

# CHETOGENICA

LOUIS BORL



Una guida completa di ricette sulla Dieta Chetogenica,  
una alimentazione salutare utile alla perdita di peso.

# **CHETOGENICA**

Una guida completa di ricette  
sulla dieta Chetogenica, una  
alimentazione salutare utile  
alla perdita di peso.



# Sommario

introduzione

Disclaimer

**CAPITOLO 1:**Capitolo 1 - Tutto quello che c'è da sapere sulla dieta chetogenica

**CAPITOLO 2:**Grassi - Amico o nemico?

TOLO 3: - La dieta di Keto e la tua proteina

TOLO 4: Come far funzionare la dieta Keto  
per te

TOLO 5: Shopping per gli ingredienti giusti

TOLO 6: Ricette chetogeniche per colazione,  
pranzo, cena e spuntini / dessert

conclusioni



## **luzione**

*" Ho perso perso pochi kg in 15 mesi per poi rimetterli doverano. Ero depresso, stanco e irritabile. Con questa dieta, tutto è cambiato. "*

*" Ho sofferto per 10 anni, ho fatto tutto ciò che sapevo sarebbe stato efficace nel perdere peso, ho provato quasi ogni dieta, eppure non riuscivo a perdere peso e a mantenerlo per sempre. "*

Abbiamo sentito molte testimonianze di lotte e delusioni della gente quando si tratta di perdere peso, e questo è diventato normale.

Questo libro parla della dieta chetogenica che si basa su un normale processo metabolico chiamato chetosi.

La chetosi si verifica quando il tuo corpo non ha abbastanza glucosio per l'energia e brucia invece i grassi testardi.

Durante la chetosi, i chetoni vengono prodotti nel fegato nel momento in cui il grasso viene bruciato.

Questi sono diretti al flusso sanguigno da utilizzare come combustibile per tessuti, cervello e muscoli.

Imparerai di più su cosa sia la dieta chetogenica e i numerosi benefici che può apportare al tuo corpo attraverso questo libro.

Un sacco di persone hanno beneficiato di questa dieta compresi quelli che si sentivano come se non avrebbero mai



ottenuto la perdita di peso tanto cercata. La dieta Keto funziona, e in più di un modo. Ci sono letteralmente migliaia di persone che testimoniano l'efficacia su questa dieta, e i risultati positivi sono semplicemente incredibili e impressionanti.

La dieta chetogenica riduce deliberatamente l'assunzione di carboidrati, incoraggiando il corpo a bruciare i grassi. Tutto questo e altro lo scoprirai da questo libro.

Grazie ancora per aver scaricato questo libro. Spero che ti piaccia.

*© Copyright 2019 di Louis Borl - Tutti i diritti riservati.*

*Questo eBook è fornito al solo scopo di fornire informazioni pertinenti su un argomento specifico per il quale è stato fatto ogni ragionevole sforzo per assicurare che sia accurato e ragionevole. Tuttavia, acquistando questo eBook comprendi che ogni suggerimento che viene fatto all'interno è fatto esclusivamente per valore di intrattenimento. Un*

*professionista dovrebbe sempre essere cercato prima di intraprendere qualsiasi consiglio o tecnica discussa all'interno.*

*Questa è una dichiarazione legalmente vincolante ritenuta valida ed equa dal Comitato degli editori dell'Associazione e dall'American Bar Association e dovrebbe essere considerata giuridicamente vincolante.*

*La riproduzione, la trasmissione e la duplicazione di qualsiasi contenuto trovato in questo documento, incluse informazioni specifiche o estensive, saranno considerati come un atto illegale indipendentemente dalla forma*

*in cui le informazioni finiscono. Ciò include le versioni copiate del lavoro fisico e digitale e dell'audio, a meno che il consenso esplicito dell'editore sia fornito in anticipo. Eventuali diritti aggiuntivi riservati.*

*Inoltre, le informazioni che possono essere trovate nelle pagine descritte immediatamente devono essere considerate accurate e veritiere quando si tratta di raccontare fatti. Pertanto, qualsiasi uso, corretto o errato delle informazioni fornite renderà responsabile l'editore per le azioni intraprese al di fuori della loro portata diretta. Indipendentemente da ciò, ci sono zero scenari in cui l'autore*

*o l'editore originale può essere ritenuto responsabile in qualsiasi modo per eventuali danni o difficoltà che possono sorgere da una qualsiasi delle informazioni discusse qui.*

*Inoltre, le informazioni riportate nelle pagine seguenti sono solo a scopo informativo e dovrebbero pertanto essere considerate universali. Come si addice alla sua natura, viene presentato senza alcuna certezza in merito alla sua prolungata validità o alla sua qualità provvisoria.*





# **titolo 1 - Tutto quello che c'è da sapere sulla dieta chetogenica**

*" Odiavo essere in sovrappeso. Ogni volta che le persone mi guardano, sembrano dire qualcosa di terribile in fondo alla loro mente. Ero grasso perché mangiavo letteralmente ogni tipo di cibo. Non avevo autocontrollo e potevo mangiare tutto quello che vedevo senza sensi di colpa. Tutto quello che ho è un metabolismo che è sensibile ai carboidrati.*

*Ho provato quasi tutte le diete del mercato. Sfortunatamente, nulla mi ha dato i risultati che desideravo. Posso*



*scendere di peso per una settimana, ma immediatamente rimbalzavo al mio peso iniziale o peggio, pesare ancora di più.*

*Dopo anni di fallimenti e fallimenti, ho deciso di provare la dieta*

*Chetogenica. Non ho nulla da fare se non accettare il fatto che ho davvero bisogno di rinunciare ai carboidrati.*

*Per fortuna, i miei amici hanno deciso di unirsi a me in questo viaggio di perdere peso non solo per avere un bell'aspetto, ma anche per diventare sani e vivere una lunga vita. Avevo 18 kg da perdere.*

*Così ho iniziato il mio viaggio e ho iniziato la dieta.*

*Pianifico i miei pasti e li cucino.*

*Ho anche iniziato a condividere ricette sul mio blog in modo che le persone possano prendere qualche menù per il loro viaggio in keto.*

*Ho condiviso la mia storia perché voglio ispirare le persone. Dobbiamo allontanarci dal modo di pensare che non possiamo farlo, perché possiamo. Non importa quanto sia impossibile. Tutto quello che devi fare è impegnarti a migliorare te stesso e fare qualcosa al riguardo.*

Questa storia è la storia di tutti.

In verità, c'è davvero un semplice principio per comprendere la scienza

della perdita di peso. Ecco: il corpo sta rilasciando l'insulina o non lo fa affatto.

Se il corpo sta rilasciando insulina, allora non stai bruciando grassi. È tutto ciò che ti serve sapere. Tutto il resto sulla perdita di peso si concentra sul mantenere i livelli di insulina al livello più basso.

Per fare ciò, devi fare quanto segue:

- Limitare l'assunzione di carboidrati. Perché? Perché i carboidrati ti permettono di rilasciare l'insulina.
- Mangia più grasso perché non ti fa rilasciare l'insulina.
- Mangia una quantità moderata di

proteine. Ricorda che una quantità eccessiva di questo provoca anche il rilascio di insulina.

- Combinare la dieta chetogenica con il digiuno intermittente al fine di ridurre la secrezione di insulina e aumentare la sensibilità all'insulina.

## *Macronutrienti*

Raggiungere lo stato di chetosi non è così semplice come non mangiare carboidrati e mangiare più grassi.

Ciò richiede il giusto equilibrio di macro - proteine, grassi e carboidrati.

La dieta chetogenica è un tipo di dieta moderata, a basso contenuto di

carboidrati e ad alto contenuto di grassi. Per aiutarti a capire meglio, ecco la ripartizione.

- 15-30 per cento di calorie da proteine
- 60-75 per cento di calorie da grassi
- 5-10 per cento di calorie da carboidrati

Questa è solo una guida. Non significa necessariamente che ogni pasto dovrebbe essere seguito accuratamente alla lettera. Tuttavia, le proporzioni dovrebbero essere vicine a quelle sopra menzionate.

### *Come impostare i macro corretti*

Abbiamo tutti un set unico di macro keto per produrre effetti desiderati nel corpo. Tale è la perdita di peso. Poiché

i carboidrati o il glucosio sono la solita fonte di energia per alimentare il corpo. È fondamentale che tu rimanga all'interno della gamma macro raccomandata quando scegli di consumare cibo.

È così semplice: se consumi troppi carboidrati nella tua dieta, non raggiungerai affatto la chetosi.

L'utilizzo di un calcolatore di keto online sarà molto efficace nel calcolo delle esigenze dietetiche individuali. Il calcolatore ti aiuta a calcolare i tuoi numeri macro e il conteggio delle calorie giornaliere per aiutarti a raggiungere e mantenerti in uno stato di chetosi.

## *Capire i carboidrati e perché deve essere evitato*

Nel tuo corpo, che sia zucchero o amido o carboidrati, alla fine si registrano tutti come zucchero.

Naturalmente, non tutti i carboidrati, lo zucchero e l'amido sono uguali.

Tutto ciò che mangi ha un valore associato ad esso. Prendi questo esempio: 1 kg di pane ha un valore di carboidrati diverso da 1kg di verdure a foglia verde.

Potresti aver sentito parlare di carboidrati netti. Quel numero si ottiene sottraendo i carboidrati delle fibre dai carboidrati totali.

Conoscere i carboidrati netti del cibo aiuterà moltissimo a scegliere i migliori carboidrati da mangiare per perdere peso. Il punto qui è che se stai mangiando un sacco di amidi e carboidrati, il tuo corpo riceve più zucchero di quanto tu possa mai immaginare.

Prenditi un momento per osservare il seguente cibo sano che pensavi facesse bene al tuo peso:

- Fiocchi d'avena
- Frutta fresca
- Cereali
- Succo d'arancia, appena spremuto
- bagel
- Muffin alla banana



- Succo di carota

Sfortunatamente, tutto il cibo sopra citato rientra nella categoria zucchero-carb-amido. Sì, alcuni dei cibi elencati sono salutari, ma il corpo li converte tutti in zucchero.

I succhi di frutta che bevi e anche il pane tostato di grano sono principalmente zucchero.

Sì, è spesso cibo sano e naturale che ci inganna. Ma quando diventi più consapevole di ciò che stai mangiando, indipendentemente dal fatto che siano considerati zuccheri sani, inizi a vedere quanto zucchero è incluso in ogni cibo. Se stai cercando di perdere peso, questo punto deve essere preso in

considerazione perché è solo quando si riduce l'assunzione di carboidrati si può veramente perdere peso e grasso in eccesso.

### *Basso contenuto di carboidrati per perdere peso*

Il corpo ha bisogno solo di due acidi grassi specifici: acido linoleico o omega 6 e acido alfa-linoleico o omega 3.

Sfortunatamente, entrambi non possono essere prodotti dall'organismo, quindi è necessario prenderli dal cibo che si consuma ogni giorno.

Un'altra cosa è la proteina. Il corpo ha bisogno di aminoacidi specifici.

Inoltre, non possono essere creati dal corpo, quindi devi prenderli dal cibo.

Questi amminoacidi essenziali sono costituiti da: isoleucina, lisina, istidina, treonina, leucina, metionina, fenilalanina, valina e triptofano.

Se noterete, non c'è nulla che dice carboidrati essenziali.

Prova a guardare le etichette dei prodotti alimentari e non vedrai nulla di ciò.

Quindi per la salute ottimale. Hai bisogno di determinati grassi e proteine, ma non hai bisogno di carboidrati o zuccheri o amidi.

Come accennato, ognuno ha un numero / valore specifico di gestione del carboidrato. In parole povere, mangiare più carboidrati di quel numero equivale a un aumento di peso; mangiare meno

equivale a perdita di peso.

