



# **DIMAGRIRE CON LA DIETA CHETOGENICA**

COME DIMAGRIRE  
VELOCEMENTE  
IMPARANDO I SEGRETI CHE  
I NOSTRI ANTENATI GIÀ  
CONOSCEVANO PER  
MANTENERE UN CORPO  
SANO E IN FORMA

RUGGERO STELLINO

STELLINO

ette per la  
**DIETA  
CHETOGENICA**



E BENESSERE



# **Dimagrire con la Dieta Chetogenica**

*Stai per Scoprire Anche Tu Come  
Dimagrire Velocemente imparando i  
Segreti che i Nostri Antenati Già*

*Conoscevano per Mantenere un Corpo  
Sano e in Forma*

**di Ruggero Stellino**

Copyright 2019 Ruggero Stellino,

Tutti i diritti riservati

Altre opere di [Ruggero Stellino](#) della collana

## **BESTSELLER DIMAGRIRE VELOCEMENTE**



[Dimagrire velocemente con lo yoga](#)

[Dimagrire velocemente con la mente](#)

[Dimagrire velocemente con i](#)

kettlebell

Dimagrire velocemente senza dieta

Dimagrire velocemente camminando

Dimagrire velocemente dopo i 40 anni

Dimagrire velocemente con la dieta  
del digiuno intermittente

Come dimagrire velocemente

METABOLIC

30 Ricette per la dieta chetogenica

# SOMMARIO

[Prefazione di Simone Ricco](#)

[Introduzione](#)

[Che cos'è la dieta chetogenica?](#)

[Diversi tipi di diete chetogeniche](#)

[Perché le diete chetogeniche fanno perdere peso velocemente](#)

[Hai il diabete? Guarisci con la Dieta chetogenica!](#)

[Altri benefici per la salute](#)

[Alimenti da evitare](#)

[Alimenti da mangiare](#)

[Un piano di pasti Keto per una settimana](#)

[Spuntini Chetogenici](#)

[Suggerimenti per mangiare al ristorante con la dieta chetogenica](#)

[Possibili effetti collaterali con la dieta chetogenica e come ridurli](#)

[Integratori utili per una dieta chetogenica](#)

[Domande frequenti e risposte sulla dieta chetogenica](#)

[7 Ricette chetogeniche gustose](#)

[CONCLUSIONE](#)

## **[30 Ricette per la Dieta Chetogenica](#)**

[Nota importante](#)

[Introduzione](#)

[1 Come fare il pane chetogenico](#)

[2 Come fare la pizza chetogenica](#)

[3 E con la pasta come si fa?](#)

[Ricette per colazione e merenda](#)

[Ricette con pollo](#)

[Ricette con macinato di manzo](#)

[Ricette varie](#)

[Un segreto sulla dieta chetogenica che quasi nessuno conosce...](#)

[Conclusione](#)



# Prefazione di Simone Ricco

*...cinque anni fa mi trovavo al bar, e quasi per caso, un tipo mi ha fatto notare che ero grasso. Questo imbecille ha cominciato a sbeffeggiarmi.*

*“stai diventando un ammasso di lardo”.*

*“cosa?”*

*“guarda che non entri neanche in quella porta”.*

*“vuoi un pugno nell’occhio amico?”*

*“fai pure, ma questo non cambia che stai diventando grasso! E darmi un pugno nell’occhio non ti farà dimagrire”.*

*“ascolta, a volte qualcuno deve dirti come stanno le cose, ti vedo bere quella tua fottuta birra con quelle focaccine ripiene ogni giorno da 6 mesi, e ogni mese sei più grasso di almeno 5 kg! forse i tuoi amici non hanno il coraggio di dirtelo, ma a me sai che mi frega? Direi che o ti decidi a sgonfiarti oppure tra qualche mese la birra te la verseranno nella bara...”*

*Effettivamente, ero sempre stanco. Mio padre me lo fece notare per primo.*

*“non riesci più a salire neanche quelle maledette scale, guardati!”*

*Ho fatto pochi scalini e mi sono reso conto di essere 23 kg in sovrappeso.*

*“sempre quello straccio di tuta. Perché non ti curi? Riprendi qualche buon vestito dal tuo guardaroba!”*

*Ci ho provato, ma i miei vecchi jeans attillati non mi entravano più. E tutti i miei vestiti dei precedenti 6 mesi... erano tutti da buttare!*

*Allora ho provato diverse soluzioni.*

*Ho iniziato a seguire un programma alimentare specifico e una delle migliori diete dell'ultima moda.*

*Contemporaneamente mi sono iscritto in palestra, e indovina cosa è successo? Hai indovinato. Sono aumentato di peso! E ancora peggio, avevo fame, mentre accadeva tutto questo.*

*Ma poi è successo qualcosa di interessante.*

*Un giorno un mio amico mi ha presentato il suo personal trainer ([Ruggero Stellino](#)) che mi ha consigliato di provare la Dieta Chetogenica.*

*Visto che non avevo niente da perdere, ho voluto provare e...*

*...ho perso la bellezza di 21 kg in 90 giorni.*

*E non ho più ripreso peso!*

*Dopo la mia trasformazione, un paio di amici mi hanno chiesto: “ma cosa hai fatto per riuscirci?” così ho condiviso con loro ciò che avevo imparato, e anche loro, usando questa dieta, hanno cominciato a perdere peso molto rapidamente.*

*La parte migliore di questa dieta? Si perde peso “naturalmente”, senza l’uso di prodotti chimici e senza pillole miracolose...*

*Ora il mio amico (e già, ora è anche*

mio amico) [Ruggero Stellino](#) ha scritto un libro breve e facile da leggere, così che potrai subito mettere in pratica i segreti della dieta chetogenica anche tu!

*Questo è un sistema passo-passo che potrai usare subito per bruciare il grasso in eccesso dal tuo corpo in modo naturale, imparando cosa mangiare esattamente per sentirti sazio dopo un pasto... e perdere peso allo stesso tempo*

**Ma ecco cosa scoprirai nello specifico leggendo questo libro:**

- **Che cos'è una dieta chetogenica?**

Qui scoprirai cos'è la dieta chetogenica e come fa a spostare il metabolismo del corpo dal bruciare carboidrati al bruciare grassi con gli stessi benefici del digiuno, ma senza dover digiunare.

- **Diversi tipi di diete chetogeniche**

Esistono diverse versioni della dieta chetogenica. Qui imparerai come usare la versione standard (**SKD**) che è la più ricercata e la più consigliata per dimagrire mangiando a sazietà ogni giorno.

- **Perché le diete**

## **chetogeniche fanno perdere peso velocemente**

Sai perché una dieta chetogenica può aiutarti a perdere molto più peso rispetto a una dieta povera di grassi? Qui scoprirai come tutto questo succede senza contare le calorie e senza morire di fame e perché i guru dell'alimentazione non te lo diranno mai...

**· Hai il diabete? Guarisci con la Dieta chetogenica!**

Sai perché la dieta chetogenica può aumentare la sensibilità all'insulina e causare la perdita di grasso, portando a

significativi benefici per la salute per le persone con diabete di tipo 2? Se non lo sai leggi qui...

- **Altri benefici per la salute**

Una dieta ricca di grassi fa male alla salute, giusto? SBAGLIATO! Scopri anche tu perché una dieta chetogenica può fornire molti benefici per la salute, specialmente con le malattie metaboliche, neurologiche o insulino-correlate.

- **Alimenti da evitare**

Ecco cosa non devi mai mangiare in una dieta chetogenica, quali errori fanno

le persone che si mettono a dieta e come evitarli.

- **Alimenti da mangiare**

Quali sono gli alimenti giusti da mangiare? Puoi scoprirlo qui...

- **Un piano di pasti chetogenici per una settimana**

Per aiutarti a iniziare, in questo capitolo trovi un esempio di programma di dieta chetogenica per una settimana

- **Spuntini Chetogenici**

Smetti di morire di fame tra un pasto e l'altro! Qui trovi alcuni snack salutari

approvati dalla dieta chetogenica.

- **Suggerimenti per mangiare al ristorante con la dieta chetogenica**

Non è molto difficile preparare la maggior parte dei pasti quando si mangia nei ristoranti. Vediamo come fare con qualche semplice suggerimento...

- **Integratori utili per una dieta chetogenica**

Sebbene non siano richiesti supplementi, alcuni possono essere utili. Usa questi integratori per rendere ancora

più potente questa dieta e dimagrire velocemente senza stressarti...

- **Domande frequenti e risposte sulla dieta chetogenica**

Hai dei dubbi sulla dieta chetogenica? Ecco le risposte ad alcune delle domande più frequenti su questa potente e meravigliosa dieta.

- **7 Ricette chetogeniche gustose**

Ecco 7 ricette esempio per liberare la tua fantasia e mangiare con gusto!



# Introduzione

Grazie per aver deciso di leggere questo libro e benvenuto/a alla scoperta della dieta chetogenica...

La dieta chetogenica (o dieta **keto**, in breve) è una dieta povera di carboidrati e ricca di grassi che offre molti benefici per la salute. Infatti, oltre 20 studi dimostrano che questo tipo di dieta può aiutarti a perdere peso e migliorare la tua salute.

Poche cose sono state discusse tanto quanto "carboidrati contro grasso".

Alcuni ritengono che l'aumento di grassi nella dieta sia una delle principali cause di tutti i tipi di problemi di salute, in particolare le malattie cardiache. Questa è la posizione mantenuta dalla maggior parte delle organizzazioni sanitarie tradizionali.

Queste organizzazioni generalmente raccomandano che le persone limitino il grasso alimentare a meno del 30% delle calorie totali (una dieta povera di grassi). Tuttavia ... negli ultimi 11 anni, un numero crescente di studi ha messo in discussione l'approccio dietetico a basso contenuto di grassi.

Molti professionisti della salute ora

credono che una dieta a basso contenuto di **carboidrati** (più ricca di grassi e proteine) sia un'opzione molto migliore per il trattamento dell'obesità e di altre malattie croniche occidentali.

Ma vediamo subito cos'è e come si fa la dieta chetogenica...



# Che cos'è la dieta chetogenica?

La dieta chetogenica, come già spiegato, è una dieta a basso contenuto di carboidrati e ricca di grassi che condivide molte somiglianze con le diete Atkins e low-carb (come ho già spiegato nel mio libro [\*\*Dieta Mix\*\*](#))

Questo implica drasticamente la riduzione dell'assunzione di carboidrati e la sua sostituzione con il grasso. Questa riduzione dei carboidrati mette il tuo corpo in uno stato metabolico chiamato chetosi.

Quando questo accade, *il tuo corpo diventa incredibilmente efficiente a bruciare i grassi per l'energia*. Le diete chetogeniche possono causare massicce riduzioni dei livelli di zucchero nel sangue e dell'insulina. Questo, insieme ai chetoni aumentati, ha numerosi benefici per la salute.

La dieta Chetogenica permette al corpo di produrre piccole molecole di carburante chiamate "chetoni". Questa è una fonte alternativa di carburante per il corpo, utilizzata quando la glicemia (glucosio) scarseggia.

I chetoni vengono prodotti se si mangiano pochissimi carboidrati (che

vengono rapidamente decomposti in glicemia) e solo quantità moderate di proteine (l'eccesso di proteine può anche essere convertito in zucchero nel sangue).

Il fegato produce chetoni dal grasso. Questi chetoni servono quindi come fonte di carburante in tutto il corpo, specialmente per il cervello. Il cervello è un organo affamato che consuma molta energia ogni giorno e non può ricorrere direttamente sul grasso. Può funzionare solo con glucosio o chetoni.

Con una dieta chetogenica, tutto il tuo corpo cambia carburante funzionando principalmente bruciando grassi 24 ore

su 24. Quando i livelli di insulina diventano molto bassi, il consumo di grassi può aumentare drasticamente. **Diventa più facile accedere ai tuoi depositi di grassi per bruciarli.** Questo è ottimo se stai cercando di perdere peso, ma ci sono anche altri vantaggi meno ovvi, come ad esempio **meno fame e un costante apporto di energia.** Questo potrebbe aiutarti a rimanere vigile e concentrato.

Quando il corpo produce chetoni, entra in uno stato metabolico chiamato chetosi. Il modo più veloce per arrivarci è il digiuno - non mangiare nulla - ma nessuno può digiunare per sempre.

Una dieta keto, invece, ha gli stessi benefici del digiuno - compresa la **perdita di peso** - senza dover digiunare.

## SEGRETO N°1

*La dieta keto è una dieta a basso contenuto di carboidrati e ricca di grassi. Abbassa i livelli di zucchero nel sangue e di insulina e sposta il metabolismo del corpo dal bruciare carboidrati al bruciare grassi con gli stessi benefici del digiuno, ma senza dover digiunare.*



# Diversi tipi di diete chetogeniche

Esistono diverse versioni della dieta chetogenica, tra cui:

- **Dieta chetogenica standard (SKD):** si tratta di una dieta a basso contenuto di carboidrati, moderata di proteine e ricca di grassi. In genere contiene il 75% di grassi, il 20% di proteine e solo il 5% di carboidrati.

- **Dieta ciclica chetogenica**

**(CKD):** questa dieta comporta periodi di ricarica di carboidrati, come 5 giorni chetogenici con quasi zero carboidrati, seguiti da 2 giorni di carboidrati alti.

- **Dieta chetogenica mirata (TKD):** questa dieta consente di aggiungere carboidrati prima e dopo gli allenamenti per gli atleti.

- **Dieta chetogenica ad alto contenuto proteico:** è simile a una dieta chetogenica standard, ma include più proteine . Il rapporto è spesso 60% di grassi, 35% di proteine e 5% di carboidrati.

Tuttavia, solo le diete chetogeniche

standard e ad alto contenuto di proteine sono state ampiamente studiate. Le diete chetogeniche cicliche o mirate sono metodi più avanzati e principalmente utilizzati da culturisti o atleti.

Le informazioni contenute in questo libro si applicano principalmente alla dieta chetogenica standard (SKD), sebbene molti degli stessi principi si applichino anche alle altre versioni.

## **SEGRETO N°2**

*Esistono diverse versioni della dieta keto. La versione standard (SKD) è la più ricercata e la più consigliata per dimagrire.*



# **Perché le diete chetogeniche fanno perdere peso velocemente**

Una dieta chetogenica è un modo efficace per perdere peso velocemente e ridurre i fattori di rischio per le malattie. In effetti, le ricerche mostrano che la dieta chetogenica è di gran lunga superiore alla dieta a basso contenuto di grassi spesso raccomandata.

Inoltre, la dieta chetogenica è ricca di alimenti gustosi e puoi perdere peso senza contare le calorie.

Uno studio ha rilevato che le persone con una dieta chetogenica hanno perso 2,2 volte più peso rispetto a quelle con una dieta povera di grassi a basso contenuto calorico. Anche i livelli di trigliceridi e colesterolo HDL sono migliorati.

Un altro studio ha rilevato che le persone con una dieta chetogenica hanno perso 3 volte più peso rispetto a quelle raccomandate da Diabetes UK.

