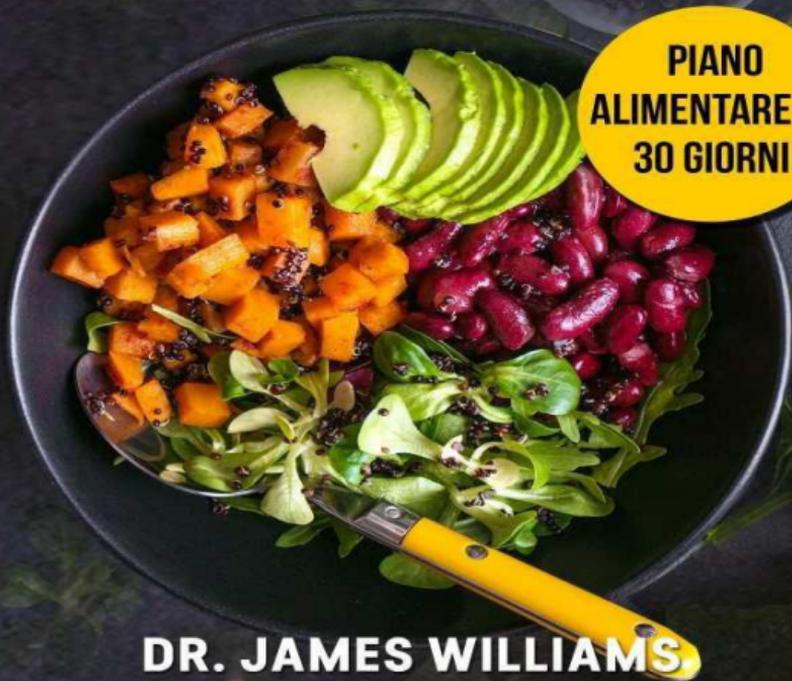


# DIETA CHETOGENICA VEGETARIANA

**100** FACILI RICETTE PER DIMAGRIRE E RIMANERE IN  
FORMA CON LA DIETA CHETOGENICA VEGETARIANA

**PIANO  
ALIMENTARE DI  
30 GIORNI**



**DR. JAMES WILLIAMS**

# Dieta Chetogenica Vegetariana

100 Facili Ricette per  
Dimagrire e Rimanere in

Forma con la Dieta  
Chetogenica  
Vegetariana + Piano  
Alimentare di 30 giorni

DR. JAMES WILLIAMS

**© Copyright 2019 Tutti i diritti riservati.**

la trasmissione, la duplicazione o la riproduzione di questo testo, sarà considerato un atto illegale indipendentemente dal fatto che sia effettuata elettronicamente o in stampa, la riproduzione da parte di terzi del presente manuale (anche solo in parte) è consentita solo con un consenso scritto espresso da parte dell'autore. Tutti i diritti aggiuntivi sono riservati.

Inoltre, le informazioni nelle pagine seguenti sono destinate esclusivamente

a fini informativi e dovrebbero quindi essere considerate universali.

Il seguente libro è riprodotto di seguito con l'obiettivo di fornire informazioni il più dettagliate possibili. l'autore non può conoscere le condizioni psico-fisiche di ogni lettore di questo libro, proprio per questo prima di intraprendere una qualsiasi tipologia di azione riportata nel seguente documento è sempre consigliato il parere di un professionista che possa in prima persona verificare le condizioni del soggetto a 360 gradi.

Non ci sono quindi scenari in cui

l'autore di questo lavoro possa essere in qualsiasi modo ritenuto responsabile per eventuali problematiche derivanti dall'utilizzo non corretto delle presenti informazioni o dalla mancata consultazione di un professionista prima di intraprendere determinate azioni.

Dr. James Williams

Copyright © 2019

Tutti i diritti riservati.

# SOMMARIO

[Introduzione](#)

[CAPITOLO 1](#)

[Ricette per la COLAZIONE](#)

[Chetogenica Vegetariana](#)

[Frittelle con Crema alle Mandorle](#)

[Muffin](#)

[Colazione proteica](#)

[Waffle proteici](#)

[Muffin al limone e mirtillo](#)

[Frittata verde](#)

[Fondente di farina d'avena](#)

[Cacao cremoso](#)

[Frullato alla maca di mandorle](#)

[Granola al cocco e noci](#)

[Frullato choco-verde](#)

Muesli al cocco

Cereali alla frutta e noci

Tazza di caffè al cocco

Muffin alla cannella

Frullato di cappuccino

Asparagi con salsa all'erba cipollina e  
cocco

Uova al forno con patate dolci e  
mozzarella

Tofu strapazzato al curry

Farina d'avena all'acero

CAPITOLO 2

Ricette per il PRANZO

Chetogenico Vegetariano

Insalata cremosa alla lattuga

Nuggets di broccoli e formaggio

Risotto alla zucca

Spaghetti di zucchine con crema di  
zucchine

Tortini di zucchine

Broccoli al forno

Cavolfiori arrostiti

Insalata di cavolo e fagioli

Insalata Cesar Vegetariana

Insalata di mais e avocado

Rotolo di halloumi con olive

Insalata di cetrioli con pistacchio e  
avocado

Insalata Halloumi alla griglia

Insalata di uova al curry

Insalata di peperoni e asparagi

Insalata di uova con mostarda

Insalata di uova e cavolfiore

Pesto di avocado e insalata di pomodori

[Insalata cheto estiva](#)

[Insalata cheto](#)

[Insalata di zucchine, radicchio e lattuga](#)

[Spaghetti di zucca al forno con erbe di](#)

[Provenza](#)

[Tuffo in salsa cremosa](#)

[Funghi champignon marinati](#)

[Risotto al cavolfiore e funghi](#)

[Rollè di melanzane grigliate](#)

[Zucchine alla marinara ripiene di](#)

[formaggio di capra](#)

[Insalata di erbe e pomodoro Halloumi](#)

[Insalata di fattoush greca](#)

[Peperoni ripieni di verdure](#)

[Spaghetti di zucchine con pesto e](#)

[pomodoro](#)

[Ravanelli arrostiti all'aglio](#)

Asparagi al limone

Cavolo arrostito al limone

Insalata di uova indiana

Insalata di uova e spinaci

Insalata di uova e asparagi

Insalata di spinaci e feta

Halloumi fritti e uova strapazzate

Uova alla diavola

CAPITOLO 3

Ricette per la CENA

Chetogenica Vegetariana

Zuppa di broccoli con cheddar

Spaghetti di zucchine alla caprese

Riso con crema di cavolfiore

Broccoli arrostiti

Cavolfiori con crema di formaggio

Zuppa cremosa agli asparagi

Crauti e insalata con uova

Insalata cremosa di uova e avocado

Impacchi di lattuga all'uovo e avocado

Insalata di zucchine asiatica

Insalata di cavolo con olive e crostina di chia

Insalata di cavolo al curry

Kole-slaw con salsa alla dea verde

Insalata di carote e feta

Panini con gelatina e burro di arachidi

Casseruola di patate con noce pecan

Tagliatelle di zucchine al pesto

Fettuccine all'uovo e formaggio

Quiche di fagioli neri

Riso e fagioli

Tempeh di acero affumicato

Cavoletti di Bruxelles al forno con

formaggio

Rape al forno con dragoncello in  
stagnola

Cavolfiore impanato

Spezzatino di ceci e melanzane

Zuppa di primavera greca

Zuppa di lenticchie piccante

Zuppa di pomodoro e peperoncino

Zuppa di zucchine

Zuppa di verdure toscana

Zuppa di formaggio cheddar con  
cavolfiore arrostito

Riso fritto al cavolfiore

Tempeh di cocco al curry verde

Zuppa di pepe vegetariana

Spaghetti di zucchine con salsa di  
avocado

Pizza di cavolfiore e formaggio

Pizza vegetariana

Impacchi di cavolo con insalata di uova

Tofu fritto strapazzato con formaggio

Tofu di cheddar

Piano Alimentare di 30 giorni

Conclusione



# Introduzione

Questo è un libro pensato esclusivamente per i vegetariani proprio come te...

...fino a qualche decennio fa infatti la dieta chetogenica prevedeva in maniera “irrinunciabile” l'utilizzo di carne rossa e bianca, ma gli studi recenti hanno dimostrato che anche senza mangiare questi alimenti è possibile giungere ad uno stadio di chetosi.

Ed è proprio per questo che ho condensato in questo manuale alcune delle migliori e gustose ricette chetogeniche vegetariane.

Alla fine del libro ho inserito un semplice piano alimentare di ben 30 giorni con pasti specifici per la colazione il pranzo e la cena.

Sono sicuro che ognuno di noi, almeno una volta nella vita, ha pronunciato questa famosa frase:

“Basta, da domani comincio la dieta!”

oppure:

“Basta, da domani cambio vita!”.

Detto tante volte, vero, ma raramente siamo rimasti coerenti a questa promessa. Una valida idea di cambiamento potrebbe essere introdotta dalla dieta chetogenica vegetariana.

Io, però, non la definirei una semplice dieta, ma un vero e proprio stile di vita.

Ma cos'è la dieta chetogenica Vegetariana?

La definizione che di solito viene associata è quella di un'alimentazione con un netto calo di carboidrati da assumere e con un forte incremento di grassi.

Sembra difficile vero?

Ma fidati che non sarà affatto così!

Infatti, come in tutte le cose della vita, all'inizio ti sembrerà tutto in salita ma, ma il con il tempo e con la giusta dedizione, diventerà tutto naturale e

semplice da seguire.

Quindi se vuoi un aiuto, un consiglio su come procedere, questo libro sarà la fonte necessaria al fine di avere successo nel nuovo percorso che hai deciso di intraprendere.

Tramite questo volume, apprenderai diverse golose ricette vegetariane chetogeniche da poter replicare direttamente a casa tua.

Imparerai quali alimenti saranno tuoi “amici” e a quali invece dovrai rinunciare.

Che stai aspettando?

Divertiti a cucinare, dimagrire e vivere

meglio!



# **CAPITOLO 1**

## **Ricette per la COLAZIONE**

### **Chetogenica Vegetariana**



# Frittelle con Crema alle Mandorle



## **Ingredienti per 4 porzioni:**

- 4 uova
- 1 cucchiaio di burro fuso
- 1/2 cucchiaino di cannella
- 1/2 tazza di crema di formaggio
- 1/2 tazza di farina di mandorle

## **Procedimento:**

1. Inizia il tutto aggiungendo gli ingredienti nel frullatore e frulla fino a miscelare bene (tranne il burro).
2. Scalda la padella a fuoco medio e

fondi il burro.

3. Aggiungi successivamente 3 cucchiaini di miscela e cuocere il tutto per 2 minuti a lato.
4. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 270 kcal

Carboidrati 4,3 g

Proteine 10,8 g

Grassi 24,4 g



# Muffin



## Ingredienti per 8 porzioni:

- 4 uova
- 1 cucchiaino di lievito per dolci

- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 2 cucchiaini di eritritolo (o stevia)
- 2 cucchiaini di farina di semi di lino
- 2 cucchiaini di panna da montare
- 4 cucchiaini di olio di cocco
- 2 porzioni di cereali

## **Procedimento**

1. Preriscalda il forno a 170° C.

2. Preparare il vassoio per muffin e mettilo da parte.
3. In una ciotola, mescolare insieme l'olio di cocco e i cereali fino a quando non si sarà miscelato bene.
4. Aggiungi adesso gli altri ingredienti rimanenti e mescola bene per unire il tutto.
5. Versare la pastella nel vassoio per muffin e cuocere in forno per 20 minuti.
6. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 133 kcal

Carboidrati 4 g

Proteine 4,1 g

Grassi 12 g



# Colazione proteica



## Ingredienti per 2 porzioni:

- 15 gocce di stevia liquida
- 1 cucchiaino di cacao in polvere
- 1 cucchiaino di pennini di cacao

- 1 cucchiaino di semi di chia
- 2 cucchiaini di cuore di canapa
- 12 gr di mandorle
- 1 tazza di latte di cocco (senza zucchero)
- 1 misurino di proteine **W**in polvere
- Tofu duro da 200 gr

## **Procedimento:**

1. Molto semplice, aggiungi tutti gli ingredienti nel frullatore e mescola fino a ottenere un miscuglio consistente.

## 2. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 243 kcal

Carboidrati 11 g

Proteine **21,2** g

Grassi 13 g



# Waffle proteici



## **Ingredienti per 10 porzioni**

- 4 uova
- 4 cucchiaini di olio di cocco (fuso)
- 1 tazza e mezza di latte di mandorla (senza zucchero)
- 1 cucchiaino di lievito in polvere
- 1/2 tazza di albume d'uovo
- 1/2 tazza di farina di cocco
- 1/2 cucchiaino di sale marino

## **Procedimento**

1. Preriscalda la piastra per waffle

2. In una ciotola, aggiungi tutti gli ingredienti secchi.
3. Aggiungi lentamente il resto degli ingredienti, mescola bene e lascia riposare la pastella per circa 5 minuti.
4. Versare il tutto su una piastra per waffle e fare cuocere per pochi minuti fino alla cottura desiderata.
5. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 187 kcal

Carboidrati 6,9 g

Proteine **115,2 g**

Grassi 16,4 g



# Muffin al limone e mirtillo



## **Ingredienti per 12 porzioni:**

- 2 uova
- 1 cucchiaino di scorza di limone
- 1 cucchiaino di estratto di limone
- 1/2 tazza di mirtilli freschi
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- 5 gocce di stevia
- 1/4 tazza di burro fuso
- 1 tazza di panna montata
- 2 tazze di farina di mandorle

## **Procedimento:**

1. Preriscalda il forno a 180°C.
2. Prepara il vassoio per muffin e mettilo da parte.
3. In una ciotola, metti le uova e sbattile per circa 2 minuti.
4. Aggiungi gli ingredienti rimanenti alle uova e miscela tutto.
5. Versare nel vassoio per muffin la pastella ottenuta (nel punto 4) e cuocere in forno per circa 25 minuti.
6. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 191 kcal

Carboidrati 5,4 g

Proteine **11**5,4 g

Grassi 17,7 g



# Frittata verde



## Ingredienti per 1 porzione

- 2 uova

- 1 cucchiaino di olio di cocco
- 1/2 cucchiaino di curcuma
- 1/2 avocado affettato
- 1/2 tazza di spinaci
- Pepe
- Sale

## **Procedimento:**

1. In un frullatore, aggiungi le uova, gli spinaci, la curcuma, il pepe e il sale e frulla il tutto per bene
2. Scaldare l'olio di cocco in una

padella a fuoco medio.

