nell'intestino, che rallenta il processo di digestione, contribuendo a diminuire gli alti livelli di zucchero e ad aumentare l'assorbimento dei nutrienti. Le molecole di fibra si attaccheranno anche alle molecole di colesterolo nell'intestino e quando la fibra viene espulsa lo è anche il colesterolo, aumentando così la vostra salute cardiovascolare. Il compito delle fibre insolubili è quello di accelerare il processo di digestione, aiutando nel

trattamento della costipazione.

L'altro tipo di carboidrato indigesto, è lo zucchero di alcol infatti. Questo è un tipo di zucchero fermentato, e per la maggior parte, come l'eritritolo, hanno un sapore dolce, ma vengono espulsi dal corpo in modo che abbiano un effetto minimo o nullo sullo zucchero nel sangue. A causa di essere espulsi dal sistema corporeo, possono causare diarrea e dolori di stomaco se in quantità elevate. Il maltitolo è particolarmente noto per causare disturbi di stomaco ed è più probabile che influenzi i livelli di zucchero nel sangue. Se si sceglie di utilizzare alcool di zucchero, l'eritritolo tende ad essere l'opzione preferita.

A differenza dei carboidrati, le proteine sono una fonte di carburante essenziale, perché dopo essere state suddivise in aminoacidi, vengono utilizzate per mantenere la massa muscolare, riparare le cellule, aumentare la crescita, gestire l'umore e altro ancora. Il corpo è in grado di trasformare altre fonti di combustibile in glucosio quando necessario, attraverso un processo di gluconeogenesi, ma non ha modo di creare altrimenti gli aminoacidi.

I grassi sono l'altro tipo di combustibile essenziale che il corpo umano non è in grado di produrre da solo. Dopo la digestione, i grassi vengono trasformati in acidi grassi, che

sono fondamentali per lo sviluppo del cervello, la coagulazione del sangue e il controllo delle infiammazioni. Questi due tipi di carburante, grasso e proteine, saranno i principali combustibili che il vostro corpo utilizza nella dieta chetogenica, insieme ai chetoni stessi.

Il modo in cui funziona la dieta chetogenica è cambiare il modo in cui il corpo elabora queste fonti di combustibile. Invece di usare i carboidrati come fonte principale di combustibile con proteine come secondo e una grande porzione di grasso che viene inviato alle cellule adipose per essere immagazzinato come grasso corporeo, la dieta chetogenica pone il

corpo in uno stato di chetosi in modo che utilizzi il grasso e i chetoni come fonte primaria di combustibile, con moderate quantità di proteine e pochissimi carboidrati.

Quando si mangia seguendo una tale dieta, il vostro corpo, una volta che si sarà regolato di conseguenza, inizierà a convertire sia i grassi ingeriti che i grassi corporei in chetoni come fonte di carburante più efficiente. Questa fonte di carburante ha molti vantaggi, come ad esempio riduce la creazione di radicali liberi dannosi, riduce i picchi di zucchero nel sangue. Il grasso è una fonte di energia a più lungo termine, e i chetoni sono migliori per il cervello rispetto ai carboidrati in genere.

La maggior parte delle cellule del nostro corpo sono in grado di utilizzare una miscela di grassi e proteine come carburante, e poche sono in grado di rimanere in salute senza grandi quantità di carboidrati ingeriti per due motivi. Il primo è dovuto alla capacità del nostro corpo di convertire le proteine nel glucosio necessario per il nostro cervello e le poche altre cellule che lo richiedono. Il secondo è perché una volta che il nostro corpo si è adattato all'uso dei chetoni, noto come stato di chetosi, la maggior parte delle poche cellule che non sono in grado di fare uso di grassi e proteine sono comunque in grado di bruciare i chetoni invece.

Una volta che si è nel processo di

chetosi, il vostro corpo inizierà a fare un gran numero di chetoni. Alcuni di questi chetoni saranno espulsi dal vostro corpo all'inizio fino a quando non inizia a produrre chetoni in modo più efficiente.

Benefici per la salute della dieta chetogenica

Ci sono numerosi benefici per la salute della dieta chetogenica, dalla perdita di peso al trattamento di malattie neurologiche degenerative. In questa parte, esamineremo alcuni dei benefici più comuni.

Perdere peso

Molte persone lottano per perdere

peso a causa dell' eccesso di carboidrati, metabolismo lento, malattie croniche, e magari anni di diete che non funzionano. A differenza delle molte diete alla moda che vanno e vengono anno dopo anno, la dieta keto garantisce una perdita di peso mantenibile, che non vi farà riprendere il grasso in eccesso più tardi.

La dieta chetogenica è superiore nella perdita del peso perché con la maggior parte delle diete il vostro corpo è affamato delle sostanze nutrienti o sta provando costantemente a digerire piccoli pasti. D'altra parte, con la dieta chetogenica, si può aspettare più a lungo tra i pasti e dà al vostro corpo una pausa dalla digestione per aver tempo di

bruciare il grasso corporeo. Tuttavia, sta ancora ricevendo tutti i nutrienti di cui ha bisogno.

Colesterolo inferiore

Dopo la guerra ai grassi negli anni '90 e all'inizio degli anni 2000, molte persone temono che una dieta ricca di grassi faccia aumentare il colesterolo e quindi il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari. Si tratta di una paura ragionevole, dato che ogni anno negli Stati Uniti una persona su quattro muore di malattie cardiache. Per fortuna, la dieta chetogenica ha dimostrato di abbassare il colesterolo cattivo, aumentare il colesterolo buono e

diminuire il rischio di malattie cardiovascolari.

Molte persone sentono dire che la dieta chetogenica aumenta il colesterolo, in questo caso però si parla di colesterolo buono, il che non rende la dieta chetogenica pericolosa. Il colesterolo HDL, che è quello che viene definito "colesterolo buono", è essenziale nella produzione di ormoni, vitamina D, la digestione degli alimenti e l'abbassamento del colesterolo cattivo. Questo perché il colesterolo HDL è completamente innocuo per il corpo e, infatti, trasporta i tipi pericolosi di colesterolo al fegato per poi essere espulso dal corpo.

Il colesterolo cattivo, LDL e VLDL,

le tipologie che causano accumulo di placca e il rischio di infarto sono infatti abbassati con la dieta chetogenica. Ciò rende la dieta keto un'opzione meravigliosa per molte persone con malattie cardiache o che sono a più alto rischio e vogliono prendersi cura di se stessi.

Uno studio ha trovato che sessantasei pazienti obesi con colesterolo alto hanno sperimentato la perdita di peso, abbassamento dei livelli di colesterolo LDL, glucosio nel sangue e trigliceridi, insieme ad un aumento del colesterolo HDL dopo aver seguito la dieta chetogenica per cinquantasei settimane. Pertanto, la dieta chetogenica è stata considerata un successo nel loro

trattamento.

Arrestare la diffusione del cancro

Quasi ogni cellula del corpo umano è in grado di utilizzare i chetoni come fonte di carburante al posto del glucosio, anche se il cancro e le cellule tumorali non possiedono questa capacità. Ciò significa che quando si è in dieta chetogenica e si consuma un livello estremamente basso di carboidrati, il cancro e le cellule tumorali saranno affamati di carburante, il che spesso porta ad arrestare o addirittura ad invertire la loro crescita. Alcuni studi hanno dimostrato la riduzione di queste

cellule pericolose entro pochi giorni dall'inizio della dieta. La dieta chetogenica ha anche dimostrato di migliorare l'efficacia della chemioterapia.

Ridurre l'invecchiamento

La maggior parte delle cellule del corpo umano hanno la capacità di utilizzare il glucosio, gli acidi grassi o gli aminoacidi come fonte di carburante. Queste sono note come cellule mitocondriali, e forniscono il novanta per cento dell'energia di cui il corpo umano ha bisogno per sopravvivere e

prosperare. Queste cellule sono incredibilmente potenti, ma a volte nel processo di conversione del combustibile, gli elettroni fuoriescono e questo causa la formazione di radicali liberi dannosi. Questi radicali liberi sono in realtà il tipo più pericoloso, noto come specie reattive dell'ossigeno.

Fortunatamente, la dieta chetogenica contiene proprietà antiossidanti che neutralizzano i radicali liberi, e aumenta anche il numero di cellule mitocondriali nel corpo e nel cervello, aumentando l'efficacia della conversione di energia. Questo processo riduce l'invecchiamento ed è stato dimostrato in studi per aumentare la longevità.

Controllo delle crisi epilettiche e non epilettiche

Gli anticonvulsivanti sono stati una parte importante nella gestione delle crisi sin dalla loro scoperta. Tuttavia, alcune persone sono resistenti alle terapie farmacologiche e notano poco o nessun miglioramento nell'assunzione di questi farmaci, pur sperimentando effetti collaterali negativi come la ridotta funzionalità mentale e la sonnolenza.

Per fortuna, ci sono altre opzioni. Mentre l'uso della dieta chetogenica per il controllo di crisi epilettiche è diminuito una volta che gli

anticonvulsivi sono arrivati sul mercato, si è ancora dimostrato un trattamento efficace, soprattutto nelle persone che sono resistenti al trattamento farmacologico. Uno studio controllato randomizzato condotto al Trinity College tra il 2001 e il 2006 con centoquarantacinque partecipanti resistenti alle terapie farmacologiche ha scoperto che il trentotto per cento del gruppo ha registrato un miglioramento di oltre il cinquanta per cento. Il sette per cento dei partecipanti ha registrato un miglioramento di oltre il novanta per cento.

I rapporti Macro e Micro Ratio

Per seguire con successo la dieta chetogenica, è imperativo comprendere il numero di nutrienti e micronutrienti di cui l'organismo ha bisogno per mantenersi in salute e per rimanere in uno stato di chetosi. In questo capitolo, andremo a spiegare il rapporto tra macro e micronutrienti, e parleremo di alcuni dei migliori alimenti sani per sostenerli.

Il rapporto Macro

Il macro rapporto è il numero di carboidrati, proteine e grassi che si consumano. Questo rapporto è leggermente diverso per ognuno di noi a seconda degli obiettivi di peso, delle dimensioni e del livello di attività fisica svolta.