Ci sono diversi motivi per cui una dieta chetogenica è superiore a una dieta povera di grassi, compreso l'aumento dell'apporto proteico, che fornisce numerosi benefici, come quello

di ridurre i livelli di appetito mangiando di meno. Parte della ragione è che le proteine riducono il livello dell'ormone della fame (grelina) e aumenta il peptide YY dell'ormone della sazietà, che ti fa sentire sazio.

Inoltre se non ti piace contare le calorie, i dati suggeriscono che una dieta chetogenica è una buona opzione per te. Puoi semplicemente eliminare determinati alimenti e non devi tenere traccia delle calorie.

## **SEGRETON° 3**

*Una dieta chetogenica può aiutarti a perdere molto più peso rispetto a una dieta povera di grassi. E tutto questo succede senza contare le calorie e senza morire di fame.*



# **Hai il diabete? Guarisci con la Dieta chetogenica!**

Il diabete è una malattia cronica che ha raggiunto proporzioni epidemiche. Attualmente colpisce oltre 400 milioni di persone in tutto il mondo. Sebbene il diabete sia una malattia complicata, il mantenimento di un buon controllo glicemico può ridurre notevolmente il rischio di complicanze.

Uno dei modi per ottenere livelli migliori di zucchero nel sangue è seguire una dieta a basso contenuto di

carboidrati come la dieta chetogenica.

Il diabete è caratterizzato da cambiamenti nel metabolismo, glicemia alta e alterata funzione insulinica. La dieta chetogenica ti fa perdere il grasso in eccesso anche perché è strettamente legato al diabete di tipo 2 e alla sindrome metabolica. Uno studio ha rilevato che la dieta chetogenica ha migliorato la sensibilità all'insulina di ben il **75%**.

Un altro studio condotto su persone con diabete di tipo 2 ha rilevato che 7 dei 21 partecipanti sono stati in grado di interrompere l'uso di tutti i farmaci per il diabete.

In un altro studio, il gruppo chetogenico ha perso 24,4 libbre (11,1 kg), rispetto ai 15,2 libbre (6,9 kg) nel gruppo con più carboidrati. Questo è un vantaggio importante quando si considera il legame tra peso e diabete di tipo 2.

Inoltre, il 95,2% del gruppo chetogenico era anche in grado di arrestare o ridurre i farmaci per il diabete, rispetto al 62% nel gruppo con più carboidrati.

## **SEGRETO N° 4**

*La dieta chetogenica può aumentare la sensibilità all'insulina e causare la perdita di grasso, portando a significativi benefici per la salute per le persone con diabete di tipo 2.*



# Altri benefici per la salute

La dieta chetogenica in realtà è nata come strumento per il trattamento di malattie neurologiche come l'epilessia. Gli studi hanno ora dimostrato che la dieta può avere benefici per un'ampia varietà di differenti condizioni di salute:

- **Malattie cardiache:** la dieta chetogenica può migliorare i fattori di rischio come il grasso corporeo, i livelli di colesterolo HDL, la pressione sanguigna e la glicemia.

- **Cancro:** la dieta è attualmente in uso per trattare diversi tipi di cancro e una lenta crescita tumorale .

- **Malattia di Alzheimer:** la dieta cheto può ridurre i sintomi della malattia di Alzheimer e rallentarne la progressione.

- **Epilessia:** la ricerca ha dimostrato che la dieta chetogenica può causare riduzioni massicce delle convulsioni nei bambini epilettici.

- **Morbo di Parkinson:** uno studio ha rilevato che la dieta ha contribuito a migliorare i sintomi

del morbo di Parkinson.

- **Sindrome dell'ovaio policistico:** la dieta chetogenica può aiutare a ridurre i livelli di insulina, che possono giocare un ruolo chiave nella sindrome dell'ovaio policistico.

- **Lesioni cerebrali:** uno studio su animali ha rilevato che la dieta può ridurre le commozioni cerebrali e favorire il recupero dopo una lesione cerebrale.

- **Acne:** abbassare i livelli di insulina e mangiare meno zucchero o alimenti trasformati può aiutare a migliorare l'acne .

Tuttavia, tieni presente che la ricerca in molte di queste aree è tutt'altro che conclusiva.

## **SEGRETO N° 5**

*Una dieta chetogenica può fornire molti benefici per la salute, specialmente con malattie metaboliche, neurologiche o insulino-correlate.*



# Alimenti da evitare

Qualsiasi cibo ad alto contenuto di carboidrati dovrebbe essere limitato. Ecco un elenco di alimenti che devono essere ridotti o eliminati con una dieta chetogenica:

- **Alimenti zuccherati:** Soda, succo di frutta, frullati, torte, gelati, caramelle, ecc.
- **Cereali o amidi:** prodotti a base di grano, riso, pasta, cereali, ecc.

- **Frutta:** tutta la frutta, tranne le piccole porzioni di bacche come le fragole.

- **Fagioli o legumi:** piselli, fagioli, lenticchie, ceci, ecc.

- **Ortaggi a radice e tuberi:** patate, patate dolci, carote, pastinache, ecc.

- **Prodotti a basso contenuto di grassi o dietetici:** sono altamente elaborati e spesso ricchi di carboidrati.

- **Alcuni condimenti o salse:** questi contengono spesso zucchero e grassi malsani.

- **Grassi non salutari:** limitare l'assunzione di oli vegetali lavorati, maionese, ecc.
- **Alcool:** A causa del loro contenuto di carboidrati, molte bevande alcoliche possono buttarti fuori dalla chetosi.
- **Alimenti dietetici senza zucchero:** in realtà sono spesso ricchi di zuccheri, che possono influire sui livelli di chetoni in alcuni casi. Questi alimenti tendono anche ad essere altamente elaborati.

## **SEGRETO N° 6**

*Evita cibi a base di carboidrati come cereali, zuccheri, legumi, riso, patate, caramelle, succhi e anche la maggior parte dei frutti.*



# Alimenti da mangiare

Dovresti basare la maggior parte dei tuoi pasti intorno a questi alimenti:

- **Carne:** carne rossa, bistecca, prosciutto, salsiccia, pancetta, pollo e tacchino.
- **Pesce grasso:** come salmone, trota, tonno e sgombro.
- **Uova:** cerca uova intere o omega-3 intere.
- **Burro e panna**

- **Formaggio:** tutti i tipi di formaggio

- **Frutta a guscio e semi:** mandorle, noci, semi di lino, semi di zucca, semi di chia, ecc.

- **Oli sani:** principalmente olio extravergine di oliva, olio di cocco e olio di avocado.

- **Avocado:** avocado interi.

- **Verdure a basso contenuto di carboidrati:** la maggior parte delle verdure verdi a foglia

- **Condimenti:** è possibile utilizzare sale, pepe e varie erbe e spezie salutari.

È meglio basare la tua dieta principalmente su cibi interi e mono-ingrediente. *Ecco una lista di 44 cibi sani, a basso contenuto di carboidrati e un sapore incredibile:*

## **1-6. Uova e carni**

Le uova e tutti i tipi di carne sono quasi zero carboidrati. Le carni di organi sono un'eccezione, come il fegato, che contiene circa il 5% di carboidrati.

### **Uova (quasi zero)**

Le uova sono tra gli alimenti più salutari e nutrienti del pianeta. Sono ricche di varie sostanze nutritive - tra cui alcune che sono importanti per il tuo cervello - e composti che possono migliorare la salute degli occhi.

**Carboidrati:** quasi zero.

## **Manzo (zero)**

Il manzo è altamente saziante e ricco di nutrienti importanti come il ferro e la vitamina B12. Esistono dozzine di diversi tipi di manzo , dalla bistecca ribeye alla carne macinata e hamburger.

**Carboidrati:** zero.

## **Agnello (zero)**

Come il manzo, l'agnello contiene molti nutrienti benefici, tra cui ferro e vitamina B12. L'agnello è spesso nutrito con erba e tende ad essere alto nell'acido linoleico coniugato con acido grasso benefico (CLA). **Carboidrati:** zero.

## **Pollo (zero)**

Il pollo è tra le carni più popolari al mondo. È ricco di molti nutrienti benefici e un'ottima fonte di proteine. Se sei a dieta a basso contenuto di carboidrati, potrebbe essere una scelta

migliore ottenere tagli più grassi come ali e cosce. **Carboidrati:** zero.

## **Maiale, pancetta inclusa (solitamente zero)**

Il maiale è un altro tipo di carne gustosa, e la pancetta è uno dei preferiti di molti dieters low-carb. La pancetta è una carne lavorata e quindi sicuramente non un alimento salutare. Tuttavia, è generalmente accettabile mangiare quantità moderate di pancetta su una dieta a basso contenuto di carboidrati. Cerca di acquistare il bacon a livello locale, senza ingredienti artificiali, e assicurati di non bruciarlo durante la

cottura. **Carboidrati:** zero, ma leggi l'etichetta ed evita il bacon che viene lavorato con lo zucchero.

## **Altre carni a basso tenore di carboidrati**

- tacchino
- Vitello
- Carne di cervo
- Bisonte

## **7-10. Seafoods**

Pesce e altri frutti di mare tendono ad

essere incredibilmente nutrienti e salutari. Sono particolarmente ricchi di acidi grassi B12, iodio e omega-3 - tutti nutrienti di cui molte persone non ne hanno mai abbastanza. Come la carne, quasi tutti i tipi di pesce e frutti di mare contengono quasi nessun carboidrato.

## **Salmone (zero)**

Il salmone è uno dei tipi di pesce più popolari tra gli individui attenti alla salute - per una buona ragione. È un pesce grasso, il che significa che contiene quantità significative di grassi sani per il cuore - in questo caso gli acidi grassi omega-3. Il salmone è anche

ricco di vitamina B12, iodio e una buona quantità di vitamina D3. **Carboidrati:** zero.

## **Trota (zero)**

Come il salmone, la trota è un tipo di pesce grasso ricco di acidi grassi omega-3 e altri importanti nutrienti. **Carboidrati:** zero.

## **Sardine (zero)**

Le sardine sono pesci grassi che generalmente vengono mangiati quasi interi, comprese le loro ossicine. Le sardine sono tra i cibi più nutrienti sul

pianeta e contengono quasi ogni singola sostanza nutritiva di cui il tuo corpo ha bisogno. **Carboidrati:** zero.

## **Crostacei (4-5% di carboidrati)**

È un peccato che i molluschi raramente compaiono sui menu quotidiani delle persone, poiché sono uno dei cibi più nutrienti al mondo.

Infatti, si posizionano vicino alle carni degli organi nella loro densità di nutrienti e sono a basso contenuto di carboidrati. **Carboidrati:** 4-5 grammi di carboidrati per 100 grammi di molluschi.

## **Altri pesci e frutti di mare a basso contenuto di carboidrati**

- Gamberetto
- Aragosta
- Aringa
- Tonno
- Merluzzo
- Pesce gatto

## **11-22. Verdure**

La maggior parte delle verdure è povera di carboidrati. Le verdure a

foglia verde e le verdure crocifere hanno livelli particolarmente bassi e la maggior parte dei carboidrati è costituita da fibre. D'altra parte, le verdure di radice amidacee come patate e patate dolci sono ricche di carboidrati.

## **Broccoli (7%)**

Il broccolo è un gustoso ortaggio crucifero che può essere consumato sia crudo che cotto. È ricco di vitamina C, vitamina K e fibre e contiene potenti composti vegetali che combattono il cancro. **Carboidrati:** 6 grammi per tazza o 7 grammi per 100 grammi.

## Pomodori (4%)

I pomodori sono tecnicamente frutti o bacche ma solitamente mangiati come verdure. Sono ricchi di vitamina C e potassio. **Carboidrati:** 7 grammi in un pomodoro grande o 4 grammi per 100 grammi.

## Cipolle (9%)

Le cipolle sono tra le piante più gustose della terra e aggiungono un sapore forte alle tue ricette. Sono ricchi di fibre, antiossidanti e vari composti anti-infiammatori. **Carboidrati:** 11 grammi per tazza o 9 grammi per 100

grammi.

## **Cavolini di Bruxelles (7%)**

I cavoletti di Bruxelles sono verdure altamente nutrienti, legate ai broccoli e ai cavoli. Sono molto ricchi di vitamina C e K e contengono numerosi composti vegetali benefici. **Carboidrati:** 6 grammi per mezzo bicchiere, o 7 grammi per 100 grammi.

## **Cavolfiore (5%)**

Il cavolfiore è un ortaggio gustoso e versatile che può essere utilizzato per preparare diversi piatti interessanti nella

vostra cucina. È ricco di vitamina C, vitamina K e acido folico. **Carboidrati:** 5 grammi per tazza e 5 grammi per 100 grammi.

## **Cavolo (10%)**

Il cavolo è un ortaggio molto popolare tra gli individui attenti alla salute, che offre numerosi benefici per la salute. È ricco di fibre, vitamina C e K, così come antiossidanti e carotene.

**Carboidrati:** 7 grammi per tazza o 10 grammi per 100 grammi.

## **Melanzane (6%)**

La melanzana è un altro frutto che viene comunemente consumato come verdura. Ha molti usi interessanti ed è molto ricco di fibre. **Carboidrati:** 5 grammi per tazza o 6 grammi per 100 grammi.

## **Cetriolo (4%)**

Il cetriolo è un vegetale popolare con un sapore delicato. Ricco principalmente di acqua, con una piccola quantità di vitamina K.

**Carboidrati:** 2 grammi per mezzo bicchiere, o 4 grammi per 100 grammi.

## **Peperoni (6%)**

I peperoni sono frutta / verdura con un sapore distinto e soddisfacente. Sono molto ricchi di fibre, vitamina C e antiossidanti. **Carboidrati:** 9 grammi per tazza o 6 grammi per 100 grammi.

## **Asparagi (2%)**

L'asparago è un ortaggio primaverile molto delizioso. È molto ricco di fibre, vitamina C, acido folico, vitamina K e antiossidanti e carotene. Inoltre, è molto ricco di proteine rispetto alla maggior parte delle verdure. **Carboidrati:** 3 grammi per tazza o 2 grammi per 100 grammi.

## **Fagiolini verdi (7%)**

I fagiolini sono tecnicamente legumi, ma di solito vengono consumati in modo simile alle verdure. Sono estremamente ricchi di nutrienti, tra cui fibre, proteine, vitamina C, vitamina K, magnesio e potassio. **Carboidrati:** 8 grammi per tazza o 7 grammi per 100 grammi.

## **Funghi (3%)**

Anche se tecnicamente non sono piante, i funghi commestibili sono spesso classificati come verdure. Contengono quantità decenti di potassio e sono elevate in alcune vitamine del

gruppo B. **Carboidrati:** 3 grammi per tazza e 3 grammi per 100 grammi (funghi bianchi).

## **Altre verdure a basso contenuto di carboidrati**

- Sedano
- Spinaci
- Zucchine
- bietola
- Cavolo

Ad eccezione degli ortaggi a radice amidacea, quasi tutte le verdure sono

povere di carboidrati. Ecco perché puoi mangiarne molte senza superare il limite di carboidrati.