3. Versare il composto ottenuto nella padella calda e cuocere per 2-3 minuti; dopo di che, capovolgi dall'altra parte e fai cuocere la tua frittata per altri 2 minuti.
4. Dopo aver impiattato la frittata, aggiungi l'avocado a fette sulla metà di essa e piegala in due.
5. Buon Appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 378 kcal

Carboidrati 10,6 g

Proteine ■■13,5 g

Grassi 33,1 g



# Fondente di farina d'avena



## **Ingredienti per 2 porzioni:**

- 1/3 di tazza di latte intero di cocco

- 1/2 tazza di Cuori di canapa Harvest Manitoba
- 1 cucchiaio di Burro fuso
- 1 cucchiaio di Semi di Chia
- 2 cucchiaini di Cacao in polvere
- 3 gocce di Stevia liquida
- 1/2 cucchiaino di Estratto di vaniglia
- Un pizzico di Salgemma Himalayano

## **Procedimento:**

1. Unisci tutti gli ingredienti in un barattolo e mescola bene fino ad ottenere una miscela uniforme.

2. Metti in frigo il tutto e farlo riposare per tutta la notte.

3. Buon Appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 478 kcal

Carboidrati 13,3g

Proteine 18,6g

Grassi 39,4



# Cacao cremoso



## Ingredienti per 4 porzioni:

- 1/4 tazza di latte di cocco

- 2 cucchiaini di Cacao amaro in polvere
- 8 cucchiaini di Stevia
- 1/4 di cucchiaino di Sale
- 1 cucchiaino di Vaniglia
- 3 tazze di Latte di mandorle senza zucchero

## **Procedimento:**

1. Combina tutti gli ingredienti in una pentola adatta per le cotture lente.
2. Cuoci tutto con il coperchio per 2 ore a fuoco lento, mescolando di

tanto in tanto.

3. Fai raffreddare 2 minuti e poi versa il cacao cremoso in una tazza
4. Buon appetito!

Valori nutrizionali totali:

Calorie 40 kcal

Carboidrati 3g

Proteine **11**3g

Grassi 5g



# Frullato alla maca di mandorle



## **Ingredienti per 1 porzione:**

- 3/4 di tazza di Latte di mandorle senza zucchero
- 1/4 di tazza di Latte di cocco
- 1 cucchiaino di Burro di mandorle (senza zucchero)
- 1 cucchiaino di Olio extra vergine di cocco
- 1 cucchiaino di Polvere di collagene
- 2 cucchiaini di Maca in polvere

## **Procedimento:**

1. Mescola tutti gli ingredienti in un frullatore.
2. Frulla il tutto per bene.
3. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 500 kcal

Carboidrati 10,9 g

Proteine 14,6 g

Grassi 43,8 g



# Granola al cocco e noci



**Ingredienti per circa 2 porzioni:**

- 1/2 tazza di Scaglie di cocco (senza zucchero)
- 2 tazze di Mandorle crude
- 1 tazza di Pecan crudo
- 1 tazza di Noci crude
- 3 cucchiaini di Semi di Chia
- 1 cucchiaio di Farina di semi di lino
- 2 cucchiaini e mezzo di Cannella
- 2 cucchiaini Zucchero di cocco
- 1/4 di Sale
- 3 cucchiaini di Olio di cocco

- 1 cucchiaino + 1/4 di tazza di Sciroppo d'acero
- 1/4 di tazza di Mirtilli secchi
- 1/4 di tazza di Semi di girasole tostati (non salati)

## **Procedimento:**

1. Mescolare le noci, lo zucchero di cocco, la cannella, i semi di lino e sale in una ciotola.
2. Riscalda leggermente l'olio di cocco e lo sciroppo d'acero in una casseruola a fiamma media e versare sopra il composto nella ciotola.

3. Trasferisci, su una teglia da forno, il composto ottenuto nel punto 2 e stenderlo bene per poi infornarlo a 160°C per 20 minuti.
4. Mescola, a parte, i semi di girasole e i mirtilli e infornare a 170°C per 5-8 minuti.
5. Lasciare raffreddare e unisci il tutto
6. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 218 kcal

Carboidrati 10,6 g

Proteine 6,2 g

Grassi 18,5 g



# Frullato choco-verde



**Ingredienti per 2 porzioni:**

- 1/2 tazza di Frutti di bosco congelati
- 1 tazza di Crema al cocco
- 1/4 tazza di Cacao in polvere
- 1 cucchiaino di Stevia

## **Procedimento:**

1. Inserisci tutti gli ingredienti in un frullatore ad alta velocità.
2. Miscela finché non si forma la crema con la consistenza desiderata.
3. Buon appetito!

Valore nutrizionale per porzione:

Calorie 186 kcal

Carboidrati 11,8

Grassi totali 16,3

Proteine 4,6 g



# Muesli al cocco



**Ingredienti per circa 15 porzioni:**

- 1 tazza di Cocco in fiocchi

(zuccherato)

- 1 tazza di Semi di girasole
- 1 tazza di Semi di zucca
- 1 tazza di Tagliata di mandorle
- 1/2 tazza di Pecan
- 1/2 tazza di Cuori di canapa
- 2 cucchiaini di Cannella
- 1/2 cucchiaino di Estratto di vaniglia
- 1 cucchiaino di Stevia alla vaniglia

**Procedimento:**

1. Mescola per bene tutti gli ingredienti e metti il composto ottenuto in una teglia.
2. Cuoci in forno ad una temperatura di 180°C per circa 7-8 minuti
3. Lascia raffreddare.
4. Servire con latte di mandorle.
5. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 200 kcal

Carboidrati 6,1 g

Proteine 6,9 g

Grassi 17,8 g



# Cereali alla frutta e noci



**Ingredienti per 1 porzione:**

- 2 fragole
- 2 cucchiaini di mirtillo
- 3 cucchiaini di mandorle
- 2 cucchiaini di Noci
- 3 cucchiaini di Noci di Pecan
- 2 cucchiaini di Dolcificante o Stevia
- 1 cucchiaio di Latte di cocco

### **Procedimento:**

1. Unisci tutti gli ingredienti in una ciotola tranne il latte di cocco
2. Adesso aggiungi il latte di cocco e

Mescola il tutto.

3. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 308 kcal

Carboidrati 2,96 g

Proteine 7,88 g

Grassi 32,59 g



# Tazza di caffè al cocco



## Ingredienti per 1 porzione:

- 2 cucchiaini di Semi di lino

- 2 cucchiaini di Fiocchi di cocco (senza zucchero)
- 1 cucchiaino di Olio di cocco
- QB di Dolcificante liquido (o stevia liquida)
- 1/2 tazza di Caffè nero senza zucchero

## **Procedimento:**

1. Mescola i fiocchi di cocco, l'olio di cocco e i semi di lino.
2. Adesso aggiungi il caffè caldo e il dolcificante continuando a mescolare.

### 3. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 277 kcal

Carboidrati 7 g

Proteine 4 g

Grassi totali 27 g



# Muffin alla cannella



## **Ingredienti per 1 porzione:**

- 1 uovo
- 2 cucchiaini di farina di cocco
- 1 pizzico di bicarbonato di sodio
- 1 cucchiaino di polvere di Stevia naturale
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaino di polvere di cannella

## **Procedimento:**

1. Ungere una teglia per muffin con olio o burro

2. Prendi una ciotola, mescola tutti gli ingredienti insieme e assicurati di creare una miscela perfetta
3. Metti l'impasto nella teglia per muffin unta e cuoci in forno a 180°C per circa 15 minuti
4. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 113 kcal

Carboidrati 6,25 g

Proteine 17 g

Grassi: 6 g,



# Frullato di cappuccino



**Ingredienti per 1 porzione:**

- 1 tazza di latte di mandorle non zuccherato
- 1 tazza di caffè espresso
- 1 tazza di ghiaccio
- 1 cucchiaino di burro di cacao
- 1 cucchiaino di olio di cocco
- 1 cucchiaino di gomma di xantano
- 1 cucchiaino di polvere di stevia
- 1 pizzico di cacao scuro senza zucchero per condimento

## **Procedimento:**

1. Versa il latte di mandorle in un frullatore e aggiungi il ghiaccio, successivamente aggiungi gli altri ingredienti.
2. Frulla fino a quando non si crea una composto omogeneo e versa il tutto nei bicchieri.
3. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 270 kcal

Carboidrati 2 g

Grassi: 31 g

Proteine 11 g



# **Asparagi con salsa all'erba cipollina e cocco**



**Ingredienti per 2 porzioni:**

- 450 g di asparagi
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 300g di latte di cocco
- 1 tazza di erba cipollina fresca tritata
- 1 succo di limone fresco
- Sale e pepe

## **Procedimento:**

1. Preriscalda il forno a 190°C.
2. Metti gli asparagi su una teglia, versali l'olio di oliva e condiscili

con sale e pepe a piacere.

3. Cuoci per 15 minuti.
4. Mescola bene il latte di cocco, il succo di limone e l'erba cipollina in una ciotola.
5. Versa la miscela ottenuta nel punto 4 sugli asparagi e cuoci per altri 10-15 minuti.
6. Quando è pronto, lasciare riposare per 10 minuti e poi servire.
7. Buon appetito!

Valori nutrizionali per una porzione:

Calorie 374 kcal

Carboidrati 6,89 g

Proteine **15,88 g**

Grassi 14,05 g



# **Uova al forno con patate dolci e mozzarella**



## **Ingredienti per 2 porzioni:**

- 1 patata dolce

- Sale marino e pepe nero fresco a piacere
- 1/4 cucchiaino di paprika (opzionale)
- 1/2 tazza di formaggio grattugiato
- 4 uova
- 2 cucchiai di olio d'oliva

## **Procedimento:**

1. Preriscalda il forno a 220°C.
2. Pungi le patate dolci con una forchetta poi avvolgine in uno strato di carta da forno e mettile in una teglia a cuocere in

forno.

3. Cuoci per 45 minuti.

4. Esci la patata cotta dal forno e lasciala raffreddare. Dopodiché tagliala a fette sottili.

5. Ungi la teglia con olio e adagia le fette di patate dolci, in modo da coprire la teglia

6. Rompere le uova sopra le fette di patate e cospargi il tutto con formaggio, sale, pepe e paprika.

7. Metti la teglia nuovamente nel forno e cuocere per circa 3-4 minuti fino a quando

le uova vengono cotte e il formaggio si

scioglie.

8. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 407 kcal

Carboidrati 7,13g

Proteine **11**22,07g

Grassi 28,26 g



# Tofu strapazzato al curry



## **Ingredienti per 4 porzioni**

### *Ingredienti per SALSA*

- 1 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di garam masala
- 1/4 cucchiaini di curcuma
- 1/4 di cucchiaino di paprika
- 1/4 di cucchiaino di coriandolo
- 1/2 cucchiaino di cumino
- 25 cucchiaini di aglio in polvere
- 5 cucchiaini di curry in polvere

## *Ingredienti per il Tofu Strapazzato*

- Tre tazze di spinaci tritate in maniera
- Blocco di tofu
- 150 g di Funghi affettati
- Peperone rosso tagliato a dadini e pulito
- 1 grande Cipolla tagliata a dadini
- 1 cucchiaio di Brodo vegetale

### **Procedimento:**

1. Drena il blocco di tofu per trenta

minuti

2. Cuoci la cipolla nel brodo vegetale per cinque minuti in una padella, aggiungi poi i peperoni e i funghi e cuocere per altri 10 minuti.
3. Aggiungi il tofu spezzandolo in piccoli pezzi e cuoci per altri 5 minuti.
4. Versare tutti gli ingredienti della salsa in una ciotola e frulla il tutto per bene.
5. Versa la salsa sul tofu strapazzato e cuoci per altri 5 minuti.
6. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 118 kcal

Carboidrati 8 g

Proteine **11** g

Grassi 4 g



# Farina d'avena all'acero



## **Ingredienti per 4 porzioni:**

- Un cucchiaino di Aroma di acero
- 1/2 cucchiaino di Cannella
- 1/2 cucchiaino di Polvere di stevia
- 4 cucchiaini di Semi di Chia
- 90-100 grammi di Latte di mandorle
- 1/4 di tazza di Fiocchi di cocco (senza zucchero)
- 3 cucchiaini di Semi di girasole

- 1/2 tazza di Pecan
- 1/2 tazza di Noci

## **Procedimento:**

1. Pulisci i semi di girasole e mettile insieme alle noci pecan e le noci in un robot da cucina. Se non si dispone di questo, mettili in una superficie piana, coprili con un asciugamano e tritale con il mattarello.
2. Metti le noci tritate e i semi girasole con il resto degli ingredienti in una pentola capiente e cuocere a fuoco lento per circa 30 minuti.
3. Mescolare spesso per non far

attaccare i semi di chia sul fondo della pentola.

4. Servire il tutto guarnito con frutta fresca o una spolverata di cannella se si vuole
5. Buon appetito!

Valori Nutrizionali per porzione:

Calorie 374 kcal

Carboidrati 3,2 g

Proteine 9,25 g

Grassi 34,59 g



# **CAPITOLO 2**

## **Ricette per il PRANZO**

**Chetogenico  
Vegetariano**



# **Insalata cremosa alla lattuga**



## **Ingredienti per 2 porzioni:**

- 1 pomodoro tritato
- 2 tazze di lattuga romana tritata

### *Per il condimento:*

- 4 gocce di stevia liquida
- 2 cucchiaini di aceto di mele
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 1/4 tazza di maionese

## **Procedimento:**

1. In una ciotola, sbatti insieme tutti gli ingredienti per il condimento.
2. In una ciotola capiente metti la lattuga romana e il pomodoro tritato e mescola per bene.
3. Versare il condimento sull'insalata e mischia il tutto.
4. Buon appetito!

Valore nutrizionale per porzione:

Calorie 135 kcal

Carboidrati 11,2 g

Proteine 1,1 g

Grassi 10.1 g



# Nuggets di broccoli e formaggio



## **Ingredienti per 4 porzioni:**

- 1/4 di tazza di farina di mandorle
- 1 tazza di formaggio cheddar grattugiato
- 2 albumi d'uovo
- 2 tazze di cime di broccoli cotte
- 1/2 di cucchiaino di sale

## **Procedimento:**

1. Preriscalda il forno a 180°C.
2. Aggiungi i broccoli cotti nella ciotola e tagliali in piccoli pezzi
3. Aggiungi gli ingredienti rimanenti nella ciotola e mescola per bene.
4. Metti 20 misurini di acqua di cottura dei broccoli nella ciotola e mescola il tutto.
5. Cuoci in forno preriscaldato per 20 minuti.
6. Buon appetito!