*Numero di gestione Carb Keto Carb Limit o KCL.*

Il tuo KCL varia. Può essere tra 20, 50, 57 o 100 grammi. Trovare il tuo KCL è importante per la perdita di peso a lungo termine.

Per ora, è lecito ritenere che il tuo KCL sia compreso tra 20 e 100 grammi al giorno.

Ci sono quelli che hanno un KCL molto più basso di altri. Ci sono quelli che hanno KCL di 10 grammi e se superano il limite, guadagnerebbero immediatamente peso.

Se sei sensibile ai carboidrati e resistente all'insulina, il tuo KCL potrebbe essere inferiore per ora

rispetto a quello che sarà per il lungo periodo.

È abbassando i livelli di insulina, il che accade se si è nella dieta Keto che, il corpo alla fine si resensibilierà all'insulina.

La maggior parte della gente lo chiama riavvio, che consente al corpo di tornare al suo numero KCL ideale.

Questo è ottenibile attraverso la dieta chetogenica.

Una volta che hai bruciato il grasso e raggiunto il peso desiderato e ideale, avrai un nuovo numero KCL.

Solitamente è più alto del precedente.

*Tutto su carboidrati*

Il corpo immagazzina solo una piccola quantità di carboidrati come il glicogeno nei muscoli e nel fegato. In media, sarebbe 1.500 - 2.000 calorie. Cosa succede ai carboidrati in più? Di solito vengono convertiti in grassi. Ma se la tua dieta non è abbastanza bassa nei carboidrati per bruciare i grassi. Il grasso non sarà mai bruciato. Aumenta solo costantemente.

Ora ti do una foto migliore, ecco il ciclo di carboidrati, zucchero e amidi:

1. Mangiare carboidrati aumenta la glicemia.
2. Il pancreas dovrà emettere più insulina per abbassare i livelli di zucchero nel sangue.

3. L'insulina ripetutamente pompata durante il giorno si tradurrà solo in insulino-resistenza. Ciò significherebbe che i livelli di zucchero e l'insulina aumentano nel sangue, provocando un aumento di peso maggiore.

4. I carboidrati in eccesso saranno bruciati, mentre gli altri saranno immagazzinati come grassi e la conservazione del grasso accelera con l'avanzare dell'età.

Tenete a mente, una dieta ad alto contenuto di carboidrati causerebbe spesso molte malattie legate allo stile di

vita come diabete di tipo 2, obesità, ipertensione, malattie cardiache e persino malattie autoimmuni. Fortunatamente, con la dieta keto, non dovrai sperimentare tutto questo.







## **olo 2 - Grassi - Amico o nemico?**

Contrariamente alla credenza popolare, il grasso non fa male al corpo. Qui ci sono vari fatti sul grasso che cambieranno totalmente la tua idea a riguardo:

**Mito:** il grasso provoca malattie cardiache.

**Fatto:** la maggior parte dei casi di malattie cardiovascolari è dovuta a un elevato livello di LDL B e all'infiammazione, innescata da un eccesso di carboidrati e dall'assunzione di zucchero

**Mito:** il grasso provoca il cancro

**Fatto:** le cellule tumorali si nutrono di

zucchero e causano infiammazione.

Mito: il grasso ti fa ingrassare.

Fatto: il grasso non si forma solo mangiando zuccheri extra e carboidrati extra che non vengono utilizzati per il carburante. Questi sono convertiti in grasso nel fegato e conservati nel corpo. Se non controlli l'assunzione di carboidrati e zuccheri, promuovono l'accumulo di grasso specialmente nella parte centrale. Pertanto, mangiare molti carboidrati, amidi e zuccheri, questi sono la causa principale del grasso corporeo e del grasso in eccesso.

Mito: grosse arterie

Fatto: la peste nelle arterie è

comunemente causata dall'aumento del colesterolo B LDL causato da un nuovo consumo eccessivo di carboidrati e zuccheri.

Mito: il grasso saturo aumenta i livelli di colesterolo

Fatto: i grassi saturi aumentano il modello LDL neutro A colesterolo e il colesterolo HDL sano. D'altra parte, i carboidrati e lo zucchero aumentano il colesterolo LDL modello B insalubre.

Mito: il grasso provoca l'obesità

Fatto: il consumo eccessivo di carboidrati e zucchero causa l'obesità.

Vedi, se non controlli i fatti e credi nelle

informazioni fuorvianti, peggiorerai solo la tua salute.

Il fatto è che non puoi discutere con i fatti.

Le seguenti sono le cose che devi considerare sul grasso e sulla dieta Keto:

1. Secondo gli studi, il grasso totale nella dieta non influisce sul rischio di malattie cardiache o sovrappeso. Riconoscere il grasso come il colpevole principale è una informazione obsoleta.

2. Tagliare il grasso non riduce il rischio di diverse malattie cardiache. Infatti, quando segui una dieta a basso contenuto di grassi, ti

provoca iperglicemia, resistenza all'insulina, ipertensione, distorsione metabolica e molto altro ancora.

3. Non c'è alcuna connessione tra l'assunzione di grassi e l'aumento di peso.

4. Una dieta povera di grassi non previene le malattie cardiache.

5. Secondo uno studio scientifico corrente, il grasso nella dieta non influisce sul sovrappeso.

6. Infine, non vi è alcuna connessione tra grassi saturi e

malattie cardiache.

È ora che le persone siano educate e informate correttamente.

Questa paura del grasso ha fatto molta strada al punto che molte persone già soffrono di fobia dei grassi. Ma ti assicuriamo però che la dieta Keto con il suo basso contenuto di carboidrati, grassi e moderato metodo di assunzione di proteine fa bene al tuo caso.

Quindi il grasso è tuo amico o nemico? Senza dubbio, è tuo amico!

Allora, a cosa serve il grasso? Nella dieta keto, i grassi non significano mangiare il burro con il bastone o usare un grande volume di olio. È importante conoscere il valore del grasso nella



dieta.

In primo luogo, ha lo scopo di soddisfarmi o farmi sentire pieno dalla sete e dalla fame per molte ore.

In secondo luogo, questi alimenti che contengono grassi forniscono al corpo acidi grassi essenziali, grassi sani e vitamine liposolubili in rapporti corretti che diminuiranno l'infiammazione nel corpo.

Ora, questo è ciò che è il grasso e questo è il ragionamento dietro la parte ricca di grassi della dieta chetogenica.

*Tutto sui grassi*

Parte del concetto sbagliato di grasso sono i nomi. Da dove vengono e se sono

infiammatori o anti-infiammatori.

Come si suppone che qualcuno sappia quali grassi sono buoni e quelli che non lo sono.

Prendiamo ad esempio olio di pesce e olio di mais.

Il primo è considerato un buon grasso, mentre il secondo è cattivo, ma entrambi sono noti come grassi polinsaturi.

Ci sono 4 categorie

1. *Grassi saturi* - spesso etichettati come grassi killer. Secondo uno studio, i grassi saturi dovrebbero essere inferiori al 10% dell'apporto calorico giornaliero totale.

Ma molti hanno implorato di non essere d'accordo.

I grassi saturi dovrebbero essere

bilanciati con grassi monoinsaturi.

Ricorda che la composizione di acidi grassi cellulari è il 55 per cento di grassi monosaturi e solo il 27 per cento di grassi saturi.

Alcuni oli e burri sono grassi saturi, sono burro di cacao, burro nutrito con erba, olio di cocco e olio di palma.

Mangiare questi aiuterà ad aumentare la funzione cerebrale, diminuendo l'infiammazione e diminuendo il rischio di demenza.

Nella dieta chetogenica, l'olio di cocco è altamente raccomandato per cucinare come quando si soffrigge o si frigge.

Puoi anche usare burro nutrito con erba. Non friggere con olio d'oliva o altri grassi monoinsaturi e altri grassi

polinsaturi come olio di vinaccioli, olio di cartamo, olio di mais, olio di semi di soia e olio di girasole perché producono eccessivi perossidi lipidici infiammatori.

Quando si è nella dieta cheto, i grassi non hanno alcun effetto sui livelli di glucosio nel sangue o sui livelli di insulina.

2. *Grassi monoinsaturi* - La maggior parte di questi grassi è salutare, uno è l'olio d'oliva.

Alcuni altri esempi sono mandorle, noci pecan, olio di mandorle, olio di avocado e noci di macadamia tecnicamente, l'olio d'oliva è una miscela di oli diversi (75 per cento monoinsaturi, 13 per cento

saturi e 12 per cento polinsaturi). Ma per essere semplice, si chiamano grassi monoinsaturi. Ci sono alcuni grassi monoinsaturi che non sono ammessi nella dieta keto come gli anacardi perché l'obiettivo è rimanere nella chetosi e che la produzione di chetoni dovrebbe essere in piena forza.

Questo tipo di grasso fa bene perché riduce le possibilità di ictus, riduce l'infiammazione, riduce i rischi di cancro e aumenta il colesterolo protettivo HDL.

3. *Grassi polinsaturi*: questi si trovano solitamente in olio di mais, olio di semi di cotone, olio di semi di

girasole, olio di soia e olio di semi di lino tra gli altri.

Si trovano anche nei pesci come salmone, sgombro, trota, tonno e aringa.

Ci sono molti benefici che ne deriveranno, come un sistema immunitario sano, la salute della pelle e dei capelli, membrane delle cellule sane, produzione di ormoni, tiroide sana, membrane cellulari sane e metabolismo sano tra gli altri.

Tuttavia, prendi nota che la razione ideale sarebbe da 1: 1 a 4: 1 da omega 6 a omega 3.

Lo squilibrio può causare cancro, malattie cardiache, malattie autoimmuni e infiammazioni.

4. *I grassi trans* - questo tipo di grasso non offre nulla di valore può essere la causa principale di molte malattie. Fai attenzione che c'è un nuovo nome che viene usato da molti produttori di cibo per nascondere un po' il grasso di qword.

Questo è IE o grassi interesterified che puoi vedere in cibi da forno e snack. Ha senso dal momento che le etichette alimentari possono ora rivelare che i loro prodotti non contengono grassi trans, ma hanno grassi IE su di essi.

Questi grassi IE si trovano ad aumentare il colesterolo LDL, aumenta i livelli di zucchero nel sangue e abbassa il buon colesterolo HDL del 40%. Questi grassi IE si trovano comunemente nei prodotti

da forno, negli alimenti preconfezionati, negli alimenti per ristoranti e nei generi alimentari.

Un'altra cosa da considerare è questa: dal momento che i trans-grassi sono già stati banditi dalla FDA dal giugno del 2018, la maggior parte dei produttori di alimenti si è affrettata a sostituirli.

Alcuni non usavano grassi IE e invece usavano i termini "ricco stearico" o "alto stearato". Quindi, se l'etichetta di un alimento trasformato contiene olio vegetale come uno dei suoi ingredienti allora molto probabilmente, stai consumando grassi trans o grassi IE.

Ciascuno di questi grassi contiene grassi specifici all'interno di ciascun gruppo. Ad esempio, il burro di cacao è



composto da stearato e l'olio di palma è anche conosciuto come palmitato.

Ogni grasso influisce sul corpo in un modo diverso. La dieta keto usa il nome generico come l'olio di cocco piuttosto che la combinazione di due grassi principali: miristato e laurato.

Per fare un altro punto, le tue cellule sono fatte di grassi. Questi acidi grassi costituiscono le cellule che contengono grassi saturi, piccole quantità di grassi polinsaturi e grassi monoinsaturi. Perché le cellule del nostro corpo sono fatte di grassi. La salute di quei grassi influisce direttamente sulla salute.

Ci dovrebbe essere un equilibrio di grassi nel corpo. Ecco perché una dieta

a basso contenuto di grassi non è salutare. Se priverai il tuo corpo di grassi, alla fine incontrerai molti problemi.

Tenete a mente, il cervello è il 60 per cento di grasso e una grande parte del cervello è composta da grassi omega 3, colesterolo e fosfolipidi.

