

DIETA

COME ACCELERARE IL
METABOLISMO E PERDERE
PESO IN POCO TEMPO



STEFANIA BIANCHI

Dieta

Come accelerare il metabolismo
e perdere peso in poco tempo

1. Edizione 2018

Declinazione di responsabilità

I contenuti di questo libro sono stati controllati e creati con grande cura. Per la completezza, accuratezza e tempestività dei contenuti, tuttavia, non è possibile fornire alcuna garanzia. I contenuti di questo libro rappresentano l'esperienza personale e l'opinione dell'autore e sono solo a scopo di intrattenimento. Il contenuto non deve essere confuso con l'aiuto medico. Nessuna responsabilità legale per danni derivanti da esercizio controproducente o errori del lettore. Non ci può essere garanzia di successo. L'autore pertanto non si assume alcuna responsabilità per il mancato raggiungimento degli obiettivi descritti nel libro. Questo libro contiene collegamenti ad altri siti web. Non abbiamo alcuna influenza sul contenuto di questi siti web. Pertanto, nessuna garanzia può essere data a questo contenuto. Le pagine collegate sono state controllate per eventuali violazioni legali al momento del collegamento. Per i contenuti delle pagine collegate, tuttavia, è responsabile il rispettivo fornitore o gestore

delle pagine. Il contenuto illegale non può essere determinato al momento del collegamento.

Contenuto

Introduzione

50 ricette per perdere peso

1. Gamberetti con finocchio

2. Filetti di manzo con insalata di fagioli

3. La colazione fruttata

4. Pancake chetogenici

5. La Cialda chetogenica

6. Zuppa di funghi chetogenici

7. Broccoli con prosciutto

**10. L'insalata con
gamberetti**

13. Frittata di proteine

15. Ratatouille

16. Gamberetti con cipolle

17. Smoothie con mirtillo

18. Zucchine al forno

19. Crema di zucca

**20. Bistecca con asparagi
Verdi e carciofi**

**21. Porridge di avena e
frutta**

22. Crema di pomodori e lenticchie

23. Cialda vegana

24. Pane chetogenica

25. Flammkuchen chetogenica

26. L'insalata di papaia e pollo

27. Uova con salmone

28. Formaggio con prosciutto

29. Carpaccio con mozzarella

30. Calamari ripieni

**31. Bistecca con cipolle
sciolte**

**32. Uova con aneto e
salmone**

33. Riso con curry

**34. Minestrone di
lenticchie e patata dolce**

35. Suppa di fagioli

36. Insalata di pomodori

**37. Uova con cipollina e
pomodoro**

38. Prosciutto con

emmental

39. Uova con bacon

40. Yogurt con noci pecan

41. Cavolo rosso con mela e
arancia

42. Patatine di cavolo
riccio

43. Pasta alle zucchine con
pollo

44. Salmone con broccoli

45. Pollo con verdura

46. Asparagi con bacon e
uova

47. Wraps Low Carb

**48. Spaghetti ai zucchini
aglio ed olio**

**49. Salmone con bacon e
verdure**

50. Salmone con acovado

Introduzione

Hai troppi chili ai tuoi fianchi e vuoi finalmente liberartene? Hai già provato molte diete, ma non sei riuscito a dimagrire? Allora la dieta low carb è quella giusta per te.

Concentrandoti consapevolmente su cibi sani e mantenendo uno stile di vita più sano. Abbassa la glicemia, migliora il tuo metabolismo e la parte migliore è che perdi peso e dimagrisci. Quindi gradualmente ottieni una figura snella e

bella. Questo aumenta la tua autostima e ti rende più felice. Così finalmente raggiungerai i tuoi obiettivi.

In una dieta a basso contenuto di carboidrati, il contenuto di carboidrati viene ridotto e i livelli di proteine e grassi aumentano. Quindi, il corpo dovrebbe ottenere la sua energia dai grassi e dalle proteine e quindi non può ricorrere ai carboidrati. Non dovrebbe essere una questione completamente di abbandonare i carboidrati, ma per ridurre il grasso che causano i

carboidrati e la loro sostituzione è importante di sostituire i carboidrati.

Quindi non ci sono piatti, come ad esempio pane, riso, pasta, patate, dolci, ecc. Invece, mangiamo i prodotti alimentari come pesce, carne, uova, latticini, frutta e verdure. Puoi facilmente integrare le ricette nella tua vita quotidiana. Inoltre, non è necessario riempire tutti i pasti con ricette a basso contenuto di carboidrati direttamente. Invece, puoi iniziare lentamente e iniziare con la cena. Dopo 1 - 2

settimane sostituirai il pranzo e dopo 3 - 4 settimane la colazione. Quindi ti assicuri che il corpo non debba cambiare radicalmente e possa ricadere così rapidamente.