I carboidrati sono più spesso limitati a venticinque grammi netti, anche se alcune persone molto attive con allenamenti intensi possono arrivare fino a cinquanta carboidrati netti. Per tenere traccia dei carboidrati, leggere l'etichetta nutrizionale e sottrarre il conteggio delle fibre dal conteggio totale dei carboidrati per arrivare al

conteggio netto dei carboidrati. Questo significa che se si mangia qualcosa con un totale di quindici carboidrati, ma con un totale di dieci grammi di fibre, allora il carboidrato netto è pari a cinque. Si sottrae questa fibra per arrivare ai carboidrati netti perché la fibra viene espulsa dal corpo e non influisce sullo zucchero nel sangue a differenza dei carboidrati non fibrosi.

Le proteine sono il macronutriente più importante per garantire livelli adeguati di consumo, poiché mangiare troppo poche proteine è uno degli errori più comuni. Questo perché in precedenza si credeva che mangiare grandi quantità di proteine ti avrebbe

fatto uscire dalla chetosi, a causa del processo di gluconeogenesi che può convertire gli aminoacidi in glucosio secondo necessità. Tuttavia, da allora è stato riscontrato che mangiare livelli proteici più elevati non aumenta la quantità di glucosio prodotto dalla gluconeogenesi. Mangiare livelli proteici adeguati è estremamente importante, altrimenti, il processo di gluconeogenesi ridurrà il tono muscolare quando si esaurisce di proteine da consumare.

Per assicurarti di avere abbastanza proteine per riparare e alimentare le tue cellule e mantenere la massa muscolare magra, cerca di mantenere il venticinque per cento delle calorie giornaliere come

proteine.

Il grasso costituirà la più grande percentuale del vostro rapporto macro, e la quantità di grasso che consumerete varierà molto da persona a persona. Questo perché, per calcolare il rapporto macro, si seleziona prima quanti grammi di proteine e carboidrati sono necessari, e poi il resto dell'apporto calorico giornaliero è costituito da grassi. Questo varia soprattutto a seconda di quanto sei attivo e di quali sono i tuoi obiettivi di perdita di peso. Per esempio, se sei solo moderatamente attivo e stai cercando di perdere peso, il tuo apporto giornaliero di grassi può essere di 94 grammi, ma se sei sottopeso e stai cercando di

aumentare di peso o muscoli, allora puoi consumare 150 grammi.

E' imperativo mantenere in salute le vostre fonti di grasso. La dieta chetogenica, anche se sana, fa bene solo quando si consumano buone fonti di grasso. Se si consumano grassi vegetali e cibi fritti in olio di arachidi, allora si verificheranno effetti collaterali negativi piuttosto che i numerosi benefici per la salute. Ma non preoccuparti. Più tardi, in questo capitolo, esploreremo alcune delle fonti di cibo sano che si possono consumare con la dieta chetogenica.

Per trovare il rapporto macro ideale può essere d'aiuto trovare una macrocalcolatrice online.

I micronutrienti

I micronutrienti sono costituiti dalle sostanze nutritive di cui il vostro corpo ha bisogno in quantità minori, come sodio, calcio, magnesio, ferro, vitamina C e così via. E' estremamente importante ottenere questi micronutrienti, cosa che alcune persone non riescono a fare. Molti non riescono ad ottenere queste sostanze nutritive perché hanno paura del contenuto di carboidrati nella frutta e nella verdura. Non abbiate paura, è in realtà molto facile da ottenere il necessario apporto di micronutrienti in questa dieta. Cercate di concentrarvi il

più possibile sul consumo di frutta e verdura a basso contenuto di carboidrati netti e di una varietà di carni come manzo, tacchino, fegato e pesce grasso per assicurarvi di ottenere tutte le vitamine e i minerali di cui avete bisogno. Alcune delle sostanze nutritive di cui hai bisogno per concentrarti sul consumo sono:

Sodio

Uno dei minerali essenziali più comuni di cui le persone diventano carenti una volta intrapresa la dieta chetogenica è sodio. Questo è in gran parte dovuto al fatto che la gente crede di dover evitare il sodio a tutti i costi, ma ad ora gli studi clinici dimostrano

che l'abbassamento del sodio nel sangue non diminuisce la probabilità di ipertensione e di malattie cardiache. Infatti, il sodio svolge un ruolo importante nel controllo della pressione sanguigna, nel mantenimento dell'idratazione in tutto il corpo e nell'assorbimento dei micronutrienti.

Ci sono alcune ragioni per cui le persone tendono a sviluppare carenze di sodio nella dieta chetogenica. Ciò è in parte perché gli alimenti consumati sono ad alto contenuto di sodio, ma non si tiene conto del fatto che quando non si mangia più cibo spazzatura, il consumo di sodio è già notevolmente diminuito.

Un'altra ragione è che quando

qualcuno è in sovrappeso, diventa resistente all'insulina, il che fa sì che il corpo tenga con sé il sodio in eccesso. Ma la dieta chetogenica riduce la resistenza all'insulina, il che significa che sono necessari livelli più sani di sodio, soprattutto se si è attivi a livello sportivo e si suda molto.

L'ultima ragione è che quando si eliminano i carboidrati dal corpo, si ha un effetto diuretico, dove il corpo perde l'acqua in eccesso, il che porta di conseguenza ad una perdita di elettroliti, come il sodio appunto.

Alcuni dei sintomi della carenza di sodio includono mal di testa, affaticamento e l'incapacità di svolgere attività più impegnative. Le prime

settimane della dieta chetogenica sono le più importanti per mantenere un sufficiente apporto di sodio, quindi assicuratevi di consumare tra i tre e i cinque grammi di sodio al giorno.

Magnesio

Il magnesio è un elettrolita critico che influisce su oltre trecento funzioni biochimiche dell'organismo, compresa la produzione di energia, la sintesi proteica, la formazione di acidi grassi e la riproduzione cellulare. Proprio come il sodio, il magnesio può essere espulso dal corpo durante le prime fasi della dieta chetogenica, causando crampi muscolari, affaticamento e vertigini.

Provate a consumare circa

cinquecento milligrammi di magnesio al giorno con la dieta chetogenica.

Potassio

Il potassio è uno degli altri elettroliti essenziali che viene scaricato nella fase iniziale della dieta chetogenica e deve essere reintegrato. La carenza può portare a costipazione, debolezza, perdita di massa muscolare magra, irritabilità e disturbi cutanei. Una carenza estrema di potassio è anche noto per portare ad un battito cardiaco irregolare come palpitazioni o tachicardia e in rari casi di insufficienza cardiaca.

Per prevenire una carenza, provate a consumare circa quattromila cinquecento

milligrammi di potassio al giorno.

Calcio

Il calcio è essenziale per rafforzare i denti e le ossa, controllare la capacità di coagulazione del sangue, regolare la pressione sanguigna e trasmettere i segnali tra le cellule nervose.

Questo micronutriente, minerale ed elettrolita deve essere consumato in grandi quantità nella dieta chetogenica, specialmente nelle prime fasi, quando il corpo sta rilasciando grandi quantità di acqua ed elettroliti.

Al fine di consumare abbastanza calcio, si consiglia di cercare di assumere tra l'uno e i due grammi al giorno.

Ora sapete tutto sui macronutrienti e sui micronutrienti, ma dovete comunque sapere quali alimenti forniscono queste importanti sostanze nutritive e sono sicuri nella dieta chetogenica. Di seguito, vi introdurremo ad alimenti che potrebbero essere alcune delle vostre principali fonti di carburante, aumentando al tempo stesso le vitamine e i minerali di cui avete bisogno.

Burro alimentato ad erba

Quando si sceglie quali grassi mangiare, è essenziale scegliere i migliori grassi possibili, non solo perché avranno un effetto sulla salute generale a lungo termine, ma anche perché costituiranno la maggior parte della vostra dieta. Quando si sceglie il burro, provare a trovare un burro alimentato con erba, come il Kerrygold.

Mentre la differenza tra l'erba e i

cereali può non essere così significativa, la verità è che nella maggior parte delle aree, il burro alimentato con erba contiene cinque volte i benefici del burro delle vacche nutrite con cereali. Il burro può avere grassi saturi, ma gli studi hanno dimostrato che il burro abbassa ancora il colesterolo cattivo mentre aumenta il colesterolo buono, rendendolo un'opzione sana se consumato in dosi adeguate.

Olio Extra Vergine di Oliva

L'olio d'oliva è estratto dal frutto dell'oliva, che è circa il quattordici per cento di grassi saturi e l'undici per cento di grassi polinsaturi come gli acidi grassi omega-3 e omega-6. Anche se la

fonte di grasso più importante è l'acido oleico monoinsaturo, che costituisce il settantatre per cento del contenuto totale di grassi. Gli studi hanno dimostrato che questo acido oleico è incredibilmente potente e può ridurre le infiammazioni e persino ridurre il rischio di cancro. L'olio d'oliva è indicato anche per proteggersi contro le malattie cardiache, prevenire gli ictus, combattere il morbo di Alzheimer, aiutare nella perdita di peso, ridurre il rischio di diabete di tipo II, trattare l'artrite reumatoide, diminuire lo stress ossidativo causato dai radicali liberi, e altro ancora.

I grassi monoinsaturi sono anche altamente resistenti al calore, rendendo l'olio d'oliva un'ottima opzione per la

cottura.

Olio di cocco

Una delle principali fonti di grassi chetogenica è l'olio di cocco, e questo perché non solo è dimostrato che aumenta la salute, ma è anche ricco di MCT. Questi MCT sono i trigliceridi a media catena che possono essere utilizzati come combustibile e per aumentare l'energia più rapidamente di altri grassi, e oltre il cinquanta per cento dell'olio di cocco è costituito da questi trigliceridi a media catena. Si può anche scegliere di acquistare l'olio MCT puro, il più delle volte è ottenuto proprio da olio di cocco.

L'olio di cocco aiuta nella perdita di

peso, aumenta la combustione dei grassi, abbassa il colesterolo cattivo mentre aumenta il colesterolo buono, uccide i microrganismi pericolosi, riduce la fame, aumenta i chetoni, cura il morbo di Alzheimer, e la lista continua.