## **23-27. Frutta**

Sebbene i frutti siano generalmente percepiti come sani, sono molto controversi tra le persone che seguono una dieta a basso contenuto di carboidrati. Questo perché la maggior parte dei frutti tendono ad essere ricchi di carboidrati rispetto alle verdure. A seconda di quanti carboidrati si sta puntando, si consiglia di limitare l'assunzione di frutta a 1-2 pezzi al giorno. Tuttavia, questo non si applica ai

frutti grassi come avocado o olive. Le bacche a basso contenuto di zucchero, come le fragole, sono un'altra scelta eccellente.

## **Avocado (8,5%)**

L' avocado è un tipo unico di frutta. Invece di essere ricco di carboidrati, è ricco di grassi sani. Gli avocado sono anche estremamente ricchi di fibre e potassio e contengono quantità decenti di altri nutrienti. Quando si guardano i numeri di carboidrati elencati di seguito, tenere presente che la maggior parte, o circa il 78% dei carboidrati in avocado sono fibre. Pertanto, contiene quasi

nessun carboidrato netto digeribile.

**Carboidrati:** 13 grammi per tazza o 8,5 grammi per 100 grammi.

## **Olive (6%)**

L'oliva è un altro delizioso frutto ricco di grassi. È molto ricco di ferro e rame e contiene una buona quantità di vitamina E. **Carboidrati:** 2 grammi per oncia, o 6 grammi per 100 grammi.

## **Fragole (8%)**

Le fragole sono tra i frutti più ricchi di carboidrati e più nutrienti che puoi mangiare. Sono molto ricchi di vitamina

C e vari antiossidanti. **Carboidrati:** 11 grammi per tazza o 8 grammi per 100 grammi.

## **Pompelmo (11%)**

I pompelmi sono agrumi legati alle arance. Sono molto ricchi di vitamina C e antiossidanti carotene. **Carboidrati:** 13 grammi in mezzo pompelmo o 11 grammi per 100 grammi.

## **Albicocche (11%)**

L'albicocca è un frutto incredibilmente delizioso. Ogni albicocca contiene pochi

carboidrati ma molta vitamina C e potassio. **Carboidrati:** 8 grammi in due albicocche o 11 grammi per 100 grammi.

## **Altri frutti a basso contenuto di carboidrati**

- Limoni
- Kiwi
- Arance
- gelsi
- lamponi

## 28-31. Noci e semi

Noci e semi sono molto popolari nelle diete low-carb. Tendono ad essere a basso contenuto di carboidrati, ma ricchi di grassi, fibre, proteine e vari micronutrienti. Le noci sono spesso consumate come snack, mentre i semi sono usati piuttosto per aggiungere qualcosa di croccante alle insalate o alle ricette. Inoltre, le farine di noci e semi, come farina di mandorle, farina di cocco e farina di semi di lino, vengono spesso utilizzate per fare pane a basso contenuto di carboidrati e altri prodotti da forno.

## **Mandorle (22%)**

Le mandorle sono incredibilmente saporite e croccanti. Sono cariche di fibre e vitamina E, inoltre sono una delle migliori fonti di magnesio al mondo, un minerale che la maggior parte delle persone non ne ha mai abbastanza.

Inoltre, le mandorle sono incredibilmente sazianti e hanno dimostrato di promuovere la perdita di peso in alcuni studi. **Carboidrati:** 6 grammi per oncia, o 22 grammi per 100 grammi.

## **Noci (14%)**

La noce è un altro delizioso tipo di frutta secca. Contiene vari nutrienti ed è particolarmente ricco di acido alfa-linolenico (ALA), un tipo di acido grasso omega-3. **Carboidrati:** 4 grammi per oncia, o 14 grammi per 100 grammi.

## **Arachidi (16%)**

Le arachidi sono tecnicamente legumi, ma tendono ad essere preparate e consumate come frutta secca. Sono molto ricchi di fibre, vitamina E, magnesio e altre importanti vitamine e minerali. **Carboidrati:** 5 grammi per oncia, o 16 grammi per 100 grammi.

## Semi di chia (44%)

I semi di Chia sono attualmente tra gli alimenti salutari più popolari al mondo. Sono ricchi di nutrienti importanti e possono essere utilizzati in varie ricette a basso contenuto di carboidrati. Inoltre, sono una delle fonti più ricche di fibre alimentari del pianeta. Osservando i numeri di carboidrati elencati di seguito, tieni presente che circa l'86% dei carboidrati presenti nei semi di chia sono fibre. Pertanto, contengono pochissimi carboidrati netti digeribili .

**Carboidrati:** 12 grammi per oncia, o 44 grammi per 100 grammi.

## **Altri semi e noci a basso contenuto di carboidrati**

- Nocciole
- Noci di macadamia
- Anacardi
- Noci di cocco
- pistacchi
- Semi di lino
- Semi di zucca
- Semi di girasole

## **32-35. Latticini**

Se si tollerano i latticini, i prodotti lattiero – caseari integrali sono eccellenti alimenti a basso contenuto di carboidrati. Tuttavia, assicurarsi di leggere l'etichetta ed evitare qualsiasi aggiunta di zucchero.

## **Formaggio (1,3%)**

Il formaggio è uno dei più gustosi alimenti a basso contenuto di carboidrati e può essere consumato sia crudo che come ingrediente in varie deliziose ricette. Si abbina particolarmente bene con la carne, come sopra ad un hamburger. Il formaggio è anche molto nutriente. Una singola fetta densa

contiene una quantità simile di nutrienti di un intero bicchiere di latte.

**Carboidrati:** 0,4 grammi per fetta o 1,3 grammi per 100 grammi.

### **Panna montata (3%)**

La panna montata contiene pochissimi carboidrati e poche proteine, ma è ricca di grassi lattiero-caseari.

Alcune persone con una dieta a basso contenuto di carboidrati la mettono nel loro caffè o la usano nelle ricette. Una ciotola di frutti di bosco con un po' di panna montata può essere un delizioso dessert a basso contenuto di carboidrati.

**Carboidrati:** 1 grammo per oncia, o 3 grammi per 100 grammi.

## **Yogurt intero (5%)**

Lo yogurt magro è eccezionalmente sano e contiene molte delle stesse sostanze nutritive del latte intero. Inoltre, grazie alle sue colture vive, lo yogurt è anche ricco di batteri probiotici benefici. **Carboidrati:** 11 grammi per contenitore da 8 once o 5 grammi per 100 grammi.

## **Yogurt greco (4%)**

Lo yogurt greco è molto denso rispetto allo yogurt normale. È molto ricco di nutrienti benefici, specialmente nelle proteine. **Carboidrati:** 6 grammi per contenitore da 6 once, o 4 grammi per 100 grammi.

### **36-38. Grassi e oli**

Molti grassi e oli sono accettabili per una dieta a basso contenuto di carboidrati, basata sul cibo reale. Tuttavia, cerca di evitare oli vegetali raffinati come la soia o l'olio di mais, in quanto sono molto malsani se consumati in eccesso.

## **Burro (zero)**

Una tempo demonizzato per il suo alto contenuto di grassi saturi , il burro è ritornato in tavola. **Carboidrati:** zero.

## **Olio Extravergine di Oliva (Zero)**

L'olio extravergine d'oliva è il grasso più salutare del pianeta. È un alimento base della dieta mediterranea sana, carica di potenti antiossidanti e composti anti-infiammatori.

**Carboidrati:** zero.

## **Olio di cocco (zero)**

L'olio di cocco è un grasso molto sano, ricco di acidi grassi a catena media che hanno potenti effetti benefici sul metabolismo. Questi acidi grassi hanno dimostrato di ridurre l'appetito, aumentare la combustione dei grassi e aiutare le persone a perdere il grasso della pancia. **Carboidrati:** zero.

## **Altri grassi a basso contenuto di carboidrati**

- Olio di avocado
- Lardo

**39-42. Bevande**

La maggior parte delle bevande senza zucchero sono perfettamente accettabili con una dieta a basso contenuto di carboidrati. Tieni presente che i succhi di frutta sono molto ricchi di zuccheri e carboidrati e dovrebbero essere evitati.

## **Acqua (zero)**

L'acqua dovrebbe essere la tua bevanda preferita, a prescindere dal resto della tua dieta. **Carboidrati:** zero.

## **Caffè (zero)**

Nonostante sia stato demonizzato in

passato, il caffè è in realtà molto salutare ed è una delle maggiori fonti di antiossidanti nella dieta.

Inoltre, i bevitori di caffè hanno dimostrato di vivere più a lungo e hanno un rischio più basso di diverse gravi malattie, tra cui il diabete di tipo 2, il morbo di Parkinson e l'Alzheimer.

Assicurati di non aggiungere zucchero al tuo caffè, l'aggiunta di un po' di latte intero o la panna vanno bene.

**Carboidrati:** zero.

**Tè (zero)**

Il tè, in particolare il tè verde , è stato studiato in modo approfondito e ha dimostrato di avere vari benefici per la salute. Può anche aumentare leggermente la combustione dei grassi. **Carboidrati:** zero.

## **Soda / Acqua gassata (zero)**

La soda è fondamentalmente acqua con anidride carbonica aggiunta. È perfettamente accettabile finché non contiene zucchero. Leggi l'etichetta per essere sicuro. **Carboidrati:** zero.

## **43-44. Altri alimenti**

Infine, ecco alcuni cibi che non si adattano perfettamente a nessun'altra categoria.

## **Cioccolato fondente**

Questo potrebbe sorprendere alcune persone, ma il cioccolato fondente di qualità è un alimento low-carb perfetto. Scegli il vero cioccolato fondente con almeno il 70-85% di contenuto di cacao. Questo assicura che non contenga molto zucchero. Il cioccolato fondente ha numerosi vantaggi, come il miglioramento della funzionalità cerebrale e della pressione sanguigna. Gli studi mostrano anche che le persone

che mangiano cioccolato fondente hanno un rischio molto più basso di malattie cardiache. Osservando i numeri di carboidrati elencati di seguito, tieni presente che circa il 25% dei carboidrati nel cioccolato fondente sono fibre, che riduce il contenuto totale di carboidrati digeribili. **Carboidrati:** 13 grammi per pezzo da 1 oncia, o 46 grammi per 100 grammi. Questo dipende dal tipo, quindi assicurati di leggere l'etichetta.

## **Erbe, spezie e condimenti**

C'è una varietà infinita di deliziose erbe, spezie e condimenti. La maggior

parte di loro sono a basso contenuto di carboidrati, ma contengono un potente apporto nutrizionale e contribuiscono ad aggiungere sapore ai vostri pasti. Alcuni esempi degni di nota includono sale, pepe, aglio, zenzero, cannella, senape e origano.

**P.S.** Se vuoi saperne di più su come usare il cioccolato fondente nella tua dieta, su come usare lo zenzero per bruciare velocemente il grasso, sulla quantità giusta di acqua da bere per dimagrire velocemente e su quale varietà di tè devi bere, ti consiglio di leggere questo libro:

[Come Dimagrire Velocemente](#): *Una*

*Magica e Potente Combinazione di 17  
Consigli per Perdere Peso Senza Dieta  
e Senza Massacrarti in Palestra.*

## **SEGRETO N° 7**

*Basare la maggior parte della dieta su alimenti come carne, pesce, uova, burro, noci, oli sani, avocado e molte verdure a basso contenuto di carboidrati.*



# Un piano di pasti Keto per una settimana

Per aiutarti a iniziare, ecco un esempio di programma di dieta chetogenica per una settimana:

## Lunedì

- **Colazione:** pancetta, uova e pomodori.
- **Pranzo:** insalata di pollo con olio d'oliva e formaggio feta.
- **Cena:** salmone con asparagi cotti

nel burro.

## **martedì**

- **Colazione:** frittata di uovo, pomodoro, basilico e formaggio di capra.

- **Pranzo:** latte di mandorle, burro di arachidi, cacao in polvere e frappè di stevia.

- **Cena:** polpette, formaggio cheddar e verdure.

## **mercoledì**

- **Colazione:** un milkshake

chetogenico.

- **Pranzo:** insalata di gamberi con olio d'oliva e avocado.

- **Cena:** braciole di maiale con parmigiano, broccoli e insalata.

## **giovedì**

- **Colazione:** frittata con avocado, salsa, peperoni, cipolla e spezie.

- **Pranzo:** una manciata di noci e bastoncini di sedano con salsa guacamole.

- **Cena:** pollo ripieno di pesto e crema di formaggio, insieme a

verdure.

## Venerdì

- **Colazione:** yogurt senza zucchero con burro di arachidi, cacao in polvere e stevia.

- **Pranzo:** manzo fritto in olio di cocco con verdure.

- **Cena:** hamburger senza panino con pancetta, uova e formaggio.

## Sabato

- **Colazione:** frittata di prosciutto e formaggio con verdure.

- **Pranzo:** fette di prosciutto e formaggio con noci

- **Cena:** pesce bianco, uova e spinaci cotti in olio di cocco.

## **Domenica**

- **Colazione:** uova fritte con pancetta e funghi.

- **Pranzo:** hamburger con salsa, formaggio e guacamole.

- **Cena:** bistecca e uova con insalata di contorno.

Cerca sempre di ruotare le verdure e la carne a lungo termine, poiché ogni

tipo fornisce diversi nutrienti e benefici per la salute.

**P.S.** Se anche tu come me non ami fare colazione, puoi tranquillamente **unire la colazione al pranzo**. Mentre durante la mattinata **bevi solo acqua e tisane**, questo ti aiuta a **disintossicarti** e a **dimagrire più velocemente**. Non credere a chi dice che saltare la colazione fa male così come fa male mangiare solo una o due volte al giorno, è solo una bufala creata dalle industrie di integratori supportata da false prove scientifiche, per poter vendere di più i loro prodotti dietetici...

Ti consiglio di leggere questo libro per scoprire la verità sulla colazione e su come dimagrire ancora più velocemente usando la dieta chetogenica abbinata al digiuno programmato (***un mix potentissimo!***)

>> [La Dieta del Digiuno Programmato](#)

## SEGRETO N° 8

*Puoi mangiare una grande varietà di piatti gustosi e nutrienti con una dieta chetogenica.*



# Spuntini Chetogenici

In caso di fame tra un pasto e l'altro, ecco alcuni snack salutari approvati dalla dieta chetogenica:

- Carne o pesce grasso
- Formaggio
- Una manciata di noci o semi
- Formaggio con olive
- 1-2 uova sode
- Cioccolato fondente al 90%

- Un milkshake a basso contenuto di carboidrati con latte di mandorle, cacao in polvere e burro di noci
- Yogurt magro mescolato con burro di noci e cacao in polvere
- Fragole e crema
- Sedano con salsa e guacamole
- Porzioni più piccole dei pasti rimanenti

## SEGRETO N° 9

*Ottimi spuntini per una dieta keto  
includono pezzi di carne, formaggio,  
olive, uova sode, noci e cioccolato  
fondente.*



# Suggerimenti per mangiare al ristorante con la dieta chetogenica

Non è molto difficile preparare la maggior parte dei pasti quando si mangia nei ristoranti. La maggior parte dei ristoranti offre un tipo di carne o un piatto a base di pesce. Ordinalo e sostituisci qualsiasi cibo ad alto contenuto di carboidrati con verdura extra.