Con le 50 ricette a basso contenuto di carboidrati raggiungerai sicuramente il tuo obiettivo per avere un corpo snello. Vi auguro successo e vi auguro di realizzare il vostro sogno di una figura sana e snella e di modificare consapevolmente la vostra dieta a lungo termine in modo da diventare la

versione migliore di voi stessi.

50 ricette per perdere peso

1. Gamberetti con finocchio



25 *minuti*



semplice

Ingredienti (due persone):

- 2 finocchi
- 3 cucchiaini di olio d'oliva
- 150 g di gamberetti
- 1 spicchio d'aglio
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 100 ml di acqua
- sale e pepe

La preparazione:

- . Pulite i finocchi e tagliateli a pezzettini piccolissimi.
- . Tritate lo spicchio d'aglio e mettete lo spicchio d'aglio e i finocchi in padella scaldata con olio d'oliva.
- . Aggiungete l'acqua e i gamberetti, abbassate il fuoco e lasciate stufare 10 minuti.
- . Aggiustate il succo di limone, sale e pepe e mescolate bene.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

2. Filetti di manzo con insalata di fagioli



35 *minuti*



medio

Ingredienti (due persone):

- 2 filetti di manzo
- 200 g di fagioli
- 1 cipolla
- 3 cucchiaini di aceto di vino bianco

- 6 cucchiaini di olio d'oliva
- sale e pepe

La preparazione:

1. Lavate i fagioli e metteteli 2 minuti in pentola con acqua bollente e salata.
2. Tagliate la cipolla a dadini piccolissimi.
3. Preparate una ciotola piccola con olio d'oliva, aceto di vino bianco, sale e pepe e mescolate bene.
4. Scaldate una padella con olio d'oliva e aggiungete i filetti di manzo e aggiustate sale e pepe.
5. Mescolate i fagioli con il composto della ciotola.
6. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

3. La colazione fruttata



45 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

- 300 g di yogurt
- 60 g di marmellata
- 100 g di fragola
- 100 g di mirtillo
- 40 g di mandorla

La preparazione:

1. Mescolate lo yogurt e la marmellata.
2. Lavate le frutta e tagliatele a pezzettini piccolo.
3. Mescolate bene tutti ingredienti.
4. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

4. Pancake chetogenici



10 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

- 3 uova
- 80 di formaggio fresco

La preparazione:

1. Mettete le uova e il formaggio fresco in una ciotola e mescolate bene.

- . Aggiungete il pancake in una padella scaldata per circa 5 minuti.
- . Servite i pancake con contorni a basso contenuto di carboidrati.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

5. La Cialda chetogenica



25 *minuti*



semplice

Ingredienti (due persone):

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 5 uova• 100 g di proteine di pisello• 100 g di panna• 2 g di lievito in polvere | <ul style="list-style-type: none">• 25 g di burro• 100 ml di acqua• un pizzico di sale• 10 ml di aceto |
|--|---|

La preparazione:

1. Separate i bianchi d'uovo e i gialli d'uovo.
2. Mettete tutti gli ingredienti tranne i bianchi d'uovo in una ciotola e mescolate bene.
3. Aggiungete i bianchi d'uovo in un frullatore e aggiungete il composto in ciotola con gli altri ingredienti.
4. Preriscaldare la piastra per cialde e aggiungete la quantità desiderata di impasto.
5. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

6. Zuppa di funghi chetogenici



50 minuti



medio

Ingredienti (due persone):

- 1 cipolla
- 200 g di funghi
- 100 g di porcini
- 500 ml di brodo
- 5 g di oglio d'oliva
- sale e pepe

La preparazione:

1. Tritate la cipolla a pezzettini piccolissimi.
2. Scaldate una padella con olio d'oliva e aggiungete la cipolla.
3. Pulite i porcini e i funghi, tagliateli e metteteli in padella.
4. Aggiungete il brodo e mescolate bene.
5. Aggiustate sale e pepe.
6. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

7. Broccoli con prosciutto



25 *minuti*



semplice

Ingredienti (due persone):

- 500 g di broccoli
- 1 cipolla
- 120 g di prosciutto
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 50 ml di brodo
- 50 g di parmigiano
- sale e pepe

La preparazione:

1. Pulite il broccolo e tagliatelo a pezzettini piccolissimi.
2. Tritate la cipolla e tagliate il prosciutto a dadini piccoli.
3. Scaldate una padella con olio d'oliva e mettete la cipolla e il prosciutto in padella.
4. Aggiungete il broccolo e il brodo e lasciate stufare due minuti.
5. Aggiustate sale e pepe e mescolate bene.
6. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

8. La frittata con salmone e cetriolo



40 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| • 80 g di salmone affumicato | • 1 cucchiaino di prezzemolo |
| • 1 cetriolo | • sale e pepe |
| • 5 uova | • olio d'oliva |
| • 25 ml di panna | |

La preparazione:

