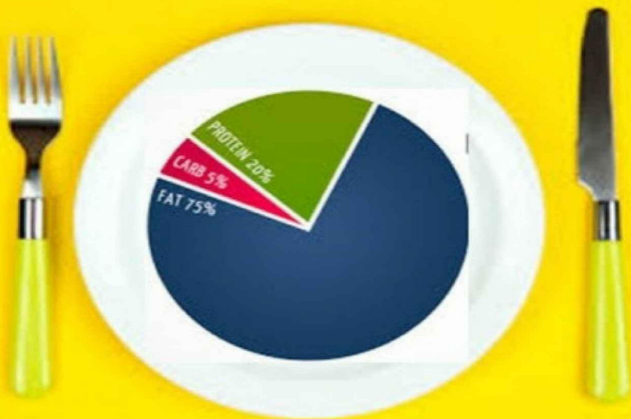


RUGGERO STELLINO

30 Ricette per la **DIETA CHETOGENICA**



SALUTE E BENESSERE



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 cucchiaiate 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 unguila 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

1/2 papaya

100g insalata

1/2 cucchiaino di senape

3 cucchiaini di olio d'oliva

sale e pepe

1/2 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 friggì 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

½ cucchiaino di basilico essiccato

1 cucchiaino di sale

¼ cucchiaino di pepe nero macinato

½ 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" imburdata.

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 cucchiaino 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 cucchiaino 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 cucchiaio 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 cucchiaino 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 cucchiaini di olio d'oliva

400g di pomodori interi in scatola

2 cucchiaini 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 cucchiaio 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. Aggiungere 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 cucchiaio 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, toglila dalla 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).

Ungere 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 cucchiaino di rosmarino fresco o
timo fresco o prezzemolo fresco
1 cucchiaino 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 cucchiaino 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 cucchiaio 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

$\frac{1}{2}$ tazza di burro di arachidi senza sale
e senza zucchero

$\frac{1}{4}$ 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

1¼ 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:

Manca 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 apprezzerei molto, in quanto mi aiuterà a far leggere questo libro a più persone!

Grazie, Grazie, Grazie.



Thank

You!

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](#)