Quindi i grassi sani che mangi, aiuteranno le tue membrane cellulari, miglioreranno la funzione cerebrale e regoleranno l'infiammazione.

I grassi non salutari possono far diventare instabili le membrane cellulari e non funzionano bene. Quando ciò accadrà, la malattia avrà luogo.

*Nel fare le scelte giuste:*

Immagina di fare la spesa e all'improvviso ti imbatti nelle sezioni del latte: una è a basso contenuto di grassi e ad alto contenuto di zucchero, mentre l'altro latte dice grasso alto ma a basso contenuto di zucchero. Se non sei ancora consapevole della bontà dei grassi, probabilmente sceglierai la versione a basso contenuto di grassi e zuccheri.

Quando si tratta della dieta chetogenica, sarebbe utile sapere che i grassi presenti nel burro, nell'olio e nelle carni sono lì per fornirti carburante. Quindi non hai bisogno di bruciare zucchero come combustibile principale. In verità, il tuo corpo ha bisogno della giusta quantità di digiuno per far funzionare la dieta

ketogenica.



## olo 3 - La dieta di Keto e la tua proteina

Le proteine sono un must per il corpo. Hai bisogno di nove amminoacidi essenziali tra cui lisina, istidina, treonina, valina, metionina, triptofano, nilalanina e isoleucina. E questi devono essere tutti estratti.

Alcune delle fonti di proteine sono incluse nella carne, tacchino, uova, pollo, manzo, pesce, latticini e prodotti vegetali.

Nelle uova capita di avere tutti gli amminoacidi essenziali.

In particolare evitare le carni lavorate perché sono conosciute e hanno dimostrato di aumentare il cancro.

Secondo l'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro, le carni trasformate contengono sostanze cancerogene che si trovano comunemente in hot dog, salsicce, peperoni, salame, prosciutto e mortadella.

Inoltre, le carni lavorate che sono state affumicate, curate o salate contengono tutte sostanze chimiche come i nitriti che producono composti N-nitroso che si trovano ad aumentare il rischio di cancro.

L'assunzione eccessiva di carni rosse e lavorate aumenta il rischio di diversi tipi di cancro come il pancreas, il colon-retto e la prostata.

Ora, potresti chiederti, qual'è il limite per definire che abbiamo assunto troppe

carni lavorate?

Bene, un hot dog è sufficiente per aumentare il rischio.

Se pensi di non poter eliminare queste carni lavorate, puoi ridurre l'assunzione di un hot dog ogni tre giorni e consumare un cucchiaino di fibra con un sacco di acqua.

Le proteine sono parte integrante della dieta chetogenica, ma dal momento che si raccomanda un'assunzione moderata di proteine, dovrebbero esserci dei limiti.

Perché ci sono dei limiti?

Questo perché se mangi troppo, tutto il grasso che bruci di solito si ferma.

Non è una questione di proteine ■ troppo sane, ma piuttosto, troppe proteine ■



possono sbatterti fuori dalla chetosi.

Quando si tratta del livello cellulare, mangiare più proteine ■■di quelle che il tuo corpo può bruciare o usare viene convertito dal fegato in glucosio.

È come se avessi mangiato carboidrati, zuccheri e amidi.

Il livello di insulina si innalza e ti espelle dalla chetosi.

Fondamentalmente, il corpo produce i suoi carboidrati attraverso le proteine ■■extra che mangi. Quindi, sii ben consapevole di ciò.

Questo è il motivo per cui mangiare troppe proteine ■■può effettivamente farti sentire più affamato e bramoso di più cibo. Le proteine ■■extra vengono convertite in zuccheri.

Bene, allora qual è l'apporto proteico ideale?

Per la dieta keto, il numero ideale è 1 grammo di proteine ■■per 1 chilogrammo di peso.

Quello sarebbe di 20-30 grammi di proteine ■■per pasto con 60-120 grammi come la quantità massima in un giorno.

Quindi se pesate 68 kg, è 23 grammi di proteine ■■per pasto.

Per mantenerti nello stato di chetosi, gli uomini dovrebbero mangiare 1-2 etti di proteine per due o tre volte al giorno. Per le donne, mangiare 1 etto di proteine per due o tre volte al giorno.

Questo ti aiuterà.

La sfida più grande che incontrerai con le proteine è ciò che ne deriva.

Quando mangi carne, assicurati che non contenga ketchup o salsa zuccherata.

Anche i contorni devono essere presi in considerazione, come le patate al forno ti butteranno fuori dalla chetosi.

Quando si tratta di consumare prodotti lattiero-caseari, è spesso difficile conoscere quanti carboidrati e zuccheri sono incorporati.

I formaggi duri, per esempio, contengono 1 grammo di carboidrati ogni tre grammi.

Che mi dici dello yogurt?

Questo sembra essere salutare soprattutto con la frutta, ma questo può sbatterti fuori dalla chetosi. Perché? Lo

yogurt ha 10 grammi di carboidrati. Non male, giusto? Ma, se è a basso contenuto di grassi, diventa improvvisamente 43 grammi di carboidrati. Se lo mangi con i frutti, questo ora ha 20 grammi di carboidrati.

Un altro set di cibo che sicuramente ti farà uscire dalla chetosi sono fagioli neri, bianchi, pinto, rosso, rognone, lenticchie, soia e piselli.

Una tazza di questi fagioli contiene 32 grammi di carboidrati.

Ora, sarebbe la fine della tua fase di bruciare i grassi.

La più grande sfida nelle proteine è che ci sono carboidrati e zuccheri nascosti con loro.

Questo è il motivo per cui potrebbe

essere necessario scambiare la tua proteina preferita con un'altra in modo da poter rimanere nella zona di keto.

Durante la dieta chetogenica, si consiglia di rimanere entro il limite di 20 grammi al giorno per continuare con la fase di combustione dei grassi.

Inoltre, sarebbe d' aiuto se si opta per i prodotti biologici.

Il pesce azzurro è altamente raccomandato perché contengono grassi omega 3 e più oligoelementi e sostanze nutritive, ideali per la perdita di peso.

Queste carni contengono anche CLA, una sorta di grasso saturo che aiuta nella prevenzione del cancro.

Nella dieta chetogenica, l'assunzione di proteine ■ deve essere bassa per evitare

la gluconeogenesi o la trasformazione delle proteine ■■in eccesso in zuccheri. Ma ha anche bisogno di essere abbastanza alto da dare al tuo corpo aminoacidi essenziali.

In conclusione, dovrebbe esserci un delicato equilibrio nell'assunzione di proteine non solo per la perdita di grasso ma anche per la salute a lungo termine.







## **olo 4 - Come far funzionare la dieta Keto per te**

Ci sono semplici passaggi per implementare la dieta chetogenica e portarti nella zona brucia grassi.

A questo punto, sai già quanto è efficace la dieta chetogenica e come grassi, carboidrati e proteine **||**svolgono un ruolo nella tua dieta.

Ora è il momento di mettere la conoscenza in azione.

Il posto migliore per iniziare è guardare il quadro generale di come implementerai la dieta chetogenica.

1. Conosci il tuo keto breakdown

Dovrebbe assomigliare a qualcosa di simile a questo:

**Grassi:** questo dovrebbe assorbire il 70% dell'apporto calorico giornaliero che include oli di pesce, grassi saturi sani e grassi polinsaturi sani e minimi.

**Proteine:** il 15% dell'apporto calorico giornaliero di proteine utili alla buona salute come pesce selvatico, noci, uova e alcuni prodotti caseari.

**Carboidrati:** questo dovrebbe essere pari a circa il 15 per cento dell'apporto calorico giornaliero da insalate, verdure non amidacee, spezie ed erbe.

Consumare cibo come questo può

aiutare il tuo corpo a passare alla modalità brucia grassi. Una volta sperimentata la chetosi e eseguita correttamente, avrai molta energia, i tuoi ormoni dell'appetito saranno bilanciati e il tuo grasso si scioglierà a una velocità da 1 a 3 volte più velocemente alla settimana.

*Come dovrebbe essere il tuo cibo*

Rompiamo il piano di keto e vediamo come appare veramente.

Si può iniziare assumendo un apporto di carboidrati molto basso, 20 grammi al giorno per le prime tre settimane.

Le prossime quattro-otto settimane, puoi aumentare leggermente l'assunzione di carboidrati fino a trovare il tuo KCL, al

punto in cui hai capito di cosa esattamente il tuo corpo ha bisogno per non aumentare di peso.

Tuttavia, se vuoi rimanere con 20 grammi al giorno, puoi farlo per tutto il tempo che serve a bruciare i grassi.

Dopo aver raggiunto il peso desiderato, è possibile aumentare i carboidrati e quindi ritornare equilibrati e in buona salute senza riportare il peso.

Ogni tuo pasto dovrebbe includere:

1. Grassi necessari: si tratta di 2-3 cucchiaini di grassi buoni per le donne e 3-4 cucchiaini per pasto per gli uomini.
2. Le proteine dovrebbero essere 10 grammi per le donne e 15-20

grammi per gli uomini, per pasto.

3. Carboidrati - dovrebbe consistere in verdure fresche, circa 2 o 4 tazze di insalata e 1-2 tazze di verdure cotte non amidacee al giorno.

## *Pasti*

I tuoi tre principali pasti chetogenici variano, ma il seguente è un quadro approssimativo di ciò che puoi mangiare nella dieta chetogenica:

Colazione: 2-3 uova con 2 cucchiaini di burro se vuoi. Poche fette di avocado o caffè con 1 cucchiaino di olio e 1

cucchiaino di olio di avocado.

Pranzo - insalata di verdure con condimento a base di olio d'oliva, aceto di mele e altre erbe e spezie come aglio e cipolla. Per la tua porzione di proteine, aggiungi l'insalata di tonno con pollo, uova, sedano e con olio d'oliva o olio di avocado.

Cena - potete avere verdure al vapore con 2 cucchiaini di burro o olio d'oliva. Puoi anche servire con salmone o bistecca.

Spuntini - si può avere noci, una fetta di sedano di formaggio con crema di formaggio o burro di mandorle. Basta essere consapevoli di non includere anacardi e noccioline perché sono ricchi di carboidrati.

Bevanda: bere acqua prima o dopo i pasti. Altre bevande come caffè, tè e altri lattici di noci vanno bene. Basta essere consapevoli del tipo di dolcificante che usi perché è qui che la maggior parte dei chetonicici si fa fuori dalla chetosi.

Per addolcire tè e caffè, puoi usare la stevia. Stai lontano dal miele, sciroppi liquidi. Nettare di agave e altri dolcificanti artificiali.

Va bene assumere integratori mentre si è a dieta chetogenica?

Sì, è possibile assumere integratori di vitamina D e integratori enzimatici con lipasi extra.

La lipasi è l'enzima che digerisce i

grassi.





## **olo 5 - Shopping per gli ingredienti giusti**

C'è una grande saggezza nel creare la tua dispensa di cibo che ti spingerà verso la chetosi.

Se vuoi essere coinvolto in questa dieta, devi chiarire le cose e ricominciare daccapo. Ricorda, questo è il tuo corpo, la tua salute e la perdita di peso è in linea con l'obbiettivo di star bene.

Avere lo stesso tipo di vecchiò cibo tenuto in frigo o nella dispensa serve solo a creare sbagliate tentazioni, e questo è qualcosa che non vuoi che accada quando inizi con la tua dieta.

Quindi, basta sbarazzarsene o dai tutto al tuo vicino o amico.

Quelli seguenti sono alcuni degli alimenti che devi eliminare:

- Cereali, fagioli e grano: tutte le farine, i cereali, l'avena, i fagioli, il riso integrale, i popcorn, l'orzo, le lenticchie, l'hummus e il mais devono andare.