I pasti a base di uova sono anche una

grande opzione, come una frittata o uova e pancetta. Un altro favorito è l'hamburger senza panino. Potresti anche scambiare le patatine con le verdure. Aggiungere avocado, formaggio, pancetta o uova extra.

Nei ristoranti messicani, puoi gustare qualsiasi tipo di carne con formaggio extra, guacamole, salsa e panna acida.

Per dessert, puoi chiedere un piatto di formaggi misti o bacche con panna.

## **SEGRETO N° 10**

*Quando mangi fuori, seleziona un piatto a base di carne, pesce o uova. Ordina verdure extra al posto di carboidrati o amidi e mangia formaggio per dessert.*



# Possibili effetti collaterali con la dieta chetogenica e come ridurli

Sebbene la dieta chetogenica sia sicura per le persone sane, potrebbero esserci alcuni effetti collaterali iniziali mentre il corpo si adatta.

Questo è spesso definito come l'**influenza cheto** e di solito si esaurisce in pochi giorni.

L'influenza cheto comprende scarsa

energia e funzioni mentali, aumento della fame, problemi di sonno, nausea, disturbi digestivi e prestazioni fisiche ridotte.

Per minimizzare questo, puoi provare una dieta a basso contenuto di carboidrati per le prime settimane. Questo può insegnare al tuo corpo a bruciare più grasso prima di eliminare completamente i carboidrati.

Una dieta chetogenica può anche modificare l'equilibrio idrico e minerale del tuo corpo, quindi aggiungere sale extra ai pasti o assumere integratori minerali può essere d'aiuto.

Per i minerali, prova a prendere 3.000-4.000 mg di sodio, 1.000 mg di potassio e 300 mg di magnesio al giorno per ridurre al minimo gli effetti collaterali.

Almeno all'inizio, è importante mangiare fino a quando non sei pieno ed evitare di limitare troppo le calorie. Di solito, una dieta chetogenica provoca la perdita di peso senza restrizione calorica intenzionale.

## SEGRETO N° 11

*Molti degli effetti collaterali quando si comincia una dieta chetogenica possono essere limitati. Assumere integratori minerali può aiutare.*



# Integratori utili per una dieta chetogenica

Sebbene non siano richiesti supplementi, alcuni possono essere utili.

- **Olio MCT:** aggiunto alle bevande o allo yogurt, l'olio MCT fornisce energia e aiuta ad aumentare i livelli di chetoni. Dai un'occhiata a diverse opzioni su [Amazon](#).

- **Minerali:** il sale aggiunto e altri minerali possono essere importanti all'inizio della dieta a causa di cambiamenti nell'equilibrio idrico e

minerale.

- **Caffeina:** la caffeina può avere benefici per l'energia, la perdita di grasso e le prestazioni.

- **Creatina:** la creatina offre numerosi benefici per la salute e le prestazioni. Questo può aiutare se si sta combinando una dieta chetogenica con l'esercizio.

- **Siero di latte:** utilizzare mezzo misurino di proteine del siero di latte in frullati o yogurt per aumentare l'apporto proteico giornaliero. Puoi trovare molti prodotti gustosi su [Amazon](#) .

## SEGRETO N°12

Alcuni integratori possono essere utili con una dieta chetogenica. Questi includono creatina, olio MCT e minerali.



# **Domande frequenti e risposte sulla dieta chetogenica**

Ecco le risposte ad alcune delle domande più frequenti sulla dieta chetogenica.

**1. Posso continuare a mangiare un po' di carboidrati?**

Sì. Tuttavia, è importante ridurre in modo significativo l'assunzione di carboidrati inizialmente. Dopo i primi

2-3 mesi, è possibile mangiare carboidrati in occasioni speciali – poi basta tornare alla dieta subito dopo.

## **2. Perderò massa muscolare?**

C'è il rischio di perdere un po' di massa muscolare con qualsiasi dieta. Tuttavia, l'assunzione elevata di proteine e alti livelli di chetone possono aiutare a minimizzare la perdita muscolare, specialmente se si sollevano pesi.

## **3. Posso costruire muscoli con una dieta chetogenica?**

Sì, ma potrebbe non funzionare così

bene come con una dieta moderata di carboidrati.

#### **4. Devo ricaricare i carboidrati in alcuni giorni?**

No. Tuttavia, alcuni giorni ad alto contenuto calorico possono essere utili di tanto in tanto per dare un'impennata al metabolismo.

#### **5. Quante proteine posso mangiare?**

Le proteine dovrebbero essere moderate, in quanto un'assunzione molto elevata può portare a chetoni inferiori. Circa il 35% dell'apporto calorico

totale è probabilmente il limite massimo.

## **6. Cosa succede se sono costantemente stanco, debole o affaticato?**

Potresti non essere in piena chetosi o utilizzare in modo efficiente grassi e chetoni. Per contrastare questo bisogna ridurre l'assunzione di carboidrati e rivisitare i punti sopra. Potrebbe anche essere utile un integratore come l'olio MCT.

## **7. La mia urina ha un odore fruttato. Perché?**

Non essere allarmata. Questo è semplicemente dovuto all'escrezione di sottoprodotti creati durante la chetosi.

## **8. Il mio respiro ha uno strano odore. Cosa posso fare?**

Questo è un effetto collaterale comune. Prova a bere acqua naturale o masticare gomme senza zucchero.

## **9. Ho sentito che la chetosi è estremamente pericolosa. È vero?**

Le persone spesso confondono la chetosi con la chetoacidosi. La prima è naturale, mentre la seconda si verifica

solo nel diabete incontrollato. La chetoacidosi è pericolosa, ma la chetosi con una dieta chetogenica è perfettamente normale e sana.

## **10. Ho problemi di digestione e diarrea. Cosa posso fare?**

Questo comune effetto collaterale di solito passa dopo 3-4 settimane. Se persiste, prova a mangiare più verdure ad alto contenuto di fibre. Supplementi di magnesio possono anche aiutare con la costipazione.



# 7 Ricette chetogeniche gustose

## 1. Uova e verdure, fritte in olio di cocco

Questo è quello che mangia per colazione letteralmente ogni singolo giorno la maggior parte dei miei clienti. Questa è una colazione che non stanca mai e che tiene pieno lo stomaco per molto tempo...

**Ingredienti:** olio di cocco, spinaci, miscele di verdure ( *carote, cavolfiori, broccoli, fagiolini* ) e spezie.

## **Istruzioni:**

1. Aggiungi l' [olio di cocco](#) alla padella e alza il fuoco.
2. Aggiungi un mix di verdure.
3. Aggiungi uova (3 o 4).
4. Aggiungi un mix di spezie, anche se sale e pepe funzionano benissimo.
5. (Opzionale) Aggiungi spinaci.

6. Mescolare fino a quando non è pronto.

## 2. Ali di pollo alla griglia con verdure e salsa

Questo è uno dei miei piatti preferiti. C'è qualcosa di "primitivo" nel mangiare carne con le ossa ... lo adoro.

**Ingredienti:** ali di pollo, spezie, verdure, salsa.

**Istruzioni:**

1. Metti le spezie sulle ali di pollo (io uso un mix di spezie per pollo).
2. Inserire nel forno, riscaldare a 180-200 C (356-392 F) per circa 40 minuti.
3. Grill fino a quando le ali sono marroni e croccanti.
4. Servire con alcune verdure e salsa.

### **3. Pancetta e uova**

Non definirei esattamente il bacon un alimento salutare. È carne elaborata, dopotutto. Ma è a basso contenuto di carboidrati. Io personalmente mangio pancetta e uova una o due volte a settimana.

**Ingredienti:** pancetta, uova.

**Istruzioni:**

1. Mettere la pancetta in padella e friggere.
2. Mettere la pancetta su un piatto, friggere qualche uovo (io ne uso 3-4) nel grasso della pancetta.
3. (Opzionale) Se vuoi

aggiungere un po' di sapore alle uova, metti un po' di sale marino, aglio in polvere e cipollina su di esse mentre friggi.

## 4. Carne macinata con peperoni a fette

Questo è un pasto che mangio di volta in volta, non molto spesso.

**Ingredienti:** olio di cocco, cipolle, carne macinata, spinaci, spezie e peperone.

## Istruzioni:

1. Taglia una cipolla a pezzetti.
2. Metti l'olio di cocco sulla padella, alza il fuoco.
3. Aggiungi la cipolla alla padella, mescola per un minuto o due.
4. Aggiungi carne macinata.
5. Aggiungere alcune spezie (io uso un mix di spezie, ma sale e pepe funzionano bene).
6. Aggiungi gli spinaci.
7. (Opzionale) Se vuoi un po' di pepe, aggiungi un po' di pepe

nero e peperoncino in polvere.

8. Soffriggere fino a quando è pronto e servire con un peperone a fette.

## 5. Cheeseburgers senza il panino

Questo è un pasto che non mi stanca mai. Hamburger senza panino, con alcuni formaggi e servito con spinaci crudi.

**Ingredienti:** burro, hamburger, formaggio cheddar, crema di formaggio,

salsa, spezie, spinaci.

## **Istruzioni:**

1. Metti il burro sulla padella, alza il fuoco.
2. Aggiungi hamburger e spezie.
3. Capovolgi fino a quando non è pronto.
4. Aggiungere alcune fette di formaggio cheddar e un pò di crema di formaggio in cima.
5. Abbassa il fuoco e metti un coperchio sulla padella finché il formaggio non si scioglie.

6. Servire con degli spinaci.  
Mi piace versare un po' di grasso dalla padella sugli spinaci.

7. Per rendere gli hamburger ancora più succosi, aggiungi un po' di salsa.

## 6. Pezzi di petto di pollo fritti

Io non mangio sempre i petti di pollo, ma quando lo faccio ... aggiungo molto burro per renderli appetibili.

**Ingredienti:** burro, petto di pollo,

sale, pepe, aglio in polvere, curry e verdure.

## **Istruzioni:**

1. Tagliare il petto di pollo a pezzetti.
2. Aggiungere il burro alla padella, alzare il fuoco.
3. Aggiungi pezzi di pollo.
4. Aggiungere un po' di sale, pepe, curry e aglio in polvere.
5. Soffriggi finché il pollo non avrà una consistenza marrone e croccante.

6. Servire con alcune verdure.

## 7. Pizza finta a base di carne...

Se ti manca la pizza, allora questa ricetta ti piacerà molto. Ha un sapore ancora migliore, a mio parere, senza tutti i carboidrati della pizza. Questa ricetta è molto facile da modificare e puoi aggiungere qualsiasi cosa tu voglia ... verdure, funghi, formaggi diversi, ecc.

**Ingredienti:** carne macinata, salsa, cipolle, spezie, aglio in polvere,

formaggio grattugiato e pancetta.

## **Istruzioni:**

1. Tagliare le cipolle a pezzetti e il bacon a fettine.
2. Mescolare carne macinata, salsa, cipolle, spezie e aglio in polvere sul fondo di una pirofila.
3. Aggiungi formaggio grattugiato in cima.
4. Distribuire fette di pancetta su tutto il tegame.
5. Inserire nel forno, riscaldare a 180-200 C (356-392 F)

per 30-40 minuti, finché pancetta e formaggio non sembrano croccanti.

**P. S.** La dieta chetogenica è sicuramente uno dei modi più efficaci per perdere peso e ritrovare la salute. Sappiamo però che, specialmente nel primo periodo, dimenticarsi dei carboidrati può risultare molto difficile – il nostro corpo è dipendente dagli zuccheri e il nostro cervello cerca di fare il possibile per convincerci a mangiarli.

Sicuramente, uno degli alimenti che manca di più all'interno di una dieta chetogenica Italiana è il **pane** oltre alla **pasta**, alla nostra amata **pizza** e ai

**dolci**, tutti alimenti buonissimi ma purtroppo ricchi di carboidrati e calorie...

Ma se ti dicessi che da oggi non dovrai più rinunciare al tuo “*pane quotidiano*”?

Il pane chetogenico e la pizza sono velocissimi da preparare (solo 90 secondi se usi il microonde), la lista degli ingredienti è molto corta, contengono macronutrienti di alta qualità, zero carboidrati e sono molto buoni! Anche i dolci chetogenici sono buonissimi e poveri di carboidrati. La pasta, non devi neanche prepararla perché puoi mangiare un piatto di

spaghetti con l'aiuto di madre natura...

Ti consiglio di leggere questo ebook:

[30 Ricette per la dieta chetogenica](#)

***Ecco cosa scoprirai leggendolo:***

1 Come fare il pane chetogenico

2 Come fare la pizza chetogenica

3 E con la pasta come si fa?

**Ricette per colazione e merenda**

4 Frullato di avocado e cacao

5 Pancake con farina di cocco

6 Tartufi al cioccolato

7 Cookies

8 Mousse al cacao e avocado

## **Ricette con pollo**

9 Bocconcini di pollo e purè di sedano rapa

10 Pollo al Curry

11 Piatto bavarese

12 Pollo al gorgonzola e mascarpone

13 Insalata con frutti esotici e pollo

14 Pollo con pesto, verdure e crema di formaggio

## **Ricette con macinato di manzo**

15 Keto lasagna

16 Torta di carne

17 Casseruola Tex-Mex

18 Tortillas keto

19 Polpettone

20 Polpette con mozzarella

21 Barchette di zucchine Tex-Mex

22 Hamburger al formaggio di capra con  
patatine fritte di zucchine e maionese  
piccante

## **Ricette varie**

23 Frittata di funghi

24 Uova strapazzate messicane

25 Frittata occidentale

26 Muffin all'uovo

27 Brie al forno

28 Pancakes con frutti di bosco e panna montata

29 Torta al cioccolato Keto con burro di arachidi

30 gelato alla vaniglia senza zucchero

**Un segreto sulla dieta chetogenica che quasi nessuno conosce...**



# CONCLUSIONE

Una dieta chetogenica può essere ottima per le persone in sovrappeso, diabetiche o che cercano di migliorare la loro salute metabolica. Potrebbe essere meno adatta per gli atleti o per coloro che desiderano aggiungere grandi quantità di muscoli o peso.

E, come per qualsiasi dieta, funzionerà solo se si è coerenti e se ne terrà conto a lungo termine. Detto questo, poche cose sono altrettanto provate in nutrizione come i potenti benefici per la salute e la perdita di peso di una dieta chetogenica.

Ora non mi resta che salutarti, ma prima voglio dirti

>> **Grazie** <<

Prima di lasciarti voglio ringraziarti per aver letto questo ebook! Se ti è piaciuto, allora potresti per favore prenderti un minuto per scrivere una recensione onesta (spero positiva) su [Amazon.it](https://www.amazon.it)? Lo apprezzerò molto, in quanto mi aiuterà a far leggere questo libro a più persone!