Olio di avocado

A differenza della maggior parte dei frutti, l'avocado è ricco di grassi sani, tra cui l'acido oleico, che è il grasso che dà all'olio d'oliva i suoi numerosi benefici per la salute. Infatti, circa il settanta per cento dell'olio di avocado è acido oleico. Studi hanno trovato che l'olio di avocado è utile per aumentare il colesterolo HDL e abbassare il

colesterolo LDL e VLDL. E 'ad alto contenuto di luteina antiossidante, che è un bene per la salute degli occhi e può ridurre il rischio di cataratta e degenerazione maculare. L'olio di avocado può anche ridurre l'infiammazione, ridurre i sintomi dell'artrite, prevenire le malattie delle gengive, migliorare la salute della pelle, aumentare la guarigione delle ferite, prevenire i danni da radicali liberi, e aumentare l'assorbimento di importanti sostanze nutritive.

Olio di semi di sesamo

L'olio di semi di sesamo è usato più spesso nella cucina asiatica, ma è buono per più di un semplice teriyaki. Questo

gustoso grasso è ricco di acido oleico e linoleico, vitamine E e K, rame, ferro, magnesio e calcio. L'olio di sesamo risulta utile per ridurre il dolore da artrite così come il gonfiore delle articolazioni, rafforzare le ossa, abbassare la pressione alta, produrre serotonina per alleviare la depressione e l'ansia, prevenire il diabete, curare l'anemia, combattere il cancro, migliorare la salute degli occhi, aumentare la circolazione, aumentare il metabolismo, e prevenire i danni dei radicali liberi. Inoltre, ha proprietà antinfiammatorie.

Il salmone

Gli acidi grassi Omega-3 sono

essenziali non solo perché riducono l'infiammazione, abbassano la pressione sanguigna, riducono il rischio di cancro e migliorano la funzione cellulare, ma anche perché l'organismo non è in grado di produrli da solo. Pertanto, devono essere consumati. Il salmone è una meravigliosa fonte di omega-3s EPA e DH. Il salmone è anche ricco di vitamine del gruppo B, potassio, selenio e antiossidanti. Questo gustoso pesce ha dimostrato di ridurre il rischio di malattie cardiache, regolare gli ormoni, controllare la fame, promuovere la perdita di peso, in particolare ridurre il grasso della pancia, ridurre il grasso epatico per le persone con malattie epatiche non alcoliche, ridurre

l'infiammazione e proteggere la salute del cervello.

Sardine

Questo piccolo pesce, che si trova più spesso in scatola, è una meravigliosa fonte di proteine e grassi. E 'anche ad alto contenuto di molti micronutrienti, tra cui antiossidanti, ferro, potassio, calcio, fosforo, zinco, sodio, tiamina, riboflavina, niacina, folato e vitamine B6, B12, A, D, D, E e K. Le sardine hanno anche dimostrato di prevenire le malattie cardiache, diminuire l'infiammazione, ridurre la degenerazione molecolare, prevenire coaguli di sangue, rafforzare le ossa, rafforzare il sistema

immunitario, aumentare la salute della pelle a livello cellulare e ridurre la resistenza all'insulina.

Questo pesce è facile e veloce da mettere insieme per un pasto dell'ultimo minuto, il ché lo rende un'ottima e sana fonte di alimentazione.

Pollo

Il pollo è una buona fonte di proteine e, quando si mangia la carne insieme alla sua pelle, è anche una sana fonte di grasso. Contiene molte vitamine e minerali, tra cui calcio, magnesio, sodio, sodio, potassio, ferro, fosforo, zinco, tiamina, riboflavina, niacina e vitamine A, B12, B6, E, D e K.

Il pollo può anche abbassare la

pressione alta, ridurre il rischio di cancro, abbassare il colesterolo, migliorare la salute psichica, ridurre il rischio di anemia, proteggere la salute degli occhi, rafforzare il sistema immunitario, migliorare la salute della pelle, e bilanciare l'ormone del cortisolo.

Maiale

La carne di maiale è la carne rossa più comunemente consumata, soprattutto nell'Asia orientale, poiché la carne di maiale è una proteina completa e ricca di una vasta gamma di aminoacidi, oltre a tiamina, selenio, niacina, zinco, fosforo, ferro, creatina, taurina, glutatione, vitamina B12 e vitamina B6.

Carne di manzo

Quando si consuma carne bovina, provate a scegliere carne bovina alimentata con erba quando disponibile e a prezzi accessibili, perché la carne bovina alimentata con erba contiene cinque volte i benefici per la salute rispetto alla sua controparte alimentata con cereali. La carne bovina, soprattutto quella alimentata a base di erba, è ricca di zinco, selenio, ferro, niacina, fosforo, vitamina B12, vitamina B6, creatina, taurina, glutatione e acido linoleico coniugato.

Come tutta la carne, la carne bovina aiuta a mantenere la massa muscolare magra, aumenta le prestazioni fisiche, previene l'anemia, riduce lo stress

ossidativo, riduce l'infiammazione e aumenta la perdita di peso.

Cavolfiore

Il cavolfiore è incredibilmente sano e ha la capacità di mantenere le ossa sane con la sua vitamina C e vitamina K. Aiuta il fegato nella disintossicazione con i suoi fitonutrienti, abbassa il colesterolo e la pressione sanguigna, rafforza il sistema immunitario, aumenta la salute del cervello, sostiene la salute degli occhi, riduce l'invecchiamento da stress ossidativo, e riduce il rischio di cancro. Il cavolfiore è ad alto contenuto di fibre e basso contenuto di carboidrati netti, il che lo rende uno dei migliori a basso contenuto di carboidrati vegetali.

Fagioli verdi

Mentre la maggior parte dei fagioli sono ricchi di carboidrati e quindi non keto-friendly, i fagiolini non solo sono sani, ma anche poveri di carboidrati netti. Una tazza di fagiolini, comunemente noti anche come fagiolini o piselli, contiene 3,5 carboidrati netti. Sono anche un vegetale facilmente digeribile anche da persone con disturbi gastrointestinali. Questi gustosi fagioli sono anche una buona fonte di folato, niacina, calcio, ferro, magnesio, fosforo, potassio, zinco, flavonoidi, antiossidanti e vitamine C, A, K, B6 ed E.

I piselli sono stati utili per abbassare le infiammazioni, ridurre il rischio di malattie cardiovascolari,

prevenire coaguli di sangue, ridurre il rischio di cancro al colon, controllare il diabete e lo zucchero nel sangue, aumentare il sistema immunitario, migliorare la salute degli occhi, aumentare la salute delle ossa e trattare i disturbi gastrointestinali.

La Zucca

Come il cavolfiore, la zucca è comunemente usata come sostituto alle fonti di carboidrati. Esistono anche forme di pasta fatte con la zucca e sono usate spesso al posto della pasta tradizionale. La zucca è ricca di tiamina, riboflavina, folato, acido pantotenico, manganese, potassio, magnesio, calcio, rame, ferro, fosforo, sodio, zinco,

selenio e vitamine C, K, A e B6.

La zucca è rinomata per aumentare la salute delle ossa, ridurre i danni dei radicali liberi, aiutare nella guarigione delle ferite, promuovere la salute degli occhi e della pelle, e aumentare la salute cardiovascolare.

Germogli di Bruxelles

Non solo i cavolini di Bruxelles sono deliziosi con pancetta e formaggio, ma sono anche pieni di sostanze nutritive e benefici per la salute. Una porzione di cavolini di Bruxelles contiene solo 4 carboidrati netti, ma contengono anche un alto contenuto di fibre, antiossidanti, vitamina K, vitamina C, folato, manganese e vitamina A. Contengono

anche una piccola quantità di potassio, vitamina B6, magnesio, ferro, fosforo e tiamina.

Gli antiossidanti possono diminuire l'invecchiamento, ridurre il rischio di malattie croniche, migliorare la salute del cuore e ridurre l'infiammazione. I cavolini di Bruxelles possono anche ridurre il rischio di cancro, migliorare la salute intestinale, regolare la coagulazione del sangue, prevenire l'osteoporosi, gestire lo zucchero nel sangue e rafforzare il collagene.

More di rovo

Mentre la maggior parte della frutta è troppo ricca di zuccheri e carboidrati per essere consumata con la dieta

chetogenica, le bacche sono una delle opzioni di frutta a basso contenuto di zucchero, che con moderazione possono considerarsi cheto-friendly.

Le more sono ricche di fibre, che abbassano il colesterolo, migliorano la digestione, controllano lo zucchero nel sangue, aumentano l'assorbimento dei nutrienti, aiutano a perdere peso e favoriscono la salute dei batteri intestinali. Le more possono anche aumentare la salute del cervello, sostenere la salute orale, prevenire il cancro, regolare la salute mestruale, ridurre lo stress ossidativo, combattere le infezioni e rafforzare il sistema immunitario. Sono anche una grande fonte di vitamina C, vitamina K, folato,

calcio, fosforo, potassio e manganese.

Fragole

Le fragole sono ricche di antiossidanti, potassio, manganese, folato, vitamina C e antociani. È stato dimostrato che un maggiore apporto di fragole riduce il rischio di malattie cardiovascolari, abbassa il colesterolo, abbassa l'infiammazione, regola lo zucchero nel sangue, protegge dal cancro, riduce i coaguli di sangue e l'ictus, migliora la salute della pelle, aiuta a perdere peso, aumenta la salute delle ossa, diminuisce la stitichezza, aumenta la salute degli occhi e rafforza

il sistema immunitario.

Mirtilli

I mirtilli possono essere più ricchi di carboidrati di altre bacche, ma se mangiati con moderazione, possono dare un grande impulso alla vostra salute. Infatti, i mirtilli sono spesso indicati come superalimenti. Questa potente bacca è ricca di molte sostanze nutritive, tra cui antiossidanti, vitamina C, potassio, rame, vitamina B6, folato, manganese, fibre e vitamina K. È stato dimostrato che riducono il rischio di cancro, prevengono danni cellulari da radicali liberi, abbassano la pressione

alta, prevengono malattie cardiache, migliorano la memoria e la funzione cerebrale, migliorano la sensibilità all'insulina, gestiscono lo zucchero nel sangue, prevengono infezioni del tratto urinario, rafforzano le ossa e promuovono muscoli sani.

Come potete vedere, ci sono molti cibi sani e deliziosi che si possono gustare con la dieta chetogenica, e questa è solo la punta dell'iceberg! La dieta chetogenica non significa che ci si debba sentire privati o affamati.

Come iniziare

La dieta chetogenica può essere molto diversa da ciò a cui siete abituati, ma questo non significa che debba essere difficile.