1. Tagliate il salmone e il cetriolo a pezzettini piccoli.
2. Mescolate le uova, la panna e il prezzemolo in ciotola e aggiustate sale e pepe.
3. Scaldate una padella con olio d'oliva e mettete $\frac{1}{4}$ del composto in padella e arrostitelo per 2-3 minuti.
4. Decorate la frittata con una fetta di cetriolo e di salmone.
5. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

9. Zucca in padella



30 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

- 700 g di zucca
- 200 g di pomodorino
- 200 g di parmigiano
- 50 g di pesto genovese
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- sale e pepe

La preparazione:

1. Tagliate la zucca a pezzettini piccolissimi e mettetela in una pirofila.
2. Aggiungete l'olio d'oliva, sale e pepe e infornate a 180°C per 25 minuti.
3. Aggiustate il parmiggiano e infornate ancora 5 minuti.
4. Tagliate i pomodorini a dadini piccoli e aggiustate in pirofila pure.
5. Decorate il piatto con pesto genovese.
6. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

10. L'insalata con gamberetti



25 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| • 150 g di insalata mista | • 2 cucchiaini di olio d'oliva |
| • 1 avocado | • ½ limone |
| • 50 g di pomodorini | • 1 cipolla |
| • 1 spicchio d'aglio | • sale e pepe |
| • 2 cucchiaini di aceto balsamico | |

La preparazione:

1. Lavate l'insalata mista.
2. Dimezzate l'avocado e rimuovete il nucleo e la polpa.
3. Sbucciate lo spicchio d'aglio e la cipolla e tagliateli a pezzettini.
4. Riscaldare una padella con olio d'oliva e aggiungete la cipolla e l'aglio.
5. Aggiungete i gamberetti e soffriggeteli.
6. Mescolate i pomodori, l'avocado, le olive e il succo di limone. Aggiungete l'insalata mista.
7. Aggiustate l'aceto balsamico, l'olio d'oliva, sale e pepe.

11. Salmone con spaghetti alle zucchine



10 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

- | | |
|--------------------------------|----------------------------|
| • 130 g di filetto di salmone | • 30 g di formaggio fresco |
| • 200 g di zucchine | • sale e pepe |
| • 1 cucchiaio di olio di cocco | |

La preparazione:

1. Lavate le zucchine e tagliatele a spaghetti con un cutter a spirale.
2. Riscaldare una padella con acqua e aggiungete gli spaghetti alle zucchine.
3. Tagliate il salmone a dadini piccoli.
4. Aggiungete l'olio di cocco e lasciate stufare.
5. Dopo circa 5 minuti aggiungete il formaggio fresco e aggiustate sale e pepe.
6. Apparrecchiate la tavola e buon appetito.

12. Minestra di broccoli



10 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

- 1 cucchiaio di olio di cocco
- 200 g di broccoli
- 50 g di panna
- 300 ml di brodo

La preparazione:

1. Tagliate i broccoli a pezzettini.
2. Riscaldate una pentola di olio di

cocco e lasciate stufare.

- . Aggiungete il brodo a fatte bollire i broccoli.
- . Aggiungete la panna e mescolate la zuppa con un frullatore.
- . Aggiustate sale e pepe.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

13. Frittata di proteine



20 *minuti*



medio

Ingredienti (due persone):

- 6 uova
- 6 funghi
- 4 cucchiai di olio d'oliva
- sale e pepe

La preparazione:

. Scaldate una padella con un cucchiaio di olio

d'oliva.

- . Lavate i funghi e tagliateli a pezzettini.
- . Aggiungete i funghi in padella e fateli stufare.
- . Aggiungete due cucchiaini di olio d'oliva e il bianco delle uova.
- . Mettete il composto in padella e lasciate cuocere da entrambi i lati.
- . Aggiustate sale e pepe.
- . Ripetete il processo.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

14. Insalata di avocado e sgombro



30 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

- 200 g di sgombro
- 1 avocado
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 40 g di capperi
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- sale e pepe

La preparazione:

- . Separate gli sgombri dalla buccia e tagliategli a pezzettini.
- . Dimmezzate l'avocado e rimuovete il nucleo. Sollevate la polpa con un cucchiaino.
- . Mettete l'olio d'oliva, il succo di limone, sale e pepe in una piccola ciotola e mescolate bene.
- . Aggiungete tutti gli ingredienti in un'insalatiera e mescolateli.
- . Decorate l'insalata con capperi e buon appetito.

15. Ratatouille



40 *minuti*



medio

Ingredienti (due persone):

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 1 cipolla• 1 spicchio d'aglio• 1 peperone rosso• 1 zucchina | <ul style="list-style-type: none">• 1 pomodoro• 2 cucchiaini d'oliva• 100 ml di• sale, pepe |
|--|--|

La preparazione:

1. Tritate la cipolla e lo spicchio d'aglio a pezzettini piccolissimi.
2. Lavate la zucchina, i peperoni e il pomodoro e tagliateli a fettine.
3. Riscaldare una padella con olio d'oliva e soffriggete le cipolle e l'aglio per circa 5 minuti.
4. Aggiungete le verdure e soffriggetele.
5. Dopo 5 minuti aggiungete il brodo e aggiustate sale e pepe.
6. Decorate il piatto con rosmarino e buon appetito.