**Grazie, Grazie, Grazie.**



*Ruggero Stellino*

Altre opere di [Ruggero Stellino](#) della  
collana

## **BESTSELLER DIMAGRIRE VELOCEMENTE**



[Dimagrire velocemente con lo yoga](#)

[Dimagrire velocemente con la mente](#)

Dimagrire velocemente con i kettlebell

Dimagrire velocemente senza dieta

Dimagrire velocemente camminando

Dimagrire velocemente dopo i 40 anni

Dimagrire velocemente con la dieta del digiuno intermittente

Come dimagrire velocemente

METABOLIC

30 Ricette per la dieta chetogenica



**Bestseller**  
DIMAGRIRE VELOCEMENTE

# **30 Ricette per la Dieta Chetogenica**

*Come dimagrire velocemente con 30  
ricette chetogeniche facili e veloci*

**di Ruggero Stellino**

Copyright 2019 Ruggero Stellino,

Tutti i diritti riservati

Altre opere di [Ruggero Stellino](#) della  
collana

## **BESTSELLER DIMAGRIRE VELOCEMENTE**



[Dimagrire velocemente con lo yoga](#)

[Dimagrire velocemente con la mente](#)

[Dimagrire velocemente con i kettlebell](#)

[Dimagrire velocemente senza dieta](#)

[Dimagrire velocemente camminando](#)

[Dimagrire velocemente dopo i 40 anni](#)

[Dimagrire velocemente con la dieta  
chetogenica](#)

[Dimagrire velocemente con la dieta del  
digiuno intermittente](#)

[Come dimagrire velocemente](#)

[METABOLIC](#)

# Sommario

[Nota importante](#)

[Introduzione](#)

[1 Come fare il pane chetogenico](#)

[2 Come fare la pizza chetogenica](#)

[3 E con la pasta come si fa?](#)

[Ricette per colazione e merenda](#)

[4 Frullato di avocado e cacao](#)

[5 Pancake con farina di cocco](#)

[6 Tartufi al cioccolato](#)

[7 Cookies](#)

[8 Mousse al cacao e avocado](#)

## Ricette con pollo

9 Bocconcini di pollo e purè di sedano rapa

10 Pollo al Curry

11 Piatto bavarese

12 Pollo al gorgonzola e mascarpone

13 Insalata con frutti esotici e pollo

14 Pollo con pesto, verdure e crema di formaggio

## Ricette con macinato di manzo

15 Keto lasagna

16 Torta di carne

17 Casseruola Tex-Mex

18 Tortillas keto

[19 Polpettone](#)

[20 Polpette con mozzarella](#)

[21 Barchette di zucchine Tex-Mex](#)

[22 Hamburger al formaggio di capra con patatine fritte di zucchine e maionese piccante](#)

[Ricette varie](#)

[23 Frittata di funghi](#)

[24 Uova strapazzate messicane](#)

[25 Frittata occidentale](#)

[26 Muffin all'uovo](#)

[27 Brie al forno](#)

[28 Pancakes con frutti di bosco e panna montata](#)

[29 Torta al cioccolato Keto con burro di](#)

arachidi

30 gelato alla vaniglia senza zucchero

Un segreto sulla dieta chetogenica che quasi nessuno conosce...

Conclusione

## Nota importante

Purtroppo quando devo scrivere un libro mi ritrovo sempre con lo stesso problema, cioè se usare il genere maschile o femminile. Mi piacerebbe usarli tutti e due ma il risultato sarebbe qualcosa come: bello/a, meraviglioso/a, stupendo/a, eccetera. Ovviamente questo andrebbe ad ostacolare la lettura anziché facilitarla. Quindi, solo per comodità e solo perché oltre il 90% di chi legge i

miei libri sono donne, userò il genere  
femminile, ma tu (se sei un uomo)  
trasformalo interiormente al maschile  
mentre leggi come se io stessi parlando  
proprio con te.

# Introduzione

La dieta chetogenica (o dieta **keto**, in breve) è una dieta povera di carboidrati e ricca di grassi che offre molti benefici per la salute. Infatti, oltre 20 studi dimostrano che questo tipo di dieta può aiutarti a perdere peso e migliorare la tua salute. Poche cose sono state discusse tanto quanto "carboidrati contro grasso". Alcuni ritengono che l'aumento

di grassi nella dieta sia una delle principali cause di tutti i tipi di problemi di salute, in particolare le malattie cardiache. Questa è la posizione mantenuta dalla maggior parte delle organizzazioni sanitarie tradizionali.

Queste organizzazioni generalmente raccomandano che le persone limitino il grasso alimentare a meno del 30% delle calorie totali (una dieta povera di grassi). Tuttavia negli ultimi 11 anni, un numero crescente di studi ha messo in discussione l'approccio dietetico a basso contenuto di grassi.

Molti professionisti della salute ora credono che una dieta a basso contenuto di carboidrati (più ricca di grassi e proteine) sia un'opzione migliore per il trattamento dell'obesità e di altre malattie croniche occidentali.

La dieta Chetogenica permette al corpo di produrre piccole molecole di carburante chiamate "chetoni". Questa è una fonte alternativa di carburante per il corpo, utilizzata quando la glicemia (glucosio) scarseggia. I chetoni vengono prodotti se si mangiano pochissimi carboidrati (che vengono rapidamente decomposti in glicemia) e solo quantità

moderate di proteine (l'eccesso di proteine può anche essere convertito in zucchero nel sangue).

Il fegato produce chetoni dal grasso. Questi chetoni servono quindi come fonte di carburante in tutto il corpo, specialmente per il cervello. Il cervello è un organo affamato che consuma molta energia ogni giorno e non può ricorrere direttamente sul grasso. Può funzionare solo con glucosio o chetoni.

Con una dieta chetogenica, tutto il tuo corpo cambia carburante funzionando

principalmente **bruciando grassi 24 ore su 24**. Quando i livelli di insulina diventano molto bassi, il consumo di grassi può aumentare drasticamente.

**Quindi diventa più facile accedere ai tuoi depositi di grassi per bruciarli.**

Questo è ottimo se stai cercando di perdere peso, ma ci sono anche altri vantaggi meno ovvi, come ad esempio **meno fame e un costante apporto di energia**. Questo potrebbe aiutarti a rimanere vigile e concentrata.

Detto ciò, se vuoi sapere di più sulla dieta chetogenica, ti consiglio di leggere questo ebook: [Dimagrire velocemente](#)

## con la dieta chetogenica

Ma ora cominciamo a “*gustarci*” le nostre ricette chetogeniche perdendo anche quei chili di troppo e quegli odiosi rotolini di ciccia...

***Buon appetito e buon dimagrimento!***

# **1 Come fare il pane chetogenico**



La dieta chetogenica è ottima per dimagrire e rimanere in salute, ma ogni tanto ci costringe a rinunciare ad alcuni alimenti che amiamo. Sicuramente, uno

degli alimenti che manca di più all'interno di una dieta chetogenica è il pane (oltre alla pasta e alla nostra amata pizza, ma questo lo vedremo nelle prossime pagine...).

Ma se ti dicessi che da oggi non dovrai più rinunciare al tuo “*pane quotidiano*”?

Il pane chetogenico è velocissimo da preparare (solo 90 secondi se usi il microonde), la lista degli ingredienti è molto corta (solo 4 ingredienti), contiene macronutrienti di alta qualità ed è molto buono!

Va vediamo subito come prepararlo...

# Ingredienti

- 1 Uovo
- 1/2 bustina di [lievito per microonde](#)
- burro
- 30 gr. di [farina di mandorle](#)

Gli ingredienti sono tutti qui!

## Farina di mandorle

Hai provato a cercarla al supermercato

ma non l'hai trovata? Non preoccuparti... qui in Italia non è ancora molto utilizzata per cui è difficile da trovare nella maggior parte dei supermercati. In alternativa puoi acquistare delle mandorle al naturale e tritarle direttamente a casa tua (nel mixer o nel tritatutto), fai attenzione però a tritarle il più finemente possibile, per ottenere del pane senza “granelli di mandorle”. Oppure puoi acquistarla su [Amazon](#).

## **Come prepararlo**

Come ti ho già detto prima, la preparazione del pane chetogenico è

facilissima, ecco cosa devi fare:

- Metti 20 gr. di burro (circa un cucchiaino e mezzo) all'interno di una tazza e scioglilo nel microonde. Bastano 10-15 secondi.
- Una volta sciolto il burro, aggiungi l'uovo, 30 gr. di farina di mandorle e mezza bustina di lievito per microonde.
- Mischia bene e quando gli ingredienti sono completamente amalgamati metti in microonde per 90 secondi.

- L'impasto lieviterà e otterrai dell'ottimo pane chetogenico da poter affettare e gustare. A seconda della tazza usata, dovresti ottenere 4-5 fette!

- Ti consiglio di lasciarlo raffreddare qualche minuto prima di mangiarlo.

## **Non hai il forno a microonde?**

Non problem! Prova con la ricetta per fare il **pane nuvola**. Si tratta di un impasto fatto di uova e formaggio cotto al forno, senza glutine e senza carboidrati, perfetto per la dieta

chetogenica. Il sapore è molto delicato e la consistenza di questo pane è molto soffice. Non è un classico pane, a differenza della prima ricetta, questa la descriverei come la più leggera e morbida frittata che tu possa mangiare.



## Ingredienti

- 2 uova

- 2 cucchiaini di formaggio Philadelphia
- 1 pizzico di lievito per dolci instantaneo o [cremor tartaro](#)

## **Come prepararlo**

- Dividi le uova in bianchi e rossi.
- Nella prima ciotola monta i bianchi con un pizzico di cremor tartaro a neve ferma.
- Nella seconda ciotola mescola bene i tuorli con il formaggio.

- Aggiungi i tuorli ai bianchi, mescolando delicatamente, finché il composto sarà di colore giallo chiaro.

- Trasferisci il composto a cucchiariate su una teglia da forno ricoperta con la carta da forno e appiattisci leggermente in modo da renderli uniformi.

- Cuoci nel forno preriscaldato a 150 °C per 30 minuti. Togli il pane dal forno e fai raffreddare per 1 ora prima di mangiarlo.

## **2 Come fare la pizza chetogenica**



Troverai fantastico questo impasto per pizza senza glutine, senza carboidrati e senza lievito!

Mia moglie ha preparato questa pizza

per curiosità, e ci è piaciuta così tanto che l'ha rifatta il giorno dopo, cambiando il modo di condirla. Anche mia figlia che è una mangiona di pizza era scettica ma poi... ha chiesto a mia moglie di farne un'altra.

Che dire? E' molto leggera e puoi mangiarla senza sensi di colpa.

Quindi non ti resta che provarla. Puoi variare il condimento sopra, aggiungendo a piacere quello che preferisci.

# Ingredienti

Per la base:

- 1 cavolfiore di circa 1 kg (pesato intero)
- 5 cucchiaini di Grana o Parmigiano grattugiato
- sale
- pepe
- 1 uovo

Per il condimento di sopra:

- 2 cucchiaini di passata di pomodoro
- 1 mozzarella tagliata a cubetti
- Origano
- 1 filo di olio extra vergine di oliva

**Come prepararla**

- Lava e taglia le cimette del cavolfiore.
- Lessale oppure cuocile al vapore fino a quando le cimette diventano morbide, te ne accorgi pungendole con la forchetta.
- Accendi il forno a 240°C.
- Scola le cimette e mettile sopra un canovaccio da cucina pulito. Fai una specie di fagotto per riuscire a strizzarle bene. Devi eliminare l'acqua.
- Dopo strizzate mettile dentro una ciotola e aggiungi il formaggio grattugiato, l'uovo, il

sale, il pepe e mescola fino a quando sarà uniforme.

- Fodera una teglia con bordi bassi (mia moglie utilizza la base di una teglia con i bordi removibili) di circa 24cm con carta forno.

- Versa il composto sulla teglia e premi affinché sia ben distribuito e compatto.

- Cuoci in forno per circa 20/30 minuti o fino a quando i bordi iniziano a colorarsi.

- Togli dal forno (lasciandolo acceso), e condiscila

distribuendo prima la passata di pomodoro e sopra la mozzarella tagliata a dadini.

- Aggiungi un pò di origano e un filo di olio extra vergine di oliva.

- Rimetti in forno fino a quando la mozzarella non sarà sciolta.

Ora gustati la tua pizza chetogenica!

## **3 E con la pasta come si fa?**

In questo caso ci facciamo aiutare dai vegani con la pasta fatta dalle verdure...

Possiamo utilizzare le zucchine per fare degli ottimi spaghetti! Gli spaghetti di zucchine sono un'idea sfiziosa per un primo piatto fresco e diverso dal solito. Sono colorati da vedere, buoni da

mangiare e anche molto versatili, in quanto puoi condirli come ti pare!

L'unico inconveniente per preparare gli **spaghetti di zucchine** è che hai bisogno di uno strumento apposito, che però puoi trovare spendendo pochi euro nei negozi di articoli per la casa, oppure su [Amazon](#).

Devi solo lavare le zucchine, poi con l'apposito apparecchietto crea gli spaghetti seguendo le istruzioni. Quello che usa mia moglie funziona come una specie di temperamatite gigante: infili la zuccina e giri.



**Conosci la zucca spaghetti?**

La **zucca spaghetti** è una varietà di zucca di origine sudamericana che produce lunghi filamenti simili agli spaghetti che si possono gustare da soli, conditi con sale e pepe o con uno qualsiasi dei tradizionali condimenti della pasta. Il suo colore varia dall'avorio al giallo-arancio, si raccoglie in genere in autunno ma può conservarsi molto a lungo e la si consuma solitamente nel corso dell'inverno.



Quando è cruda, la polpa della zucca spaghetti appare simile a quella delle

altre zucche, ma se la bollite ancora intera per 45 minuti e poi la tagliate a metà, dopo aver eliminato i semi potrete raccogliere con una forchetta la polpa, che si staccherà formando tanti filamenti compatti davvero simili agli spaghetti.

Se non riesci a trovarla nei supermercati della tua città, puoi acquistarla da qui:

<https://www.fruttaweb.com/it/zucche/996-zucca-spaghetti-squash.html>

# **Ricette per colazione e merenda**

## **4 Frullato di avocado e cacao**



## **Ingredienti:**

1 avocado maturo

200 ml di latte di cocco

1 cucchiaino di cacao amaro in polvere

### **Come si prepara:**

Taglia l'avocado a metà e privalo della buccia e del seme.

In un frullatore unisci l'avocado tagliato a tocchetti, il latte di cocco e il cacao amaro, mixa tutto alla massima velocità.

# **5 Pancake con farina di cocco**



## **Ingredienti:**

30g di farina di cocco

150g di albume d'uovo

80g di acqua

1 cucchiaino di [truvia](#) in polvere

### **Come si prepara:**

In una ciotola mescola la farina di cocco con gli albumi fino ad ottenere una crema densa, quindi aggiungi l'acqua e il cucchiaino di truvia per dolcificare.

Fai riscaldare una padella antiaderente, aggiungi un goccio d'olio di oliva ed asciuga con un po' di carta assorbente cercando di spargere l'olio su tutta la superficie della padella.

Versa due cucchiaini del composto in padella e cuoci almeno tre minuti per lato.