- Le merci in scatola - anche se sono verdure ma sono poste in lattine devono essere rimandate. Questi alimenti in lattina, anche se sembrano sani, sono noti per contenere il BPA o il bisfenolo A, che sconvolge gli ormoni. Imitano gli estrogeni e ingannano il corpo per credere che sia davvero un estrogeno. Secondo

la ricerca, anche gli animali esposti a bassi livelli di BPA presentavano tassi più elevati di cancro, diabete e obesità. Tuttavia, non tutti i prodotti in scatola contengono BPA, ma contengono ancora additivi insalubri per prolungare in qualche modo la durata di conservazione.

- Salse e condimenti - questo è composto da zucchero e ketchup. Spezie come aglio, cipolle, sale, pepe, erbe e possono essere utilizzate e praticamente non hanno affatto carboidrati.
- Latticini - Tutto il caseificio

dovrebbe essere evitato tranne formaggi a pasta dura, crema di formaggio, panna montata e burro nutrito con verdure. Basta alternare il consumo di latte ogni tre o quattro giorni.

- Bevande - tutti i frullati, le bibite, i tè e i caffè zuccherati devono sparire.

- Alcool - Taglia tutti gli alcolici perché rovinerà la tua assunzione giornaliera di carboidrati portandoti fuori dalla chetosi. L'alcol ti darà anche voglie di cibo e annebbia del cervello.

- A basso contenuto di grassi - il cibo etichettato come povero di grassi senza grassi potrebbe ovviamente buttarti fuori dalla zona di keto. Inoltre, questi alimenti hanno zucchero aggiunto.

- Frutta - come banane, manghi, uva, pere, pesche, prugne e ananas anche se sani contengono troppo zucchero.

- Cioccolatini e caramelle - tutti i cioccolatini tranne l'85 per cento o più di cioccolato fondente a basso contenuto di zucchero o cioccolato fondente con stevia.

- Frutta secca - Sì, sono sani, ma contengono sicuramente quantità elevate di fruttosio.
- Verdure: evitare se si tratta di patate, carote, zucche invernali, patate dolci, barbabietole, patate dolci e altri vegetali amidacei.

Una volta estratte tutte queste cose dalla dispensa, è ora di sostituire con ingredienti keto-friendly per i pasti.

Ripopolamento della dispensa:  
Mantieni l'obiettivo nella tua mente e ricorda sempre che l'assunzione giornaliera dovrebbe essere simile a questa o almeno simile: 70% di grassi,

15% di proteine **■**e 15% di carboidrati vegetali verdi.

Questo dovrebbe essere il quadro ogni giorno. Gli ingredienti effettivi dipenderanno da te, ma assicurati che siano tutti keto-friendly.

Per le proteine

Il rapporto dovrebbe essere di 1 grammo di proteine per ogni kg che pesate è questa la quantità di proteine di cui avete bisogno.

Se pesi 68 kg, la quantità di proteine di cui hai bisogno è 68 grammi. A pasto, dovrebbero esser 23 grammi.

Tieni presente che ogni 30 grammi di proteine di uova, pollo o pesce contiene circa 7 grammi di proteine.



Quindi per pasto, 100 grammi di proteine per le donne e 100 -200 grammi per gli uomini.

Pollame

Uova

Quaglia

pollo

anatra

tacchino

Oca

latteria

Formaggio biologico - massimo 120 grammi al giorno o 1 grammo di carboidrati netti per ogni 30 grammi formaggio

Panna intera o panna montata - questo ha  
0 g di carboidrati netti

Burro nutrito con erbe - 2 cucchiaini di  
questo è equivalente a 1 grammo di  
carboidrati netti

Formaggio di crema bio - due cucchiaini  
equivalenti a 0,8 grammi di carboidrati

Carne

agnello

Maiale

Manzo

Vitello

Cervo

Pesce

Salmone selvaggio

Suola

Trota

Halibut

Passera

Tilapia

Acciughe

Pollo

Sardine

Aringhe

Tonno

mollusco

Capesante

Ostriche

Gamberetto

Calamaro

Granchio

Vongole

Noccioline

Latte di mandorla: 1 tazza equivale a 1 grammo di carboidrati

Mandorle: 24 pezzi di noci equivalgono a 1 grammo di carboidrati

Burro di arachidi - 1 cucchiaino da tavola equivale a 2,4 grammi di carboidrati

Pecan - 10 pezzi equivalgono a 4 grammi di carboidrati

Il latte di cocco -1 tazza equivale a 1 grammo di carboidrati

Macadamia: 8 pezzi equivalgono a 4

grammi di carboidrati

Noci - 10 pezzi equivalgono a 3 grammi di carboidrati.

cocco grattugiato -  $\frac{1}{2}$  tazza equivale a 6 grammi di carboidrati

Verdure (15 percento)

Le insalate dovrebbero essere misurate in tazze, mentre le verdure cotte dovrebbero essere misurate in mezzo bicchiere.

Approssimativamente, mangerai 1-2 tazze di verdure cotte e 2-6 tazze di insalata verde al giorno.

Utilizzare una quantità generosa di olio d'oliva e aceto di sidro di mele, circa 2-3 cucchiaini.

Alcuni esempi di verdure crude sono:

Broccoli - 1 tazza equivale a 1,6 grammi di carboidrati netti.

Sedano: 1 costola equivale a 0,8 grammi di carboidrati.

Cipolla - 2 cucchiaini, tritati equivale a 1,5 grammi di carboidrati.

Pomodoro – 100 grammi equivale a 2,5 grammi di carboidrati.

Avocado: 3 fette equivalgono a 2 grammi di carboidrati.

Fagiolini verdi: 1 tazza equivale a 4,2 grammi di carboidrati

Pepe verde: 1 tazza equivale a 4,2 grammi di carboidrati netti.

Spinaci - 1 tazza equivale a 0,2 grammi di carboidrati netti.

La lattuga romana è equivalente a 1 tazza 0,4 grammi di carboidrati.

Verdure cotte:

Broccoli -  $\frac{1}{2}$  tazza equivale a 1,7 grammi di carboidrati.

Cavolo riccio -  $\frac{1}{2}$  tazza equivale a 2 grammi di carboidrati.

Bok choy equivale a  $\frac{1}{2}$  tazza 0,2 grammi di carboidrati.

Cavolfiore:  $\frac{1}{2}$  tazza equivale a 0,9 carboidrati.

Melanzana -  $\frac{1}{2}$  tazza equivale a 2 grammi di carboidrati.

Kale -  $\frac{1}{2}$  tazza equivale a 2,4 grammi di



carboidrati.

Funghi champignon -  $\frac{1}{2}$  tazza equivale a 4,6 grammi di carboidrati.

Zucchine -  $\frac{1}{2}$  tazza equivale a 1,5 grammi di carboidrati

Oli (70 percento).

Esempi perfetti per avere pochi carboidrati sono l'olio di avocado e l'olio extravergine d'oliva che puoi spruzzare sulla tua insalata fresca. Ricorda solo di attenersi al limite di 20 grammi di carboidrati. Un altro grande olio è l'olio

MCT. Questo ti spinge in chetosi e ti dà più energia. Il grasso contenuto nell'olio MCT non viene immagazzinato nel corpo, ma brucia come combustibile.

Puoi usare la polvere di olio MCT nel tuo caffè di circa 1-2 cucchiaini.

Per evitare feci liquide, inizia solo con una piccola quantità di MCT.

## Frutta

I seguenti frutti sono sicuri e sono compatibili con la dieta Chetogenica.

Assicurati di includerli nel limite giornaliero di 20 grammi di carboidrati di 20 grammi

Lamponi freschi -  $\frac{1}{4}$  di tazza equivale a 1,5 grammi di carboidrati.

Mirtilli freschi -  $\frac{1}{4}$  di tazza equivalgono

a 4,1 grammi di carboidrati.

Fragole fresche -  $\frac{1}{4}$  di tazza equivalgono a 1,8 grammi di carboidrati.

More fresche -  $\frac{1}{4}$  di tazza equivalgono a 2,7 grammi di carboidrati.

Succo di limone: 2 cucchiaini equivalgono a 2,1 grammi di carboidrati.

Succo di lime: 2 cucchiaini equivalgono a 2,6 grammi di carboidrati.

## Bevande

acqua

Caffè

Tè verde

Tè nero

Latti di noci: sono perfetti anche per i

frullati

Erbe e spezie

Ginger - 1 cucchiaino da tavola equivale a 0,8 grammi di carboidrati.

Sale marino - 1 cucchiaino equivale a 0 grammi di carboidrati.

Rosmarino - 1 cucchiaino equivale a 1 grammo di carboidrati netti.

Ginger - 1 cucchiaino da tavola equivale a 0,8 grammi di carboidrati.

Aceto di sidro di mele - 1 cucchiaino da tavola equivale a 1 grammo di carboidrati.

Salsa al pesto - 1 cucchiaino da tavola equivale a 0,6 grammi di carboidrati.

Origano: 1 cucchiaino equivale a 1 grammo di carboidrati.

Pepe nero - 1 cucchiaino equivale a 0,5 grammi di carboidrati.

Cannella - 1 cucchiaino equivale a 2 grammi di carboidrati.

Timo - 1 cucchiaino equivale a 1 grammo di carboidrati.

Curcuma - 1 cucchiaino equivale a 1 grammo di carboidrati.

Estratto di vaniglia - 1 cucchiaino equivale a 2 grammi di carboidrati.





# **olo 6 - Ricette chetogeniche per colazione, pranzo, cena e spuntini / dessert**

## **Ricette per la colazione**

### **Insalata fresca con uova sode morbide in vinaigrette alle erbe**

**Ingredienti:**

**Per l'insalata**

- 1 testa, grande lattuga iceberg, strappata, carotata, sciacquata, filata
- ½ libra di foglie di spinaci, strappate, sciacquate, filate



## Vinaigrette

- 2 spicchi d'aglio, grattugiati
  - 1 porro grande , tritato
  - ½ cucchiaino di origano secco
  - ½ tazza di olio d'oliva di cocco, sciolto
  - ⅛ tazza di aceto di cocco
  - ½ cucchiaino di basilico essiccato
  - ½ cucchiaino di rosmarino essiccato
  - ½ cucchiaino di timo essiccato
  - ⅛ tazza di succo di lime, spremute fresche, semi rimossi
  - Pizzico di sale marino
  - Pizzico di pepe nero
-

- 8 uova piccole, morbide, sbucciate

## Indicazioni:

1. Per preparare la vinaigrette: strofinare energicamente le verdure essiccate tra i palmi delle mani.

2. Mettetele insieme gli altri ingredienti della vinaigrette in una pentola con coperchio aderente; Mescolare bene.

3. Metti gli ingredienti per l'insalata in una ciotola; condire con metà di vinaigrette.

4. Versare l'insalata in un piatto e

condirla con l'uovo alla coque. Rompi le uova in modo che i tuorli gocciolino nelle verdure . Aggiungi più vinaigrette solo se necessario. Servire.

# Omelette di formaggio con erba cipollina

## Ingredienti:

- 2 uova
- 2 cucchiaini di olio di cocco extra vergine
- 1 formaggio cheddar
- 2 gambi di erba cipollina
- Pizzico di sale
- Pizzico di pepe, a piacere

## Indicazioni:

1. In una padella su fuoco medio-basso, riscaldare il grasso della

pancetta.

2. Cuocere le uova con l'erba cipollina. Condire con sale e pepe.

3. Togliere dal fuoco. Cospargere il formaggio in cima.

4. Capovolgi l'uovo e riscalda l'altro lato per 20 secondi. Servire.



## Ciotola di mandorle di chia

### Ingredienti:

- 4 cucchiaini di semi di chia
- 1/2 tazza di latte di mandorle, non zuccherato
- 4 cucchiaini di farina di lino
- 4 cucchiaini di cocco tritato, non zuccherato
- 1 tazza di acqua bollente
- 1 cucchiaino di cannella
- Stevia

## Indicazioni:

1. Mescolare tutti gli ingredienti in una ciotola ad eccezione dell'acqua e del latte di mandorle. Assicurati che la miscela sia ben amalgamata.
2. Versare acqua bollente nella miscela. Mescolare bene. Mettilo da parte per 3 minuti quindi mescola.
3. Aggiungere il latte di mandorle, quindi mescolare e servire.