16. Gamberetti con cipolle



20 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

- 200 g di gamberetti
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cipolla
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- spiedini di legno

La preparazione:

1. Sbucciate la cipolla e lo spicchio d'aglio e tritateli a pezzettini.
2. Lavate i gamberetti.
3. Riscaldare una padella con olio d'oliva e frigate i gamberetti e le cipolle.
4. Mettete i gamberetti e le cipolle sullo spiedino di legno.
5. Coprite gli spiedini con il succo di limone e l'aglio.
6. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

17. Smoothie con mirtillo



15 *Minuten*



semplice

Ingredienti (due persone):

- 150 ml di acqua
- 80 g di mirtilli
- 20 g di olio di girasole
- 2 cucchiaini di mandorle tritate
- 1 pizzico di stevia
- 1 cucchiaino di semi di chia

La preparazione:

1. Mettete tutti gli ingredienti in un frullatore e mescolate bene.
2. Aggiustate il pizzico di stevia.
3. Distribuite il frullato in due bicchieri e buon appetito.

18. Zucchine al forno



25 *minuti*



medio

Ingredienti (due persone):

- 2 zucchine
- 120 g di mozzarella
- 2 cucchiaini di
parmigiano
- l'olio d'oliva
- sale e pepe

La preparazione:

1. Lavate le zucchine e tagliatele longitudinalmente.
2. Distribuite le zucchine con olio e mettetele in un foglio di alluminio.
3. Versate la mozzarella e il parmigiano sopra le zucchine.
4. Aggiustate sale e pepe.
5. Chiudete il foglio di alluminio e infornate a 180°C per 10 minuti.
6. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

19. Crema di zucca



20 *minuti*



semplice

Ingredienti (due persone):

- ½ cipolla
- 100 g di zucca
- ½ spicchio d'aglio
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 250 ml di brodo
- sale e pepe

La preparazione:

- . Lavate la zucca e tagliatela a pezzetti.
- . Sbucciate la cipolla e lo spicchio d'aglio e tritateli a pezzettini piccolissimi.
- . Riscaldare una padella con olio d'oliva e aggiungete le verdure e fatele soffriggere.
- . Aggiustate il brodo, sale e pepe e mescolate bene.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

20. Bistecca con asparagi Verdi e carciofi



50 *minuti*



medio

Ingredienti (due persone):

- 400 g di filetto di manzo
- 200 g di asparagi verdi
- 2 cuori di carciofo
- 2 cucchiaini di olio di cocco
- sale e pepe

La preparazione:

- . Mettete i cuori di carciofo in acqua salata e cuoceteli.
- . Dopo 15 minuti mettete gli asparagi nella pentola e cuoceteli.
- . Riscaldare una padella con olio di cocco e mettete le bistecche in padella.
- . Aggiustate sale e pepe.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

21. Porridge di avena e frutta



15 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

- 350ml latte di soia
- 150ml acqua
- 40g fiocchi d'avena
- 1 pizzico di sale
- 1 pacco di zucchero vanigliato
- Frutta di tua scelta
- Nettare di agave

- Noci di tua scelta

La preparazione:

1. Mettete tutti gli ingredienti in una padella e cuoceteli per 5 minuti
2. Adolcire un po con nettare di agave.
3. Tagliate la frutta di tua scelta in piccoli pezzi.
4. Mettete il porridge finito in due ciotole e decoratelo con le noci.
0. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

22. Crema di pomodori e lenticchie



15 *minuti*



semplice

Ingredienti (due persone):

- 300g lenticchi
- 100g pomodori secchi
- ½ spicchio d'aglia
- 2 cucchiaini concentrato di pomodoro
- 1 cucchiaio balsamico

- 2 cucchiaini olio d'oliva
- 1 pizzico sale e pepe

La preparazione:

- . Mettete tutti gli ingredienti in un frullatore.
- . Passare e condire a piacere.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

23. Cialda vegana



25 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

- 120g margarina vegana
- 1 pizzico Stevia
- 25ml acqua
- 250ml latte di soia
- 25g mousse di mele
- 2 cucchiaino farina di soia
- ½ cucchiaio lievito

La preparazione:

- . Mescolate la stevia e il mandarino in una ciotola.
- . Mescolate la salsa di mele e la farina di soia.
- . Mescolate il lievito, il latte di soia e l'acqua.
- . Mescolate l'impasto con il frullatore in modo che sia cremosa e liscia.
- . Cuocete l'impasto nella piastra e formate delle cialde.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

24. Pane chetogenica



90 minuti



medio

Ingredienti (15 persone):

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 250 g di farina di lino• 120 g di farina di mandorle• 40 g di farina di cocco• 4 uova• 7 g di lievito | <ul style="list-style-type: none">• 1 ...• zucche• 300 r• mandor• 2 cuccl |
|---|---|

La preparazione:

- . Mettete tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolate bene.
- . Coprite l'impasto e mettetelo in un luogo caldo per circa 60 minuti.
- . Impastate ancora una volta e mettetelo su una teglia da forno.
- . Infornate a 170°C per circa 45 minuti.
- . Lasciate raffreddare e apparecchiate la tavola.
- . Buon appetito.