## **6 Tartufi al cioccolato**



Ingredienti per 20 tartufi:

160g di cioccolato fondente 90% (senza zucchero)

1 avocado medio maturo

2-3 gocce di dolcificante liquido  
([stevia](#))

2 cucchiaini di estratto di vaniglia

Cacao amaro in polvere q.b.

Farina di cocco q.b.

### **Come si prepara:**

In una ciotola schiaccia l'avocado con una forchetta, aggiungi il cioccolato fondente fuso, l'estratto di vaniglia e le gocce di stevia per dolcificare.

Amalgama tutto e copri con un velo di

pellicola per alimenti.

Lascia riposare 30 minuti in frigo in modo da fare compattare l'impasto.

Ungi le mani con dell'olio di cocco e forma i tartufi.

Arrotola i tartufi nel cacao amaro o nella farina di cocco.

Conserva i tartufi in frigo in un contenitore ermetico per 2/3 giorni al massimo.

# 7 Cookies



## **Ingredienti:**

180g di farina di mandorle

120g di burro

80g di truvia in polvere

1 uovo

1 cucchiaino di essenza di vaniglia

1 cucchiaino di succo di limone

¼ cucchiaino di bicarbonato di sodio

Un pizzico di sale

Gocce di cioccolato fondente amaro  
min. 90%

## **Come si prepara:**

Preriscalda il forno a 180 gradi.

In una ciotola monta il burro con la truvia.

Aggiungi l'uovo e mescola.

Aggiungi la farina di mandorle un po' per volta, poi il sale, l'estratto di vaniglia, il bicarbonato e il succo di limone.

Mescola bene, aggiungi le gocce di cioccolato e forma i biscotti con un cucchiaino.

Rivesti una teglia con carta da forno e

ungila con un goccio di olio di cocco.

Fai cuocere a 180 gradi per 15 minuti circa, fin a quando i biscotti non sono dorati.

# **8 Mousse al cacao e avocado**



**Ingredienti:**

1 avocado maturo

3 cucchiaini di cacao amaro in polvere

Dolcificante in polvere a piacere

### **Come si prepara:**

Sbuccia e taglia a pezzetti un avocado ben maturo.

Frullalo fino a farlo diventare una crema. Se il composto dovesse risultare grumoso aggiungi qualche cucchiaino di latte.

A questo punto aggiungi 3 cucchiaini di cacao amaro in polvere e del dolcificante in polvere a piacere.

Lascia riposare il composto in frigo per almeno 3 ore. Servi in coppette di vetro.

Se vuoi, puoi guarnire la mousse con una granella di noci pecan o della panna montata senza zucchero.

## Ricette con pollo

**Il pollo è una meravigliosa fonte di proteine. È versatile e spesso è amato dai consumatori di tutte le età. Di per sé, il pollo è troppo magro per essere keto, ma con il grasso aggiunto e alcune verdure puoi fare fantastici pasti chetogenici.**

# **9 Bocconcini di pollo e purè di sedano rapa**



## **Ingredienti:**

25g di petto di pollo

Curry q.b.

13g di olio di cocco

200g di sedano rapa bollito

9g pecorino

22g panna

29g burro

### **Come si prepara:**

Fai bollire il sedano rapa in poca acqua;  
a cottura ultimata, aggiungi il pecorino,  
il burro, la panna e un pizzico di sale.

Con il mixer, fai un purè molto cremoso.

Taglia il petto di pollo a dadini, e cuocilo in un padellino con l'olio di cocco e un pizzico di curry dolce.

Metti il purè nel piatto, e guarnisci con i bocconcini di pollo.

# **10 Pollo al Curry**



## **Ingredienti:**

500 g di petto di pollo

250 ml di yogurt magro

2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

2 cucchiaini colmi di curry

q.b. di sale

q.b. di pepe

100 ml circa di vino bianco secco

succo di limone non trattato

## **Come si prepara:**

Taglia il petto di pollo a cubotti.

Versa il tutto in una ciotola, aggiungendo un filo d'olio, 1 cucchiaino colmo di curry, il succo di mezzo limone, il pepe ed il sale.

Lascia il pollo in macera almeno un'ora per farlo insaporire.

Trascorso il tempo necessario, scaldare una padella e rosolare i bocconcini di pollo.

Dopo aver rosolato il pollo, sfuma con il vino bianco secco e prosegui la cottura a fuoco dolce per circa 10-15 minuti.

Nel frattempo, prepara la salsa di accompagnamento: mescola lo yogurt

bianco naturale con un cucchiaino di curry.

Una volta pronto, rimuovi il coperchio dalla padella e fai asciugare eventuale liquido in eccesso. Togliere la padella dal fuoco e distribuire la salsina di yogurt al curry direttamente sopra ai bocconcini di pollo.

Chiudi con il coperchio per far scaldare la salsina ed insaporire i bocconcini.

Servi subito.

# 11 Piatto bavarese



## **Ingredienti:**

Wurstel di pollo 20 g

Peperoni gialli e rossi 45 g

Olive nere denocciolate 10 g

Lecitina di soja 10 g

Maionese 16 g

Olio extravergine di oliva 5 g

## **Come si prepara:**

Lessare o cuocere alla griglia i wurstel e condirli con l' emulsione con la maionese e

il restante olio.

Mondare e tagliare a filetti peperoni e cuocerli in padella con un filo d'olio.

Unire le olive e guarnire con la lecitina.

# **12 Pollo al gorgonzola e mascarpone**



## **Ingredienti:**

150g di petto di pollo

30g di gorgonzola e mascarpone

Latte di mandorla senza zucchero q.b

Sale e pepe

Friggitielli

### **Come si prepara:**

Friggitielli: lavalì e fallì cuocere in padella a fuoco basso, interi, finchè diventano teneri.

Fai sciogliere in padella zola & mascarpone aggiustando la consistenza con il latte di mandorla.

A parte cuoci sulla piastra i petti di

pollo e condisci con sale e pepe.

Quando il pollo è cotto, trasferiscilo nella padella con la crema di zola e fai cuocere qualche minuto.

# **13 Insalata con frutti esotici e pollo**



## **Ingredienti:**

200 g di pollo

1 avocado

½ papaya

100g insalata

½ cucchiaino di senape

3 cucchiaini di olio d'oliva

sale e pepe

½ limone

## **Come si prepara:**

Lava il petto di pollo e taglialo a pezzettini.

Dimezza l'avocado e la papaia, toglì i semi e la polpa.

Scalda una padella con olio d'oliva e friggi il petto di pollo.

Metti il petto di pollo, l'avocado, la papaia e l'insalata in un'insalatiera e mescola bene.

Prepara una piccola ciotola con olio d'oliva, il succo di limone, la senape, sale e pepe e mescola bene.

Aggiungi la salsa sopra l'insalata e mescola bene.

# **14 Pollo con pesto, verdure e crema di formaggio**



Martolucina

## **Ingredienti:**

300g di pollo

Un cucchiaino di pesto

Un pomodoro

Un sacchetto di verdure

Una ciotola di crema di formaggio

## **Come si prepara:**

Cuoci il pollo e metti il pesto entrambi i lati.

Lava e taglia le verdure e cuocile.

Trita il pollo e mescola le verdure con il pomodoro tagliato.

Aggiungi la crema di formaggio e mescola bene.

# Ricette con macinato di manzo

La carne macinata è una delle cose più versatili con cui cucinare. Puoi prepararlo in un milione di modi: polpette , hamburger e polpettoni . Puoi anche usarlo nelle lasagne , nelle casseruole , nelle pizze e nelle torte . Vediamo qualche ricetta...

# 15 Keto lasagna



**Ingredienti:**

2 cucchiaini di olio d'oliva

1 cipolla gialla

1 spicchio d'aglio

500g carne di manzo macinata

3 cucchiaini di concentrato di pomodoro

$\frac{1}{2}$  cucchiaino di basilico essiccato

1 cucchiaino di sale

$\frac{1}{4}$  cucchiaino di pepe nero macinato

$\frac{1}{2}$  tazza d' acqua

## **Pasta Keto:**

8 uova

250g crema di formaggio

1 cucchiaino di sale

5 cucchiaini di polvere [di buccia di psillio](#) macinato

### **Crema di formaggio:**

2 tazze di panna acida

150g formaggio grattugiato

50g parmigiano grattugiato

½ cucchiaino di sale

¼ cucchiaino di pepe nero macinato

½ tazza di prezzemolo fresco tritato  
finemente

### **Come si prepara:**

Sbuccia e trita finemente cipolla e aglio e friggili in olio d'oliva fino a renderle morbide.

Aggiungi la carne macinata e friggi fino a doratura.

Aggiungi passata di pomodoro e spezie.

Mescola bene e aggiungi acqua.

Porta a ebollizione, abbassa la fiamma e lascia cuocere a fuoco lento per almeno 15 minuti o fino a quando la maggior

parte dell'acqua è evaporata.

Dato che i fogli di lasagna usati qui non si assorbono tanto quanto quelli normali, la miscela dovrebbe essere abbastanza asciutta.

Nel frattempo, prepara i fogli di lasagna seguendo le istruzioni riportate di seguito.

Preriscaldare il forno a 200 ° C (400 ° F).

Mescola formaggio grattugiato con panna acida e la maggior parte del parmigiano.

Aggiungere sale e pepe e mescolare il prezzemolo.

Disporre le lasagne e la salsa in strati in una teglia da forno 9 "x 13" imburrata.

Stendere la miscela crème fraîche e il restante parmigiano in cima.

Cuocere in forno per circa 30 minuti o fino a quando la lasagna ha una superficie ben rosolata. Servire con un'insalata verde e il condimento preferito.

### **Fogli di lasagna:**

Preriscaldare il forno a 300 ° F (150 ° C).

Aggiungere uova, crema di formaggio e

sale in una ciotola di medie dimensioni e mescolare in una pastella liscia.

Continuare a frullare aggiungendo polvere di buccia di psillio, un po' alla volta.

Lasciare riposare per alcuni minuti.

Stendere la pastella su una teglia rivestita con carta forno usando una spatola.

Collocare un altro foglio di carta da forno sulla parte superiore e appiattare con un mattarello fino a quando la pastella è di almeno 13 "x 18" (33 x 45 cm). Puoi anche dividere in due lotti e usare un'altra teglia per una pasta ancora

più sottile.

Lascia riposare entrambi i pezzi di carta forno.

Cuocere per circa 10-12 minuti.

Lascia raffreddare e rimuovi la carta, affetta in fogli che si adattano alla tua teglia.

# **16 Torta di carne**



**Ingredienti:**

***Il riempimento:***

½ cipolla gialla tritata finemente

1 spicchio d'aglio tritato finemente

2 cucchiaini di burro o olio d'oliva

500g carne macinata

sale e pepe

1 cucchiaino di origano essiccato o  
basilico essiccato

4 cucchiaini di concentrato di pomodoro

½ tazza d' acqua

## **Crostata.**

¾ tazza di farina di mandorle

4 cucchiaini di semi di sesamo

4 cucchiaini di farina di cocco

1 cucchiaio di polvere di buccia di psillio

1 cucchiaino di lievito in polvere

1 pizzico di sale

3 cucchiaini di olio d'oliva o olio di cocco

1 uovo

4 cucchiaini d' acqua

**Guarnizione**

200g ricotta

200g formaggio grattugiato

### **Come si prepara:**

Preriscaldare il forno a 175 ° C (350 ° F).

Fai soffriggere la cipolla e l'aglio nel burro o nell'olio d'oliva a fuoco medio per qualche minuto, fino a quando la cipolla sarà morbida.

Aggiungi la carne macinata e continuare a friggere.

Aggiungi origano o basilico e aggiungere sale e pepe a piacere.

Aggiungi la passata di pomodoro.

Aggiungi l'acqua.

Abbassa la fiamma e lascia cuocere a fuoco lento per almeno 20 minuti.

Mentre la carne cuoce, forma l'impasto per la crosta.

Mescola tutti gli ingredienti dell'impasto in un robot da cucina per alcuni minuti fino a quando l'impasto diventa una palla. Se non hai un robot da cucina, puoi mescolarlo a mano con una forchetta.

Metti un pezzo di carta forno rotondo in un tegame rotondo ben unto - 9-10 pollici di diametro - per facilitare la

rimozione della torta quando è finita.

Stendere l'impasto nella padella e lungo i lati. Usa una spatola o le dita ben unte.

Pre-cuocere la crosta per 10-15 minuti.

Toglila dal forno e metti la carne nella crosta.

Mescola la ricotta e il formaggio grattugiato sulla torta.

Cuoci per 30-40 minuti sul piano inferiore o fino a quando la torta ha assunto un colore dorato.

Servi con insalata verde fresca e condimento.

# **17 Casseruola Tex-Mex**



**Ingredienti:**

700g carne di manzo macinata

50g burro

3 cucchiaini di condimento Tex-Mex

200g pomodori schiacciati

50g Sottaceti

200g formaggio tagliuzzato

**Per accompagnare:**

1 tazza di panna acida

1 scalogno, tritato finemente

150g di verdure a foglia verde o lattuga iceberg

## **Come preparare il condimento Tex-Mex:**

### **ingredienti:**

ingredienti

1 cucchiaio di peperoncino in polvere

2 cucchiaini di polvere di paprika

2 cucchiaini di cumino macinato

1 cucchiaino di aglio in polvere

1 cucchiaino di cipolle in polvere

½ cucchiaino di scaglie di peperoncino

ROSSO

½ cucchiaino di origano essiccato

½ cucchiaino di pepe nero macinato

1 pizzico di cannella in polvere

1 pizzico di chiodi di garofano

1 cucchiaio di sale marino (opzionale)

### **Come prepararlo:**

Aggiungere tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolare fino a quando completamente mescolato. Versare in un barattolo con un coperchio aderente.

Se si usano semi interi, macinare in un

macinino in anticipo o durante la cottura.

Conservare le spezie in un luogo buio, asciutto e fresco / a temperatura ambiente. Le piccole lattine sono fantastiche.

Fai una grande partita per 4-6 mesi; dopo questo periodo le spezie perderanno sapore e colore. Non andranno male, ma saranno solo meno potenti.

### **Come preparare la casseruola:**

Preriscaldare il forno a 200 ° C (400 ° F).

Friggere la carne macinata nel burro a fuoco medio-alto, fino a cottura e non più rosata.

Aggiungere condimento Tex-Mex e pomodori schiacciati.

Mescolare e lasciare bollire per 5 minuti.

Assaggia per vedere se ha bisogno di sale e pepe aggiuntivi.

Mettere la miscela di carne macinata in una teglia unta (circa 9 "o 23 cm di diametro).

Completare con sottoaceti e formaggio.

Cuocere sul piano superiore in forno per

15-20 minuti o fino a doratura.

Tritare finemente lo scalogno e mescolare con la panna acida in una ciotola separata.

Servire la casseruola tiepida con una cucchiata di crema pasticcera o panna acida e insalata verde.