# Zuppa di uova

## Ingredienti:

- 4 uova, sbattute
- $\frac{1}{4}$  di cucchiaino di polvere di zenzero
- $\frac{1}{2}$  cucchiaino di cipolle in polvere
- 4 tazze di brodo di pollo
- 2 gocce di olio di sesamo
- $\frac{1}{4}$  tazza di erba cipollina fresca, tritata
- Pizzico di sale marino
- Pizzico di pepe nero

## Indicazioni:

1. Versare il brodo di pollo in una pentola larga a fuoco medio. Portare ad ebollizione. Immergi le uova e mescola delicatamente. Spegni il fuoco.

2. Incorporare olio di sesamo, polvere di zenzero, cipolle in polvere, erba cipollina, sale marino e pepe. A proprio gusto; aggiustare il condimento se necessario.

3. Metti la zuppa con il mestolo nelle ciotole e servi a tavola.

## **zuppa di broccoli**

### **Ingredienti:**

- 4 teste di broccoli, tritate grossolanamente
- 1 tazza di scaglie di mandorle
- 3 tazze di brodo vegetale, non salato
- 3 tazze d'acqua
- 1 lattina di funghi interi, scolati
- Pizzico di sale marino
- Pizzico di pepe nero a piacere

- 
- $\frac{1}{4}$  tazza di panna acida, sbattuto bene
  - Pizzico il prezzemolo fresco, tritato

## Indicazioni:

1. Versare brodo vegetale e acqua in una casseruola pesante a fuoco vivace.

2. Ad eccezione delle guarnizioni, versare gli ingredienti rimanenti a fuoco alto. Portare ad ebollizione. Ridurre il calore. Lasciate sobbollire la zuppa per 20 minuti, o fino a quando gli anacardi sono teneri.

3. Regolare il condimento. Lasciare raffreddare la zuppa prima di lavorarla in un frullatore.

4. Con il mestolo versare la zuppa nelle ciotole da portata individuali. Versare la panna acida e cospargere di prezzemolo. Servire.

# **Pane senza cereali e pesto di carne misto**

Ingredienti:

Pagnotta di pane

- 5 uova grandi , sbattute
- 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
- 1 tazza di farina di mandorle
- 1 tazza di farina di cocco
- 1 cucchiaio di aceto di cocco
- $\frac{1}{4}$  tazza di farina di tapioca
- $\frac{1}{4}$  cucchiaino di sale marino

- 4 cucchiaini di olio di cocco, conserva un po' per ungere la padella

## Guarnizioni

- 1 cucchiaio di pinoli ammucchiati, tritato
- 1 cucchiaio da tavola con scaglie di mandorle sbollentate
- ½ cucchiaino di semi di zucca sgusciati, arrostiti
- ½ cucchiaino di semi di sesamo
- Pizzico, abbondante scaglie di aglio
- Tash essiccato al timo, tritato
- Dash basilico essiccato, tritato

## Indicazioni:

1. Preriscaldare il forno a 350 ° F / 175 ° C. Prendere una teglia da forno con foglio di alluminio; ungere leggermente con olio di cocco.

2. Mescolare gli ingredienti della pagnotta di pane in una ciotola fino a quando non sono combinati; versare la pastella in una pagnotta. Cospargere con i condimenti desiderati.

3. Cuocere per 30-40 minuti. Togliere dal fuoco; lasciar raffreddare per 2 ore. Affettare e servire.





# Patè di fegato di carne

## Ingredienti:

- ¼ di fegato di fegato di anatra fresca, sciacquarlo bene e scolarlo
- 120 grammi di fegato di manzo fresco, sciacquarlo bene e scolarlo
- mezzo kg di fegatini di pollo fresco, sciacquarlo bene e scolarlo
- 1 tazza e mezza di latte di cocco

## Erbe e condimenti

- 2 spicchi d'aglio tritati
- 1 cipolla dolce, tritata
- 1 rametto di timo fresco, foglie tritate
- 2 cucchiaini di olive di Kalamata

in salamoia, ben scolati

- 2 cucchiaini di aceto di sidro di mele
- 2 cucchiaini di aceto balsamico
- 2 foglie di alloro fresche
- ¼ tazza di burro di cocco
- Pizzico di sale marino
- Pizzico di pepe nero
- 2 cucchiaini di olio di cocco

### Indicazioni:

1. Immergere i fegatini nel latte per 2 ore prima dell'uso; drenare. Scartare il latte
2. Versare l'olio di cocco in una padella antiaderente su fuoco medio; soffriggere l'aglio e le

cipolle fino a renderle flosce e trasparenti. Aggiungere i fegatini di pollo; saltare in padella fino a doratura su tutti i lati.

3. Versare gli ingredienti rimanenti. Cuocere fino a quando il liquido non si riduce notevolmente, mescolando di tanto in tanto. Spegni il fuoco. Pesca le foglie di alloro e scartale.

4. Fai raffreddare a temperatura ambiente prima di versare il composto nello stampo; aggiustare il condimento se necessario.

Disporre il paté in stampini o ciotoline a servizio singolo se

serve; coprire. Mettete in frigo per 6 ore o fino al momento di servirlo.

5. Per servire: preparare il paté sul piano di lavoro per 5 minuti per scaldarsi. Cospargi la quantità raccomandata sul pane tostato libero da cereali chetogenici e servire a tavola.

# Frittata di manzo macinata e gamberetti

## Ingredienti:

- 6 uova, sbattute
- 1 scalogno, tritato
- 2 spicchi d'aglio tritati
- 120 grammi di gamberetti freschi, pelati, tritati
- ¼ di carne bovina macinata magro
- 1 tazza di spinaci surgelati
- 2 pomodori maturi, tritati
- 2 cucchiaini di olio di cocco
- 2 cucchiaini d'acqua
- Pizzico di sale marino
- Pizzico di pepe bianco

## Indicazioni:

1. Versare 2 cucchiaini. di olio nella grande padella antiaderente impostata a fuoco medio; soffriggere l'aglio e lo scalogno. Aggiungere gli spinaci, i pomodori e l'acqua; saltare per 2 o 3 minuti o più.

2. Aggiungere la carne macinata e gamberetti; condisci bene con sale e pepe.

Soffriggere fino a quando la carne diventa marrone. Spegni il fuoco; drena leggermente il ripieno di omelette nel filtro a maglie fini per rimuovere il grasso in eccesso

e l'umidità.

3. Ungete leggermente un'altra padella a fuoco basso; versare le uova sbattute. Roteare la padella per uniformare le uova.

4. Quando l'omelette è posizionata intorno ai bordi, riempire il cucchiaino di carne e metti al centro per fare un grosso log di carne; piega 2 lati sopra.

Metti il coperchio; cuoci fino a quando le uova non saranno completamente cotte. Spegni il fuoco. Taglia le omelette in 4 parti uguali. Servire a tavola



## Ricette per il pranzo

### Salmone, cavolo e insalata di avocado

#### Ingredienti:

- 1 uovo
- Filetto di salmone 60 gr.
- 2 cipolle verdi tritate finemente
- 1 avocado, tagliato longitudinalmente
- 1/2 cavolo di napa, tagliato a pezzi
- 1/2 cucchiaino di semi di sesamo
- Coriandolo 1/8 di tazza, tritato
- Condimento cile alla Lemongrass
- Pizzico di sale
- olio d'oliva

## Indicazioni:

1. Tagliare il salmone in pezzi spessi mezzo pollice, quindi mettere in una pentola di acqua bollente con sale. Coprire e cuocere per 5 minuti. Una volta cotti, scolare, togliere la pelle sottostante e metterla da parte per raffreddare.

2. Metti le verdure in una grande pentola. Versare l'olio e metterlo a fuoco medio-alto. Mettere da parte una volta cotto.

3. Rompere l'uovo in una ciotola e aggiungere 1 cucchiaino d'acqua. Sbatti bene.

4. Cospargere con semi di sesamo

e friggere fino a che dorato. Mettere su un tovagliolo di carta e cospargere di sale.

5. Mettere coriandolo, cipolle verdi e cavoli in una grande ciotola.

6. Versare il condimento. Trasferire in piatti da portata e mettere sul lato il salmone cotto con le fette di avocado. Aggiungi foglie di coriandolo per guarnire.

# Pollo e funghi

## Ingredienti:

- 1 petto di pollo disossato
- 1 tazza di funghi affettati
- 1/4 di tazza di peperone verde, tritato
- 1 cucchiaio e 1/2 di salsa di soia
- 1/4 cucchiaio di cipolla, tritato
- 1/2 cucchiaino di miele
- Polvere d'aglio

## Indicazioni:

1. Preriscaldare il forno a 180 gradi. Disporre il petto di pollo disossato su una pirofila. Coprire con i fiocchi di cipolla.

2. Mescolare la salsa di soia con l'aglio in polvere e la salsa di soia insieme in una ciotola e versare sopra il pollo.

3. Coprire la teglia. Posizionare nel forno preriscaldato. Lascia cuocere il pollo per 30 minuti.

4. Una volta cotto, scoprire la teglia e aggiungere i funghi e il peperone in cima.

5. Copri di nuovo il piatto e rimettilo nel forno. Cuocere fino a quando i funghi sono teneri. Toglilo e mettilo da parte per raffreddare. Servire.



# **Insalata di tonno avocado**

Ingredienti:

Per il condimento del tonno

- Mettere 1 pezzo di tonno in acqua, sgocciolarlo leggermente.
- 1 avocado maturo, snocciolato,
- 1 cucchiaino di maionese leggera
- ½ cucchiaino di succo di limone, appena spremuto
- ½ cucchiaino di senape inglese
- 1 cucchiaino di olio di avocado
- Pizzico di peperoncino rosso
- Pizzico di sale marino
- Pizzico di pepe nero

- 
- 1 cetriolo, tagliato a metà e affettato a mezzaluna sottile
  - 60 gr di rucola, grossolanamente strappate
  - 1 testa di lattuga iceberg, grossolanamente strappata
  - 2 pomodori verdi / acerbi, juliennati

## Indicazioni:

1. Per il condimento, unire il tonno a pezzi, la maionese leggera, l'avocado, il succo di limone, la senape inglese, l'olio di avocado, i fiocchi di pepe rosso, il sale e il pepe in una grande



ciotola. Mescolare bene. Posizionare all'interno del frigorifero.

2. Unire lattuga, cetrioli, pomodori e foglie di rucola in un'insalatiera. Mescolare bene. Servire e aggiungere il condimento.

## **Petto di pollo con erbe e formaggio**

### **Ingredienti:**

- 4 petto di pollo disossato
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- 3 cucchiaini di basilico, tritati
- 1 cucchiaio di dragoncello, tritato
- 1 cucchiaio di aneto, tritato
- 2 cucchiaino di scorza di limone, grattugiato
- ½ tazza di formaggio di capra, sbriciolato
- ¼ di cucchiaino di sale
- ¼ di cucchiaino di pepe

### **Indicazioni:**

1. Preriscaldare la griglia a medio-alta e spruzzare con spray antiaderente.

2. In una piccola ciotola, unire prezzemolo, basilico, dragoncello, aneto e scorza di limone. Aggiungi il formaggio di capra e mescola bene. Mettere da parte 1 cucchiaino della miscela di erbe.

3. Fare una tasca nel petto di pollo e riempire uniformemente con miscela di erbe, fissare ogni apertura con uno stuzzicadenti. Spolverare il pollo con lo spray antiaderente e cospargere di sale e pepe.