Valore nutrizionale per porzione:

Calorie 178 kcal

Carboidrati 5 g

Proteine **11,6** g

Grassi 13 g



# Risotto alla zucca



## **Ingredienti per 1 porzione:**

- 1 cucchiaio di burro
- 1/2 tazza di acqua
- 1 tazza di cavolfiore grattugiato
- 1/4 tazza di zucca grattugiata
- 2 spicchi d'aglio, pelati e tagliati a dadini
- Pepe
- Sale

## **Procedimento:**

1. Sciogli il burro in una padella a fuoco medio.
2. Aggiungi aglio, cavolfiore e zucca nella padella e condisci con sale e pepe
3. Cuoci fino a quando si ammorbidisce il tutto.
4. Aggiungi dell'acqua e cuoci fino a cottura completa.
5. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 157 kcal

Carboidrati 12 g

Proteine **113,2 g**

Grassi 11,8 g



# Spaghetti di zucchine con crema di zucchine



## **Ingredienti per 1 porzione:**

- 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- 1 zuccina tagliata a spirale
- 1/2 avocado
- 2 cucchiaini di mascarpone

## **Procedimento:**

1. In una ciotola, aggiungi avocado e mascarpone e schiacciali con una forchetta
2. Aggiungi la miscela di

avocado ottenuta nel punto 1 in una piccola casseruola e scaldala

3. Aggiungi le zucchine tagliate a spirale nella casseruola e cuoci fino al completamento della cottura.
4. Alla fine, mescolare con il parmigiano e servire.
5. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 327 kcal

Carboidrati 13 g

Proteine **117,2 g**

Grassi 28,8 g



# Tortini di zucchine



## **Ingredienti per 4 porzioni:**

- 1 uovo leggermente sbattuto

- 2 cucchiaini di olio di cocco
- 1/3 di tazza di mozzarella grattugiata
- 1/3 di tazza di parmigiano grattugiato
- 1/2 tazza di carota grattugiata
- 1 tazza di zucchine grattugiate
- 1/4 cucchiaino di pepe
- 1 cucchiaino di sale

## **Procedimento:**

1. Aggiungi tutti gli ingredienti

tranne l'olio di cocco nella ciotola e mescola bene

2. Scaldare l'olio di cocco in una padella a fuoco medio-alto.
3. Aggiungi nella padella la miscela ottenuta nel punto 1 e cuoci per 2 minuti su ciascun lato fino a quando non diventa leggermente dorato.
4. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 104 kcal

Carboidrati 2,5 g

Proteine **116,7 g**

Grassi 7 g



# Broccoli al forno



## **Ingredienti per 4 porzioni:**

- 1 gambo di broccoli, tagliato a cimette
- 1/4 tazza di parmigiano grattugiato
- 1/2 tazza di groviera grattugiata
- 1/2 tazza di mozzarella grattugiata
- 1/2 tazza di panna
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 1 cucchiaino di burro

- Pepe
- Sale

## **Procedimento:**

1. Preriscalda il forno a 190°C.
2. Sciogli il burro in una padella a fuoco medio-alto.
3. Aggiungi le cimette di broccoli nella padella e condirli con sale e pepe.
4. Cuoci le cimette di broccoli per circa 5 minuti.
5. Aggiungi l'aglio e mescolare

per 1 minuto.

6. Aggiungi la panna sopra i broccoli e dopo aggiungi parmigiano, groviera e mozzarella.
7. Metti la padella nel forno preriscaldato e cuoci i broccoli per 10 minuti.
8. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 303 kcal

Carboidrati 2,6 g

Proteine ■■18,3 g

Grassi 22,5 g



# Cavolfiori arrostiti



## **Ingredienti per 4 porzioni:**

- 1 testa di cavolfiore media
- 1/2 tazza di parmigiano grattugiato
- 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- 2 spicchi d'aglio tritati
- 1 cipolla affettata
- 1/2 cucchiaino di pepe
- 1/2 cucchiaino di sale

## **Procedimento:**

1. Preriscalda il forno a 220°C.
2. Aggiungi tutti gli ingredienti (tranne il parmigiano) in una ciotola ciotola e mescola bene.
3. Distribuisci la miscela di cavolfiore sulla teglia e cuocilo in forno preriscaldato per 35 minuti.
4. Rimuovi la teglia dal forno.
5. Cospargi di parmigiano grattugiato le cimette di cavolfiore e mescola bene per unire.
6. Cuoci di nuovo il cavolfiore in forno per 10 minuti sempre a

220°C.

7. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 90 kcal

Carboidrati 10,9 g

Proteine 4,3 g

Grassi 4,5 g



# **Insalata di cavolo e fagioli**



**Ingredienti per 4 porzioni:**

- 2 tazze di Germogli di fagioli
- 4 tazze di Cavolo cinese tritato
- 1/4 di tazza di Foglie di coriandolo
- 4 Scalogno affettato finemente
- 1 Avocado con semi rimossi, tagliato a cubetti
- 1 cucchiaino di Semi di sesamo tostati

*Ingredienti per il Condimento di arachidi:*

- 1/3 di tazza di Burro di arachidi naturale
- 3 cucchiaini di Succo di lime
- 3 cucchiaini di Acqua
- 2 cucchiaini di Tamari
- 2 cucchiaini di Eritritolo
- 1/2 cucchiaino Aglio macinato
- 1/4 di cucchiaino di Zenzero macinato
- 1/2 cucchiaino di Polvere di peperoncino
- 2 cucchiaini di Olio di sesamo

## **Procedimento:**

1. Sbatti insieme tutti gli ingredienti del condimento di arachidi in una piccola ciotola.
2. Metti insieme tutti gli ingredienti dell'insalata in una ciotola e aggiungi il condimento di arachidi (creato nel punto 1)
3. Buon appetito

Valori nutrizionali per una  
porzione

Calorie 251 kcal

Carboidrati 13 g

Proteine 9 g

Grassi 19 g



# Insalata Cesar Vegetariana



## **Ingredienti per 4 porzioni:**

- 1 Avocado pelato seminato
- 3 cucchiaini di Succo di limone
- 2 cucchiaini di Acqua
- 3 teste d'aglio
- 1 cucchiaino di capperi in Salamoia
- 1 cucchiaino di Capperi
- 2 cucchiaini di Senape di Digione
- 1/4 di tazza di Semi di canapa

- 12 tazze di Foglie di lattuga Romana chiuse
- Sale e pepe a piacere

### **Procedimento:**

1. Unisci il succo di limone, avocado, aglio, capperi in salamoia, sale, pepe e senape in un frullatore e frullare fino a quando in contenuto diventa una miscela omogenea.
2. Trasferisci il composto in una ciotola e mescola con i semi di canapa.
3. Aggiungi le foglie di lattuga

Romana nella ciotola e infine  
metti il condimento (creato nel  
punto 1)

4. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 168 kcal

Carboidrati 11,1

Grassi 12,5

Proteine 6,6 g



# Insalata di mais e avocado



## **Ingredienti per 4 porzioni:**

### *Ingredienti per l'Insalata:*

- 1 Testa di lattuga Romana
- Mais ottenuto da una pannocchia
- 4 Pomodori a grappolo
- 1/2 avocado a fette
- 1/4 di tazza di Cipolla rossa affettata

## *Ingredienti per il condimento:*

- 2 cucchiaini di Senape di Digione
- 1 cucchiaio di Scalogno macinato
- 2 cucchiaini di Aceto di vino bianco
- 6 cucchiaini di latte
- 1/4 di cucchiaino di Aglio in polvere
- 2 cucchiaini di Olio extra vergine di oliva
- 1/2 cucchiaino di Sale Kosher

- Un pizzico di Pepe nero

## **Procedimento:**

1. Per preparare il condimento, sbatti insieme tutti gli ingredienti
2. Adesso, unisci tutti gli ingredienti dell'insalata in una ciotola insieme al condimento ottenuto nello step precedente
3. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 147 kcal

Carboidrati 8 g

Proteine 3,5 g

Grassi 11 g



# **Rotolo di halloumi con olive**



## **Ingredienti per 1 porzione:**

- 3 Fette di formaggio Halloumi

- 1/2 cucchiaino di Hummus
- 5 Olive verdi ripiene di acciughe
- 2 panetti piccoli di burro spalmabile
- 1 Rotolo di pane tostato

## **Procedimento:**

1. Grigliare le fette di formaggio halloumi fino a dorarle.
2. Distribuisci il burro spalmabile sulla metà del rotolo di pane

tostato.

3. Infine, metti il formaggio, la lattuga, le olive nel rotolo e accanto l'hummus

4. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 410 kcal

Carboidrati 2,9

Proteine 17 g

Grassi 36 g



# **Insalata di cetrioli con pistacchio e avocado**



## **Ingredienti per 4 porzioni:**

- 1 grosso cetriolo
- 2 fette di ravanelli
- 1/4 di tazza di Radicchio-rasato
- 1/2 tazza di Pistacchi sgusciati crudi
- 2 cucchiaini di Prezzemolo fresco
- 2 cucchiaini di menta fresca
- 2 cucchiaini di Timo fresco
- 1 o 2 Foglie di basilico fresco

- 1/2 cucchiaino di Sale
- 2 Avocadi
- 1/4 di tazza di Olio extra vergine di oliva
- 1 cucchiaio di Aceto Balsamico Bianco
- 1 Succo di limone

## **Procedimento:**

1. Ricopri gli avocado con il succo di limone.
2. Metti insieme tutti gli ingredienti in una ciotola,

compreso l'avocado.

3. Per servirlo in maniera ancora più gustosa, metti tutto in frigo per circa 2 ore e fai riposare.

4. Buon appetito!

Valori nutrizionali per una porzione:

Calorie 369 kcal

Carboidrati 16,9 g

Proteine 6,9 g

Grassi 30,6 g



# Insalata Halloumi alla griglia



**Ingredienti per 1 porzione:**

- 3 fette di formaggio Holloumi
- 1 Cetriolo affettato finemente
- 5 Pomodori tagliati
- 1 manciata di rucola
- 15 g di Noci
- Sale quanto basta
- 1 cucchiaio di Aceto Balsamico
- 1 cucchiaio di Olio d'oliva

## **Procedimento:**

1. Griglia il formaggio holloumi

per 3 minuti a lato.

2. Mescola insieme tutti gli ingredienti tranne il formaggio grigliato precedentemente.

3. Completa l'insalata con le fette di formaggio grigliate in precedenza.

4. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 560 kcal

Carboidrati 7g

Proteine 21 g

Grassi 47 g



# Insalata di uova al curry



## **Ingredienti per 4 porzioni:**

- 6 Uova
- 1/2 tazza di Maionese integrale
- 1 cucchiaino di Curry
- Prezzemolo fresco ricoperto:  
per guarnire

## **Procedimento:**

1. Bolli le uova in acqua per 7 minuti. Scolale e mettile poi in acqua fredda.

2. Sbucciale.
3. Taglia le uova a pezzi e mettile in una ciotola.
4. Mescola poi le uova insieme al curry e la maionese.
5. Servi guarnito con prezzemolo.
6. Buon appetito!

Valori nutrizionali per una porzione:

Calorie 305 kcal

Carboidrati 1,7 g

Proteine 8,7 g

Grassi 29 g



# Insalata di peperoni e asparagi



## Ingredienti per 6 porzioni:

- 400 g di Asparagi freschi

tagliati a pezzetti

- Peperoni tagliati, seminati, tagliati a fettine sottili
- 1 Cipolla rossa affettata
- 1/2 tazza di Olio extra vergine di oliva
- 3 cucchiaini di Aceto di mele
- 1 cucchiaino di Senape di Digione
- 1 cucchiaino di Sale dell'Himalaya
- 1 cucchiaino di Peperone spezzato

- 1 Scorza di un limone
- 2 cucchiaini di Capperi tritati finemente
- 1 cucchiaino di Rosmarino
- 1 cucchiaino di Timo ricoperto
- 1/2 tazza di Noci sformati

### **Procedimento:**

1. Unisci tutte le verdure in una teglia (solamente le verdure)
2. Sbatti il resto degli ingredienti in una ciotola fino a quando non si crea una crema omogenea.

3. Versare la salsa sopra le verdure e mescola bene.
4. Cuoci per 15 minuti in forno preriscaldato a 220°C
5. Buon appetito!

Valori nutrizionali per una porzione:

Calorie 252 kcal

Carboidrati 9,2 g

Proteine 5 g

Grassi 23,4



# **Insalata di uova con mostarda**



## **Ingredienti per 9 porzioni:**

- 8 Uova sode
- 2 Gambi di sedano tagliati
- 2 Gambi di cipolla verde
- 1 Peperoncino verde
- 1 cucchiaino di Senape gialla
- 3 tazza di Maionese
- Sale quanto basta

## **Procedimento:**

1. Bolli le uova per 15 minuti in acqua e poi sbucciale e separa i tuorli dagli albumi.
2. Mescola insieme la maionese, la senape e i tuorli in una ciotola.
3. Mescola poi, quello che hai ottenuto nel punto 2 con il resto degli ingredienti.
4. Buon appetito!

Valori nutrizionali per una porzione:

Calorie 439 kcal

Carboidrati 4 g

Proteine 12 g

Grassi 41



# **Insalata di uova e cavolfiore**



**Ingredienti per 4 porzioni:**

- 1 Testa di cavolfiore tagliata a pezzetti
- 2 Uova sode schiacciate
- 1/3 di tazza di Maionese
- 1 cucchiaino di Senape
- 1 cucchiaino di Assaggio di aneto
- 2 cucchiaini di Cipolla tagliata a dadini
- 1 cucchiaino di Aneto fresco
- 1 cucchiaino di Erba cipollina

- 1 cucchiaino di Aceto
- 1/2 cucchiaino di Sale
- 1/2 cucchiaino di Pepe nero macinato
- 1/2 cucchiaino di Paprika

### **Procedimento:**

1. Cuoci a vapore il cavolfiore per 5 minuti.
2. Metti il ■■cavolfiore cotto e le uova in una ciotola.
3. Metti il resto degli ingredienti in un'altra ciotola, (tranne la

paprika) e frusta il tutto.

4. Adesso aggiungi il cavolfiore e le uova e mescola per bene.
5. Cospargere il tutto di paprika e conservare in frigorifero per circa un'ora.
6. Buon appetito!