25. Flammkuchen chetogenica



25 *minuti*



semplice

Ingredienti (due persone):

- | | |
|----------------------------------|-------|
| • 150 g di formaggio | • 1 c |
| • 100 g di ricotta | • 5 |
| • 3 uova | • 10 |
| • 1 cucchiaio di farina di cocco | • sa |

La preparazione:

1. Tagliate il formaggio a pezzettini.

1. Preparate una ciotola grande e aggiungete 50 g di formaggio, le uova, la ricotta, la farina di cocco e un pizzico di sale e mescolate bene.
2. Stendete l'impasto su una teglia e tagliatelo a piccoli quadrati.
3. Infornate l'impasto a 165°C per circa 15 minuti.
4. Distribuite l'impasto con la panna e spalmate sopra le cipolle, la pancetta e il formaggio.
5. Mettete ancora l'impasto al forno per altri 15 minuti.
6. Apparecchiate la tavola e buon

appetito.

26. L'insalata di papaia e pollo



60 *minuti*



semplice

Ingredienti (due persone):

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">● 200 g di pollo● 1 avocado● ½ papaya● 100 g l'insalata● ½ cucchiaino di senape | <ul style="list-style-type: none">● 3 cucchiaino di olio d'oliva● sale e pepe● ½ limone |
|---|---|

La preparazione:

- . Lavate il petto di pollo e tagliatelo a pezzettini.
- . Dimezzate l'avocado e la papaia, togliete i semi e la polpa.
- . Scaldate una padella con olio d'oliva e friggete il petto di pollo.
- . Mettete il petto il pollo, l'avocado, la papaia e l'insalata in un'insalatiera e mescolate bene.
- . Preparate una piccola ciotola con olio d'oliva, il succo di limone, il senape, sale e pepe e mescolate bene.
- . Aggiungete la salsa sopra l'insalata e

mescolate bene.

1. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

27. Uova con salmone



15 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

- 4 uova
- 2 cucchiaini di aneto
- 1 pizzico di rafano
- 1 cucchiaino di burro
- 200 g di salmone affumicato
- sale marino e pepe

La preparazione:

- . Mescolate le uova in una ciotola con l'aneto e il rafano e aggiustate sale e pepe.
- . Scaldate una padella con il burro e friggete il composto di uova.
- . Tagliate il salmone affumicato a pezzettini e metteteli nella padella.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

28. Formaggio con prosciutto



20 *minuti*



mittel

Ingredienti (due persone):

- 8 fette di Gouda
- 2 cucchiaini di crema fresca
- 2 cucchiaini di latte
- 4 fette di prosciutto
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato

La preparazione:

- . Tagliate il prosciutto a dadini e mescolateli con la crema fresca, il prezzemolo e il latte.
- . Distribuite il formaggio sul composto e arrotolatelo in piccoli rotoli.
- . Apparecchiate la tavola oppure mangiate i rotoli sulla strada e buon appetito.

29. Carpaccio con mozzarella



45 minuti



medio

Ingredienti (due persone):

- 200 g di filetto di manzo
- 120 g di mozzarella
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 2 cucchiaini di aceto balsamico
- 1 pizzico di scorza di limone
- 20 g di razzo

- 2 cucchiaini di pinoli
- sale e pepe

La preparazione:

- . Mettete il filetto di manzo sul tavolo e battetelo molto sottile con un martello da cucina.
- . Tagliate la mozzarella a cubetti e distribuitela sui filetti.
- . Aggiungete il razzo e la scorza di limone.
- . Aggiustate l'aceto, olio d'oliva, sale e pepe e decoratelo con i pinoli.
- . Apparecchiate la tavola e buon

appetito.

30. Calamari ripieni



60 minuti



difficile

Ingredienti (due persone):

200 g di polp

2 cucchiaini di

crema di

formaggio

2 tuorli d'uovo

1 peperoncino

rosso

- 1 cucchiaino di aneto tritato

- ½ paprica

- 1 limone

- sale e pepe

2 cucchiaini di prezzemolo	
-------------------------------	--

La preparazione:

- . Pulite i calamari e aggiustate sale e pepe.
- . Mescolate la crema di formaggio con il tuorlo d'uovo e aggiungete il prezzemolo, il peperoncino, l'aneto e la paprica tagliata.
- . Mettete il composto nei calamari e metteteli su una teglia da forno.
- . Infornate a 180°C per circa 10 minuti.
- . Aggiungete il succo di limone.

. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

31. Bistecca con cipolle sciolte



30 minuti



medio

Ingredienti (due persone):

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 300 g di filetto di manzo• 1 cipolla• 2 cucchiaini di burro• timo• sale e pepe | <ul style="list-style-type: none">• 4 cucchiaini di aceto di sidro di mele• 1 goccia di dolcificante |
|--|---|

La preparazione:

1. Condite il filetto di manzo con sale e pepe e mettetelo in una padella e friggetelo su entrambi i lati alla massima temperatura.
2. Abbassate la temperatura e lasciatela cuocere per circa 10 minuti.
3. Tagliate le cipolle a pezzettini e friggetele nella padella con il burro.
4. Dopo circa 3 minuti, aggiungete l'aceto di mele e il dolcificante.
5. Decorate la bistecca finita con il timo e apparecchiate la tavola.
6. Buon appetito.

32. Uova con aneto e salmone



25 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

- 5 uova
- 150 g di salmone
- ½ cucchiaini di aneto tritati
- ½ burro
- sale e pepe

La preparazione:

1. Mettete le uova in una ciotola e mescolate.
2. Aggiungete l'aneto e condite con sale e pepe
3. Riscalda una padella e lascia che il burro si sciolga
4. Ora aggiungete le uova strapazzate e fate saltare.
5. Dopo circa 3 minuti aggiungete il salmone e rosolare brevemente.
6. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

33. Riso con curry



35 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

- | | |
|----------------------|------------------|
| ● 200g riso | ● 1 cucchiaino |
| ● 1 spicchio d'aglio | ● pasta di curry |
| ● ½ cipolla | ● 100g mais |
| ● 1 peperone rosso | ● 50g piselli |
| ● 2 cucchiaino olio | ● Sale |
| ● di arachidi | ● Pepe |
| ● 1 cucchiaino | |

La preparazione:

- . Cuocete il riso.
- . Sbucciate e soffriggete la cipolla e l'aglio.
- . Lavate i peperoni e tagliateli a pezzetti.
- . Riscaldare leggermente l'olio di arachidi in una padella e frigate gli ingredienti tritati.
- . Aggiungite anche gli altri ingredienti e il riso.
- . Cuoceteli per 5-10 minuti e buon

appetito

34. Minestrone di lenticchie e patata dolce



40 minuti



medio

Ingredienti (due persone):

• 50g lenticchie	• 1 pizzico sale
• 200g patata dolce	• 1 cucchiaio olio d'oliva
• ½ cipolla	• 1 pizzico pepe
• ½ spicchio d'aglio	• Brodo vegetale

La preparazione:

- . Lavate le patate dolci, cipolle, spicchi d'aglio e carote, sbucciare e tagliateli a pezzetti.
- . Scalda leggermente una padella con l'olio d'oliva e aggiungete gli ingredienti finemente tritati. Lasciate sobbollire per 5 minuti.
- . Aggiungete il brodo e mettete le lenticchie nella pentola.
- . Aggiungete sale e pepe.
- . Adesso cuocete a velocità media per

20 minuti.

35. Suppa di fagioli



35 *minuti*



medio

Ingredienti (due persone):

- | | |
|---------------------------------|--------------------|
| • 1 scatola fagioli bianchi | • 20ml v |
| • 1 cipolla | • 300ml |
| • 1 cucchiaino nettare di agave | • 1 cucc
concer |
| • 3 cucchiaino olio d'oliva | • Sale |
| • 1 spicchio d'aglio | |

La preparazione:

- . Mettete la lattina di fagioli in un colino e scola.
- . Sbucciate la cipolla e tagliala a pezzi piccoli.
- . Accendete una pentola con un cucchiaino di olio d'oliva e aggiungete lo sciroppo d'agave.
- . Sbucciate lo spicchio d'aglio, tritarli finemente e aggiungete.
- . Sfregate il tutto con il vino bianco e aggiungete l'acqua.
- . Adesso cuocete i contenuti nella pentola per 10 minuti.
- . Dopo un po', aggiungete il succo di limone e il sale alle erbe per condire.
- . Mescolate regolarmente.

. Dopo 10 minuti la zuppa finita.

36. Insalata di pomodori



15 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

- | | |
|---------------------|---------------------|
| ● 2 pomodori grandi | ● 2 cucchiaino |
| ● 2 cipolla | senape |
| ● 200g pomodoro d | ● 1 spicchio d |
| 'insalata | 'aglio |
| ● 2 cucchiaino | ● 2 cucchiaino olio |
| balsamico | d'oliva |
| | ● Sale e pepe |

La preparazione:

1. Lavate i pomodori e tagliateli a pezzetti.
2. Sbucciate le cipolle e tagliatele a pezzetti.
3. Lavate i pomodorini e tagliateli a metà in piccoli pezzi.
4. Preparate una piccola ciotola e aggiungete l'aceto balsamico, la senape, l'olio d'oliva, sale e pepe e mescolate.
5. Mettete tutti gli ingredienti finiti in una grande insalatiera e mescolate bene.
6. Servite l'insalata e buon appetito.