Mentre il periodo iniziale di regolazione può richiedere un po' di tempo per alcune persone, questo è dovuto per lo più solo perché il vostro corpo ha bisogno di adattarsi a una nuova fonte di carburante, e non perché la dieta sia difficile da mantenere. In

questo capitolo parleremo di tutto quello che c'è da sapere per iniziare, dai tipi di diete chetogenetiche e di digiuno intermittente, all'influenza keto e a come adeguarsi il più velocemente possibile.

I tre principali tipi di dieta chetogenica

Ci sono molte varianti nella dieta chetogenica. Una persona può avere un'allergia ai latticini o un'altra potrebbe essere vegana, ma ci sono tre tipi principali. Queste sono la versione standard, la versione mirata e la versione ciclica.

La versione standard

La dieta chetogenica standard segue le regole che sono state menzionate in

precedenza, di avere venticinque carboidrati netti al giorno, venti o venticinque per cento del vostro apporto calorico in proteine, e grassi sani che assorbono il resto delle calorie necessarie. Questa versione è facile ed è ciò con cui tutti dovrebbero cominciare.

L'errore più comune che la gente fa è non mangiare abbastanza proteine. Potrebbero trovarsi a mantenere le proteine al 15% o al di sotto del loro apporto calorico totale. Questo perché si è creduto che la proteina può cacciare fuori dalla chetosi, ma non è il caso, e se si limita troppo la proteina, vi mancheranno aminoacidi importanti per la riparazione cellulare e cominceranno

a perdere energia e massa muscolare magra. Assicuratevi di raggiungere i vostri obiettivi quotidiani di proteine.

La versione mirata

La dieta chetogenica mirata è rivolta agli atleti e a coloro che seguono allenamenti ad alta intensità. Mentre gli esercizi di media e bassa intensità, come l'aerobica o gli esercizi di equilibrio, possono essere completamente riforniti di grassi, proteine e chetoni, le persone che eseguono esercizi ad alta intensità come il bodybuilding e l'interval training ad alta intensità, noto come HIIT, possono notare una diminuzione delle prestazioni. Questo perché questi

esercizi ad alta intensità richiedono glucosio per alimentare l'energia dell'ATP. Se siete qualcuno che si esercita ad alte intensità irregolarmente o è nuovo a queste discipline, allora la dieta chetogenica mirata è per voi.

Per seguire la dieta chetogenica mirata, è sufficiente consumare tra i venticinque e i cinquanta carboidrati netti trenta minuti prima dell'allenamento. Questo vi darà tutta l'energia di cui avete bisogno per eseguire a piena intensità il vostro allenamento, ma sarete anche in grado di bruciare rapidamente calorie in modo che non vi faccia uscire fuori dallo stato di chetosi.

È meglio aspettare fino a quando non si è stati con la dieta chetogenica

standard per un mese prima di iniziare la versione mirata, perché altrimenti, renderà il processo di adattamento alla dieta più difficile. Dopo un mese, il vostro corpo sarà completamente regolato per bruciare i chetoni al posto dei carboidrati, e il piccolo numero di carboidrati che mangiate prima dell'esercizio fisico non disturberà l'equilibrio.

La versione ciclica

La dieta chetogenica ciclica, come la versione mirata, aumenta i carboidrati per aumentare le prestazioni negli esercizi intensi. La versione ciclica è per le persone che hanno un programma

rigoroso per quanto riguarda l'attività sportiva, sia che si allenino un paio di volte alla settimana, e che siano sportivi a livelli avanzati. Come la dieta chetogenica mirata, è solo per le persone che hanno seguito la dieta chetogenica standard per almeno un mese.

Al fine di seguire la dieta chetogenica ciclica, si dovrebbe fare circa una settimana con la dieta chetogenica standard, seguita poi da uno o due giorni nei quale si può mangiare cibi ad alto contenuto di carboidrati, per poi ripetere il tutto d'accapo in maniera appunto, ciclica. L'uno o due giorni nei quali si mangerà più carboidrati, si riempiranno i vostri depositi di

glicogeno per la settimana successiva, ma è essenziale che vi atteniate al 4—444vostro programma di allenamento, altrimenti andrete fuori dallo stato di chetosi. Se siete qualcuno che non è avanzato sotto forma di esercizio fisico, come il bodybuilding, allora è improbabile che siate in grado di bruciare abbastanza carboidrati per rimanere in chetosi, motivo per cui se siete nuovi ad allenamenti intensi, la versione mirata è una scelta migliore per voi.

Un programma di allenamento ciclico si presenta molto spesso in questo modo:

Giorno uno: prima di iniziare un allenamento intenso, cinque ore prima indicativamente, si dovrebbe consumare un pasto ad alto contenuto di carboidrati, seguito poi da un'altro due ore prima dell'allenamento, con un'aggiunta di venticinque a cinquanta grammi di carboidrati. La seconda porzione di carboidrati dovrebbe idealmente contenere sia glucosio che fruttosio, rendendo la frutta una buona opzione.

Si vuole puntare al settanta per cento delle calorie della giornata a partire dai carboidrati, al quindici per cento dai grassi e al quindici dalle proteine.

Secondo giorno: assicuratevi di avere giorni di riposo programmati, in

quanto sono necessari per la guarigione e la ricostruzione dei muscoli. Avendo il giorno due come giorno di riposo, si dovrà avere un apporto calorico di carboidrati del sessanta per cento, venticinque per cento da proteine e quindici per cento da grassi. Non mangiare dopo le sei di sera.

Terzo giorno: A partire dal terzo giorno si eseguiranno gli allenamenti a stomaco vuoto, perché non solo questo aiuterà nella perdita di grasso, ma vi aiuterà a bruciare il glucosio in modo da poter rientrare nello stato di chetosi. In questo primo giorno dopo l'aumento dell'assunzione di carboidrati, cercate di limitare i carboidrati netti solo al 2% del vostro apporto calorico giornaliero.

Quarto giorno: Continuare con un allenamento di media intensità come pausa dall'alta intensità, e continuare l'assunzione regolare di carboidrati dalla dieta chetogenica standard.

Giorno cinque e sei: Si segue la dieta chetogenica standard abbinata ad un allenamento regolare ad alta intensità.

Giorno 7: Giorno di riposo e recupero.

Ottavo giorno: allenamento ad alta intensità.

Giorno Nove: Ripetere a partire dal primo giorno del carico di carboidrati.

Digiuno intermittente

Il digiuno intermittente è definito come il prolungamento del tempo tra un pasto e l'altro. Questo potrebbe significare che devi aspettare otto ore o sedici ore.

E' importante non forzare il digiuno, altrimenti, probabilmente mangerai troppo in seguito. La maggior parte delle persone iniziano a digiunare

semplicemente allungando il tempo tra i pasti se non hanno fame o aumentando lentamente il tempo tra i pasti di trenta minuti alla volta. Per fortuna, dal momento che il vostro corpo viene rifornito di grassi, proteine e chetoni, che sono una fonte di combustibile che brucia più a lungo dei carboidrati, molte persone possono naturalmente e facilmente praticare il digiuno intermittente insieme alla dieta chetogenica.

È importante ricordare che quando si pratica il digiuno, bisogna assicurarsi di mangiare abbastanza grassi, proteine e micronutrienti durante la finestra alimentare in modo da non diventare carenti di importanti nutrienti.

Ci sono molti vantaggi derivanti da questa pratica. Oltre alla perdita di peso, aumenta anche il numero di chetoni, che è importante per le persone che utilizzano la dieta per la salute e la protezione del cervello, aumenta la velocità di guarigione, e dà al corpo una pausa dalla digestione.

Ci sono molti modi in cui si può praticare il digiuno, ma i più popolari lo sono:

12/12 e 16/8

Un 12/12 e 16/8 consiste di avere orari per mangiare e orari di digiuno a finestre temporali. Cioè, una finestra di dodici ore sia per mangiare che digiunare e una finestra di sedici ore di

digiuno con una finestra di otto ore per mangiare.

Alcuni scelgono di seguire questi digiuni ogni giorno, mentre altri li seguono solo una o più volte alla settimana.

Due ogni cinque giorni

Un altro modo popolare è quello di digiunare per ventiquattro ore una o due volte alla settimana. A causa del fatto che il digiuno dura una giornata intera, le persone consumeranno un po' di cibo nei giorni di digiuno. Le donne cercano di consumare cinquecento calorie, mentre gli uomini puntano a seicento calorie. Assicurati che quando non stai digiunando, recuperi la perdita di

sostanze nutritive avvenuta in quel periodo di ventiquattro ore.

Ventiquattro ore

A differenza del digiuno di cui sopra, anche questo dura ventiquattro ore ma solo una volta alla settimana, e non si consumano calorie di sorta. È importante essere sicuri di mangiare un pasto ad alto contenuto calorico e proteico prima di iniziare, in modo da avere ampie fonti di carburante.

La dieta del guerriero

I fautori di questo tipo di digiuno sostengono che gli esseri umani mangerebbero naturalmente la sera nel corso della storia, e questo è meglio per

il nostro ritmo circadiano.

Pertanto, per questo tipo di digiuno, una persona mangerà solo quantità minime durante il giorno e solo piccole porzioni di frutta e verdura cruda. Poi, durante la sera, la persona mangia un pasto più sostanzioso. È importante che, dato che la finestra temporale per mangiare è piccola, si mangi molta verdura e proteine.

Saltare il pasto

Il modo più semplice e naturale per praticare il digiuno intermittente è saltare un pasto. La colazione è il pasto più spesso da saltare, in quanto il detto che la colazione è il pasto più

importante della giornata non ha alcun supporto scientifico, e molte persone non hanno fame al mattino. Se siete qualcuno che ha fame al mattino, allora potete sempre saltare il pranzo o la cena se preferite.

Il digiuno intermittente non è necessario per la dieta chetogenica, e molte persone scelgono di non digiunare, anche se ha moltissimi benefici scientificamente provati. Se si sceglie di provare il digiuno, è più facile attendere fino a quando non si è stati con la dieta chetogenica per tre o quattro settimane prima.

L'influenza di Keto

L'influenza keto è quella che viene definita la prima o seconda settimana di dieta chetogenica, quando le persone sperimentano sintomi quali dolori muscolari, debolezza, mal di testa, affaticamento, vertigini, difficoltà di concentrazione, dolori di stomaco, voglie e insonnia. Questo si verifica perché prima che il corpo si adatti all'uso di grassi e chetoni come fonte di carburante, passerà attraverso un periodo di desiderio di glucosio e

l'invio di segnali per alimentarlo di più, anche se a volte la sospensione di zucchero e cibo spazzatura può anche giocare un ruolo importante in questi sintomi. Per fortuna, non tutti soffrono di una brutta influenza da keto, e non è detto neanche che tutti ne debbano soffrire.