Valori nutrizionali per una porzione:

Calorie 189 kcal

Carboidrati 8 g

Proteine 6 g

Grassi 16 g



# **Pesto di avocado e insalata di pomodori**



## **Ingredienti per 2 porzioni:**

- 3 Fette di pomodoro

- 2 Avocadi affettati senza semi
- 6 Olive Kalamata
- 125 g di Mozzarella di bufala
- 2 cucchiaini di Pesto
- 2 cucchiaini di Olio extra vergine di oliva

### **Procedimento:**

1. Metti insieme tutti gli ingredienti in una ciotola e mescola per bene.
2. Buon appetito!

Valori nutrizionali per una  
porzione:

Calorie 581 kcal

Carboidrati 9 g

Proteine 19,2 g

Grassi 50,7 g



# Insalata cheto estiva



## Ingredienti per 1 porzione:

- 1/2 avocado medio

- 3 cucchiaini di tofu sbriciolato
- 2 cucchiaini di formaggio cheddar a dadini
- 1 cucchiaino di olio extra vergine d'oliva
- 1 piccolo uovo sodo
- 1/2 testa di lattuga romana
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di aceto di mele
- 1 pizzico di origano
- sale e pepe quanto basta

## **Procedimento:**

1. Inizia tagliando la lattuga e mettila in un'insalatiera
2. Trita tutti gli ingredienti rimanenti e uniscili alla lattuga
3. Aggiungi olio, aceto e sale/pepe a piacere
4. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie: 670 kcal

Carboidrati totali: 12 g

Proteine **11**21 g

Grassi: 42 g



# Insalata cheto



## **Ingredienti per 2 porzioni:**

- 2 cucchiaini di panna acida
- 2 cucchiaini di Maionese

- 1/2 cucchiaini di polvere d'aglio
- 1/2 cucchiaino di cipolla in polvere
- 1 cucchiaino di prezzemolo secco
- 1 cucchiaio di latte
- 3 uova sode e affettate
- 120 g di formaggio cheddar grattugiato
- 3 tazze di lattuga romana tagliata a piccoli pezzi
- 1/2 tazza di pomodorini

tagliati a metà

- 1 tazza di cetriolo a dadini

## **Procedimenti:**

1. In una piccola ciotola, mescola insieme la panna acida, la maionese, le erbe e il latte per crear il condimento.

3. Metti in un piatto le verdure, l'uovo e il formaggio cheddar

4. Versa il condimento, circa 2 cucchiaini per porzione, sopra l'

insalata e mescolare delicatamente per ricoprire.

## 5. Buon appetito!

Valori nutrizionali per una  
porzione:

Carboidrati 5 g

Proteine 17 g

Grassi 26 g



# **Insalata di zucchine, radicchio e lattuga**



## **Ingredienti per 4 porzioni:**

- 4 zucchine bollite
- 1 grande testa di lattuga
- 2 gambi di sedano tritati
- 1/2 tazza di mandorle tritate
- 4 ravanelli affettati
- Olio extra vergine d'oliva
- 1 Cucchiaino di succo di limone
- 4 cucchiaini di parmigiano
- Sale e pepe a piacere

## **Procedimento:**

1. Lava e affetta le zucchine.
2. Riscalda l'acqua in una pentola a fuoco medio.
3. Aggiungi le zucchine, copri e cuoci per 5 minuti
4. Metti le zucchine nello scolapasta e scolale bene.
5. In una ciotola capiente aggiungi alle zucchine la lattuga, sedano, ravanelli a fette e sedano tritato;
6. Versa olio d'oliva, succo di limone e cospargere con

parmigiano;

7. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 168,4 kcal

Carboidrati totali 6,45g

Proteine 11,8,4g

Grasso 11,16 g



# **Spaghetti di zucca al forno con erbe di Provenza**



## **Ingredienti per 6 porzioni:**

- 1 zucca grande per fare gli spaghetti di zucca

- 1/2 tazza di burro, nutrito con erba
- 3 cucchiaini di erba di Provenza
- 1 spicchio d'aglio premuto
- 1 scalogno tritato piccolo
- 1 cucchiaino di succo di limone fresco
- 4 cucchiai di parmigiano grattugiato
- Sale e pepe nero macinati

## **Procedimento:**

1. Preriscalda il forno a 190°C.
2. Lava la zucca e tagliala a metà.
3. In una pirofila poco profonda, posiziona le due metà a faccia in giù
4. Cuoci per 1 ora e mezza.
5. Mescola il burro con le erbe, la cipolla, l'aglio pressato e il succo di limone fino a quando diventa cremoso.
6. Quando la zucca è cotta, rimuovi i semi e rimuovi la polpa con una forchetta (questo produce meravigliosi fili simili a spaghetti).

7. Metti “gli spaghetti” della zucca e condisci con sale e pepe a piacere.

8. Versa con il composto di burro e cospargere con il parmigiano.

9. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 204,22 kcal

Carboidrati 7,17 g

Proteine 13,7g

Grassi 17,72



# Tuffo in salsa cremosa



**Ingredienti per 2 porzioni:**

- 200 g di Crescione
- 1 tazza di ricotta
- 3/4 tazza di maionese
- 1/2 tazza di erba cipollina e prezzemolo tritati
- 3 cucchiaini di succo di limone fresco
- Sale kosher e pepe nero appena macinato a piacere

## **Procedimento:**

1. Inserisci tutti gli ingredienti in

un frullatore

2. Miscela ad ALTA velocità fino a quando non diventa una miscela cremosa.

3. Metti in frigo per 1-2 ore.

4. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 319,63 kcal

Carboidrati 9,13 g

Proteine 23,49 g

Grassi 17,49 g



# Funghi champignon marinati



## **Ingredienti per 6 porzioni:**

- 1.2 kg di funghi champignons freschi
- 1 tazza di aceto (per sbollentare)
- 1 tazza di acqua
- 3 spicchi d'aglio tritati
- Sale quanto basta

## **Procedimento:**

1. In una casseruola metti funghi,

aglio, sale, acqua e aceto.

2. Fai sbollentare i funghi in aceto portandoli ad ebollizione.

3. Togli dal fuoco e lascia raffreddare completamente.

4. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 61,51 kcal

Carboidrati 6,4 g

Proteine 7,2 g

Grassi 0,79 g



# Risotto al cavolfiore e funghi



## Ingredienti per 6 porzioni:

- Un cucchiaino di Pepe nero

- 1/2 cucchiaino di Sale
- 2 cucchiari di Prezzemolo fresco tritato
- 1/2 tazza di Parmigiano Reggiano grattugiato
- 1 tazza di panna
- 4 Tazze di Cavolfiore
- 2 tazze divise di Brodo vegetale
- 1 Tazza di Funghi affettati
- 1 Scalogno tritato
- 1 Cipolla piccola e tagliati

- Aglio tritato
- 2 cucchiaini di Olio d'oliva
- 2 cucchiaini di Burro

## **Procedimento:**

1. Aggiungi l'olio d'oliva e il burro insieme in una padella e friggi lo scalogno, la cipolla e aglio per cinque minuti.
2. Versa in una tazza del brodo di verdure e i funghi e cuoci per altri cinque minuti e nel frattempo cuoci al forno il cavolfiore per dieci minuti

3. Versa la panna, il sale, il pepe, il prezzemolo e il parmigiano e abbassa il fuoco sotto la pentola.
4. Fai cuocere per 15 minuti fino a quando la miscela è addensata.
5. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 297 kcal

Carboidrati 7,5 g

Proteine 7 g

Grassi 26 g



# Rollè di melanzane grigliate



## **Ingredienti per 2 porzioni:**

- 2 cucchiaini di Olio d'oliva
- 2 cucchiaini di Basilico
- 1 Pomodoro
- 120 g di Mozzarella
- 1 Melanzana

## **Procedimento:**

1. Dopo aver tagliato le entrambe estremità della melanzana, tagliala a strisce lunghe
2. Affetta il pomodoro e la

mozzarella in maniera sottile e sistemali sul lato. Metti dell'olio d'oliva sulle fette di melanzane e grigliale in una padella per tre minuti su ciascun lato.

3. Quando entrambe le parti sono grigliate, posa una fetta di formaggio e una fetta di pomodoro su ogni fetta di melanzana.
4. Cospargi tutto con pepe nero e il basilico e lascia grigliare per due o tre minuti fino a quando il formaggio inizia ad ammorbidirsi. Dopo, arrotola il tutto

## 5. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 59 kcal

Carboidrati 4 g

Proteine 3 g

Grassi 3 g



# **Zucchine alla marinara ripiene di formaggio di capra**



## **Ingredienti per 4 porzioni:**

- Prezzemolo
- 1 tazza di Salsa marinara

- 450 g di Formaggio di capra
- 4 Zucchine

## **Procedimento:**

1. Scalda il forno a 200°C.
2. Taglia le zucchine a metà in lungo e ritagliare i semi.
3. Cospargi di sale e pepe a piacere e metti poi circa 110 g di formaggio di capra in ogni zuccina e ricopri con un quarto di tazza di salsa marinara.
4. Cuoci per dieci minuti.

## 5. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 81 kcal

Carboidrati 6 grammi

Proteine 3 g

Grassi 5 g



# **Insalata di erbe e pomodoro Halloumi**



## **Ingredienti per 4 porzioni:**

- 450 g di pomodori a fette

- 1/4 di cucchiaino di Sale
- 1/2 cucchiaino di Pepe nero
- 1/2 kg di Formaggio Halloumi
- 2 cucchiaini di Prezzemolo fresco
- 1 cucchiaino di Succo di limone
- 2 cucchiaini di Olio d'oliva
- 2 cucchiaini di Basilico fresco

### **Procedimento:**

1. Usa il succo di limone, il pepe

e il sale per condire le fette di pomodoro.

2. Posiziona le fette di pomodoro su quattro piatti da portata e condisci con fette di formaggio halloumi e l'olio d'oliva. Usa il basilico e il prezzemolo per guarnire.
3. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 196 kcal

Carboidrati 8 g

Proteine 9 g

Grassi 15 g



# Insalata di fattoush greca



## **Ingredienti per 6 porzioni:**

### *Condimento:*

- 3 cucchiaini di Olio d'oliva
- 2 cucchiaini di Aceto di vino rosso
- 1/2 cucchiaino di Pepe nero
- 1/4 cucchiaino di Sale
- 1/4 cucchiaino di Origano
- 1 spicchio di Aglio

### *Insalata*

- 1/4 cucchiaino di Sale
- 1 tazza di formaggio Feta Greco
- 5 tazze di Olive nere
- 1/2 tazza di Prezzemolo
- 1 Cipolla rossa tagliata a fette sottili
- 1 Cetriolo
- Pomodorini
- Peperone giallo a dadini
- 4 tazze di Lattuga romana
- 2 cucchiaini di Olio d'oliva

## **Procedimento:**

1. Mescola tutti gli ingredienti elencati del condimento in una ciotola.
2. Usa una ciotola più grande per mescolare la lattuga con il cetriolo, i pomodori, peperone, cipolla, olive e prezzemolo e continua fino a quando non si mescolano bene.
3. Metti sopra il formaggio feta in pezzetti e servi con il condimento sul lato.
4. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 294 kcal

Carboidrati 11 g,

Proteine 15 g

Grassi 12 g



# Peperoni ripieni di verdure



**Ingredienti per 2 porzioni:**

- 1/2 tazza di Yogurt greco
- 2 cucchiaini di Aceto di vino
- 1/4 di tazza di Prezzemolo fresco tritato
- Sedano lavato e tagliati e dadini
- Una tazza di pomodorini tagliati
- Tre peperoni verdi puliti nel mezzo
- 3 cucchiaini di Senape di Digione
- 1/4 di cucchiaino di Sale

- 1/2 cucchiaino di Pepe nero
- 1 mazzo di Scalogno pulito e affettato
- 1/2 cetriolo pulito e affettato a dadini

## **Procedimento:**

1. In una ciotola mescola insieme yogurt, aceto di vino, senape, sale e pepe.
2. Aggiungi il sedano, i pomodori, gli scalogni e i cetrioli e mescola delicatamente. Usa un

cucchiaino per riempire questo mix nei peperoni divisi a metà.

3. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 117 kcal

Carboidrati 9 g

Proteine 7 g

Grassi 3 g



# Spaghetti di zucchine con pesto e pomodoro



**Ingredienti per 4 porzioni:**

- 4 zucchine medie
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
- 2 tazze di pomodorini divisi in due
- 1 spicchio d'aglio tritato
- 1 cucchiaino di timo secco
- 1/4 cucchiaino di sale marino
- 1/4 di cucchiaino di pepe nero macinato

## **Procedimento:**

1. Passa le zucchine attraverso il macchinario a spirale per fare gli spaghetti di zucchine, in mancanza del macchinario puoi fare questo procedimento con un coltello, tagliando la zuccina a forma di spaghetti grossi.
2. Tienili da parte in uno scolapasta.
3. Scalda l'olio in una padella a fuoco medio e aggiungi sale, pepe, timo, aglio e pomodori.
4. Far rosolare per circa 2-3 minuti
5. Servi i noodles (spaghetti di

zucchine) freschi.

6. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 118 kcal

Carboidrati 0,5 g

Proteine 7,4 g

Grassi 9,7 g



# Ravanelli arrostiti all'aglio



## **Ingredienti per 4 porzioni:**

- 20-25 ravanelli affettati
- 1/2 tazza di brodo vegetale
- 3 spicchi d'aglio tritati
- 1/2 cucchiaino di rosmarino essiccato
- 1/2 cucchiaino di cipolla tritata
- 1/4 cucchiaino di origano
- Sale e pepe quanto basta
- 1 cucchiaino di rosmarino fresco

## **Procedimento:**

1. Riscaldare il forno a 200°C
2. Mescola il brodo vegetale con aglio, cipolla in polvere, sale, origano, pepe nero e rosmarino in una ciotola.
3. Distribuisci i ravanelli in una teglia da forno e aggiungi sopra il condimento (ottenuto nel punto 2).
4. Cuocere la casseruola in forno per 35 minuti fino a cottura completa.
5. Guarnire il tutto con rosmarino fresco.

## 6. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 109 kcal

Carboidrati 3,2 g

Proteine 5,7 g

Grassi 8,5 g



# Asparagi al limone



## Ingredienti per 4 porzioni:

- 450 g di asparagi

- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 1/4 cucchiaino di timo essiccato
- 1/4 cucchiaino di granuli di cipolla
- 1 cucchiaino di scorza di limone
- Sale marino e pepe dell'Himalaya a piacere
- 4-5 fette di limone
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- 1 cucchiaio di succo di limone

fresco

- 1-2 cucchiaini di parmigiano vegetariano

### **Procedimento:**

1. Preriscalda il forno a 220°C.
2. Risciacqua e asciuga gli asparagi
3. Distribuisci gli asparagi in una teglia coperta da carta da forno.
4. Aggiungi olio, timo, granuli di cipolla, sale, scorza di limone e pepe nero
5. Metti le fette di limone sugli

asparagi e cuocile per 8 minuti in forno.

6. Aggiungi l'aglio tritato negli asparagi e cuoci nuovamente per 4 minuti.
7. Servi condendole con succo di limone fresco e parmigiano grattugiato.
8. Buon Appetito!

Informazioni nutrizionali per porzione:

Calorie 219 kcal

Carboidrati 6,4 g

Grassi 15,3 g

Proteine 5,1 g



# Cavolo arrostito al limone



## Ingredienti per 2 porzioni:

- 1 testa di cavolo verde

- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 2-3 cucchiaini di succo di limone
- Sale e pepe nero a piacere
- Fette di limone, per servire

### **Procedimento:**

1. Preriscalda il forno a 230°C e prepara nel frattempo una teglia unta con olio da cucina.
2. Taglia la testa del cavolo in 8 spicchi e mettili nella teglia.
3. Condisci le teste di cavolo con

pepe nero, sale, succo di limone e olio d'oliva.