# 18 Tortillas keto



## **Ingredienti:**

### *carne di manzo macinata*

1 kg di carne macinata

2 cucchiaini di olio d'oliva

2 cucchiaini di condimento Tex-Mex

1 tazza d' acqua

sale e pepe

### *salsa*

2 avocado

1 pomodoro a dadini

½ tazza di coriandolo fresco, tritato

1 cucchiaio di olio d'oliva

1 lime, il succo

sale e pepe

### ***Tortillas a basso contenuto di carboidrati***

2 uova

2 albumi d'uovo

150g crema di formaggio

Polvere di buccia di psyllium da 1½  
cucchiaino

1 cucchiaino di farina di cocco

½ cucchiaino di sale

***Servi con:***

1 ½ tazze di formaggio messicano tagliuzzato

100g lattuga tagliuzzata

**Come si prepara:**

Preriscaldare il forno a 200 ° C (400 ° F).

Sbattere le uova e l'albume con un frullatore a mano, preferibilmente per pochi minuti.

Aggiungere la crema di formaggio e continuare a frullare finché la pastella non è liscia.

Mescolare il sale, la buccia di psyllium e la farina di cocco in una piccola ciotola.

Aggiungere la farina e mescolare un cucchiaio alla volta nella pastella.

Continuare a frullare ancora un pò.

Lasciare riposare l'impasto per qualche minuto o finché la pastella non diventa spessa come una pastella americana.

La velocità con cui la pastella si gonfierà dipende dalla marca della buccia di psyllium: potrebbero essere necessari alcuni tentativi ed errori.

Tira fuori due teglie e appoggia la carta da forno su ciascuna.

Usando una spatola, distribuire la pastella sottilmente (non più di  $\frac{1}{4}$  di pollice di spessore) in 4-6 cerchi o 2 rettangoli.

Cuocere sulla parte superiore del forno per circa 5 minuti o più, finché la tortilla diventa un pò marrone attorno ai bordi.

Controllare attentamente il lato inferiore in modo che non bruci.

## **Riempimento:**

Metti una padella grande a fuoco medio-alto e scalda un po' d'olio.

Aggiungere la carne macinata e friggere fino a cottura.

Aggiungere il condimento tex-mex e acqua e mescolare.

Lasciate cuocere a fuoco lento finché la maggior parte dell'acqua non è sparita.

Assaggia per vedere se ha bisogno di condimento aggiuntivo.

Nel frattempo, preparare la salsa a dadini di avocado, pomodori tagliati a

cubetti, succo di lime appena spremuto, olio d'oliva e un paio di manciate di coriandolo fresco. Sale e pepe a piacere.

Servire in un tortilla, con formaggio grattugiato e verdure a foglia verde.

# 19 Polpettone



**Ingredienti:**

2 cucchiaini di burro

1 cipolla gialla tritata finemente

700g carne di manzo macinata o di maiale

½ tazza di panna montata pesante

½ tazza di formaggio grattugiato

1 uovo

1 cucchiaino di origano essiccato o basilico essiccato

1 cucchiaino di sale

½ cucchiaino di pepe nero macinato

200g pancetta affettata

1¼ tazze di panna da montare pesante,  
per il sugo

½ cucchiaino di salsa di soia tamari  
(facoltativo)

### **Come si prepara:**

Preriscaldare il forno a 200 ° C (400 ° F).

Friggere la cipolla fino a renderla morbida ma non rosolata.

Mescolare la carne macinata in una ciotola.

Aggiungi tutti gli altri ingredienti, tranne la pancetta.

Mescola bene, ma evita di lavorarlo troppo perché questo può rendere il risultato finale troppo denso.

Formare una pagnotta e metterla in una pirofila.

Avvolgi la pagnotta nel bacon.

Cuocere al centro del forno per circa 45 minuti.

Se la pancetta comincia a cuocere troppo prima che la carne sia finita, coprite con un foglio di alluminio e abbassa un po' il fuoco.

Salva i succhi che si sono accumulati nella teglia e usali per preparare il sugo.

Mescolare i succhi e la panna in un tegame più piccolo.

Portare a ebollizione e abbassa la fiamma lasciando cuocere a fuoco lento per 10-15 minuti fino a quando non ha la giusta consistenza.

Se vuoi, usa un po' di salsa di soia tamari a piacere.

Servire con broccoli o cavolfiori appena bolliti con burro, sale e pepe o qualsiasi altro contorno a scelta.

# **20 Polpette con mozzarella**



**Ingredienti:**

500g di manzo macinato

50g di parmigiano grattugiato

1 uovo

½ cucchiaino di basilico essiccato

½ cucchiaino di cipolle in polvere

1 cucchiaino di aglio in polvere

1 cucchiaino di sale

½ cucchiaino di pepe nero macinato

3 cucchiai di olio d'oliva

400g di pomodori interi in scatola

2 cucchiai di prezzemolo fresco tritato  
finemente

200g di spinaci freschi

50g di burro

150g di mozzarella fresca

sale e pepe

### **Come si prepara:**

Mettere la carne macinata, il parmigiano, le uova, il sale e le spezie in una ciotola e mescolare bene.

Formare la miscela in polpette, circa 30 grammi ciascuna.

Tieni sempre le mani bagnate mentre

formi le palle.

Riscalda l'olio d'oliva in una padella larga e fai rosolare le polpette fino a renderle dorate su tutti i lati.

Abbassa la fiamma e aggiungi i pomodori in scatola.

Lascia bollire per 15 minuti, mescolando ogni paio di minuti.

Condire con sale e pepe a piacere.

Aggiungere il prezzemolo e mescolare.

Sciogliere il burro in una padella separata e soffriggere gli spinaci per 1-2 minuti, mescolando continuamente.

Condire con sale e pepe a piacere.

Aggiungere gli spinaci alle polpette.

Completare con mozzarella fresca,  
tagliata a pezzetti.

# **21 Barchette di zucchine Tex-Mex**



**Ingredienti.**

500g di manzo macinato

2 cucchiaini di olio d'oliva o burro

1 cucchiaino di sale

2 cucchiaini di condimento Tex-Mex

1 cucchiaino di sale

½ tazza di coriandolo fresco tritato  
finemente (opzionale)

2 zucchine

1 cucchiaio di olio d'oliva

1¼ tazze di formaggio grattugiato

**Servire con:**

200g di lattuga

4 cucchiaini di olio d'oliva

½ cucchiaino di aceto di vino rosso o  
aceto bianco 5%

sale e pepe

### **Come si prepara:**

Preriscaldare il forno a 200 ° C (400 ° F).

Dividere le zucchine a metà, nel senso della lunghezza, e rimuovere i semi.

Cospargere di sale e lasciare riposare

per 10 minuti.

Mentre la zuccina è a riposo, rosolare la carne macinata in olio d'oliva in una padella antiaderente. Aggiungi sale e condimento Tex-Mex.

Lasciare cuocere fino a quando la maggior parte del liquido non è evaporata.

Eliminare le gocce di liquido con salviette di carta.

Mettere le zucchine a metà in una teglia unta.

Mescolare un terzo del formaggio nella carne macinata.

Aggiungi coriandolo tritato finemente (opzionale).

Dividere la miscela di carne macinata e formaggio in modo uniforme tra le barche di zucchine. Cospargere il formaggio rimanente in cima.

Cuocere in forno per 20 minuti o fino a quando il formaggio inizia a dorare.

Prendi la zuccina e lasciala raffreddare per cinque minuti.

Mescolare olio, aceto, sale e pepe in una semplice vinaigrette.

Preparare l'insalata e servire a fianco della barca di zucchine.

**22 Hamburger al formaggio  
di capra con patatine fritte  
di zucchine e maionese  
piccante**



**Ingredienti:**

## *Maionese al pomodoro piccante*

1 tazza di maionese

1 cucchiaino di passata di pomodoro

1 pizzico di pepe di cayenna

sale e pepe

## *Patatine fritte di zucchine*

1 zuccina

1 1 / 3 tazze di farina di mandorle

1 1 / 3 tazze di parmigiano grattugiato

1 cucchiaino di cipolle in polvere

1 cucchiaino di sale

½ cucchiaino di pepe

2 uova

3 cucchiaini di olio d'oliva

### *Hamburger*

30g di burro o olio d'oliva

2 cipolle rosse

1 cucchiaio di aceto di vino rosso

700g di carne di manzo macinata

sale e pepe

100g di formaggio di capra

100g di lattuga

## **Come si prepara:**

Preriscaldare il forno a 200 ° C (400 ° F).

Mescolare tutti gli ingredienti per la maionese e metterli da parte in frigo.

Prepara una teglia con carta forno.

Taglia la lunghezza delle zucchine e rimuovi i semi.

Forma delle bacchette di 2 cm (più o meno la grandezza delle patatine)

Rompi le uova in una ciotola e mescola.

Mescola farina di mandorle, parmigiano, cipolla in polvere, sale e pepe in un piatto.

Metti le bacchette di zucchine nella miscela di farina, quindi immergile nelle uova per coprirle. Finire con un altro strato di farina.

Disporre le patatine sulla teglia e condire con olio d'oliva.

Cuocere in forno per 20-25 minuti o fino a doratura.

Nel frattempo, prepara gli hamburger.

Inizia affettando le cipolle sottilmente e

saltale nel burro fino a renderle morbide a fuoco medio. Aggiungere l'aceto verso la fine, mescolare e ridurre fino alla crema.

Aggiungere sale e pepe a piacere.

Mettere da parte fino al momento di servire.

Forma le polpette di hamburger e friggile o grigliale a tuo piacimento.

Condire con sale e pepe.

Mettere gli hamburger su letti di lattuga e la miscela di cipolle.

Mettete sopra il formaggio di capra e servi con zucchine fritte e maionese di

pomodoro piccante.

# **Ricette varie**

## **23 Frittata di funghi**



**Ingredienti:**

3 uova

30g di burro, per friggere

30g di formaggio grattugiato

1 / 5 cipolla gialla

3 funghi

sale e pepe

### **Come si prepara:**

Rompere le uova in una terrina con un pizzico di sale e pepe.

Sbattere le uova con una forchetta fino a

quando non sono lisce e spumose.

Aggiungi sale e spezie a piacere.

Sciogliere il burro in una padella.

Una volta che il burro si è sciolto, versare la miscela di uova.

Quando l'omelette inizia a cuocere e diventare soda, ma è ancora un pò cruda sopra, cospargere di formaggio, funghi e cipolla (facoltativo).

Usando una spatola, mantieni con cura i bordi della frittata, quindi piegala a metà.

Quando inizia a diventare marrone dorato, toglì la padella dal fuoco e fai

scivolare l'omelette su un piatto.

# **24 Uova strapazzate messicane**



**Ingredienti:**

6 uova

1 scalogno

2 [jalapeños](#) in salamoia, finemente tritati

1 pomodoro, tritato finemente

100g di formaggio grattugiato

2 cucchiaini di burro, per friggere

sale e pepe

### **Come si prepara:**

Tritare finemente gli scalogni, jalapeños e pomodori.

Friggere nel burro per 3 minuti a fuoco medio.

Sbattere le uova e versarle nella padella.

Cucinare per 2 minuti.

Aggiungi formaggio e condimenti.

P.S. Servire con avocado, lattuga croccante e condimento per aggiungere ancora più entusiasmo a questo gustoso pasto.

## **25 Frittata occidentale**



**Ingredienti:**

6 uova

2 cucchiaini di panna montata pesante o  
panna acida

sale e pepe

100g di formaggio grattugiato

50g di burro

½ cipolla gialla tritata finemente

½ peperone verde, tritato finemente

150g di prosciutto affumicato, tagliato a  
dadini

## **Come si prepara:**

In una terrina, sbattere le uova e la panna / panna acida fino a renderle morbide.

Aggiungi sale e pepe.

Aggiungere metà del formaggio grattugiato e mescolare bene.

Sciogliere il burro in una padella a fuoco medio; saltare il prosciutto a dadini, la cipolla e i peperoni per alcuni minuti.

Aggiungere la miscela di uova e friggere fino a quando l'omelette è quasi soda.

Fai attenzione a non bruciare i bordi.

Riduci il calore dopo un pò.

Cospargere con il resto del formaggio e piegare la frittata.

## **26 Muffin all'uovo**



**Ingredienti.**

12 uova

2 scalogni, tritati finemente

150g di salame o pancetta cotta essiccati all'aria

170g di formaggio grattugiato

2 cucchiaini di pesto rosso o pesto verde (opzionale)

sale e pepe

### **Come si prepara:**

Preriscaldare il forno a 175 ° C (350 ° F).

Ungero a fondo una scatola di muffin con il burro.

Tagliare gli scalogni e il salame o la pancetta e aggiungere sul fondo della scatola.

Sbatti le uova con condimento e pesto.

Aggiungere il formaggio e mescolare.

Versare la pastella sopra gli scalogni e il salame

Cuocere per 15-20 minuti, a seconda delle dimensioni della latta del muffin.

## **27 Brie al forno**



**Ingredienti:**

250g di Formaggio Brie o formaggio  
Camembert

50g di noci

1 spicchio d'aglio

1 cucchiaio di rosmarino fresco o timo  
fresco o prezzemolo fresco

1 cucchiaio di olio d'oliva

sale e pepe

### **Come si prepara:**

Preriscaldare il forno a 200 ° C (400 °  
F).

Mettere il formaggio su una teglia rivestita con carta da forno o in una piccola teglia antiaderente.

Tritare l'aglio e tritare grossolanamente le noci e le erbe.

Mescolare tutti e tre insieme con l'olio d'oliva.

Aggiungi sale e pepe.

Mettere la miscela di noci sul formaggio e cuocere per 10 minuti o fino a quando il formaggio è caldo e morbido e le noci sono tostate.

Servire tiepido

# **28 Pancakes con frutti di bosco e panna montata**



**Ingredienti:**

4 uova

200g di ricotta

1 cucchiaio di polvere di buccia di psillio macinata

50g di burro o olio di cocco

½ tazza di lamponi freschi o mirtilli freschi o fragole fresche

1 tazza di panna da montare

### **Come si prepara:**

Aggiungere le uova, la ricotta e la polvere di buccia di psillio in polvere in

una ciotola di medie dimensioni e mescolare.

Lasciare riposare per 5-10 minuti per farla addensare un pò.

Scaldare burro o olio in una padella antiaderente.

Friggere i pancakes a fuoco medio-basso per 3-4 minuti su ciascun lato.

Non renderli troppo grandi o saranno difficili da capovolgere.

Servire le frittelle con panna montata e bacche a scelta.

# **29 Torta al cioccolato Keto con burro di arachidi**



**Ingredienti:**

## *Torta al cioccolato*

1 tazza di farina di mandorle

$\frac{3}{4}$  tazza di [erythritol](#)

$\frac{1}{2}$  tazza di cacao in polvere

$1\frac{1}{2}$  cucchiaini di buccia di psyllium in polvere

1 cucchiaino di lievito per dolci

$\frac{1}{4}$  cucchiaino di sale

4 uova

200g di crema di formaggio

100g di burro

## ***Glassa di burro di arachidi***

200g di burro

200g di crema di formaggio

½ tazza di burro di arachidi senza sale e senza zucchero

¼ tazza di erythritol in polvere

2 cucchiaini di estratto di vaniglia

## ***Decorazioni***

10 ciliegie (facoltativo)

½ tazza di panna montata

1 cucchiaio di arachidi salate tritate

## **Come si prepara:**

Preriscaldare il forno a 180 ° C (350 ° F).