4. Mettere il pollo sulla griglia e cuocere per 10 minuti su ciascun

lato.

## **Insalata di rucola, radicchio e formaggio**

**Ingredienti:**

- 5 tazze di rucola
- 1 testa di radicchio
- 1 oncia di parmigiano
- 2 spicchi d'aglio tritati
- 2 cucchiaini di maionese
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaio d'acqua
- 4 acciughe, sciacquate
- ½ cucchiaino di scorza di limone grattugiata
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 1 cucchiaino di aceto balsamico
- ¼ di cucchiaino di sale
- ¼ di cucchiaino di pepe
- 4 indivia grande, tagliata

## Indicazioni:

1. Riempi a metà una pentola con acqua e porta ad ebollizione. Aggiungere l'aglio e lascialo ammorbidire per 5 minuti. Trasferire in una tazza e metterlo da parte.

2. Per il condimento: unire la maionese, l'aglio, l'olio, l'acqua, le acciughe, la scorza di limone, il succo, l'aceto, il sale e il pepe in un robot da cucina fino a quando tutti gli ingredienti sono ben miscelati.

3. Nel frattempo, tagliare l'indivia longitudinalmente e il radicchio a

metà e a spicchi.

Spruzzare i lati tagliati di entrambe le verdure con lo spray da cucina antiaderente e cospargere di sale rimanente.

4. Disporre l'indivia e il radicchio sulla griglia e cuocere per 4 minuti. Rimuovi e lascia raffreddare.

5. Unire le indivia, il radicchio e la rucola con il condimento.





## Ricette per la cena

### Bistecca di salmone con pesto allo zenzero e coriandolo

#### Ingredienti :

- 4 bistecche al salmone
- 1 cucchiaino di zenzero, tritato
- 3 cucchiaini di scalogno, tritato
- 3 cucchiaini di coriandolo, tritato
- 3 cucchiaini di acqua
- 3 cucchiaini di prezzemolo tritato
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 spicchio d'aglio tritato
- 1 cucchiaino di succo di limone
- ¼ di cucchiaino di sale

## Indicazioni:

1. Preriscaldare la griglia a medio-alta e spruzzare con spray antiaderente.

2. Per il pesto: unire lo scalogno, il prezzemolo, lo zenzero, il coriandolo, l'acqua, l'olio, l'aglio, il succo di limone e il sale in una ciotola. Mescolare bene e mettere da parte.

3. Strofinare il salmone con del sale e metterlo sulla griglia. Cuocere per 5 minuti su ciascun lato fino a che non sia ben dorato. Servire con il

pesto.

## **Insalata di tofu e Bok Choy al forno**

### **Ingredienti:**

- 450 grammi di tofu extra solido
- 1 cucchiaio d'acqua
- 1 cucchiaio di salsa di soia
- 2 cucchiaini di aglio, tritato
- 1 cucchiaio di aceto
- 1 cucchiaio di vino di riso
- 1 cucchiaio di olio di sesamo
- 1/2 limone, appena spremuto

## Per l'insalata di bok choy

- 250 grammi di bok choy (cavolo cinese)
- gambo di cipolla verde
- 2 cucchiaini di coriandolo, tritato

### Indicazioni:

1. Preriscaldare il forno a 180 gradi. Prendi una teglia con carta da forno.
2. Premere il tofu assicurandoti di drenare l'acqua in eccesso. Tagliarlo a quadretti.
3. Per la marinata, unire acqua,

salsa di soia, aglio, aceto, olio di sesamo e limone. Versarla sui pezzi di tofu. Mettere all'interno del frigorifero per 1 ora o per tutta la notte.

4. Disporre i pezzi di tofu sulla teglia. Cuocere per 35 minuti.

5. Taglia il bok choy. Mescolare la cipolla e il coriandolo .

Mescola l'insalata combinando con il tofu e bok choy.

Servire.



# Bistecche di Halibut Cajun

## Ingredienti:

- 2 bistecche di halibut
- 1/8 di cucchiaino di aglio in polvere
- Pizzico di sale
- 1/8 di cucchiaino di pepe rosso macinato
- 1/8 di cucchiaino di pepe nero macinato
- Dash di paprika

## Indicazioni:



1. Unire i condimenti in una piccola ciotola. Strofinare entrambi i lati di halibut con la miscela di condimento.

2. Metti la padella antiaderente a fuoco medio-alto. Applicare lo spray da cucina quindi mettere il pesce. Cuocere ciascun lato dell'halibut per 4 minuti o fino a cottura completa.

Servire immediatamente

# Zuppa di pollo al limone

## Ingredienti:

- 1 uovo
- 1 tazza di pollo, cotto, tagliato in pezzi spessi mezzo pollice
- 1 tazza di brodo di pollo
- 1 cubetto di brodo di pollo
- 1 carota, affettata
- 1/2 cipolla, tritata
- 1 cucchiaio di succo di limone appena spremuto
- Origano
- Pizzico di sale
- Pizzico di pepe

## Indicazioni:

1. Mettere il brodo di pollo, il cubetto di pollo e 1 tazza d'acqua in un forno olandese. Lascia bollire e aggiungi il pollo.

2. Fai bollire per 20 minuti. Versa il succo di limone insieme all'uovo.

3. Cospargere di sale, pepe e origano.

Servilo caldo.

# **Lasagna di melanzane e cavoli**

## **Ingredienti:**

- 3 melanzane a dadini
- 1 testa di cavolo
- 3 tazze di mozzarella, grattugiata
- 3 tazze di funghi, tagliati a fettine sottili
- $\frac{3}{4}$  tazza di olive nere, tritate
- 1  $\frac{1}{2}$  tazza di pomodori, tritati
- $\frac{3}{4}$  tazza di brodo vegetale
- 4 cucchiaini di olio d'oliva
- 6 spogs basilico fresco

## **Indicazioni:**

1. Rimuovere con attenzione le foglie di cavolo, assicurandosi di mantenere la loro forma originale. Queste saranno la tua "pasta per lasagne".

2. Impostare il forno a 180 gradi.

3. Metti una grande padella antiaderente su fiamma media e scaldala. Una volta calda, aggiungere 3 cucchiaini di olio d'oliva e agitare per ricoprire tutto il piano della padella.

4. Soffriggere l'aglio fino alla sua doratura, quindi aggiungere i

funghi e le melanzane. Soffriggere fino a quando sono teneri.

5. Versare i pomodori a pezzetti con i loro succo e il brodo vegetale. Mescolare bene e cuocere a fuoco lento finché la melanzana non è tenera.

Cuocere a fuoco lento fino a quando la salsa non si ispessisce

6. Ricoprire leggermente una grande teglia con l'olio d'oliva rimanente. Crea un singolo strato di foglie di cavolo.

7. Mettere sopra un mestolo di miscela di verdure, quindi cospargere sopra delle olive.

8. Aggiungi un altro strato di foglie di cavolo, seguito da uno strato di formaggio. Un mestolo di miscela di verdure. Continua a ripetere finché l'ultimo strato non è di formaggio.

9. Cuocere per 20 minuti nel forno, poi raffreddare per 15 minuti. Servire, tagliare e guarnire con basilico fresco. Meglio servito caldo.





# Rotoli di zucchine con prosciutto e crema di mandorle

Ingredienti:

Ripieno di formaggio

- 1 cucchiaino di aceto di cocco
- ½ cucchiaino di foglie di basilico, tritato
- 1 tazza di mandorle sbollentate
- acqua filtrata, per ammollo
- acqua bollita fresca per sbollentare
- 1 cucchiaino di sale marino
- ½ cucchiaino di foglie di prezzemolo, tritato

- Poltiglia di cipolle in polvere

## Involtini di zucchini

- 3 zucchini, finemente Tagliate, rasate a larghe scaglie
- 115 gr di prosciutto contadino, affettato sottilmente

## Indicazioni:

1. Per il ripieno del formaggio: mettere le mandorle in una ciotola. Versare acqua filtrata per immergere completamente i dadi; immergere durante la notte.

Risciacquare e scolare.

Sbollentare le noci in acqua bollente per 5 minuti; poi far

drenare.

2. Lavorare le mandorle e gli ingredienti restanti nel frullatore fino a renderlo cremoso. Mettere il formaggio in frigo per qualche ora.

3. Collocare la carta da forno su una superficie piana; allinea le fette di zucchine fianco a fianco. Metti il prosciutto e una piccola quantità di crema di formaggio in sopra.

4. Arrotola le fettine di zucchine ripiene, assicurandole con uno stuzzicadenti.

Servire 4 roll-up a persona.



# Halibut Ceviche

## Ingredienti:

- Filetto di ippoglosso
- 1 lime
- 1 pepe jalapeno, tritato finemente
- 1/2 cipolla piccola, tritata finemente
- 1/4 peperone verde, tritato finemente
- 1/4 di tazza di pomodoro fresco, finemente affettato
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- 1/2 coriandolo fresco tritato
- 1/2 cucchiaio di aceto bianco

- 1/8 di cucchiaino di origano
- Sale e pepe
- Foglia di lattuga
- Avocado e olive nere per guarnire

## Indicazioni:

1. Tagliare il pesce a pezzi. Ogni pezzo dovrebbe essere di circa mezzo pollice. Spremere il succo di lime sul pesce. Agitare. Quindi, conservare in frigorifero durante la notte.

2. Prima di pranzo, prendi il pesce e scolalo. Aggiungi il resto degli ingredienti ad eccezione

dell'avocado, della lattuga e delle olive. Cuocilo bene. Disporre la lattuga su un piatto da portata.

3. Appoggialo e mettili sopra il pesce. Aggiungici le olive nere e le fette di avocado per guarnire. Servilo a tavola.

# Maiale arrosto

## Ingredienti:

- 2 gocce di olio di sesamo
- 1 cucchiaio di salsa char siu

## Per il maiale e la marinatura

- 2 chili di spalla di maiale
- 2 spicchi d'aglio affettati sottilmente
- 1 zenzero, affettato sottilmente
- 2 cucchiai di salsa di soia leggera
- 2 cucchiai d'acqua



- 1 cucchiaino di salsa *char siu*
- 1 cucchiaino di salsa di ostriche
- ½ cucchiaino di cinque spezie in polvere

## Indicazioni:

1. Mettere gli ingredienti di maiale e della marinatura in una busta per alimenti. Massaggiare i contenuti della busta e mescolare; raffreddare in frigorifero per almeno un'ora (o fino a 48 ore prima). Scartare l'aglio e lo zenzero prima di arrostitire; conserva la marinatura.

2. Unire gli ingredienti liquidi

imburranti in una piccola ciotola.

3. Preriscaldare il forno a 400 ° F / 200 ° C per almeno 10 minuti. Disporre la carne sulla griglia, preferibilmente su una teglia stratificata e profonda rivestita con un foglio di alluminio. Versare la marinata rimanente nella pirofila. Mettere sulla griglia centrale del forno e arrostitire per 30 minuti.

Utilizzando un pennello da cucina, inumidire la carne a intervalli di 10 minuti con liquido preparato per la marinatura.

4. Dopo 30 minuti, togliere la

carne di maiale dal forno. Far raffreddare leggermente prima di servire.

Se è avanzato del liquido di marinata, spennellate abbondantemente la carne.

Affettare sottilmente e servite nei piatti.

# **Insalata di granchio e verdura**

Ingredienti:

Per il condimento

- 1 cucchiaio di salsa di soia leggera
- 1 cucchiaio di aceto di sidro di mele
- 1 cucchiaino di zenzero fresco, grattugiato
- $\frac{1}{4}$  di tazza di olio extravergine di oliva
- Pizzico di sale marino
- Pizzico di pepe nero

## Per l'insalata

- polpa di granchio, grattugiata
- 2 cetrioli, affettati in fiammiferi spessi  $\frac{1}{8}$  di pollice.
- 2 teste di lattuga romana, grattugiata

## Indicazioni:

1. Versare gli ingredienti in un piccolo contenitore con coperchio aderente; mescolare bene per combinare il tutto.

A proprio gusto; aggiustare il condimento se necessario e mettere da parte.