37. Uova con cipollina e pomodoro



15 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

- 5 uova
- ½ cucchiaino di burro
- 1 cucchiaino di cipollina tagliata
- 3 pomodori
- Sale e pepe

La preparazione:

1. Mettete le uova in una ciotola, mescolate e condite con sale e pepe
2. Separate i pomodori piccoli.
3. Scaldate una padella con il burro per circa 3 minuti.
4. Friggete i pomodori nella padella e aggiungete le uova strapazzate.
5. Friggi l'uovo per altri 3-4 minuti.
6. Adesso guarnite con erba cipollina in cima.
7. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

38. Prosciutto con emmental



20 *minuti*



semplice

Ingredienti (due persone):

- 150g Emmentaler
- 5 fette di prosciutto
- ½ cucchiaini di prezzemolo tritati
- 3 cucchiaini di latte
- 3 cucchiaini di crema di formaggio

La preparazione:

1. Tagliate il prosciutto a pezzetti e mescolate con latte, prezzemolo e crema di formaggio.
2. Tagliate l'emmentaler e aggiungetelo.
3. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

39. Uova con bacon



10 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

- 5 uova
- 4 fette di pancetta
- ½ cucchiaino di prezzemolo
- pepe

La preparazione:

. Mettete le uova in una ciotola e

mescolate.

4. Friggete la pancetta in una padella calda finché non appare croccante.
5. Cospargete con le uova e condire con pepe.
6. Friggete tutto per circa 3 minuti.
7. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

40. Yogurt con noci pecan



25 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

- 150 g di yogurt
- Una mano di noci pecan
- 1 pizzico di sale

La preparazione:

1. Scaldate una padella e arrostisci le noci pecan.

2. Mescolate lo yogurt fino a che liscio e mescolate con un pò di sale.
3. Aggiungete i pecan e mescolate.
4. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

41. Cavolo rosso con mela e arancia



50 *minuti*



medio

Ingredienti (due persone):

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------|
| ● 200g cavolo rosso | ● 2 cucchiaino olio d'oliva |
| ● 1 mela | ● Sale e pepe |
| ● 1 arancia | ● Acqua |
| ● 1 cucchiaino limone concentrato | |

La preparazione:

Rimuovete il cavolo rosso dalle foglie appassite e tagliate a strisce piccole.

Spremete un'arancia e mettete il succo in una casseruola.

Aggiungete il cavolo rosso, i pezzi di mela, l'olio d'oliva, il succo d'arancia e il succo di limone nella padella e scaldare leggermente.

Aggiungete un po' d'acqua se
necessario.

Condite con sale e pepe e condite a
piacere.

Cuocete per circa 30 minuti a fuoco
medio.

. Apparecchiate la tavola e buon
appetito.

42. Patatine di cavolo riccio



45 minuti



medio

Ingredienti (due persone):

100g cavolo riccio

2 cucchiaino olio d'oliva

Sale

La preparazione:

1. Preparate il cavolo, lavatelo e scolatelo.

- . Rimuovete le singole foglie dal cavolo e posizionateli su una teglia.
- . Distribuite i due cucchiaini di olio d'oliva sul cavolo e cospargete di sale.
- . Riscaldare il forno a 150 gradi.
- . Lasciate le patatine nel forno per circa 25-30 minuti.

43. Pasta alle zucchine con pollo



50 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 300 g di pollo• 2 zucchine• 3 pomodori• 2 cucchiaini di olio d'oliva | <ul style="list-style-type: none">• 1/2 cucchiaino di sale• 2 cucchiaini di zucchero• 2 cucchiaini di aceto• di pomodoro• 100 g di formaggio• sale e pepe |
|---|--|

La preparazione:

- . Lavate il pollo e tagliatelo a pezzettini.
- . Mettete i pezzettini in padella scaldata con oglio d'oliva.
- . Lavate gli zucchini e metteteli in uno sbucciatore.
- . Prendete il pollo fuori dalla padella e mettete le zucchine in padella.
- . Aggiungete il brodo con acqua naturale e mescolate bene.
- . Tagliate i pomodori a pezzettini ed aggiungeteli con il pollo ed il formaggio caprino in padella.

. Aggiustate di sale e pepe.

. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

44. Salmone con broccoli



40 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

- 500 g di broccoli
- 150 g di salmone
- 150 ml di panna
- 2 uova
- 50 g di parmigiano
- sale e pepe

La preparazione:

- . Tagliate il broccolo a pezzetti e metteteli in una pentola con l'acqua appena bollita.
- . Mettete i pezzetti in una pirofila per sformati.
- . Tagliate il salmone sottili e metteteli nella pirofila.
- . Mettete la panna e il parmiggiano in padella e cuoceteli.
- . Aggiungete le uova e mettete sale e pepe in padella.
- . Distribuite il composto di panna nella pirofila.
- . Infornate a 180°C per 30 minuti.

4. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

45. Pollo con verdura



40 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

<ul style="list-style-type: none">• 350 g di pollo• 1 zucchina• 1 cipolla• 1 paprica• 300 ml di polpa di pomodoro	<ul style="list-style-type: none">• 100 g di formaggio• 2 cucchiaini di olio• pomodoro• 1 spicchio d'aglio• 100 g parmigiano• sale, pepe e erbe
---	--

La preparazione:

1. Mettete il pollo in padella con filo d'aglio per 10 minuti alla massima potenza.
2. Aggiustate di sale e pepe.
3. Mettete il pollo in pirofila.
4. Lavate le verdure e tagliatele a pezzettini. Aggiungete le verdure in pirofila.
5. Mettete la polpa di pomodoro in ciotola con sale, pepe e oregano. Aggiungete il formaggio fresco e metete il composto in pirofila.
6. Infornate a 200°C per 25 minuti.
7. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

46. Asparagi con bacon e uova



30 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

- 2 fettine di bacon
- 6 asparagi
- 2 uova
- ½ bicchiere di acqua
- ½ cucchiaino di brodo
- sale e pepe

La preparazione:

1. Preparate gli asparagi e tagliate i gambi.
2. Scaldate una padella e mettete il bacon in padella.
3. Aggiungete gli asparagi, l'acqua e il brodo in padella e lasciate stufare.
4. Dopo 10 minuti mettete l'uova in padella e aggiustate sale e pepe.
5. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

47. Wraps Low Carb



15 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

<ul style="list-style-type: none">● 100 g di formaggio fresco● 1 uova● 100 g di parmigiano	<ul style="list-style-type: none">● 1 cucchiaino di chia● qualsiasi verdura
--	--

La preparazione:

1. Mettete tutti ingredienti (formaggio fresco, uova, parmigiano, semi di chia) in ciotola e

mescolateli bene.

2. Mettete la pasta su una teglia e infornate a 180°C per 15 minuti.
3. Pulite le verdure e tagliatele a pezzetini.
4. Riempite le Wraps con le verdure.
5. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

48. Spaghetti ai zucchini aglio ed olio



15 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 4 zucchine• 4 spicchi d'aglio• 4 cucchiaini di olio d'oliva• 2 cucchiaini di crema fraiche | <ul style="list-style-type: none">• sale e pepe• 4 cucchiaini di parmigginao |
|---|---|

La preparazione:

- . Lavate le zucchine e metteteli in uno sbucciatore.
- . Prendete gli spaghetti di zucchini e metteteli in padella.
- . Tritate gli spicchi d'aglio a pezzettini.
- . Mettete i pezzettini in padella scaldata con oglio d'oliva.
- . Aggiungete gli zucchini e scottateli.
- . Dopo 10 minuti aggiungete la crema fraiche e salate e pepate.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

49. Salmone con bacon e verdure



25 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

- | | |
|--------------------|-------------------|
| • 250 g di salmone | • 40 g di |
| • 100 g di bacon | parmigiano |
| • 150 g di | • 1 cipolla |
| broccoli | • 1 cucchiaino di |
| • 100 g di | oglio d'oliva |
| zucchine | • sale e pepe |
| • 100 g di feta | |

La Preparazione:

- . Pulite il salmone e avvolgetelo con bacon.
- . Pulite il broccolo e le zucchine e tagliateli a pezzettini.
- . Tritate la cipolla a pezzettini piccolissimi.
- . Scaldate una padella con olio d'oliva e versate il salmone e la verdura.
- . Aggiustate sale e pepe e lasciate stufare.
- . Dopo 10 minuti aggiungete la feta.
- . Apparecchiate la tavola e decorate il

piatto con parmigiano. Buon appetito.

50. Salmone con avocado



10 minuti



semplice

Ingredienti (due persone):

- 1 avocado
- 100 g di salmone affumicato
- 30 g di formaggio caprino
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 limone
- sale

La preparazione:

1. Tagliate l'avocado in due pezzi e prendete il nucleo e buttatelo via. Togliete la polpa di frutto.
2. Mettete tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolateli bene con un frullatore.
3. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

Impronta

© Stefania Bianchi 2018

1. Edizione

Tutti i diritti riservati.

La riproduzione, in tutto o in parte, è proibita.

Nessuna parte di questo lavoro può essere riprodotta,
copiata o distribuita in alcuna forma senza il permesso scritto
dell'autore.

Contatto: GbR Marco Corallo e Fabrizio Famà,
Eschweilerstraße 4B, 50933 Colonia

Cover: Peter Brauner

Coverfoto: depositphotos.com