4. Cuoci le teste di cavolo per 15 minuti fino a quando diventano dorate
5. Spruzza il succo di limone sulle teste di cavolo per gustare meglio
6. Buon appetito!

Valori nutrizionali per una porzione

Calorie 250 kcal

Carboidrati 7,5 g

Proteine 4,1 g

Grassi 23,1 g



# **Insalata di uova indiana**



## **Ingredienti per 2 porzioni:**

- 1 grande avocado Hass

(pelato, denocciolato e diviso in due)

- 4 uova
- 1/4 di di tazza di maionese integrale
- Sale e pepe nero quanto basta
- 1 cucchiaino di succo di limone fresco
- 1 peperone rosso (snocciolato, tagliato a dadini)
- 1 cucchiaino di origano secco
- 1 cucchiaino di Curry in polvere

- 1 cucchiaino di prezzemolo

## **Procedimento:**

1. Metti le uova in una casseruola piena d'acqua e falle bollire a fuoco medio
2. Una volta che l'acqua bolle, abbassa il fuoco al minimo e coprire la casseruola. Lascia riposare le uova in acqua bollente per 6-12 minuti (6 minuti per il tuorlo morbido e fino a 12 minuti per un tuorlo ben cotto e solido).
3. Togli la pentola dal fuoco, scola l'acqua calda e risciacqua le uova

con acqua fredda. Sbucciale e mettile da parte

4. Metti il ■peperone a dadini in una ciotola di medie dimensioni, aggiungi l'avocado e mescolali.
5. Aggiungere le uova cotte, la maionese, il succo di limone, l'origano essiccato e il curry in polvere nella ciotola
6. Aggiungi sale e pepe
7. Guarnisci l'insalata di uova con coriandolo fresco
8. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 510 kcal

Carboidrati 6,8

Proteine 14 g

Grassi 46,8 g



# **Insalata di uova e spinaci**



**Ingredienti per 2 porzioni:**

- 4 uova
- 4 tazze di foglie di spinaci (sciacquate e drenate)
- 2 scalogni medi (tritati finemente)
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 1 cucchiaio e mezzo d'olio d'oliva
- Sale marino e pepe nero quanto basta

## **Procedimento:**

1. Metti le uova in una casseruola

piena d'acqua e falle bollire

2. Una volta che l'acqua bolle, abbassare il fuoco al minimo e coprire la casseruola. Lascia riposare le uova in acqua bollente per 6-12 minuti (6 minuti per a tuorlo morbido e fino a 12 minuti per un tuorlo ben cotto e solido).

3. Togli la pentola dal fuoco, scola l'acqua calda e risciacqua le uova con acqua fredda. Sbucciale e mettile da parte.

4. Trasferire le uova in una ciotola media e aggiungi il succo di limone, 1 cucchiaino di olio d'oliva, scalogno tritato e sale e pepe quanto basta.

5. Mescola tutto insieme

6. Servi l'insalata su un letto di foglie di spinaci e cospargila con un cucchiaino di olio d'oliva.

7. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 275 kcal

Carboidrati 4,7 g.

Proteine 13,7 g

Grassi: 22,2 g.



# Insalata di uova e asparagi



## **Ingredienti per 2 porzioni:**

- 10 punte di asparagi
- 3 uova
- 1/4 di tazza di pinoli
- 1 cucchiaio di aceto di mele
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1/4 di tazza di sedano fresco (tritato)
- 1/2 cucchiaio di Timo essiccato
- Sale e pepe nero

## **Procedimento:**

1. Metti le uova in una casseruola piena d'acqua. Porta l'acqua a ebollizione
2. Una volta che l'acqua bolle, abbassare il fuoco al minimo e coprire la casseruola.
3. Lascia riposare le uova in acqua bollente per 6-12 minuti (6 minuti per il tuorlo morbido e fino a 12 minuti per un tuorlo ben cotto e solido).
4. Togli la pentola dal fuoco, scola l'acqua calda e risciacqua le uova con acqua fredda. Sbucciale e mettile da

parte.

5. Cuoci gli asparagi con 1 cucchiaino di olio d'oliva in una padella

con fuoco alto per circa 2 minuti. Assicurati di girare gli asparagi

di tanto in tanto finché non sono ben cotti.

6. Togli la padella dal fuoco e trita gli asparagi in pezzi e poi mettili da parte.

7. Taglia le uova sbucciate a metà, schiaccia i tuorli e gli albumi in due ciotole separate

e condire con sale e pepe a piacere.

8. Prendi un'insalatiera e aggiungi l'aceto di mele con 1 cucchiaino d'olio d'oliva.
9. Adesso aggiungi gli asparagi cotti, le miscele di uova e il timo nell'insalatiera. Sale e pepe a piacere
10. Mescola tutto insieme.
11. Servi l'insalata condita con i pinoli e buon divertimento!
12. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie: 398 kcal

Carboidrati 3,9 g

Proteine 15,5 g

Grassi 35,4 g



# Insalata di spinaci e feta



## Ingredienti per 2 porzioni:

- 6 tazze di foglie di spinaci

(sciacquate e drenate)

- 2 tazze di formaggio feta (a cubetti)
- 1/2 tazza di noci
- 1 cucchiaio di sciroppo d'acero
- 1 spicchio d'aglio (tritato finemente)
- 2 cucchiaini di succo di limone fresco
- 2 cucchiaini d'olio d'oliva
- Sale e pepe nero quanto basta
- 1/4 di tazza di semi di

melograno (opzionale)

## **Procedimento:**

1. Prendi una ciotola di medie dimensioni e mescola il succo di limone, lo sciroppo d'acero e olio d'oliva con sale e pepe.
2. Aggiungi l'aglio tritato alla miscela di limone creata precedentemente e mescola gli ingredienti accuratamente.
3. Metti gli spinaci in una grande insalatiera, aggiungi il formaggio feta e mescolare tutto insieme.
4. Aggiungi adesso la miscela di

limone nell'insalata e mescola con le noci.

5. Condisci con ulteriore sale e pepe a piacere.

9. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione

Calorie 504 kcal

Carboidrati 7,7 g

Proteine 15,1 g

Grassi 45,8 g



# Halloumi fritti e uova strapazzate



## **Ingredienti per 2 porzioni:**

- 1 grande avocado Hass

(pelato, denocciolato e affettato)

- 4 uova
- 1 tazza di formaggio halloumi (a cubetti)
- 1 scalogno tritato
- 1 spicchio d'aglio tritato
- 1/4 di tazza di sedano fresco (tritato)
- 1 cucchiaio di origano secco
- 10 olive nere
- 2 cucchiaini d'olio d'oliva

- Sale e pepe
- 2 cucchiaini di succo di limone fresco
- 1/4 di tazza di pinoli (opzionale)

## **Procedimento:**

1. Metti una padella grande a fuoco medio-alto e aggiungi olio d'oliva, scalogno e aglio.
2. Aggiungi l'halloumi alla padella e friggi fino a quando gli ingredienti non sono rosolati bene.

3. Prendi una ciotola di medie dimensioni e mescola uova, sedano e origano; condisci con sale e pepe a piacere.
4. Mescola il composto delle uova e trasferiscilo nella padella. Abbassa la fiamma.
5. Aggiungi alla padella le fette di avocado e le olive e continuare a mescolare fino a quando le uova non sono strapazzate.
6. Spruzza il succo di limone sopra, e se si vuole un po' di pinoli
7. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 627 kcal

Carboidrati 8,6 g

Proteine 29,4 g

Grassi 52,2 g



# Uova alla diavola



## Ingredienti per 3 porzioni:

- 6 uova

- 1 peperone Ramiro piccolo
- 1 scalogno tritato
- 1/2 cucchiaino di marmellata di mango
- Opzionale: 1-2 cucchiaini di acqua
- 1 cucchiaino di polvere di paprika affumicata
- 1 cucchiaino di Curry in polvere
- 1 cucchiaino di polvere di zenzero
- 2 cucchiaini di erba cipollina

tritata

## **Procedimento:**

1. Metti le uova in una pentola piena d'acqua. Porta l'acqua a ebollizione tramite fuoco medio.
2. Una volta che l'acqua bolle, abbassare il fuoco al minimo e coprire la casseruola.
3. Lascia riposare le uova in acqua bollente a piacere tra 6 e 12 minuti (6 minuti per il tuorlo morbido e fino a 12 minuti per il tuorlo ben cotto).
4. Togli la pentola dal fuoco, scola

l'acqua calda e risciacqua le uova con acqua fredda. Sbucciale e tagliale a metà. Tira fuori i tuorli e trasferiscili in una ciotola media; la ciotola con dentro gli albumi mettila da parte

5. Taglia il peperone Ramiro a metà dalla lunghezza rimuovendo i semi e il gambo.
6. Taglia il peperone a cubetti.
7. Aggiungi i cubetti di peperone Ramiro, scalogno tritato, marmellata di mango, paprika in polvere, curry e zenzero nella ciotola con i tuorli d'uovo.

8. Per una consistenza più liquida, mescola con 1-2 cucchiaini di acqua.
9. Schiaccia tutti gli ingredienti fino a quando il composto non sarà completamente omogeneo. Riempi ogni albume dimezzato con cucchiaini di tuorlo. Completa il condimento delle uova con l'erba cipollina tritata finemente
10. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 176 kcal

Carboidrati 5,7 g.

Proteine: 14 g.

Grassi: 10,6 g.



# **CAPITOLO 3**

## **Ricette per la CENA**

### **Chetogenica Vegetariana**



# Zuppa di broccoli con cheddar



**Ingredienti per 6 porzioni:**

- 4 tazze di broccoli, tagliati a cimette
- 3 tazze di formaggio cheddar grattugiato
- 1 tazza di panna
- 3 e mezzo tazze di brodo vegetale
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 1 cucchiaio di olio d'oliva

## **Procedimento:**

1. Scalda l'olio d'oliva in una pentola capiente a fuoco medio.

2. Aggiungi l'aglio e soffriggi per un minuto.
3. Aggiungi brodo, broccoli e panna e fai cuocere a fuoco lento per 15 minuti.
4. Aggiungi il formaggio grattugiato e mescola continuamente fino a quando il formaggio si scioglie.
5. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 271 kcal

Carboidrati 4,6 g

Proteine **14,3 g**

Grassi 22,1 g



# Spaghetti di zucchine alla caprese



## Ingredienti per 4 porzioni:

- 2 cucchiaini di aceto balsamico

- 1/4 tazza di foglie di basilico
- 5 palline di mozzarella, tagliate in quarti
- 2 tazze di pomodorini, tagliati a metà
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 4 zucchine tagliate in forma spirale
- Sale
- Pepe

## **Procedimento:**

1. Aggiungi le zucchine nella macchina per fargli prendere la forma di spaghetti, se non hai una macchina che fa questo lavoro puoi farlo a mano attraverso un coltello e un con pochino di pazienza taglia la zuccina dandogli la forma di spaghetti grossi.
2. Condiscile poi con sale e pepe. Falle riposare per 15 minuti.
3. Aggiungi basilico, palline di mozzarella e pomodori agli zoodles e mescola bene.
4. Decora con aceto balsamico.

## 5. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 222 kcal

Carboidrati 10 g

Proteine **11**9,5 g

Grassi 15 g



# Riso con crema di cavolfiore



## **Ingredienti per 4 porzioni:**

- 1 testa di cavolfiore, tagliata a cimette
- 60 g di crema di formaggio
- 70 g di formaggio cheddar, grattugiato
- 1/4 cucchiaino di aglio in polvere
- 1/4 cucchiaino di pepe
- 1/4 cucchiaino di sale

## **Procedimento:**

1. Aggiungi le cimette fi cavolfiore nel frullatore e frulla fino a quando l'aspetto non è simile al il riso.
2. Trasferisci il composto nella teglia e metti nel microonde per 5 minuti.
3. Aggiungi la crema di formaggio e formaggio cheddar e mescola fino a quando non si scioglie.
4. Aggiungi aglio in polvere, pepe e sale e mescola bene.
5. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 138 kcal

Carboidrati 4,3 g

Proteine **11**6,8 g

Grassi 10,9 g



# Broccoli arrostiti



## Ingredienti per 2 porzioni:

- 1 gambo di broccoli, tagliato a cimette

- 1 cucchiaio di burro
- 3 cucchiai di parmigiano grattugiato
- 3 cucchiai di olio extra vergine di oliva
- 1/4 di cucchiaino di pepe
- 1/4 di cucchiaino di sale

## **Procedimento:**

1. Preriscalda il forno a 200° C.
2. Aggiungi tutti gli ingredienti inclusi i broccoli in una ciotola grande e mescola bene.

3. Metti i broccoli conditi sulla teglia e fai cuocere in forno preriscaldato per 25 minuti.
4. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzioni:

Calorie 303 kcal

Carboidrati 3,1 g

Proteine **11**6,3 g

Grassi 30,3 g



# **Cavolfiori con crema di formaggio**



**Ingredienti per 4 porzioni:**

- 1 testa di cavolfiore tagliata a cimette
- 1/4 tazza di latte di cocco
- 1/4 tazza di panna
- 1 tazza di formaggio cheddar grattugiato
- 3 cucchiaini di burro sciolto
- Sale
- Pepe

### **Procedimento:**

1. Preriscalda il forno a 230° C.

2. Aggiungi le cimette di cavolfiore e 2 cucchiaini di burro in una ciotola capiente e mescola bene.
3. Condisci con sale e pepe
4. Distribuisci le cimette di cavolfiore su una teglia e cuocile nel forno preriscaldato per 15 minuti.
5. Aggiungi il cavolfiore cotto nella ciotola grande e mettilo da parte.
6. In una casseruola, aggiungi tutti gli altri ingredienti e scaldali a fuoco medio fino a quando il formaggio si scioglie.

7. Versa il composto ottenuto (nel punto 6 sopra) sopra le cimette di cavolfiore e mescola bene.

8. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 267 kcal

Carboidrati 4,9 g

Proteine **11**8,9 g

Grassi 24,4 g



# Zuppa cremosa agli asparagi



## **Ingredienti per 6 porzioni:**

- 900 g di asparagi, tagliare le estremità
- 2 cucchiai di panna acida
- 6 tazze di brodo vegetale
- 1 cipolla tritata
- 1 cucchiaio di burro
- Sale
- Pepe

## **Procedimento:**

1. Sciogli il burro in una pentola a fuoco medio.
2. Aggiungi la cipolla nella pentola e fai rosolare per 2 minuti.
3. Aggiungi asparagi, brodo, sale e pepe
4. Porta ad ebollizione, copri la pentola e fai cuocere a fuoco lento per 20 minuti.
5. Rimuovi la pentola dal fuoco e aggiungi la panna acida.  
Mescola bene.
6. Usando il frullatore, frulla la zuppa fino a renderla liscia e

cremosa.