2. Mettere gli ingredienti dell'insalata nella ciotola; a metà versare il condimento. Mescolare; fate le porzioni nei piatti e servire.

## **Insalata di tofu dolce e aspro**

### **Ingredienti:**

- 450 gr di tofu, a cubetti
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di olio di sesamo
- 1 spicchio d'aglio, schiacciato
- 1 cipolla affettata
- 1 cucchiaino di sedano, affettato
- 2 peperoni rossi tagliati a fette
- 1 tazza di broccoli, divisi in fiori
- Fagiolini francesi da 4 once, dimezzati
- 2 cucchiaini di salsa di ostriche

- 1 cucchiaio di tamarindo concentrato
- 1 cucchiaio di salsa di pesce
- 1 cucchiaio di passata di pomodoro
- 1 cucchiaio di salsa di soia leggera
- 1 cucchiaio di salsa di peperoncino
- 2 cucchiaini di zucchero
- 1 cucchiaio di aceto di vino bianco
- Pizzico di anice stellato a terra
- 2 tazze d'acqua

Indicazioni:



1. In un wok, riscalda l'olio. Aggiungere l'aglio e cuocere per 2 minuti.

2. Aggiungere il tofu in gruppi o fino a doratura su tutti i lati. Rimuovere e mettere da parte.

3. Aggiungere cipolla, peperone rosso, sedano e broccoli per 3 minuti o fino a quando sono teneri e croccanti.

4. Aggiungere una salsa di ostriche, salsa di pesce, salsa di peperoncino, aceto, passata di pomodoro, zucchero e anice stellato in una ciotola. Mescolare bene.

5. Soffriggere il tofu. Servire con la salsa preparata.

## Zuppa di pollo al barbecue

### Ingredienti:

- 3 cosce di pollo
- 2 cucchiaini di condimento al peperoncino
- 1 ½ tazza di brodo di pollo
- 1/2 tazze di brodo di carne
- Pizzico di sale
- Pizzico di pepe
- 2 cucchiai di olio d'oliva

Per la salsa barbecue

- 1/4 di concentrato di pomodoro
- 1 cucchiaio di salsa di soia
- 1/4 tazza di ketchup, zucchero ridotto
- 1 cucchiaio di salsa piccante
- 1 cucchiaino di fumo liquido
- 1/4 di tazza di burro
- 2 cucchiaini di senape
- 1/2 cucchiaini di aglio in polvere
- 1 cucchiaino di peperoncino in polvere
- 1 cucchiaino di cumino
- 1 cucchiaino di cipolle in polvere
- 1 cucchiaino di fiocchi di peperoncino rosso
- 1 cucchiaino di salsa Worcestershire

## Indicazioni:

1. Preriscaldare il forno a 400 gradi F/200 gradi. Prendere una teglia da forno con un foglio di carta da forno.

2. Metti le cosce di pollo su una teglia. Condire con sale e pepe. Cuocere per 1 ora.

3. Nel frattempo, riscaldare l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-alto. Cuocere le cosce di pollo per 5 minuti. Versare il brodo e condire con sale e pepe.

4. In un'altra casseruola, unire ketchup, salsa piccante,

concentrato di pomodoro, fumo liquido, salsa di soia, burro, senape, aglio in polvere, peperoncino in polvere, cumino, cipolle in polvere, fiocchi di peperoncino rosso e salsa Worcestershire. Mescolare bene.

5. Lasciare sobbollire la salsa per 20 minuti.

Combina entrambe le miscele. Aggiungi poi le cosce di pollo tagliuzzate. Porta ad ebollizione. Servi a tavola.

# Vongole alla griglia Littleneck

## Ingredienti:

- 2 dozzine di vongole littleneck
- 1 spicchio d'aglio tritato
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 scalogno, tritato
- 1 peperone rosso a cubetti
- 2 fette di pancetta tritata finemente
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- 1 cucchiaino di scorza di limone grattugiata
- $\frac{1}{4}$  di cucchiaino di sale

## Indicazioni:

1. Preriscaldare la griglia a

medio-alta e spruzzare con spray antiaderente.

2. Nel frattempo, in una padella antiaderente, riscaldare l'olio. Aggiungere lo scalogno, il peperone rosso, la pancetta, l'aglio e il sale. Mescolare per 8 minuti o finché non si ammorbidisce. Togliere la padella e mescolare la scorza di limone e il prezzemolo.

3. Mettere 1 mollusco in ogni guscio e aggiungere 1 cucchiaino di miscela di peperoni. Mettere le vongole sulla griglia, coprire e cuocere per 3 minuti. Servire



subito.

# Hamburger ai funghi Portobello

## Ingredienti:

- 4 cappucci a fungo Portobello
- 2 spesse fette di pomodoro
- 2 fette sottili di halloumi
- 3 ½ cucchiaini di aceto balsamico
- 1 tazza di foglie di basilico
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- Pizzico di sale
- Pizzico di pepe nero macinato

## Indicazioni:

1. Riscalda la griglia a medio-alta.

2. Mescolare insieme l'olio d'oliva e l'aceto balsamico. Immergere i cappucci dei funghi nella miscela.

3. Griglia i funghi per due minuti su ciascun lato. Griglia l'halloumi e il pomodoro per due minuti su ciascun lato. Condire il pomodoro con sale e pepe.

4. Metti insieme il tuo hamburger con le foglie di formaggio, pomodoro e basilico tra i cappucci dei funghi. Servire immediatamente.



# **Filetti di salmone avvolti in pellicola**

## Ingredienti:

- 1 asparago
- $\frac{1}{4}$  tazza di succo di limone
- 4 fogli di pellicola 12 x 18
- 4 filetti di salmone
- $\frac{1}{2}$  cucchiaino di pepe nero macinato

## Indicazioni:

1. Impostare il forno su 450 F / 230 gradi per il preriscaldamento.

2. Dividere le lance degli asparagi in quattro segmenti dopo averne tagliato le estremità.

3. Utilizzare uno spray da cucina (antiaderente) per rivestire il centro di ciascun foglio di alluminio prima di posizionare un filetto di salmone e un segmento di asparago. Cospargere con pepe nero dopo aver piovigginato con succo di limone.

4. Porta i lati dei fogli di alluminio insieme, piega due volte in alto e il sigillo alle estremità. Assicurati di lasciare uno spazio all'interno di ciascun pacchetto per consentire la circolazione dell'aria.

5. Disporre i pacchetti su una

grande cookie sheet. Mettere in forno a cucinare per circa quindici a diciotto minuti o fino a quando i filetti sono opachi.

Servire a tavola.

# Filetti di acciughe con cetrioli e avocado

Ingredienti:

Ripieno

- 115 gr. di pomodori maturi, squartati
- 1 cucchiaino di capperi in salamoia, leggermente sgocciolato
- 1 cucchiaino di erba cipollina fresca, tritata
- 1 può filetti di acciuga in olio d'oliva, basso contenuto di sodio, tritato grossolanamente
- 1 cucchiaino di aceto di vino



rosso

- $\frac{1}{8}$  cucchiaino di salsa di pesce
- 1 cucchiaino di senape gialla
- $\frac{1}{2}$  tazza di rapa asiatica, julienne
- $\frac{1}{2}$  tazza di anacardi, appena tostati, tritati grossolanamente, facoltativo
- Pizzico di sale marino
- Pizzico di pepe bianco

- 
- 1 avocado
  - 6 foglie di lattuga, ben raffreddate prima dell'uso
  - 2 cetrioli

Indicazioni:

1. Per il ripieno, unire i capperi in salamoia, filetti di acciughe, pomodori d'uva, aceto di vino rosso, erba cipollina, salsa di pesce, senape gialla, rapa asiatica, anacardi, sale marino e pepe in una grande ciotola. Mescolare bene. Mettere il tutto in frigorifero.

2. Tagliare i lati di avocado e cetriolo mettere il ripieno sopra e servire.

## **Insalata mista di verdure**

### **Ingredienti:**

- 2 oz di verdure miste
- 2 cucchiaini di vinaigrette
- 3 cucchiaini di pinoli tostati
- 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- Pizzico di sale
- Pizzico di pepe

### **Indicazioni:**

1. Unire verdure miste, pinoli, parmigiano, vinaigrette, sale e pepe in un'insalatiera.

2. Mescolare bene e servire.



## Tofu con spinaci d'acqua

### Ingredienti:

- ½ blocco di tofu normale
- Manciata di spinaci d'acqua
- 3 cucchiaini di aglio, tritato
- 4 cucchiaini di Salsa di soia
- 2 cucchiaini di aceto
- 2 cucchiaini di olio di sesamo
- Pizzico di sale

### Indicazioni:

1. In primo luogo, sbollentare gli spinaci d'acqua e immergere in una ciotola di acqua pulita con un pizzico di sale e mettere da parte.

2. Prendi 6 pezzi di aglio, schiaccia e trita. Tagliare a cubetti di mezzo pollice il ■tofu.

Preriscaldare due pentole separate con olio da cucina per 2 minuti.

3. Una padella con solo 2 cucchiaini di olio vegetale a fuoco basso; l'altro per friggere. Versare abbastanza olio da cucina sul secondo tegame per sommergere metà del tofu a cubetti.

4. Una volta che le padelle vengono riscaldate, mettere il tofu e friggerlo. Ci vorrà un po' di tempo prima che il tofu diventi croccante e dorato, quindi procedi all'altro piatto.

5. Saltare l'aglio nell'altra padella, nel frattempo, scolare gli spinaci e quando l'aglio è cotto, buttarlo nella casseruola.

Aggiungere la salsa di soia e l'aceto. Mescolare per altri 3 minuti. Togliere dal fuoco, il tofu impiegherà circa 15 minuti per cucinare.

6. Servire gli spinaci d'acqua con



tofu croccante.

# Insalata verde con salsa allo zenzero

Ingredienti:

Per il condimento

- 1 carota, tritata
- 2 cucchiaini di cipolle, a dadini
- 1 spicchio d'aglio tritato
- 2 cucchiaini di zenzero, affettato
- ¼ di tazza di olio d'oliva
- 2 cucchiaini di Tamari
- 2 cucchiaini di aceto di sidro di mele
- 1 cucchiaino di olio di sesamo

- 1 cucchiaio di pasta di miso bianca
  - 1/4 cucchiaino di sale
- 

- 1 testa di lattuga
- 1 pomodoro
- 1 cetriolo
- 1/3 di tazza di cipolla bianca
- Pizzico di pepe

## Indicazioni:

1. Mescolare tutti gli ingredienti nel frullatore . Mettere da parte.

2. Per l'insalata, basta sbollentare mezza testa di lattuga, Tritare e affettare gli ingredienti come

pomodoro, un quarto di cetriolo, cipolla bianca e pepe.

3. Mescolare il tutto. Condire con il condimento della carota allo zenzero e servire con le mandorle a lato o le bacche.

# Gamberi saltati

## Ingredienti:

- Gamberetti 250 grammi, pelati e puliti
- 1 cucchiaio di succo di limone, appena spremuto
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- 1/2 cucchiaino di erbe aromatiche
- Pizzico di sale
- Pizzico di pepe

## Indicazioni:

1. Mettere la padella a fuoco medio e versare l'olio. Mescolate i gamberetti e farli saltare per 1 minuto.

2. Cospargere di sale, erbe aromatiche e pepe. Condisci con succo di limone e continua a mescolare. Cuocere per altri 4 minuti. Cospargere con prezzemolo tritato prima di trasferirlo su un piatto da portata.