Riduzione dello zucchero

Quando le persone seguono una dieta ad alto contenuto di cibo spazzatura, è normale sentire intense voglie di andare su una dieta più restrittiva. Quasi come un farmaco, questi mal di testa sono spesso accompagnati da una vasta gamma di sintomi, tra cui emicrania,

brividi, stanchezza e dolore. Si può essere tentati di ridurre lentamente lo zucchero per prevenire questi sintomi, ma prolungare la fase iniziale della dieta chetogenica non farà che prolungare l'influenza chetogenica. È meglio che il vostro corpo si liberi della sostanza il più presto possibile, in modo che possa poi riprendersi.

cheto influenza

Mentre non si può essere in grado di prevenire che il vostro corpo abbia un calo di carboidrati la prima o seconda settimana seguendo la dieta chetogenica, ci sono modi in cui è possibile alleviare i sintomi più indesiderati.

Piuttosto che avere un'ultima abbuffata e

scegliere di godere di tutti i vostri cibi spazzatura preferiti prima di iniziare la dieta chetogenica, si può provare a mangiare normalmente. In caso contrario, non farai altro che caricare le riserve di glicogeno in eccesso nei muscoli e nel fegato, e la cheto-influenza durerà ancora più a lungo.

Cerca di dormire bene. Alcune persone possono sviluppare insonnia, ma per prevenirla, cerca di evitare l'esercizio fisico, il cibo o gli stimolanti entro tre ore dal momento di andare a dormire. Oltre ad evitare gli schermi elettronici entro un'ora dal letto, si può provare con un bagno caldo, magari leggere un libro distesi sul letto o meditare. Questo è importante perché la

mancanza di sonno provoca un aumento dell'ormone dello stress, il cortisolo, che aumenta il dolore, aumenta i sintomi generali e diminuisce la perdita di peso.

Come accennato in precedenza, i micronutrienti sono incredibilmente importanti, e le prime settimane di dieta chetogenica portano il corpo a scaricare grandi quantità di elettroliti e acqua. Questa è la causa più comune per i sintomi dell'influenza da keto, quindi assicuratevi di assumere le dosi consigliate di sodio, magnesio, potassio, potassio e calcio, così come molta acqua.

Mentre è necessario assicurarsi di bere la vostra dose raccomandata di acqua, è bene assicurarsi di non bere più

di un litro nell'arco di un'ora, perché il fegato non è in grado di elaborare più di quello in un periodo così breve.

Mentre si dovrebbe evitare esercizi estenuanti nelle fasi iniziali della dieta chetogenica, l'esercizio fisico leggero ha dimostrato di diminuire gli effetti collaterali negativi e di aiutare a spingervi più vicino alla chetosi e quindi all'uscita dalla fase di cheto influenza.

Infine, assicurarsi di mangiare come si deve. All'inizio, potresti voler perdere peso il più velocemente possibile, ma poiché non sarai ancora in grado di adattarti, diventerai affamato prima di quanto lo saresti normalmente. Per diminuire le voglie e la stanchezza,

si consiglia di attenersi a un conteggio delle calorie volto a mantenere il peso, almeno per la prima settimana o due, fino a quando non ci si è regolati. Mangiare più frequentemente non solo aumenterà i livelli di energia, ma ridurrà anche le voglie e vi aiuterà a seguire meglio la dieta e a raggiungere i vostri obiettivi.

Domande frequenti

Ci sono molte domande che le persone possono avere quando iniziano la dieta chetogenica o qualsiasi grande cambiamento di stile di vita. In questo capitolo, cercheremo di fornire le risposte alle domande più comuni per mettere a vostro agio la mente e rendere la transizione il più semplice e veloce possibile.

La dieta chetogenica è un'opzione

sicura per tutti?

La dieta chetogenica ha dimostrato, attraverso numerosi studi, di essere sicura ed efficace, sia a breve che a lungo termine. Ci possono essere gli sgradevoli effetti collaterali come la cheto influenza nelle prime settimane, ma questi passano rapidamente lasciando la persona a sentirsi meglio successivamente.

Nonostante la sicurezza della dieta chetogenica, è importante tenere presente che potrebbe non essere per tutti. Questo include le persone che hanno malattie renali. La sicurezza della gravidanza e dell'allattamento non è stata testata con la dieta chetogenica,

quindi non è raccomandata se non dopo averne discusso con il vostro medico. Anche le persone con diabete di tipo I o altre malattie croniche dovrebbero consultare i loro medici prima di iniziare la dieta per la loro sicurezza.

Quanto tempo ci vuole per entrare nella chetosi?

Il tempo che occorre per entrare nel processo di chetosi e quindi bruciare più grassi, sperimentare una maggiore energia e avere più benefici, varia da persona a persona e dipende dalla loro esatta assunzione di carboidrati, livello di attività, e se sono a digiuno o meno. In media, il tempo necessario al fegato

per iniziare a produrre chetoni ed entrare in uno stato di chetosi dura in media da due giorni a una settimana. Le persone con maggiore resistenza all'insulina impiegheranno più tempo di quelle con una risposta insulinica sana.

Cosa succede se voglio mantenere o aumentare di peso?

Alcune persone potrebbero voler sperimentare tutti i benefici della dieta chetogenica pur mantenendo o aumentando di peso. Questo potrebbe essere perché hanno già raggiunto il loro obiettivo di peso, o perché hanno un disturbo alimentare, perché sono

sottopeso o a causa dei consigli dei loro medici.

Non importa se si vuole perdere peso o meno, la dieta chetogenica può aiutarvi comunque. Questo perché si può essere in un processo di chetosi e ancora mantenere o anche aumentare di peso, a seconda dell'apporto calorico.

Quanti carboidrati posso mangiare ed essere ancora in chetosi?

Questo varia a seconda delle vostre dimensioni, del livello di attività e di altri fattori diversi per ogni individuo. In generale, è inferiore a trenta carboidrati

netti, anche se alcune persone altamente attive possono essere in grado di consumare fino a cinquanta carboidrati netti e mantenere la chetosi.

Come faccio a sapere se sono in chetosi?

Poiché essere in uno stato di chetosi, dove il fegato produce chetoni e il corpo li usa come carburante, è l'obiettivo della dieta chetogenica, molte persone vogliono prove concrete del fatto che siano o meno in uno stato di chetosi. Per fortuna, ci sono modi in cui puoi capirlo.

La fase iniziale della chetosi è caratterizzata da alito cattivo, sapore

metallico in bocca, diminuzione dell'energia, e aumento della sete. Questa porzione non dura a lungo, e una volta che questi sintomi diminuiscono, si dovrebbe essere in uno stato di chetosi profonda, dove il corpo sta usando i chetoni in modo più efficace.

Per quanto tempo posso essere al sicuro seguendo la dieta chetogenica?

Gli studi hanno trovato che la dieta chetogenica può essere sicura per un certo numero di anni, e infatti, molte persone rimangono con lei a lungo

termine sia per curare una malattia neurologica sia per mantenere una dieta sana.

Mentre la dieta chetogenica è scelta di stile di vita perfettamente sicuro per la maggior parte delle persone, alcune persone scelgono di combinare le diete paleo e chetogenica una volta raggiunto il loro obiettivo di peso. Lo fanno seguendo una dieta chetogenica per uno o due mesi all'anno, per rimanere cheto-adattato, e il resto dell'anno seguono una dieta Paleo tipica o alterata.

Mi sentirò debole o stanco?

Si può sentire una diminuzione dei livelli di energia durante la prima

settimana o due della dieta, ma dopo di che, si dovrebbe sperimentare una spinta di energia fino alla fine del primo mese, quando i livelli di energia dovrebbero essere ancora più alti di quanto non fossero stati in precedenza prima di iniziare la dieta chetogenica.

Se desiderate aumentare la vostra energia, cercate di assicurarvi di dormire bene, di mangiare regolarmente come il vostro corpo lo richiede, di rimanere idratati, di consumare molti micronutrienti, di mangiare fonti di cibo sano, di completare l'occasionale esercizio fisico leggero e di consumare olio MCT.

L'olio MCT può aiutare più di altre fonti di grassi, poiché aumenta i livelli

di chetoni ed è in grado di essere trasformato in energia direttamente dal fegato, piuttosto che passare attraverso un lungo processo per accorciare i trigliceridi.

Ricette

Le opzioni per i pasti seguendo la dieta chetogenica sono quasi infinite, ma a volte possono anche essere costose. In questo capitolo, vi verranno fornite delle deliziose ricette chetogenetiche semplici ed economiche.

Cavolfiore in frittella di patate

Se volete qualcosa da abbinare alle vostre uova, un'insalata fresca e verde, o se avete voglia di croccanti frittelle di patate, questo piatto con il cavolfiore è per voi! Hanno un sapore delizioso, specialmente se fritti in padella nel burro. È possibile utilizzare olio d'oliva, olio di cocco o olio di avocado se si preferisce.

Questa ricetta è per quattro porzioni, e ogni porzione contiene circa 179 calorie, 5 grammi di proteine, 15 grammi di grassi e 4,5 carboidrati netti.

- Cavolfiore - 400 grammi
- Uova intere - 3
- Cipolla grattugiata - 1/3 tazza
- Burro sciolto - 1/3 tazza
- Sale marino - 1 cucchiaino da tè
- Pepe - a piacere

Istruzioni:

In una grande ciotola, unire il cavolfiore, l'uovo, la cipolla, il sale marino e il pepe. Lasciare riposare la miscela per 5-10 minuti.

In una grande padella a fuoco medio-basso, sciogliere una

generosa quantità di burro o olio. Assicuratevi che non sia troppo caldo, altrimenti il burro potrebbe bruciare. Il processo sarà più rapido se si dispone di una padella abbastanza grande da contenere tre o quattro frittelle alla volta, ognuna delle quali avrà un diametro di circa 7 o 10 centimetri. Friggete ogni lato delle frittelle per quattro-cinque minuti, facendo attenzione a non avere il calore troppo caldo in modo che possano cuocere fino in fondo senza bruciare. Non capovolgerle troppo presto, in quanto potrebbero cadere a pezzi. Siate pazienti e aspettate di vedere la bella crosta marrone croccante

che si forma dalla frittura. È possibile conservare l'extra in frigorifero o in freezer per un secondo momento, oppure, se si prevede di servirli tutti contemporaneamente, è possibile tenerli caldi in forno fino a quando non vengono serviti.