## 7. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 73 kcal

Carboidrati 8,5 g

Proteine 4,4 g

Grassi 3.5 g



# **Crauti e insalata con uova**



**Ingredienti per 4 porzioni:**

- 6 Uova bollite
- 1/4 di tazza di Maionese
- 1/2 tazza di Crauti
- Sale e pepe a piacere

### **Procedimento:**

1. Sbuccia e trita le uova, adesso mettile in una ciotola.
2. Aggiungi alle uova il resto degli ingredienti e mescola bene.
3. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 202 kcal

Carboidrati 1,5 g

Proteine 9 g

Grassi 18 g



# **Insalata cremosa di uova e avocado**



## **Ingredienti per 2 porzioni:**

- 4 Uova bollite
- 1 Avocado pelato
- 4 tazze di Lattuga
- 1/2 tazza di Panna acida
- 2 teste d'aglio schiacciate
- 2 cucchiaini di senape di Digione
- Sale e pepe a piacere

## **Procedimento:**

1. Bolli le uova in una padella con

acqua per circa 10 minuti.

Sbucciale

2. Mescola insieme l'aglio schiacciato, la panna acida, il sale, il pepe e la senape in una ciotola per preparare il condimento.

3. Metti la lattuga in un'insalatiera e mischiale con il condimento.

4. Aggiungi adesso l'avocado e le uova, mescola bene e condisci con sale e pepe aggiuntivi.

5. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 436 kcal

Carboidrati 13,7 g

Proteine 17 g

Grassi 36,3



# Impacchi di lattuga all'uovo e avocado



## **Ingredienti per 4 porzioni:**

- 4 Uova bollite
- 1 Avocado pelato
- 2 cucchiaini di Succo di limone
- 3 cucchiaini di Maionese
- 2 cucchiaini di Erba cipollina tritata finemente
- 1/2 cucchiaino di Sale
- 1/4 di cucchiaino di pepe
- 8 Foglie di lattuga romana

## **Procedimento:**

1. Affetta le uova bollite.
2. Metti le uova in una ciotola e mescola il resto degli ingredienti tranne la lattuga.
3. Adesso distribuisci il composto ottenuto all'interno delle singole foglie di lattuga
4. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 178 kcal

Carboidrati 6 g

Proteine 7 g

Grassi 14 g



# **Insalata di zucchine asiatica**



**Ingredienti per 8 porzioni:**

- 1 Zucchina a spirale

- 450 g di Cavolo tagliato in piccole parti
- 1 tazza di Gusci di semi di girasole
- 1 tazza di Tagliata di mandorle
- 1 di tazza d'olio di avocado
- 1 cucchiaino di gocce di stevia
- 1/3 di tazza di aceto bianco

## **Procedimento:**

1. Metti insieme zucchine, cavoli,

mandorle e semi di girasole in una ciotola.

2. Sbatti insieme aceto, olio di avocado e stevia in un'altra ciotola.

3. Aggiungi il condimento ottenuto al cavolo e mescola bene.

4. Buon appetito!

Valore nutrizionali per porzione:

Calorie 120 kcal

Carboidrati 7,3 g

Proteine 4 g

Grassi 9,3



# Insalata di cavolo con olive e crostina di chia



**Ingredienti per 4 porzioni:**

*Ingredienti per il crostino:*

- 1/2 tazza di semi di chia

macinati

- 1/4 tazza di farina di cocco
- 1 cucchiaio. rosmarino tritato
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- 4 uova
- 1/2 tazza di olio extra vergine d'oliva

*Insalata:*

- 6 tazze di cavolo a pezzi
- 3/4 tazza di noci pecan tritate
- 1/2 tazza di olive kalamata

denocciolate

- 1 Cucchiaio di salsa cremosa al rosmarino e limone

### **Procedimento:**

1. Mescola le farine, il lievito e il rosmarino con un pizzico di sale.
2. Unisci le uova e l'olio in una ciotola separata, sbattendole.
3. Aggiungi gli ingredienti ottenuti nei punti precedenti e mescolali per unirli tra di loro.
4. Distribuisci l'impasto su un

vassoio rivestito da carta  
forno. Diffondilo di 10 cm  
circa di spessore e cuocilo in  
forno a 170°C

5. Taglia i crostini a cubetti,  
aggiungi olio d'oliva, sale e  
cuoci per altri 10-12 minuti.
6. Adesso condisci mettendo tutti  
gli ingredienti per l'insalata  
insieme ai crostini.
7. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 307 kcal

Carboidrati 19,4 g

Proteine: 7 g

Grassi 18 g



# Insalata di cavolo al curry



## **Ingredienti per 4 porzioni:**

- 1 bulbo di finocchio affettato
- 1 cipolla rossa affettata
- 2 tazze di patate, pelate e tagliate a dadini
- 1 cucchiaio di olio di avocado
- 1 cucchiaio di Curry in polvere
- 1 limone spremuto
- 1 mazzetto di cavolo tritato e

cotto a vapore

- 1 melograno con i semi rimossi
- 1/2 tazza di cocco fresco, tagliato a dadini
- 1/4 tazza di coriandolo tritato
- 2 cucchiaini di menta tritata
- 2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
- 1/4 di cucchiaino di sale marino

**Procedimento:**

1. In una ciotola capiente, mescola il finocchio, cipolla, la patata, olio di avocado, polvere di curry e metà del succo di limone; condisci con sale e pepe
2. Distribuisci le verdure su un vassoio e cuoci in forno a 200°C per circa 40-45 minuti.
3. In una ciotola separata, unisci il cavolo, il melograno, il cocco, il coriandolo e menta.
4. Prepara una semplice vinaigrette con l'altra metà con del succo di limone, olio e sale.

5. Una volta cotte le verdure, falle raffreddare in modo da mescolarle con il cavolo.
6. Condisci l'insalata con la vinaigrette e servire.
7. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 249 kcal

Carboidrati 38,8 g

Proteine 5,7 g

Grassi 9,8 g



# Kole-slaw con salsa alla dea verde



## **Ingredienti per 4 porzioni:**

- 5 tazze di cavolo tritato
- 2 tazze di cimette di broccoli tritate
- 3/4 di tazza di Scalogno tagliato
- 1 carota pelata e grattugiata
- 1/4 tazza di semi di zucca
- Germogli per guarnire (Opzionale)

*Per il condimento:*

- 1/2 avocado denocciolato
- 1/2 tazza di latte di mandorle normale
- 2 cucchiaini di succo di limone appena spremuto
- 2 datteri
- 1 cucchiaio di aceto di mele
- 1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva
- 1 cucchiaino di senape di Digione

## **Procedimento:**

1. Mescola il cavolo nero, i broccoli, gli scalogni e le carote in una ciotola capiente.
2. Metti tutti gli ingredienti per il condimento in un frullatore e azionalo
3. Versa la salsa ottenuta sopra le verdure e mescola per unire.
4. Addobba l'insalata con semi e germogli.
5. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 301 kcal

Carboidrati 22,7 g

Proteine 7,7 g

Grassi 19,9 g



# **Insalata di carote e feta**



## **Ingredienti per 1 porzione:**

- 2 tazze di carote tritate

- 1/4 di tazza di feta di latte sbriciolata
- 2 cucchiaini di aneto tritato
- 1 limone spremuto
- 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva
- 1 spicchio d'aglio tritato

## **Procedimento:**

1. Unisci tutti gli ingredienti in una ciotola e mescola per bene
2. Lascia riposare la ciotola coprendola, per almeno 2 ore

### 3. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 247 kcal

Carboidrati 19,3 g

Proteine 8,7 g

Grassi 13,5 g



# **Panini con gelatina e burro di arachidi**



**Ingredienti per 2 porzioni:**

- 2 Uova
- 3 cucchiaini di Farina di mandorle
- 1 cucchiaio di Farina di cocco
- 1 cucchiaio di Burro
- 1/2 cucchiaino di Lievito in polvere
- 1 cucchiaio di Burro di arachidi
- 1/2 cucchiaio di Gelatina

## **Procedimento:**

1. Mescola tutti gli ingredienti in una tazza (tranne il burro e la gelatina).
2. Metti nel Microonde per 2 minuti a alto.
3. Rimuovere da microonde e taglia in 4 pezzi.
4. Distribuisci il burro su 2 fette e la gelatina sugli altri due.
5. Copri la fetta di burro con la fetta di gelatina per fare due panini.
6. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 498 kcal

Carboidrati 14 g

Proteine 22 g

Grassi 41 g



# **Casseruola di patate con noce pecan**



## **Ingredienti per 6 porzioni:**

- 4 tazze di Zucca a cubetti

- 1 Cavolfiore diviso in cimette
- 2 cucchiaini di Burro fuso
- 3/4 di cucchiaino di Sale all'aglio
- 1 cucchiaino di Cannella
- 1/2 cucchiaino di Pepe nero
- 4 cucchiaini di Dolcificante a scelta

*Ingredienti per il Condimento:*

- 2 tazze di Pecan
- 1/3 di tazza di Dolcificante a scelta

- 1 cucchiaino di Cannella
- 2 cucchiaini di Burro
- 1/8 di cucchiaino di Sale all'aglio

### **Procedimento:**

1. Metti insieme tutti gli ingredienti (tranne quelli del condimento) e distribuiscili su una teglia con carta da forno unta leggermente, lasciando da parte un cucchiaino di burro e il dolcificante.

2. Cuoci per 35 minuti in un forno

a 200°C

3. Frulla le verdure con un frullatore e trasferiscile in una casseruola, mescolando il rimanente burro e dolcificante.

4. Livella il composto e condisci con le noci pecan.

5. Cuoci per altri 20 minuti nel forno fino a quando la parte superiore diventa dorata.

6. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 293 kcal

Carboidrati 17 g

Proteine 5 g

Grassi 26 g



# Tagliatelle di zucchine al pesto



**Ingredienti per 6 porzioni:**

- 6 Zucchine tagliate a spirale
- 2 tazze di Pomodorini
- 2 tazze di Basilico
- 2 tazze di Spinaci
- 1/4 di tazza di Mandorle
- 1/4 tazza di Parmigiano Reggiano:
- 1 Spicchio d'aglio
- 1 cucchiaino di Succo di limone
- 1/4 di tazza d'Olio d'oliva
- 2 cucchiaini di Acqua

- Sale e pepe a piacere

## **Procedimento:**

1. Posiziona spinaci, basilico, aglio, mandorle, acqua, sale, olio d'oliva, succo di limone e pepe in un frullatore e frulla il tutto
2. Metti le zucchine tagliate nella forma desiderata insieme ai pomodori e al pesto (ottenuto nel punto 1) in padella e cuoci per 5 minuti
3. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 196 kcal

Carboidrati 10 g

Proteine 8 g

Grassi 13 g



# Fettuccine all'uovo e formaggio



**Ingredienti per 1 porzione:**

- 2 Uova

- 450 g di Crema di formaggio
- 1/8 di cucchiaino di Pepe nero
- 1 pizzico di Sale
- 1 pizzico d'aglio in polvere

*Salsa:*

- 1 cucchiaio di Parmigiano grattugiato
- 30 g di Mascarpone
- 1 cucchiaio di Burro

**Procedimento:**

1. Unisci la crema di formaggio,

uova, sale, pepe e aglio in polvere in un frullatore e azionarlo.

2. Trasferisci il composto ottenuto in una padella unta di burro e inforna per 8 minuti a 160°C.

3. Lascia raffreddare e rimuovi il contenuto con molta attenzione.

4. Rotola e taglia le fettuccine con uno spessore di 5 cm circa

5. Srotolale e mettile da parte.

6. Unisci gli ingredienti per la salsa in una ciotola e cuocili in microonde per 30 secondi

8. Mischia la salsa alle fettuccine

## 9. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 491 kcal

Carboidrati 2 g

Proteine 19 g

Grassi 47 g



# Quiche di fagioli neri



## **Ingredienti per 5 porzioni:**

- 5 Uova
- 5 Bianchi d'uovo

- 1/3 di tazza d'Acqua
- 1/2 cucchiaino di Sale
- 1/4 di cucchiaino di Pepe macinato
- 2/3 di tazza di Fagioli neri
- 1/2 di Pomodoro
- 100 gr di formaggio Jack
- Coriandolo: per guarnire

## **Procedimento:**

1. Sbatti insieme gli albumi, le uova, il sale, il pepe e l'acqua e

versa il composto in una tortiera unta

2. Cospargi con i pomodori, i fagioli neri e il formaggio e cuoci per 30-35 minuti a 190°C.

3. Lascia raffreddare per 10 minuti.

4. Servilo guarnito con coriandolo.

5. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 141 kcal

Carboidrati 6,7 g

Proteine 10 g

Grassi 18 g



# Riso e fagioli



## **Ingredienti per 6 porzioni:**

- 2 confezioni di riso surgelato al cavolfiore
- 2 lattine di soia nera

- 1/2 tazza di semi di canapa sbucciati
- 1 tazza di brodo vegetale
- 5 cucchiaini di olio d'oliva
- 2 cucchiaini di aglio in polvere
- 1 cucchiaino di cipolla in polvere
- 1 cucchiaino di cumino
- 1 cucchiaino di peperoncino in polvere
- 1/2 cucchiaino di polvere di Caienna

- 1 cucchiaino di origano messicano
- Contorno a scelta

### **Procedimento:**

1. Miscela tutti gli ingredienti (tranne l'origano messicano) e cuoci a fuoco basso per 3-4 ore.
2. Mescola successivamente l'origano e condisci con contorno a tua scelta e servire.
3. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 275 kcal

Carboidrati 4,9 g

Proteine 17,5 g

Grassi: 32,2 g



# Tempeh di acero affumicato



**Ingredienti per 3 porzioni:**

- 1 blocco di tempeh
- 2 cucchiaini di sciroppo d'acero senza zucchero
- 1 cucchiaio di tamari
- 3 cucchiaini di olio d'oliva
- 2 cucchiaini di olio MTC
- 1/2 cucchiaino di sale

### **Procedimento:**

1. Unisci sciroppo d'acero, olio, tamari e sale e metti da parte per alcuni minuti.

2. Immergi completamente 1/4 di fette di tempeh nella miscela di acero
3. Adesso metti il tempeh sulla teglia, quindi condisci con il composto rimanente e cuoci per 30 minuti, capovolgendo ogni lato in modo intermittente.
4. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione

Calorie 223 kcal

Carboidrati 7,5 g

Proteine 13,7

Grassi 27,8 g



# Cavoletti di Bruxelles al forno con formaggio



**Ingredienti per 2 porzioni:**

- 14 cavoletti di Bruxelles

- 2 spicchi d'aglio
- 1/4 tazza di formaggio feta sbriciolato
- 1/2 tazza di crema di formaggio
- 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- 1 cucchiaino di succo di limone fresco
- Sale e pepe quanto basta

## **Procedimento:**

1. Sciacqua i cavoletti di

Bruxelles in acqua fredda.

