



# **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**



# **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](#)





# 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](#)