Frittata al prosciutto

Questa frittata può essere facile da fare, ma questo non significa che si tratta di una vecchia frittata di base. I sapori sono portati al livello successivo con l'aggiunta di cipolla, peperoncino e prosciutto. Mentre è possibile utilizzare qualsiasi formaggio a portata di mano.

Questa ricetta è per una frittata che contiene circa 445 chilocalorie, 32 grammi di proteine, 30 grammi di grassi e 9 carboidrati netti.

- Uova intere- 3
- Formaggio tagliato a cubetti - 40 g
- Burro sciolto - un cucchiaino da tavola

- Cipolla gialla, tagliata a cubetti - come per il burro
- Un peperoncino tagliato a dadini
- Prosciutto affumicato a cubetti a piacere
- Sale marino e pepe nero macinato - anche questo a piacere

Istruzioni:

In una piccola ciotola, sbattete insieme le uova, il sale e il pepe fino ad ottenere un composto leggero e soffice. Aggiungere metà del formaggio tritato. In una padella di medie dimensioni, sciogliere il burro a fuoco medio e soffriggere la cipolla, il peperoncino e il prosciutto fino a quando la cipolla non inizia a dorarsi - circa quattro o cinque minuti.

Aggiungere le uova alla padella e, con una forchetta, sbattere le uova fino a quando non iniziano a solidificarsi. Farlo in questo modo con la forchetta farà sì che le vostre uova siano cotte più uniformemente. Ridurre il calore al minimo subito dopo aver finito di spostare le uova in giro con una forchetta, e cospargere il formaggio sulla parte superiore. Una volta che le uova sono cotte, ripiegare l'omelette, impiattare e servire. Fare attenzione a non cuocere troppo le uova.

Frittata di funghi porcini al formaggio svizzero

Funghi saltati e formaggio svizzero si combinano perfettamente in questa sostanziosa frittata, rendendola ideale quando si desidera un pasto che vi sazierà per un lungo periodo di tempo.

Questa ricetta è per una frittata e contiene circa 624 chilocalorie, 36 grammi di proteine, 49 grammi di grassi e 6,5 carboidrati netti.

- Tre uova sbattute
- Funghi affettati, una tazza
- Cipolla gialla, tagliata a cubetti, 2 cucchiaini da tavola
- Formaggio svizzero, una tazza
- Burro sciolto, un cucchiaino da tavola

- Sale Marino e pepe nero a piacere

Istruzioni:

In una padella di medie dimensioni, sciogliere metà del burro e soffriggere a fuoco medio i funghi e le cipolle. Attendere fino a quando i funghi non si ammorbidiscono e le cipolle iniziano a diventare dorate, circa cinque minuti. Togliere le verdure dalla padella e

sciogliere l'altra metà del burro, quindi aggiungere le uova e i condimenti. Utilizzare una forchetta per sbattere l'uovo intorno al tegame fino a quando inizia a solidificare, e poi lasciarlo da solo in modo che sia cotto uniformemente su tutto il tegame. Coprire le uova con i funghi, la cipolla e il formaggio svizzero. Una volta cotta, capovolgerla con cura. Assicurati di non cuocere troppo le uova.

Soffici frittelle di farina di mandorle

Solo perché siete su un livello basso di apporto di carboidrati non significa che non potete godere alcuni dei vostri alimenti preferiti della prima colazione. Questa ricetta utilizza farina di mandorle e sciroppo di acero per cucinare frittelle deliziose, a basso contenuto di carboidrati e facili da preparare.

Questa ricetta prevede due porzioni, ognuna delle quali sono quattro frittelle. Una porzione contiene circa 416 chilocalorie, 12 grammi di proteine, 38 grammi di grassi e 5 carboidrati netti.

- Uova, separate - 2
- Farina di mandorle, macinata finemente - 50 g
- Lievito in polvere - $\frac{1}{4}$ cucchiaino da tè
- Burro - 1 cucchiaino da tè, più 2 cucchiaini da tavola
- Sciroppo di acero di - $\frac{1}{4}$ di tazza

Istruzioni:

In una ciotola grande, sbattere i tuorli d'uovo. Continua a battere fino a quando non riformaun composto morbido. In un'altra ciotola, unire la farina di mandorle e il lievito in polvere, quindi versare nel composto di uova. Sbattere gli albumi in una ciotola completamente pulita fino a quando non sono montati perfettamente, quindi versarli nella miscela di pastella per frittelle. Lasciare che una padella o una piastra di grandi dimensioni si riscaldi a fuoco medio. Una volta

che è completamente calda, sciogliere un cucchiaino di burro. Raccogliere la pastella in padella, facendo sì che ogni frittella contenga circa due cucchiari di pastella. Cuocere fino a che non sia leggermente rosolato, circa tre minuti, quindi capovolgere delicatamente. Fare attenzione a non capovolgere troppo presto o cadrà a pezzi.

Questa ricetta dovrebbe fare otto frittelle, quattro frittelle per porzione. Sopra ogni porzione, mettete un cucchiaino di burro e due cucchiari di sciroppo d'acero. Se non avete lo sciroppo, potete sempre servire con la panna montata.

Torta Brunch al salmone

Questa torta al salmone soddisferà quasi tutti. Se non potete permettervi il salmone, potete semplicemente aggiungere la pancetta cotta al suo posto.

Questa ricetta produce otto fette, e ogni fetta contiene circa 460 chilocalorie, 17,5 grammi di proteine, 42,5 grammi di grassi e 2,5 carboidrati netti.

Torta Crosta:

- Farina di mandorle - $\frac{3}{4}$ tazza
- Pula di psyllium macinata - 1 cucchiaino da tavola
- Farina di cocco - $\frac{1}{4}$ tazza
- Semi di sesamo - $\frac{1}{4}$ tazza
- Sale marino - $\frac{1}{4}$ cucchiaino da tè
- Lievito in polvere - 1 cucchiaino da tè
- Burro, freddo e tritato - 3 cucchiaini da tavola
- Acqua - $\frac{1}{4}$ tazza
- Uovo - 1

Ripieno di salmone:

- Salmone affumicato - 200 g
- Maionese - $\frac{1}{2}$ tazza
- Crema acida - $\frac{1}{2}$ tazza
- Formaggio cremoso, temperatura ambiente - 100g
- Aneto fresco, tritato finemente - 2 cucchiaini da tavola
- Cipolla in polvere - $\frac{1}{2}$ cucchiaino da tè
- Pepe nero macinato - $\frac{1}{4}$ cucchiaino da tè
- Sale marino - 1 cucchiaino da tè

Istruzioni:

Preriscaldare il forno a 170 gradi. Tagliare un pezzo di carta da forno e metterlo sul fondo di un tegame a da 25 cm. Unire tutti gli ingredienti della crosta della torta nel robot da cucina o impastarli a mano fino a formare una palla di pasta dalla consistenza morbida. Se non si dispone di un robot da cucina, è sempre possibile utilizzare una forchetta. Oliate leggermente le mani e premete delicatamente l'impasto nella teglia, cercando di mantenere il tutto nello stesso spessore in modo che la cottura sia omogenea. Cuocere la crosta

fino a quando il colore non diventa bruno, leggermente dorato, circa 10-15 minuti. In un frullatore, unire la maionese, la panna acida, il formaggio cremoso e i condimenti fino ad ottenere un composto completamente liscio. Versare il composto di ripieno nella crosta della torta precotta. Posizionare il salmone affettato uniformemente intorno all'intera padella in modo da ottenere circa la stessa quantità in ogni fetta. Cuocere la torta fino a quando inizia a diventare dorata, circa 35 minuti, e lasciare raffreddare per circa 10-15 minuti prima di servire. Questa torta va servita con un'insalata verde mista.

Bacchette e Broccoli cremosi

Sia che tu voglia il pranzo perfetto da preparare e portare in viaggio o una cena deliziosa, queste bacchette di pollo e broccoli cremosi sono la ricetta perfetta.

Questa ricetta fa quattro porzioni, e ogni porzione contiene circa 851 chilocalorie, 42 grammi di proteine, 74 grammi di grassi e 3,5 carboidrati netti.

Pollo:

- Cosce di pollo - 1 kg
- Olio d'oliva - $\frac{1}{4}$ tazza
- Sale - 2 cucchiaini da tè
- Erbe di Provenza - $\frac{1}{2}$ cucchiaino da tè
- Pepe nero, macinato - $\frac{1}{4}$ cucchiaino da tè

Broccoli:

- Fiocchi di broccoli - 600 g
- Maionese - $\frac{1}{2}$ tazza
- Aneto fresco, tritato - $\frac{1}{4}$ tazza



Sale marino e pepe - a piacere

Istruzioni:

Preriscaldare il forno a 200 gradi. Mettere le cosce di pollo in una padella di vetro da circa 20 per 30 cm e massaggiarle con l'olio d'oliva e i condimenti. Lasciare arrostitire le cosce di pollo fino a completa cottura, fino a quando la temperatura interna non raggiunge i 70 gradi, circa 45 minuti a un'ora. Mentre il pollo è in tostatura, cuocere a vapore i broccoli nel microonde o sul fornello in una pentola fino a

quando non diventano teneri. Non vuoi che perdano forma e colore. Lasciare raffreddare leggermente i broccoli e poi mescolare la maionese, l'aneto e i condimenti. Servire e gustare con le cosce di pollo cotte.

Pancetta croccante e cavolo fritto

Se siete alla ricerca di un vero pasto irlandese che richiede un lavoro minimo e che costa poco, allora scegliete questo piatto, mattina, giorno o notte che sia. Se avete ancora più fame, potete scegliere di aggiungere un paio di uova fritte o maionese sulla parte superiore.

Questa ricetta è composta da tre porzioni, ognuna delle quali contiene circa 540 calorie, 13 grammi di proteine, 50 grammi di grassi e 6,4 carboidrati netti.