2. Versa l'olio nella pentola e aggiungi i cavoletti di Bruxelles.

3. Aggiungi tutti gli altri ingredienti e mescola bene.

4. Copri e cuoci a fuoco lento per 3-4 ore mescolando di tanto in tanto, poi adagia il contenuto nei piatti.

5. Infine cospargi con formaggio feta e lascia riposare per 2-3 minuti.

6. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 222,57 kcal

Carboidrati totali 9,55g

Proteine **11**8,78 g

Grasso totale 16,27 g



# Rape al forno con dragoncello in stagnola



## **Ingredienti per 4 porzioni:**

- 700 g di rape
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- Sale e pepe macinato al momento
- 2 cucchiaini di aceto bianco

### *Salsa:*

- 1 cucchiaino di Stevia
- 2 cucchiaini di succo d'arancia
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- Dragoncello essiccato quanto

basta

## **Procedimento:**

1. Preriscalda il forno a 200°C.
2. Lava, sbuccia e trita le rape e mettile in una teglia unta e condiscile con sale e pepe.
3. Sbatti tutti gli ingredienti per la salsa in una piccola ciotola.
4. Versa il composto della salsa sulle rape.
5. Copri con alluminio e cuoci a 180°C per circa 60 minuti.
6. Quando è pronto, lascia

riposare per 5 minuti e servilo  
caldo.

7. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzioni:

Calorie 171,51 kcal

Carboidrati totali 7,24g

Proteine 11,59g

Grassi 13,69 g



# Cavolfiore impanato



**Ingredienti per 3 porzioni:**

- 1 grande testa di cavolfiore a pezzi di dimensioni ridotte
- 1 tazza di farina di mandorle
- 1 cucchiaino di aglio in polvere
- 1 cucchiaino di sale
- 1 tazza di acqua
- 1 tazza di salsa piccante
- 1 cucchiaio di burro nutrito con erba, non salato

## **Procedimento:**

1. Preriscalda il forno a 220°C
2. Fodera una teglia con carta da forno
3. In una ciotola, mescola la farina di mandorle, il sale, l'aglio in polvere e l'acqua per creare la pastella.
4. Impana uniformemente il cavolfiore nella pastella creata nello step precedente
5. Metti il cavolfiore su una teglia in un unico strato.
6. Cuoci per circa 15 minuti.
7. In un'altra ciotola, sbatti insieme la salsa piccante e il

burro.

8. Versa la salsa piccante sul cavolfiore e mescola bene il tutto.
9. Riporta il cavolfiore sulla teglia e inforna per altri 20 minuti.
10. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 82,34 kcal

Carboidrati 6,21 g

Proteine 4,27 g

Grassi 3,57 g



# Spezzatino di ceci e melanzane



**Ingredienti per 2 porzioni:**

- 3 cucchiaini di Olio d'oliva
- 1/2 cucchiaino di Pepe nero
- 1/4 di cucchiaino di Sale
- 2 cucchiaini di Aglio in polvere
- 400 g di ceci
- 1 cucchiaino di Coriandolo
- 2 Melanzane tagliate a cubetti
- 1 Cipolla tagliata a cubetti
- 400 gr di Pomodoro
- 1 cucchiaino di Salsa piccante

## **Procedimento:**

1. Friggi la melanzana, la cipolla, l'aglio, il sale e il pepe nell'olio d'oliva per 5 minuti
2. Aggiungi i pomodori, i ceci e la salsa piccante; mescola bene e cuocere a fuoco lento per 15 minuti.
3. Buon appetito!

Valori nutrizionali:

Calorie 350 kcal

Carboidrati 16 g

Proteine 12 g

Grassi 10 g



# Zuppa di primavera greca



## **Ingredienti per 6 porzioni:**

- 6 tazze di Brodo vegetale

- 2 cucchiaini di Olio d'oliva
- 1 Cipolla, a dadini
- 3 cucchiaini di Succo di limone
- 1 tazza di Asparagi tritati
- 1 tazza di Carote, tagliate a dadini
- 1/4 di tazza di Aneto fresco
- 1 cucchiaino di Pepe nero
- 1/2 cucchiaino di Sale
- 1/2 tazza di Erba cipollina

## **Procedimento:**

1. Friggi l'aneto e la cipolla per cinque minuti nell'olio d'oliva.
2. Versa il brodo, carote e asparagi e cuoci a fuoco lento per venti minuti.
3. Dopo la cottura, aggiungi il succo di limone e l'erba cipollina
4. Buon appetito!

Valori nutrizionali:

Calorie 250 kcal

Carboidrati 12 g

Proteine 18 g

Grassi 9,7 g



# Zuppa di lenticchie piccante



**Ingredienti per 6 porzioni:**

- 3 cucchiaini di Olio d'oliva

- Una Cipolla tritata
- 1/2 tazza di Prezzemolo, fresco tritato
- 1/2 tazza di Sedano
- 2 cucchiaini di Zenzero tritato
- 1/2 tazza di Cilantro tritato
- 1 cucchiaino di Cannella
- 1 cucchiaino di Paprika
- 1 tazza di Lenticchie secche
- 2 Pomodori tagliati a dadini
- 400 g di ceci

- 1 cucchiaino di Pepe nero
- 1/2 cucchiaino di Sale
- 7 tazze di Brodo vegetale

## **Procedimento:**

1. Friggi il sedano, l'aglio, la cipolla, lo zenzero e le carote nell'olio d'oliva per 8-10 dieci minuti, mescolando spesso.
2. Aggiungi la cannella, la curcuma, il sale, il pepe e paprika e cuocere per altri cinque minuti.
3. Aggiungi i pomodori e il

brodo di verdure e mescola bene. Lascia cuocere la zuppa per altri cinque minuti e poi aggiungi le lenticchie, il coriandolo, i ceci e il prezzemolo.

4. Continua a cuocere per circa 40 minuti
5. Buon appetito!

Valori nutrizionali per 2 porzioni:

Calorie 240 kcal

Carboidrati 20 g

Proteine 14 g

Grassi 7,4 g



# Zuppa di pomodoro e peperoncino



## **Ingredienti per 3 porzioni:**

- 1/2 cucchiaino di Pepe nero
- 2 tazze di Brodo vegetale
- 2 teste d'Aglio
- 1/4 di cucchiaino di Peperoncino di cayenna
- 3 cucchiaini di Olio d'oliva
- 1 Cipolla tagliata in quarti
- 1/2 cucchiaino di Paprika macinata
- 1/4 tazza di Prezzemolo tritato
- 2 Peperoni rossi tagliati a

dadini

- 1/4 di cucchiaino di Sale
- 2 cucchiaini di Passata di pomodoro
- 3 Pomodori a dadini

### **Procedimento:**

1. Riscalda il forno a 220°C.
2. Usa una grande ciotola per mescolare i pomodori, il peperoncino, aglio e cipolla, con pepe, sale e olio d'oliva.
3. Distribuisci i peperoni e i

restanti ingredienti su una teglia da forno e cuoci per 45 minuti.  
(tranne il brodo)

4. Versa il brodo in una pentola e scalda fino all'ebollizione e dopo abbassa il fuoco e aggiungi i peperoni cotti mescolando bene e cucendoli per 15 minuti.
5. Buon appetito!

Valori nutrizionali per una porzione:

Calorie 150 kcal

Carboidrati 14 g

Proteine 4 g

Grassi 4 g



# Zuppa di zucchine



## **Ingredienti per 8 porzioni:**

- 4 Zucchine
- 3 cucchiaini di Olio d'oliva

- 3 spicchi di Aglio
- 1 Cipolla tagliata dadini
- 5 tazze di Brodo vegetale
- 1/2 cucchiaino di Pepe nero
- 1/2 cucchiaino di Sale
- 1/4 di tazza di Basilico

## **Procedimento:**

1. Friggi l'aglio, la cipolla e le zucchine per cinque minuti in olio caldo.

2. Aggiungi il brodo vegetale insieme a sale e pepe e lasciare bollire per 15 minuti.
3. Rimuovi le zucchine con un pochino di brodo dalla pentola, metti in un frullatore e azionalo fino ad ottenere una miscela omogenea.
4. Aggiungi questa zuppa ottenuta di nuovo nella pentola e mescola bene fino a quando si miscela il tutto, servire caldo.
5. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 79 kcal

Carboidrati 8,5 g

Proteine 2 g

Grassi 5 g



# Zuppa di verdure toscana



**Ingredienti per 6 porzioni:**

- 1/2 cucchiaino di Prezzemolo fresco
- 1 cucchiaino di Pepe nero
- 1 cucchiaio di Basilico
- 2 tazze di Cavolo
- 2 cucchiari di Passata di pomodoro
- 6 tazze di Brodo vegetale
- 2 Pomodori tagliati a cubetti
- 1 zucchina pelata
- 1/2 tazza di Sedano
- 5 tazze di braciola di carota

- 1 Cipolla a cubetti
- 4 teste d'aglio Aglio
- 3 cucchiaini di Olio d'oliva

## **Procedimento:**

1. Friggi la cipolla e l'aglio nell'olio d'oliva riscaldato in una pentola. Quindi aggiungi il sedano, le carote e le zucchine e cuocere per 10 minuti mescolando frequentemente.
2. Aggiungi i pomodori, il pepe e il sale e cuoci altri 2 minuti.
3. Adesso aggiungi il brodo

vegetale e il concentrato di pomodoro e porta il tutto a ebollizione.

4. Abbassa il fuoco e lascia cuocere a fuoco lento per 15 minuti. Metti il ■prezzemolo e il basilico
5. Togli la pentola dal fuoco e lascia riposare la zuppa per 10 minuti.
6. Guarnisci con prezzemolo fresco e servire.
7. Buon appetito!

Valori nutrizionali per una

porzione:

Calorie 225 kcal

Carboidrati 12 g

Proteine **11**17 g

Grassi 6 g



# **Zuppa di formaggio cheddar con cavolfiore arrostito**



## **Ingredienti per 6 porzioni:**

- 3 cucchiaini d'Olio d'oliva
- 1 cucchiaino di Pepe nero

- 1/2 cucchiaino di Sale
- 1 cucchiaino di Aglio in polvere
- 1 Cipolla
- 1 testa di Cavolfiore
- 3 tazze di Cheddar
- 6 tazze di Brodo vegetale

## **Procedimento:**

1. Scalda il forno a 200°C.
2. Trita il cavolfiore e ricoprilo con un cucchiaio d'olio d'oliva

e mescolando con sale, pepe e olio d'oliva.

3. Cuoci in forno il cavolfiore in una teglia per 30 minuti.
4. Metti le cipolle e l'olio d'oliva e friggili in una pentola capiente per 5 minuti.
5. Versa il brodo vegetale e il cavolfiore arrostito nella pentola (del punto 4) e cuoci per 30 minuti. Mescola il formaggio cheddar fino a quando non si scioglie
6. Buon appetito!

Valori nutrizionali per 2 porzioni:

Calorie 243 kcal

Carboidrati 8,3 g

Proteine 14 g

Grassi 17 g



# Riso fritto al cavolfiore



## **Ingredienti per 2 porzioni:**

- 1/2 tazza di peperone tritato
- 4 spicchi d'aglio tritati finemente
- 1 cucchiaino di zenzero tritato
- 2 cucchiaini di sambal oelek
- 1/4 tazza di cipolla tritata
- 1 tazza di piselli e carote
- 1/4 di testa di broccoli
- 1/2 testa di cavolfiore tritata
- 1/2 cucchiaino di olio d'oliva

- 1 cucchiaino di olio di sesamo tostato
- 1/4 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaio + 1 cucchiaino di salsa di soia
- 1 pizzico di pepe nero
- Scalogno per guarnire

## **Procedimento:**

1. Aggiungi olio, cipolla e aglio nella padella e rosola a fuoco medio
2. Aggiungi il peperone, lo

zenzero, i piselli, le carote, il sale e le verdure.

3. Cuoci e mescola continuamente per 4 minuti aggiungendo il cavolfiore, i broccoli, il sale, il pepe nero e le salse.
4. Copri il composto ottenuto con i broccoli e cuoci per 5 minuti.
5. Mescolare il composto e cuocere nuovamente per 2 minuti.
6. Aggiungi il sale insieme ai restanti ingredienti per condire.
7. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 397 kcal

Carboidrati 9,5 g

Proteine 5,1 g

Grassi 21g



# Tempeh di cocco al curry verde



**Ingredienti per 4 porzioni:**

- 1 mazzetto di cavoli
- 3 cipolle affettate
- 3 manciate di foglie di coriandolo, divise
- 2 lime
- Olio d'oliva
- Sale e pepe a piacere
- 1,5 cm di citronella (Opzionale)
- Pezzo da 2.5 cm pollice di zenzero fresco pelato
- 1 peperoncino verde thailandese

- 1 cucchiaino di coriandolo in polvere
- 1 e mezzo cucchiaino di salsa di soia tamari
- 1/2 tazza di latte intero di cocco mescolato
- 2 cucchiaini di olio di cocco
- 1 confezione standard di tempeh, tagliata a pezzetti
- Sesamo + semi di canapa

## **Procedimento:**

1. Scalda l'olio di cocco in una

padella capiente a fuoco medio.

2. Aggiungi metà della cipolla verde e fai rosolare per 30 secondi.
3. Mescola il tempeh, sale e pepe nero a piacere.
4. Farli cucinare per 8 minuti e poi trasferiscili su un piatto.
5. Metti le cipolle verdi, il cavolo e il coriandolo rimasti in un'insalatiera.
6. Frulla tutti gli altri ingredienti rimanenti in con un frullatore.
7. Versa questa pasta sopra

l'insalata di verdure e  
condiscile con il soffritto di  
tempeh realizzato inizialmente.

8. Guarnire con semi di sesamo.
9. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 31 kcal

Carboidrati 7g

Proteine 6,1 g

Grassi 3,3 g



# Zuppa di pepe vegetariana



## **Ingredienti per 3 porzioni:**

- 1/2 cipolla rossa
- 1/2 peperone rosso
- 3 funghi affettati
- 2 spicchi d'aglio tritati finemente
- Radice di zenzero da 1,20 cm pelata e tritata finemente
- 1/2 peperoncino thailandese tritato finemente
- 2 tazze di brodo vegetale

- 400 gr di latte di cocco
- 300 g di tofu a cubetti
- 1 cucchiaio di tamari
- Succo di 1/2 lime
- Mancinata di coriandolo tritato

## **Procedimento:**

1. Aggiungi il brodo, tutte le verdure, latte di cocco in una pentola capiente.
2. Lascia bollire la miscela di verdure per 5 minuti a fuoco medio.