Unire la farina di mandorle, il dolcificante, la polvere di cacao (setacciare per eliminare i grumi), la polvere di buccia di psillio in polvere, il lievito e il sale in una ciotola di medie dimensioni.

Sbatti fino a quando completamente miscelato.

Metti da parte.

Rompi le uova in un'altra ciotola.

Batti con miscelatore elettrico per un paio di minuti fino a quando non è soffice.

Aggiungere la crema di formaggio e il burro fuso.

Continua a battere fino a quando è ben miscelato e liscio.

Aggiungere il composto di farina nella ciotola dell'uovo e frullare per un paio di minuti finché la pastella non risulta liscia.

Imburrare due tortiere da 7 pollici (18 cm) o crearne uno alla volta

Versare metà della pastella in ogni tortiera e distribuirla uniformemente.

Cuocere in forno per 15-20 minuti o fino a quando uno stuzzicadenti inserito nel mezzo risulta pulito.

Lasciare raffreddare per almeno 10 minuti in padella

Avvolgere gli strati con pellicola trasparente e riporli in frigorifero; raffreddare completamente, preferibilmente durante la notte.

## **Glassa di burro di arachidi**

Unire il burro, la crema di formaggio e

burro di arachidi in una ciotola.

Aggiungere il dolcificante (setacciare per eliminare i grumi) e l'estratto di vaniglia.

Battere con miscelatore elettrico fino a quando diventa liscio.

## **Assemblare la torta**

Posiziona uno strato con il lato piatto su un piatto o un supporto per dolci.

Coprire con 1/4 di glassa con una spatola o un coltello.

Posiziona il secondo strato sulla parte superiore e distribuisci il resto della

glassa sulla parte superiore e sui lati della torta.

Montare la panna fino a quando non è rigida e decorare la parte superiore con rosette a pipa.

Metti le ciliegie sulla torta per ogni pezzo di torta.

Tritare le arachidi e cospargerle sopra.

# **30 gelato alla vaniglia senza zucchero**



**Ingredienti:**

2 tuorli d'uovo

1<sup>1</sup>/<sub>4</sub> tazza di panna montata

½ cucchiaino di estratto di vaniglia

2 cucchiaini di erythritol (facoltativo)

2 albumi d'uovo

### **Come si prepara:**

Separa le uova.

Sbatti i tuorli fino a renderli lisci e morbidi.

Metti da parte gli albumi.

In una casseruola, unisci la panna con la vaniglia e il dolcificante.

Porta a ebollizione e cuoci a fuoco lento per alcuni minuti, finché la crema non si addensa leggermente.

Ridurre il fuoco e versare i tuorli d'uovo montati nella crema calda.

Unire bene e lasciar cuocere a fuoco basso mescolando continuamente, fino a quando la miscela si addensa.

Refrigerare la miscela fino a quando non è fredda.

Versare l'impasto in un barattolo con coperchio e riporre in freezer.

Mescolare di tanto in tanto e continuare a congelare fino a raggiungere la consistenza desiderata.

# **Un segreto sulla dieta chetogenica che quasi nessuno conosce...**

Se vuoi veramente dare una spinta e aumentare il metabolismo per bruciare più grassi, allora devi prendere in considerazione l'ipotesi di aggiungere il digiuno intermittente al regime a basso contenuto di carboidrati.

Tonnellate di celebrità stanno saltando sul carrozzone di keto a intermittenza, e per una buona ragione. I due lavorano mano nella mano per accelerare la perdita di peso, per non parlare di molti altri benefici per la salute. Il digiuno è uno strumento straordinario per migliorare la tua biologia. È gratis. È universalmente accessibile. È adattabile

Ecco alcuni suoi benefici:

**Raddoppia la perdita di grasso**

Mangiare tutti i pasti in una finestra di 8 ore (ad esempio, mangiare tra mezzogiorno e le 20:00 e digiunare le altre 16 ore al giorno) provoca una significativa perdita di peso senza contare le calorie. Mentre questo tipo di digiuno intermittente provoca la perdita di peso indipendentemente da ciò che le persone mangiano, la ricerca mostra che le persone che lo fanno in modo sano perdono il doppio del peso (7% contro il 3% del loro peso corporeo) di quelli che digiunano mentre continuano a mangiare cianfrusaglie. Quindi è ancora più importante seguire una dieta ad alte prestazioni come la dieta chetogenica.

## **Rende la pelle elastica**

Il GH si abbassa naturalmente con l'età. Ma quando ai soggetti venivano somministrati integratori di GH, non solo perdevano il grasso e costruivano i muscoli, ma anche il loro spessore della pelle migliorava, rendendolo più forte e più resistente ai cedimenti e alle rughe.

Il digiuno intermittente e la dieta chetogenica insieme portano il GH alle stelle!

## **Rallenta l'invecchiamento**

Il digiuno aumenta la produzione di cellule staminali. Le cellule staminali

sono come la pasta biologica - il tuo corpo le trasforma in qualsiasi tipo di cellula di cui ha bisogno e le usa per sostituire le cellule vecchie o danneggiate, mantenendoti più giovane a livello cellulare. Le cellule staminali sono perfette per la pelle, le articolazioni, le vecchie lesioni, i dolori cronici e altro ancora. Puoi provare la terapia con cellule staminali ... o puoi semplicemente digiunare.

## **Migliora la funzione cerebrale**

Il digiuno aiuta anche a costruire un cervello migliore. Il digiuno intermittente aumenta una proteina nel

cervello chiamata BDNF che i ricercatori hanno soprannominato "*Miracolo per il tuo cervello.*" BDNF migliora l'apprendimento e la memoria e può aiutarti a forgiare percorsi neuronali più forti, rendendo il tuo cervello più veloce ed efficiente è particolarmente importante quando invecchi.

## **Stimola l'autofagia**

L'autofagia è la pulizia di primavera per le tue cellule. Autofagia significa "*auto-mangiare*", il che è azzeccato: quando l'autofagia si accende, le tue cellule setacciano le loro parti interne, eliminano tutto ciò che è danneggiato o

vecchio e installano nuove versioni brillanti. L'autofagia è come una messa a punto per la tua auto: dopo tutto scorre più fluido. Riduce l'infiammazione e aumenta anche la longevità. Il digiuno intermittente scatena, per citare i ricercatori, l'autofagia "*profonda*", soprattutto nel cervello.

## **Abbassa l'infiammazione**

Il digiuno intermittente riduce lo stress ossidativo e i marcatori di infiammazione a livello del corpo. L'infiammazione è uno dei maggiori fattori di scarso rendimento, invecchiamento e malattia. Mantenere

bassa l'infiammazione aumenterà la tua longevità e aiuterà il tuo corpo a funzionare meglio.

Insomma, il digiuno intermittente è come un aggiornamento ad ampio spettro per il tuo corpo. Il fatto che la tua biologia risponda al digiuno diventando più forte ha senso da un punto di vista evolutivo: è proprio quando sei a corto di cibo che devi correre al meglio, per aumentare le tue possibilità di trovare qualcosa da mangiare per sopravvivere .

## **L'unico problema con il digiuno intermittente**

C'è uno svantaggio principale del digiuno intermittente: è possibile avere zucchero nel sangue instabile, se stai mangiando un sacco di carboidrati.

Se provi il digiuno intermittente con una dieta a più alto contenuto di carboidrati, la glicemia aumenterà e diminuirà significativamente durante il giorno. Sarà più alto dopo il pasto, poi diminuirà gradualmente man mano che ti addentri nel tuo digiuno. La glicemia instabile porta ulteriori sfide al digiuno:

**Mancanza di energia** . Quando non si dispone di nulla nel sistema per diverse ore, il livello di zucchero nel sangue scenderà alla fine del periodo di riferimento. Se hai mai avuto un problema di glicemia, sai come si ci sente in questo stato. Sonnolenza, problemi di concentrazione, vertigini, voglie intense e occasionali oscillazioni dell'umore in genere accompagnano un basso livello di zucchero nel sangue. Le tue cellule sono a corto di carburante e iniziano a chiedere di dar loro più carboidrati.

**Farai un picco di zucchero nel sangue quando mangi .** Se stai digiunando con una dieta ad alto contenuto di carboidrati e hai alimentato le voglie e la mancanza di energia da bassi livelli di zucchero nel sangue, ci sono buone probabilità che mangerai un sacco di carboidrati nel tuo pasto. Vuoi mangiare pasti abbondanti quando digiuni per assicurarti di avere abbastanza calorie, ma tutti quei carboidrati in eccesso in un sol colpo faranno aumentare la glicemia nella direzione opposta, dal basso verso l'alto. L'iperglicemia provoca affaticamento e mancanza di concentrazione. Quella fame violenta ti farà anche abbuffare inutilmente, e

qualunque carboidrato non usi verrà immagazzinato come grasso.

Se il tuo livello di zucchero nel sangue va su e giù per tutto il giorno, non sentirai mai un'energia stabile e affidabile, il che renderà il digiuno abbastanza difficile. È qui che entra in gioco la dieta chetogenica.

**Perché la dieta chetogenica e il digiuno intermittente accelerano la perdita di peso?**

Con una dieta chetogenica, smetti di mangiare carboidrati e li sostituisci con un sacco di grasso. Dopo alcuni giorni di assunzione di pochi carboidrati, il tuo corpo diventa efficiente a bruciare i grassi per il carburante. Si cammina in modalità brucia-grassi tutto il giorno, godendo di alcuni vantaggi esclusivi:

- **Nessun desiderio** . Il grasso non aumenta i livelli di zucchero nel sangue. In effetti, una dieta cheto è così efficace a stabilizzare la glicemia che ha completamente escluso i diabetici di tipo II, secondo uno studio

recente. Se abbinati una dieta keto al digiuno, il tuo livello di zucchero nel sangue rimarrà stabile e basso (ma non troppo basso) per tutto il giorno. Dì addio alle voglie, alla stanchezza e agli sbalzi d'umore che rendono così difficile il digiuno con carboidrati.

- **Soppressione della fame .**

Una dieta chetogenica sopprime anche la fame. Con una dieta chetogenica, il tuo fegato trasforma il grasso in piccoli fasci di energia chiamati chetoni, che

poi invia attraverso il flusso sanguigno affinché le tue cellule vengano utilizzate come combustibile. I chetoni sopprimono la grelina, il principale ormone della fame del tuo corpo. L'alta grelina ti rende affamato. Con la dieta chetogenica, la tua grelina rimane bassa, anche quando non hai cibo nel tuo sistema. In altre parole, puoi andare più a lungo senza mangiare e non avrai fame. Il digiuno diventa significativamente più facile con la dieta chetogenica, quindi puoi digiunare per finestre più lunghe per sfruttare tutti i vantaggi.

· **La perdita di grasso** . La dieta chetogenica e il digiuno intermittente sono un mix potentissimo per perdere peso. Il digiuno e la dieta chetogenica aumentano spontaneamente la perdita di grasso, anche quando le persone non limitano intenzionalmente le loro calorie. Quando accoppi il digiuno intermittente con la dieta chetogenica insieme, diventi una macchina brucia grassi. Il peso cala rapidamente, e poiché anche la keto sopprime la grelina, non provi mai la sensazione di fame e

della tristezza dalla privazione che di solito accompagnano la perdita di peso.

## **Scegliere il miglior programma di digiuno intermittente per te**

Il digiuno è uno strumento straordinario per alte prestazioni. Ci sono diversi modi per fare il digiuno intermittente:

- **16 ore (ovvero 16: 8) :** il tipo più popolare di digiuno intermittente, il digiuno di 16 ore

ti incoraggia a mangiare tutti i tuoi pasti in una finestra di 8 ore, da mezzogiorno alle 20:00. Per attivare tutti i vantaggi del digiuno intermittente, prova un digiuno di 18 ore, una volta che ti sei adattata a 16 ore. Ciò significherebbe mangiare tra mezzogiorno e le 18:00 o tra le 14:00 e le 20:00. Basta evitare di mangiare dopo cena e saltare la colazione al mattino. Limitare i carboidrati a cena.

· **Un pasto al giorno (OMAD)** . Fai un pasto al giorno,

quando ti sembra meglio (cerca di mantenerti sempre nella fascia mezzogiorno-20:00), e poi digiuna il resto della giornata.

- **24 ore** . Prenditi un giorno alla settimana, preferibilmente nel fine settimana, e salta del tutto il cibo per 24ore.

- **Digiuno a giorni alterni** . Vai avanti e indietro tra giorni dove mangi e giorni di digiuno. Mangia come un re o una regina un giorno, poi non mangi niente il

giorno seguente. Questa sarà probabilmente l'opzione di digiuno più impegnativa per la maggior parte delle persone. Se lo provi, assicurati di aver mangiato un sacco di calorie nei giorni di festa, altrimenti cadrai in un grave deficit calorico e probabilmente ti sentirai infelice.

La maggior parte della gente (io compreso) fa bene con digiuni giornalieri di 16/18 ore, ma le altre scelte potrebbero funzionare meglio per te. Sperimenta e vedi come ti senti.

Il digiuno intermittente e la dieta chetogenica sono la coppia perfetta per dimagrire velocemente! Provare per credere...

Se vuoi sapere di più su come funziona la dieta chetogenica e il digiuno intermittente, ti consiglio di leggere questi due ebook:

[Dimagrire velocemente con la dieta chetogenica](#)

[Dimagrire velocemente con la dieta del digiuno intermittente](#)

# Conclusione

Ed eccoci alla conclusione!

Ora sei arrivata alla fine dell'ebook e all'inizio di una nuova vita nella quale sarai padrona del tuo corpo. Tutte le ricette che hai letto e il segreto del digiuno intermittente servono per aiutarti a perdere peso in modo naturale, e così sarà. Quindi, non aspettare, datti da fare già da oggi! Comincia subito a mettere

in pratica la dieta chetogenica e il digiuno intermittente, gustati queste ricette e trasforma il tuo corpo.

Ora non mi resta che salutarti e augurarti buon dimagrimento ma prima voglio dirti:

**Grazie**

Prima di lasciarti voglio ringraziarti per aver letto il mio libro! Se ti è piaciuto, allora potresti per favore prenderti un minuto per scrivere una recensione

onesta (spero positiva) su [Amazon.it](https://www.amazon.it)?

Lo apprezzerai molto, in quanto mi aiuterà a far leggere questo libro a più persone!

**Grazie, Grazie, Grazie.**



Altre opere di [Ruggero Stellino](#) della  
collana

## **BESTSELLER DIMAGRIRE VELOCEMENTE**



[Dimagrire velocemente con lo yoga](#)

[Dimagrire velocemente con la mente](#)

[Dimagrire velocemente con i kettlebell](#)

[Dimagrire velocemente senza dieta](#)

[Dimagrire velocemente camminando](#)

[Dimagrire velocemente dopo i 40 anni](#)

[Dimagrire velocemente con la dieta  
chetogenica](#)

[Dimagrire velocemente con la dieta del  
digiuno intermittente](#)

[Come dimagrire velocemente](#)

[METABOLIC](#)