## Tacos di pesce in lattuga

### Ingredienti:

- 2 cucchiaini, coriandolo, appena tritato
- 1 cucchiaino di cumino
- 2 cucchiaini di succo di lime, appena spremuto
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- 8 foglie di lattuga
- 450 gr. Di Filetti di pesce / halibut



## Indicazioni:

1. Preriscaldare il forno a 180 gradi .

2.Mettere coriandolo in una piccola ciotola. Aggiungi cumino, succo di lime e olio d'oliva. Mescola bene e Metti da parte.

3.Disporre il pesce in una pirofila. Rivestire con la marinata preparata. Lasciar marinare il pesce, coperto, in frigo per 15 minuti.

4.Usa uno spray da cucina per rivestire una teglia. Una volta che

il pesce è marinato, trasferiscilo sulla teglia.

Mettere in forno a cuocere per 15 minuti.

5. Dopo 15 minuti. Tagliare il pesce a pezzetti e dividerlo tra gli involtini di lattuga. Servire con panna acida, salsa e cavoli grattugiati.

## **Verdure miste con maiale e gamberetti**

### **Ingredienti:**

- $\frac{3}{4}$  tazza d'acqua
- 1 kg di pancetta di maiale con cotenna, tagliata a pezzi grossi
- 1 cucchiaio di olio di cocco

- 
- 450 gr. di gamberi puliti
  - $\frac{1}{8}$  tazza di aglio, tritato
  - 2 chili di banana, tagliati a metà
  - 1 cipolla, tritata
  - 2 pomodori, tritati

- 1 melanzana grande, tagliata a metà mezza spessa
- 250 gr. Di okra
- 1 zucca amara, tagliata a mezza luna
- Fagiolini 120 gr., tagliati a scaglie lunghe
- 1 cucchiaio di aceto di cocco
- 1 cucchiaio di pasta di gamberetti

## Indicazioni:

1. In un wok messo a fuoco vivace, versare acqua. Mettere la pancetta di maiale e l'olio di cocco. Cuocere fino a quando l'acqua evapora. Cuocere con

coperchio per 10 minuti.  
Trasferisci in un piatto.

2.Soffriggere l'aglio per 3 minuti o fino a dorarlo. Aggiungi cipolla e pomodoro. Mescolare finché sono teneri e molli.

3.Suggerimento per la melanzana, gombo e zucca amara. Cuocere per 4 minuti o fino a quando tutte le verdure sono tenere e i fagiolini diventano più luminosi.

4.Aggiungere aceto, pasta di gamberetti e acqua. Cuocere per 4 minuti.

5. Aggiungere gamberi coprire con il coperchio e cuocere per altri 4 minuti. Regola il condimento a proprio gusto , se necessario. Servi a tavola.

# **Snack / Dolci**

## **Citrus Kebab**

ingredienti

Per il condimento degli agrumi

- 1 arancia dolce
- ¼ di cucchiaino di zucchero
- Pizzico di sale
- Pizzico di polvere di paprika affumicata
- Pizzico di pepe nero

Per le verdure

- 1 mela a cubetti

- 1 zuccina, le estremità rimosse, affettate in uno spesso medaglione
- 8 pomodori ciliegini, interi
- 1 cipolla, sbucciata, tagliata a spicchi grandi
- ½ peperone verde a coste, tagliato a quadretti
- 1 fungo intero

## Indicazioni:

1. Immergere 4 spiedi di bambù in acqua per almeno 1 ora prima dell'uso.
2. Per preparare il condimento: unisci tutti gli ingredienti in una ciotola. Sbatti bene fino a quando



il sale e lo zucchero si sciolgono.

3. Per preparare kebab: preriscaldare il piano cottura o la griglia elettrica per 5 minuti prima dell'uso.

4. Infilare porzioni uguali di frutta, funghi e verdure su spiedini di bambù.

5. Usando un pennello da cucina, condisci generosamente gli spiedini.

6. Grigliare questi per 7-10 minuti, girando spesso il kebab.

7. Disporre gli spiedini sul piatto. Aggiungi un po' più di

condimento, se lo si  
desidera. Raffreddare leggermente  
prima di servire.

## Macedonia di formaggio

### Ingredienti:

- 1 tazza di latte in polvere
- 2 grandi ciliegie mature, snocciolate, dimezzate
- $\frac{1}{4}$  tazza di lamponi
- $\frac{1}{4}$  tazza di more
- $\frac{1}{4}$  tazza di formaggio cheddar, a dadini

### Indicazioni:

1. Unire latte in polvere, ananas, ciliegie, lamponi, more e formaggio in un'insalatiera. Mescolare fino a quando il latte in polvere si è liquefatto. Refrigerare.

2. Servire porzioni uguali in piccole ciotole.



# Amaretti

## Ingredienti:

- 2 uova
- 1 tazza di farina di mandorle
- 2 cucchiaini di farina di cocco
- $\frac{1}{2}$  cucchiaino di lievito per dolci
- $\frac{1}{2}$  cucchiaino di estratto di vaniglia
- $\frac{1}{2}$  cucchiaino di estratto di mandorle
- $\frac{1}{2}$  tazza di eritritolo
- 4 cucchiaini di olio di cocco
- $\frac{1}{4}$  di cucchiaino di cannella

- 2 cucchiaini di marmellata senza zucchero
- 1 cucchiaino di cocco, grattugiato
- ½ cucchiaino di sale

## Indicazioni:

1. Preriscaldare il forno a 180 gradi . Prendi una teglia e metti sul fondo la carta da forno.

2. In una ciotola, unire la farina di mandorle, la farina di cocco, il lievito, le uova, l'estratto di mandorle, l'estratto di vaniglia, l'eritritolo, il sale, l'olio di cocco e la cannella. Mescolare fino a

quando tutti gli ingredienti sono ben combinati.

3. Forma i biscottie e mettili sulla teglia. Cuocili per 15 minuti e poi toglì i biscotti dal forno.

4. Lasciare raffreddare. Metti la marmellata al centro. Cospargi il tutto con noce di cocco grattugiata. Servire a tavola



## Formaggio di anacardio fresco

### Ingredienti:

- 1 tazza di anacardi crudi, immersi in acqua durante la notte, sciacquati e scolati
- Acqua filtrata
- 1 cucchiaino di succo di limone, spremute fresche, con semi rimossi
- $\frac{1}{8}$  cucchiaino di sale marino
- Scaglie di aglio fritte, per spolverare.

### Indicazioni:

1. Mettere le mandorle, il succo di limone e il sale nel robot da cucina. Versa abbastanza acqua per coprire le noci.

2. Coprite la garza in una colapasta a maglie fini; versare la miscela di formaggio per farlo drenare. Legare la garza in un nodo. Strizzare delicatamente per far scendere tutti liquidi.

3. Metti la colapasta nel piatto profondo; mettere da parte per 24 ore a temperatura ambiente. Scartare il siero di latte e mettere il formaggio in frigo per

1 ora.

4. Tagliare il formaggio in medaglioni spessi  $\frac{1}{2}$  pollice.

5. Condimento extra: spalmato su pane liscio o con leggera spolverata di scaglie di aglio, se usato. Servire a tavola.

Sostituire o unire i fiocchi d'aglio fritto con basilico essiccato, coriandolo, maggiorana, origano, prezzemolo, rosmarino o foglie di timo, se lo si desidera.

# Hamburger senza pane con manzo

Ingredienti:

Burger

- manzo macinato
- 2 scalogni tritati
- Origano in polvere
- Pizzico di pepe bianco
- Pizzico di sale marino

" Pane" e riempimento

- 2 pomodori, tagliati a fette
- 1 zucchina tagliata a pezzi
- Pizzico di sale marino
- Pizzico di pepe bianco

● olio di cocco per ingrassaggio

## Indicazioni:

1. Mescolare il manzo macinato, lo scalogno, l'origano in polvere e pepe bianco in una ciotola. Formare delle polpette. Cospargere di sale le polpette. Metterle da parte.

2. Preparare la padella a fuoco medio. Cuocere gli hamburger per 4 minuti o fino a quando sono croccanti. Trasferisci gli hamburger in un piatto. Lasciarli riposare per 2 minuti.

3. Cuocere leggermente in padella l'olio di cocco. Cuocere le zucchine per 2 minuti o fino a quando sono leggermente scottate. Scolare su carta assorbente.

4. Cuocere i pomodori usando lo stesso passaggio delle zucchine. Condire con sale e pepe.

5. Impila gli hamburger mettendo il disco di pomodoro, il disco di zucchine e il tortino di manzo. Servire a tavola.

## **Infuso alle erbe di mora e limone**

### **Ingredienti:**

- 4 tazze di acqua filtrata, appena bollita o a 100 ° C
- 1/8 foglie di mora secche, sciacquate una volta con acqua bollente, scolate, ca. 1 mini bustina di tè
- 1/8 tazza, foglie di melissa essiccate con poca cura, sciacquate una volta con acqua bollente, scolate, ca. 1 mini bustina di tè
- 1/8 tazza, foglie di biancospino confezionate liberamente,

sciacquate una volta con acqua bollente, scolate, ca. 1 mini bustina di tè

- $\frac{1}{8}$  cucchiaino di verde stevia

## Indicazioni:

1. Versare tutti gli ingredienti nel caffè o nella pressa per il tè (o in un contenitore resistente al calore).
2. Infusione di erbe rapida per 5 a 8 minuti. Servire l'infusione in tazze. Mescolare in stevia verde, se lo si desidera. Servire immediatamente



## **Frullato di aneto e cetriolo**

### Ingredienti:

- 5 rametti di aneto fronde
- 1 cetriolo, disseccato
- 1 lime, appena spremuto
- 1 tazza di ghiaccio tritato
- ¼ tazza di pistacchi sgusciati,  
leggermente tostato sulla padella  
asciutta, non stagionato

### Indicazioni:

1. Tranne che per guarnire, mettere tutti gli ingredienti nel frullatore e procedere fino a che tutto sia tritato.

2. Versare in bicchieri alti per servire. Cospargere alcuni pezzi di fronde di aneto. Servire immediatamente



## **Infuso di agrumi e menta piperita**

### **Ingredienti:**

- 1 arancia rossa, tagliata a metà, tagliata a mezzaluna spessa, semi rimossi
- 1 arancia dolce, tagliata a metà, tagliata a mezzaluna spessa, semi rimossi
- 4 tazze di acqua filtrata
- $\frac{1}{4}$  tazza di foglie di menta piperita sciacquato bene, scolato, circa 2 mini bustine di tè

### **Indicazioni:**

1. Versare tutti gli ingredienti nel

caffè o nella pressa per il tè (o in un contenitore resistente al calore).

2. Infusione di erbe rapida per 5 a 8 minuti. Servire immediatamente





# lusione

Grazie ancora per aver scaricato questo libro.

Liberarsi dei grassi per sempre e diventare sani è il più grande ostacolo quando si tratta di perdita di peso efficace e modellamento del corpo.

Fortunatamente, con la dieta chetogenica, puoi bruciare quegli strati di grassi testardi in un breve periodo di tempo di chetosi continua costringendo il tuo corpo a convertire il grasso in energia spendibile.

Spero che questo libro ti abbia dato una



migliore conoscenza e comprensione di come funziona la dieta chetogenica e di come la dieta ti aiuterà a rimanere all'interno della zona di keto.

A parte l'elenco di cibi che dovresti consumare e quelli che dovresti evitare, questo libro include anche ricette chetogeniche che possono aiutarti a metterti in sicurezza in modo sano e snello il tuo corpo.

Il prossimo passo è fare le tue ricette usando ingredienti cheto-friendly. Non solo, questo personalizza i tuoi piatti secondo il tuo gusto personale.

Infine, se ti è piaciuto questo libro, allora vorrei chiederti un favore, saresti

così gentile da lasciare una recensione  
per questo libro su Amazon?!

Grazie e buona fortuna!