3. Mescola il tofu e continua la cottura per 5 minuti
4. Successivamente aggiungi succo di lime, coriandolo e tamarì.
5. Mescolare bene. Servire caldo.
6. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie: 341 kcal

Grassi: 24,3 g

Carboidrati: 5g

Proteine: 13,6 g



# Spaghetti di zucchine con salsa di avocado



## **Ingredienti per 1 porzione:**

- 1 zuccina
- 1/4 tazza di basilico
- 1/3 di tazza d'acqua
- 4 cucchiaini di pinoli
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 1 avocado
- 12 pomodorini a fette

## **Procedimento:**

1. Passa le zucchine attraverso un pelapatate e poi tagliale in

forma spirale per fare le tagliatelle.

2. Aggiungi tutti gli altri ingredienti all'interno di un frullatore tranne i pomodorini e frulla per bene fino a creare una salsina.
3. Getta le tagliatelle con la salsa ottenuta in un'insalatiera e mescola.
4. Aggiungi i pomodorini e mescola nuovamente il tutto.
5. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 213 kcal

Carboidrati 4g

Proteine 2,6 g

Grassi 26 g



# Pizza di cavolfiore e formaggio



## **Ingredienti per 4 porzioni:**

- 6 tazze di cimette di cavolfiore (o confezione da 420 g di riso al cavolfiore)
- 2 tazze di parmigiano grattugiato
- 1 cucchiaino di cipolla in polvere
- 1/2 cucchiaino di polvere d'aglio
- 2 uova
- 3 cucchiaini di concentrato di pomodoro

- 1 manciata di origano fresco
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- Sale e pepe a piacere

## **Procedimento:**

1. Preriscalda il forno a 200 ° C e rivesti una teglia con carta forno. ungendero la carta con 1 cucchiaio di olio d'oliva.
2. Metti le cimette di cavolfiore in un frullatore e frulla.
3. Metti una padella di medie dimensioni a fuoco medio-alto e aggiungi le cimette frullate fino a

quando la maggior parte dell'umidità è evaporata.

4. Aggiungi il parmigiano e i condimenti e mescola il tutto.

5. Mescola accuratamente gli ingredienti e rimuovi la padella dal fuoco.

6. Trasferisci l'impasto in una teglia per pizza. Stenderlo usando un mattarello.

7. Cuoci la crosta nel forno per 20 minuti.

8. Guarnisci la crosta con il concentrato di pomodoro e gli altri ingredienti e cuoci la pizza per

altri 5 minuti.

9. Togliere la pizza dal forno e  
metti sopra le uova bollite.

Servi ogni fetta con un po' di olio  
d'oliva, sale e pepe

10. Buon appetito!

Valori nutrizionali (per porzione)

Calorie 318 kcal

Carboidrati 9,1 g.

Proteine 22,2 g.

Grassi 21,1 g.



# Pizza vegetariana



## **Ingredienti per 2 porzioni:**

### *Base:*

- 2 tazze di mozzarella a pezzetti
- 3/4 di tazza di farina di mandorle
- 1 cucchiaino di polvere d'aglio
- 1 uovo
- 1 cucchiaio d'olio d'oliva

### *Condimento:*

- 225 g di crema di formaggio

- 1 tazza di yogurt greco intero
- 1/2 tazza di cimette di broccoli tritate
- 1/2 tazza di pomodorini tagliati a metà
- 1/2 tazza di funghi a dadini
- 1/4 di tazza di cipolle verdi
- 2 cucchiaini d'olio d'oliva
- Sale e pepe

## **Procedimento:**

1. Preriscaldare il forno a 220 ° C

e rivestire una teglia con carta da forno e con 1 cucchiaino di olio d'oliva.

2. Sciogli la mozzarella in una ciotola di medie dimensioni riscaldala nel microonde massimo 90 secondi.

3. Aggiungere alla mozzarella sciolta la farina di mandorle e l'aglio in polvere in una ciotola.

4. Mescola bene usando un cucchiaino, aggiungi l'uovo e continua a mescolare. Riscalda il composto ottenuto nel microonde per 20 secondi, se necessario. (L'impasto deve essere caldo per poterlo spalmare).

5. Trasferire l'impasto sulla teglia e distribuirlo in una forma quadrata e, questo sarà la crosta della pizza.

6. Metti la teglia nel forno e cuoci la crosta di pizza per 10 minuti, fino a quando non diventa leggermente marrone.

7. Togli la crosta dal forno e aggiungi tutti gli altri ingredienti di condimento.

8. Abbassa il calore del forno a 150 ° C e inforna nuovamente la pizza per altri 5 minuti prima di servire.

## 9. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 425 kcal

Carboidrati 4,3 g

Proteine 14,8 g

Grassi 38,6 g



# Impacchi di cavolo con insalata di uova



## **Ingredienti per 2 porzioni:**

### *Insalata di uova:*

- 6 uova bollite e sbucciate
- 7 cucchiaini di yogurt greco intero
- 1 cipolla tagliata a dadini
- 1 gambo di sedano tagliato a dadini
- 1 cucchiaino di Curry in polvere
- 2 cucchiaini di olio di avocado
- Sale e pepe a piacere

## *Involucri*

- 4 grandi foglie verdi di cavolo
- 1 tazza di carote grattugiate
- 1/2 tazza di cavolo rosso
- 1/2 tazza di peperone verde

### **Procedimento:**

1. Prendi una ciotola di medie dimensioni, aggiungi le uova e schiacciale utilizzando uno schiacciapatate o una forchetta.
2. Aggiungi lo yogurt, la cipolla, il

sedano, il curry e l'olio di avocado, aggiungi sale e pepe a piacere

3. Refrigerare la ciotola, coperta, per 30 minuti.

4. Taglia le foglie più morbide del cavolo rosso con un coltello. Questo servirà per utilizzare le foglie come involucri.

5. Dividi l'insalata di uova sulle quattro foglie e condisci la parte di sopra di ogni foglia con carota grattugiata, cavolo tritato e peperone prima di arrotolarla

6. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 408 kcal

Carboidrati 8,8 g.

Proteine 22,7 g.

Grassi 31,1 g.



# Tofu fritto strapazzato con formaggio



## **Ingredienti per 2 porzioni:**

- 225 g di tofu solido (drenato)
- 1/2 tazza di formaggio cheddar (grattugiato)
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 peperone verde tagliato a dadini
- 2 scalogno tritato
- 1 cucchiaino di polvere d'aglio
- 1 cucchiaino di cipolla in polvere

- 1/2 cucchiaino di Curcuma
- Sale e pepe
- Opzionale: 1 pomodoro medio (a dadini)

## **Procedimento:**

1. Taglia il tofu a cubetti ed elimina l'eventuale liquido rimasto.
2. Prendi una padella grande e scaldala a fuoco medio-alto. Aggiungi l'olio d'oliva e i cubetti di tofu. Schiaccia il tofu in piccole briciole usando una spatola di

legno e mescola il tutto.

3. Metti il peperone a dadini e gli scalogni tritati. Mescola continuamente fino a quando il tofu inizia a diventare marrone.

4. Aggiungi la curcuma e cuoci gli ingredienti per altri 8 minuti e aggiungi il formaggio e il pomodoro a dadini

5. Mescola gli ingredienti per un altro minuto e toglì la padella dal fuoco.

6. Completa il piatto con sale e pepe a piacere.

7. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 447 kcal

Carboidrati 8,3 g

Proteine 28,7 g

Grassi 33 g.



# Tofu di cheddar



## Ingredienti per 2 porzioni:

- 1 tazza di latte intero di cocco

- 1 tazza di formaggio cheddar (grattugiato)
- 1 tazza di tofu solido (sgocciolato)
- 1/2 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di gomma gellan

## **Procedimento:**

1. Riscalda una teglia in forno a 100° C.
2. Mettere una pentola di medie dimensioni a fuoco medio e aggiungere il latte di cocco e formaggio.

3. Lascia cuocere la miscela per 5 minuti mescolando continuamente. Poi spegni il fuoco, copri la pentola e lascia riposare il composto per 20 minuti.

4. Filtra composto attraverso un setaccio e metti da parte il formaggio solido.

5. Metti il ■■formaggio cheddar, il tofu e il sale e un pochino di brodo di cocco in un frullatore. Frulla gli ingredienti in modo tale che diventi una miscela liscia

6. Versare il composto nella pentola precedentemente utilizzata e aggiungere la gomma di gellan.

7. Riscalda la pentola a fuoco medio fino a quando la miscela non raggiunge l'ebollizione.
8. Mescola e versa il composto in una pirofila riscaldata.
9. Lascia indurire la miscela mentre si raffredda.
10. Buon appetito!

Valori nutrizionali per porzione:

Calorie 513 kcal

Carboidrati 4,5 g

Proteine 21,7 g

Grassi 45,4 g



# **Piano Alimentare di 30 giorni**

## **Giorno 1**

Colazione - Frittella con crema di mandorle

Pranzo - Insalata cremosa di lattuga

Cena - Zuppa di broccoli con cheddar

## **Giorno 2**

Colazione - Muffin

Pranzo - Nuggets di broccoli e

formaggio

Cena - Spaghetti di zucchine alla caprese

### **Giorno 3**

Colazione - Colazione proteica

Pranzo - Risotto alla zucca

Cena - Tofu di Cheddar

### **Giorno 4**

Colazione - Waffle

Pranzo - Spaghetti di zucchine con crema di zucchine

Cena - Riso con crema di cavolfiore

## **Giorno 5**

Colazione - Muffin al limone e mirtillo

Pranzo - Tortini di zucchine

Cena - Broccoli arrostiti

## **Giorno 6**

Colazione - Frittata verde

Pranzo - Broccoli al forno

Cena - Cavolfiori con crema di formaggio

## **Giorno 7**

Colazione - Cioccolato e fiocchi di farina d'avena

Pranzo - Insalata di cavolo e fagioli

Cena - Insalata Cesar vegetariana

## **Giorno 8**

Colazione - Cacao cremoso

Pranzo - Insalata di mais e avocado

Cena - Rotolo di halloumi e olive

## **Giorno 9**

Colazione - Frullato alla maca di mandorle

Pranzo - Insalata di cetrioli al pistacchio e avocado

Cena - Insalata caprese

## **Giorno 10**

Colazione - Granola al cocco e noci

Pranzo - Insalata di halloumi alla griglia

Cena - Insalata di uova al curry

## **Giorno 11**

Colazione - Frullato choco-green

Pranzo - Insalata di peperoni e asparagi

Cena - Insalata di uova e mostarda

## **Giorno 12**

Colazione - Muesli al cocco

Pranzo - Funghi champignon marinati

Cena - Zuppa cremosa di asparagi

## **Giorno 13**

Colazione - Cereali alla frutta e noci

Pranzo - Insalata di spinaci e feta

Cena - Riso e fagioli vegani

## **Giorno 14**

Colazione - Tazza di caffè al cocco

Pranzo - Funghi e formaggio

Cena - Tempeh e cavolo

## **Giorno 15**

Colazione - Muffin alla cannella

Pranzo - Insalata cheto

Cena - Tempeh di acero affumicato

## **Giorno 16**

Colazione - Frullato di cappuccino

Pranzo - Insalata di zucchine, radicchio e lattuga

Cena - Cavoletti di Bruxelles al forno con formaggio

## **Giorno 17**

Colazione - Asparagi con erba cipollina e cocco

Pranzo - Spaghetti di zucchine al forno con erba di Provenza

Cena - Rape al forno con dragoncello in stagnola

## **Giorno 18**

Colazione - Uova al forno con patate dolci e mozzarella

Pranzo - Risotto al cavolfiore e funghi

Cena - Spezzatino di ceci e melanzane

## **Giorno 19**

Colazione - Tofu strapazzato al curry

Pranzo - Rollè di melanzane grigliate

Cena - Zuppa di primavera greca

## **Giorno 20**

Colazione - Farina d'avena all'acero

Pranzo - Zucchine alla marinara ripiene di formaggio

Cena - Zuppa di lenticchie piccanti

## **Giorno 21**

Colazione - Frittella con crema di mandorle

Pranzo - Insalata di erbe e pomodoro halloumi

Cena - Zucca di pomodoro e peperoncino

## **Giorno 22**

Colazione - Colazione proteica

Pranzo - Melanzane grigliate con feta

Cena - Zuppa di zucchine

## **Giorno 23**

Colazione - Muffin al limone e mirtillo

Pranzo - Insalata di fattoush greca

Cena - Zuppa di verdura toscana

## **Giorno 24**

Colazione - Cioccolato e fiocchi di farina d'avena

Pranzo - Peperoni ripieni di verdure

Cena - Zuppa di verdure e formaggio cheddar

## **Giorno 25**

Colazione - Frullato alla maca di mandorle

Pranzo - Spaghetti di zucchine con pesto e pomodoro

Cena - Tofu di cheddar

## **Giorno 26**

Colazione - Frullato choco-green

Pranzo - Ravanelli arrostiti all'aglio

Cena - Riso fritto al cavolfiore

## **Giorno 27**

Colazione - Cereali alla frutta e noci

Pranzo - Asparagi al limone

Cena - Tempeh di cocco al curry verde

## **Giorno 28**

Colazione - Muffin alla cannella

Pranzo - Cavolo arrostito al limone

Cena - Zuppa di pepe vegetariana

## **Giorno 29**

Colazione - Asparagi con erba cipollina e cocco

Pranzo - Cavolfiori arrostiti

Cena - Spaghetti di zucchine con salsa di avocado

## **Giorno 30**

Colazione - Tofu strapazzato al curry

Pranzo - Insalata di spinaci e feta

Cena - Pizza di cavolfiore e formaggio



# Conclusione

E sì, siamo giunti alla fine del nostro cammino. Questo volume ti ha fatto sicuramente percepire lo stile di vita cheto vegetariano, il perché di questa scelta e soprattutto le conseguenze benevoli per la tua salute.

Nelle prime righe di questo libro, ti ho parlato del processo chetogenico che prevede una forte riduzione dei carboidrati e l'aumento dei grassi, sicuramente pensavi ad un ricettario povero di fantasia, ma ti sbagliavi!

Come hai potuto constatare, seguire la dieta chetogenica può essere facile se trovi l'approccio giusto.

Infatti è solo questione di tempo e soprattutto di abitudine che gradualmente il corpo dovrà prendere.

Questo libro ti ha insegnato che la famosa dieta chetogenica può essere intrapresa anche da vegetariani proprio come te, mangiando tante cose buone, rispettando sé stessi e i nostri amici animali.

PS: Ah...dimenticavo solo un'ultima cosa, per me molto importante...se ti è piaciuto

questo manuale, ti chiedo  
gentilmente di lasciare una  
recensione a 5 stelle.

Lo so, per te significa perdere un  
minuto del tuo tempo, ma per me  
significherebbe molto e saresti di  
grande aiuto per tutto il lavoro da  
me svolto.

Grazie ancora per aver scelto  
questo libro....e buona vita! :)