- Cavolo verde - 450 g
- Strisce di pancetta - 300 g
- Burro - $\frac{1}{4}$ tazza
- Sale marino e pepe - a piacere

Istruzioni:

Tritare il cavolo verde e le strisce di pancetta in pezzi di piccole dimensioni.

In una grande padella, soffriggere la pancetta fino a quando diventa croccante, quindi aggiungere il cavolo e il burro. Continuare a friggere in padella fino a quando il cavolo non si ammorbidisce e diventa dorato, e poi condire a piacere.

Gratin di rapa

Questo delizioso gratin è perfetto per chi non ha il suo cugino di patate ed è un piatto principale o un contorno perfetto.

Questo gratin di rapa è per sei porzioni, ognuna delle quali contiene 410 calorie, 10 grammi di proteine, 37 grammi di grassi e 8 carboidrati netti.

- Rape - 1,5 chili e mezzo
- Mezza cipolla gialla grande
- Garofani all'aglio, tritati - 2
- Burro - $\frac{1}{4}$ tazza
- Formaggio - 200 g

- Erba cipollina fresca, tritata finemente - $\frac{1}{2}$ tazza
- Sale marino - $\frac{1}{2}$ cucchiaino da tè
- Pepe nero, macinato - $\frac{1}{4}$ cucchiaino da tè

Istruzioni:

Preriscaldare il forno a 200 gradi. Affettare finemente la cipolla e la rapa con un coltello molto affilato, un mandolino o un robot da cucina.

Ungere una teglia da forno da 20 cm e alternare le fette di cipolla e rapa, insieme a una spolverata d'aglio, d'erba cipollina e la maggior parte del formaggio tra le fette. Risparmiate un po' di formaggio da mettere in cima in cima.

Cospargere sale e pepe sopra gli ingredienti a strati e il restante formaggio. Cuocere in forno fino a quando la parte superiore è spumeggiante e marrone, circa 30 minuti.

Casseruola di tonno

Se volete un piatto di conforto come i vostri genitori o i nonni, allora questa casseruola di tonno è una meravigliosa versione al formaggio.

Questa ricetta è per due porzioni, e ogni porzione contiene circa 639 chilocalorie, 35 grammi di proteine, 53 grammi di grassi e 7,5 carboidrati netti.

- Tonno confezionato in olio d'oliva, sgocciolato - 200 g
- Maionese - $\frac{1}{4}$ di tazza
- Panna acida - $\frac{1}{4}$ tazza
- Peperone verde, tagliato a dadini - $\frac{1}{2}$ tazza
- Cipolla gialla, tagliata a dadini - $\frac{1}{2}$ tazza
- Gambi di sedano, tagliati a cubetti - $\frac{1}{2}$ tazza
- Burro sciolto - 2 cucchiaini da tavola
- Parmigiano Reggiano grattugiato - $\frac{1}{4}$ tazza
- Fiocchi di peperoncino rosso - $\frac{1}{2}$ cucchiaino da tè
- Sale marino e pepe - a piacere

Istruzioni:

Preriscaldare il forno a 400 gradi e preparare due grandi stampini. In una padella medio-grande, soffriggere il peperone, la cipolla e il sedano con il burro a fuoco medio fino a quando non si ammorbidisce leggermente, circa cinque minuti, e poi condire con il sale e il pepe. In una ciotola, unire il tonno, la maionese, la panna acida, il parmigiano grattugiato e le scaglie di peperoncino. Aggiungere le verdure saltate.

Dividere l'impasto della casseruola tra i due grandi stampini e cuocere in forno fino a quando non diventa dorato, circa 15 minuti. Servire con un lato di verdure a basso contenuto di carboidrati.

Insalata di Antipasto

Questa gustosa insalata di antipasto è perfetta sia che siate una famiglia tradizionale italiana o che condividiate l'apprezzamento per il cibo sostanzioso e saporito. Può essere più ricco di carboidrati di molte ricette, ma ne vale la pena in quanto è ricco di micronutrienti importanti.

Questa ricetta è per una porzione e contiene circa 580 chilocalorie, 44,5 grammi di proteine, 32,9 grammi di grassi e 13,7 carboidrati netti.

- Lattuga romana, tritata - 1 testa
- Salame, tritato - 60 g
- Tacchino, tritato - 60 g
- Provolone, tritato - 2 cucchiaini da tavola
- Parmigiano Reggiano grattugiato - 2 cucchiaini da tavola
- Cuori di carciofi, tritati - ¼ tazza
- Olive nere e verdi - ¼ tazza
- Peperoni rossi arrostiti, tritati - 2 cucchiaini da tavola

Istruzioni: Per una preparazione facile e veloce, è sufficiente mettere tutti gli ingredienti in una ciotola e gettarli insieme. Tuttavia, se si preferisce una preparazione più bella da vedere, è possibile mettere insieme il condimento per insalata e lattuga, prima di mettere gli altri ingredienti in cima.

Zoodles cremoso di gamberetti al limone

Se siete qualcuno che ama la pasta e desiderate una fonte facile di nutrizione, a basso contenuto di carboidrati allora amerete questi zoodles cremosi di gambero al limone.

Questa ricetta fa due porzioni, e ogni porzione contiene 256 calorie, 21 grammi di proteine, 13,5 grammi di grassi e 11 carboidrati netti.

- Gamberetti, puliti e non congelati - 200 g
- Zucchine, spiralato in tagliatelle - 2 grandi
- Scorza di limone - ½ cucchiaino da tè
- Succo di limone - 2 cucchiaini da tavola
- Aglio tritato - 2 chiodi di garofano
- Crema acida - 3 cucchiaini da tavola
- Parmigiano Reggiano grattugiato - 2 cucchiaini da tavola
- Burro - 1 cucchiaino da tavola
- Sale marino - 1 cucchiaino da tè

- Pepe nero, macinato - ¼ cucchiaino da tè

Istruzioni:

In una grande padella, sciogliere il burro a fuoco medio-alto, aggiungere i gamberetti e

cuocere fino a quando non cominciano a rosolare. Ci vorranno dai cinque ai sette minuti, perché non si vuole cuocere completamente i gamberetti. Aggiungere l'aglio e cuocere per un altro minuto. Una volta che i gamberetti e l'aglio sono pronti, mescolate il succo di limone, la scorza di limone, la panna acida, il parmigiano, il sale marino e il pepe nero. Mescolare fino ad ottenere una buona combinazione, quindi aggiungere le tagliatelle di zucchine. Mescolare e cuocere fino a quando gli zoodles sono teneri, mantenendo però la loro consistenza. Se si esagera gli zoodles cominceranno a cadere a pezzi. I gamberetti dovrebbero essere completamente cotti, ma controllate che siano di un essere rosa brillante.

Manzo thailandese con lattuga

Questa ricetta è estremamente semplice e richiede solo pochi minuti per essere preparata. Se il tempo a disposizione è davvero limitato, può anche essere fatto in anticipo e riscaldato o servito freddo quando si è pronti a mangiare. Questo lo rende un pasto ideale per le persone in movimento o che sono alla ricerca di un pranzo da mangiare in ufficio. Anche questo pasto è sorprendentemente nutriente, poiché la carne contiene molti micronutrienti importanti.

Questa ricetta è composta da due porzioni, ognuna delle quali contiene circa 656 chilocalorie, 45 grammi di proteine, 46 grammi di grassi e 9 carboidrati netti.

- Carne di manzo macinata - 450 g
- Garofani all'aglio, tritati - 3
- Radice di zenzero, pelle rimossa e tritata - 1 cucchiaino da tè
- Scorza di calce - ½ cucchiaino da tè
- Succo di lime - 3 cucchiaini da tavola
- Salsa di pesce - ¼ tazza

- Sale marino - 2 cucchiaini da tè
- Pepe di Caienna - ¼ cucchiaino da tè
- Coriandolo fresco, tritato - 1 mazzo
- Lattuga romana - 1 testa

Istruzioni:

In una grande padella, rosolare la carne a fuoco medio-alto fino a completa cottura, quindi aggiungere l'aglio, lo zenzero, la scorza di lime, la salsa di pesce, il sale marino e il pepe di Caienna.

Continuare a lasciare cuocere insieme la carne di manzo e i condimenti fino a quando il liquido è per lo più evaporato. Servire il manzo caldo o freddo nelle foglie di lattuga.

Polpette di salmone

Sia che si scelga di avvolgere queste polpette in qualche lattuga con maionese e formaggio da mangiare come un hamburger, metterlo sopra la vostra insalata preferita, o servirlo insieme a qualche gratin al formaggio, aggiungono una fonte proteica deliziosa e sana a quasi ogni pasto.

Questa ricetta è per quattro polpette, ognuna delle quali contiene circa 343 chilocalorie, 32 grammi di proteine, 22 grammi di grassi e 3 carboidrati netti.

- Salmone in scatola - 500 grammi
- Farina di mandorle - $\frac{1}{4}$ tazza
- Uova - 2
- Succo di limone - 1 cucchiaino da tavola
- Scorza di limone - $\frac{1}{2}$ cucchiaino da tè
- Aneto fresco, tritato - 1 cucchiaino da

tavola

- Prezzemolo fresco, tritato - 2
cucchiaini da tavola
- Aglio tritato - 2 chiodi di garofano
- Cipolla in polvere - $\frac{1}{2}$ cucchiaino da
tè
- Curcuma - $\frac{1}{2}$ cucchiaino da tè
- Paprika - 1 cucchiaino da tè
- Sale marino - 1 cucchiaino da tè
- Pepe nero, macinato - $\frac{1}{4}$ cucchiaino
da tè

Istruzioni:

Mettere il salmone in scatola in una ciotola e rimuovere tutta la pelle e le ossa. Unire la carne di salmone pulita con i restanti ingredienti, a parte l'olio d'oliva, e combinare completamente in modo che i condimenti siano omogenei per tutte le polpette. Con le mani, formate il composto di salmone in quattro polpette di dimensioni uniformi. Preriscaldare una padella grande a fuoco medio e, una volta che è caldo, aggiungere l'olio d'oliva e poi i polpettini di salmone. Cuocere su ogni lato fino a quando non diventa dorato, circa cinque o otto minuti.

Pollo e Jalapeno

Questo pollo trasforma uno dei vostri antipasti preferiti in un pasto principale che può essere gustato in qualsiasi giorno della settimana.

Questa ricetta è per quattro porzioni, e ogni porzione contiene circa 425 chilocalorie, 46 grammi di proteine, 24 grammi di grassi e 2,5 carboidrati netti.

- Cosce di pollo disossate e senza pelle - 4
- Formaggio cremoso - 100 g
- Formaggio Cheddar, o provolone, tritato - ½

tazza

- Jalapenos, o peperoncino comune - 5
- Pancetta - 4 strisce
- Sale marino, diviso - 1 cucchiaino da tè
- Aglio tritato - 1 chiodo di garofano
- Cipolla in polvere - ½ cucchiaino da tè

Istruzioni:

Preriscaldare il forno a 200 gradi e preparare una teglia a forno da 20 per 20 cm. Mettete le cosce di pollo nella teglia da forno e spolverate metà del sale marino.

In una piccola ciotola, unire la crema di formaggio, il formaggio cheddar, il sale rimanente, l'aglio tritato e la cipolla in polvere. Questo è più facile se la crema

di formaggio è a temperatura ambiente. Distribuire la crema di formaggio in modo uniforme sulle cosce di pollo. Tagliate il gambo del jalapenos, tagliate i peperoni a metà, togliete i semi e poi tagliateli a strisce sottili. È possibile lasciare i semi se si preferisce cibo più piccante. E' anche meglio preparare i peperoni con guanti monouso in modo da non rischiare una scottatura chimica della capsaicina sulla pelle. Mettere i peperoncini affettati sopra il composto di pollo e formaggio e cuocere in forno fino a quando il pollo non è cotto quasi del tutto, circa 25-30 minuti. Tagliare a metà le strisce di pancetta e metterle sopra il piatto di pollo, e cuocere fino a quando la pancetta non è croccante e il

pollo è fatto.

Torta di formaggio con cioccolato

Se avete voglia di dessert al formaggio con un pizzico di cioccolato questo piatto è perfetto. E' una ricetta abbastanza sana da non dover essere solo per dessert. Può anche far parte di una colazione equilibrata o di uno spuntino nel bel mezzo del pomeriggio. Possono essere gustati anche refrigerati in frigorifero o congelati. Questa ricetta è per dodici porzioni, ognuna delle quali contiene circa 194 chilocalorie, 1 grammo di proteine, 21,5 grammi di grassi e 0,5 carboidrati netti.

Cheesecake Base:

- Formaggio cremoso, ammorbidito - 500 g
- Burro d'erba, ammorbidito - ¼ di tazza
- Olio di cocco - ¼ tazza
- Estratto di vaniglia - 1 cucchiaino da tè

Topping al cioccolato:

-Olio di cocco - ½ tazza

-Truvia o Swerve - 2 cucchiaini da tè

-Cacao in polvere - 1 cucchiaino da tè

Istruzioni:

Preparare 12 tazze da forno in silicone.

In una grande ciotola, unire gli ingredienti di base della cheesecake con un mixer a mano fino a quando non è completamente uniforme e soffice tutto il composto, poi dividerlo tra le dozzine di tazze di silicone. Mettete le coppette di cheesecake nel congelatore fino a

quando non cominciano ad assestarsi e a indurirsi, circa venti o trenta minuti. In una piccola ciotola, unire il composto di cioccolato, quindi versarlo sopra le tazze di cheesecake indurito. Rimettere nel congelatore per altri dieci minuti.

Cioccolatini alle noci

Questi cioccolatini alle noci sono una bomba incredibilmente facile, perfetta per ogni amante del cioccolato.

Questa ricetta è per venti cioccolatini e ogni cioccolatino contiene circa 74 chilocalorie, 1 grammo di proteine, 6 grammi di grassi e 1 carboidrato netto.

- Cioccolato - abbastanza da riempire 1 tazza quando fuso
- Olio di cocco - $\frac{1}{4}$ tazza
- Noci, tritate - $\frac{1}{2}$ tazza
- Cannella - 1 cucchiaino da tè

Istruzioni:

Fondere semplicemente il cioccolato a bagno maria o nel microonde, quindi mescolare i restanti ingredienti e dividere la miscela tra 20 stampi per caramelle in silicone. Congelare i

cioccolatini finché non si induriscono, circa quindici minuti, e poi conservarli in frigorifero.

Bombe di pan di zenzero

Queste deliziose bombe di pan di zenzero sono perfette per chi ha bisogno di uno snack .

Questa ricetta è per sedici bombe e ogni bomba contiene circa 70 chilocalorie, 2,5 grammi di proteine, 6 grammi di grassi e 1,7 carboidrati netti.

- Farina di mandorle, macinata finemente - 2 tazze
- Zenzero macinato - 1 cucchiaino da tè
- Noce moscata - ½ cucchiaino da tè
- Cannella macinata ½ cucchiaino da tè
- Sale marino - ¼ cucchiaino da tè
- Burro fuso - 6 cucchiaini da tavola

Istruzioni:

Semplicemente combinare tutti gli ingredienti, quindi raccogliarli con un cucchiaino e arrotolarli in sedici palle di dimensioni uniformi. Raffreddare le bombe in frigorifero. A differenza di altre bombe grasse, non hanno bisogno di essere mantenuti costantemente refrigerati, anche se saranno mantenuti più freschi se conservati in

frigorifero.

Brownies di zucchine

Chi non vuole un brownie di tanto in tanto? La zuccina aggiunge umidità a questi brownies senza alterarne il sapore. Si possono gustare da soli o anche con fragole e panna montata.

Questa ricetta è per otto brownies, e ogni brownie contiene circa 152 chilocalorie, 2 grammi di proteine, 15,5 grammi di grassi e 3 carboidrati netti.

- Zucchine, finemente triturate - 1 tazza
- Farina di mandorle - $\frac{3}{4}$ tazza
- Cacao in polvere - $\frac{1}{3}$ tazza
- Uovo - 1
- Burro fuso - 6 cucchiaini da tavola
- Olio di cocco fuso - 2 cucchiaini da tavola
- Estratto di vaniglia - 1 cucchiaino da tavola
- Lievito in polvere - 1 cucchiaino da tè
- Sale marino - $\frac{1}{4}$ cucchiaino da tè
- Scaglie di cioccolato fondente - $\frac{1}{4}$ di tazza

Istruzioni:

Preriscaldare il forno a 180 gradi e foderare una teglia da 20 per 20 cm con carta da forno o ungerla leggermente con del burro, quindi metterla da parte. In una ciotola media, unire le zucchine, il dolcificante, l'uovo, il burro e la vaniglia, quindi aggiungere la farina di mandorle, il cacao in polvere, il lievito in polvere e il sale, miscelando lentamente gli ingredienti fino a quando non si uniscono. La pastella non

dovrebbe apparire secca, ma se la vostra zuccina non è così umida, allora potrebbe essere necessario aggiungere un cucchiaino da tavola o due di acqua.

Spargere delicatamente le scaglie di cioccolato e poi versare la pastella per brownie nella teglia preparata. Cuocere i brownies fino a quando non risultano morbidi al tatto, circa 30 minuti. Se li testate con uno stuzzicadenti, saranno molto umidi al centro, ma si assesteranno quando una volta raffreddati. Lasciare raffreddare completamente i brownies prima di tagliarli, quindi affettarli in otto barrette uguali.

Budino di semi di Chia con fragole

Questo budino di semi di chia ha una consistenza meravigliosa, che ricorda il budino di tapioca. Può essere gustato per colazione, spuntini o dessert. È inoltre possibile sostituire le fragole con altre bacche o aromi come il cioccolato.

Questa ricetta è per due porzioni, e ogni porzione contiene circa 361 chilocalorie, 6 grammi di proteine, 32 grammi di grassi e 9,5 carboidrati netti.

- Semi di Chia - 3 cucchiaini da tavola
- Latte di mandorla - 1 tazza
- Latte di cocco intero, refrigerato - 400 g
- Estratto di vaniglia 1 cucchiaino da tavola
- dolcificante - $\frac{1}{4}$ di tazza
- Fragole congelate - 1 tazza

Istruzioni:

Combinare insieme i semi di chia, il latte di mandorla, l'estratto di vaniglia e tre cucchiaini del dolcificante, e lasciare raffreddare in frigorifero per una notte.

Mentre il budino di semi di chia si raffredda, preparare una rapida marmellata di fragole cuocendo le fragole congelate e un cucchiaino di dolcificante a fuoco basso per circa 10 minuti e poi frullare il tutto in un frullatore o con un frullatore ad immersione. Una volta che il budino è pronto per la notte, aprire la lattina di latte di cocco e raccogliere la panna indurita. È possibile conservare il restante latte di cocco per un secondo momento o aggiungerlo al budino di semi di chia se è troppo denso. Con un frullatore a mano, battere la panna da cocco per trasformarla in una panna montata senza latte.

Per servire, separare il budino in due

ciotoline, guarnire con la panna montata al cocco e la marmellata di fragole.

Conclusione

La dieta chetogenica ha molti benefici per la salute, dalla perdita di peso all'aumento di energia per la salute del cervello e diminuzione del rischio di malattie cardiovascolari. Può sembrare troppo bello per essere vero, anche se la dieta chetogenica è stata un successo per le persone che hanno voluto migliorare la loro salute per quasi un secolo, e anche se con molti studi scientifici a sostegno di queste affermazioni, non ci restano molti dubbi riguardo la sua efficacia. La dieta chetogenica è diventata più popolare, ma questo non è

perché sia diventata di moda.

Qualsiasi grande cambiamento di dieta può essere scoraggiante, ma la dieta chetogenica può essere semplice e conveniente, con un po' di pianificazione. Ora sapete di cosa avete bisogno per procedere, scegliendo gli ingredienti migliori per mantenere la chetosi e raggiungere livelli nutrizionali ottimali.

Potresti non essere in grado di mangiare pochi carboidrati all'inizio, ma in breve tempo, non ti mancheranno nemmeno, perché ti piaceranno di più le carni, le noci, e persino le verdure.

La maggior parte delle persone si adattano alla dieta chetogenica entro due settimane e si sentono perfettamente a

loro agio nel loro nuovo stile di vita entro un mese. Solo perché si tratta di un cambiamento dalla vostra dieta normale non significa che deve essere un cambiamento spaventoso o che debba prendervi una grande quantità di tempo dopotutto.

Grazie per aver letto questo libro, spero che lo abbiate trovato utile e che il vostro viaggio verso la salute e la perdita di peso sia il più scorrevole possibile. lasciate una recensione se vi è piaciuto.

