

# **La Dieta Metabolica**

**Guida completa per principianti  
per perdere peso e dimagrire  
velocemente**



**Martina Ferri**

# **LA DIETA METABOLICA**

**I segreti per la stimolazione del  
metabolismo.**

**Guida completa per  
principianti per perdere peso e  
dimagrire velocemente.**

## DISCLAIMER:

*Queste informazioni non sono presentate da un medico ed hanno solo scopi educativi e informativi. Il contenuto non deve sostituire la consulenza medica professionale, la diagnosi o il trattamento. Chiedere sempre il parere del proprio medico o di un altro operatore sanitario qualificato per qualsiasi domanda riguardante una condizione medica. Non trascurare mai il parere di un medico professionista o ritardare la ricerca a causa di qualcosa che hai letto. L'autore e l'editore di questo libro non si assume alcuna responsabilità nei confronti di qualsiasi persona fisica o giuridica in merito a qualsiasi perdita o danno causato o che si presume essere causato direttamente o indirettamente dalle informazioni contenute in questo libro.*

Copyright Martina Ferri ©2019 Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo elettronico o meccanico, inclusi, ma non solo, sistemi di archiviazione e recupero delle informazioni senza il permesso scritto dell'editore, ad eccezione di un recensore, che può citare brevi passaggi in una recensione.

# Sommario

## Introduzione

Perché la Dieta metabolica è una soluzione per dimagrire

## Come iniziare la Dieta Metabolica?

Fase uno, di autovalutazione

Fase due, dall'intermedio in poi

## Alimenti brucia grassi

Mele

Pane integrale

Il caffè

Pompelmo

Senape

I peperoni

Le patate

Minestre

Spinaci

Tofu

## Superfood, “super alimenti”

Orzo

Fagioli

Frutti di bosco

Broccoli

Grano saraceno

Cavolo

Carote

Pollo

Mais

Ricotta

Fichi

Il pesce

Verdura

Kiwi

Porri

Lattuga

Meloni

Avena

Cipolle

La pasta

Patate dolci

Pomodori

Tacchino

Yogurt

Conclusione

# Introduzione

Se siete in sovrappeso, non siete una brutta persona. Siete semplicemente in sovrappeso. Ma è talvolta importante perdere i chili in più per avere un bell'aspetto, sentirsi più sani e di conseguenza sviluppare un senso di orgoglio e autostima. E' necessario però tenere a mente che una volta che si sarà perso il grasso in eccesso, si dovrà mantenere il fisico in forma e quindi non tornare mai più alle cattive abitudini alimentari che hanno portato allo stato

attuale delle cose.

La dieta metabolica vi permetterà di ottenere questo risultato senza dubbi. E' una dieta che altera il metabolismo, così come suggerisce il nome, mediante un cambio di carburante che andremo a utilizzare per alimentare il nostro corpo.

In questo libricino, scoprirete cosa mangiare per perdere fino a 10 kg al mese – un dimagrimento di circa due o due o tre kg alla settimana – il tutto in maniera assolutamente indolore, e imparerete come mantenere i risultati che raggiungerete. Vi sentirete soddisfatti, più energici che in passato, e non dovrete privarvi di niente che vi piaccia.



La maggior parte delle persone accumulano quei chili in più semplicemente mangiando le cose sbagliate, magari senza sapere che lo sono. Cambiare queste cattive abitudini alimentari è la chiave del successo a lungo termine, insieme alla conoscenza. Mangiare il cibo giusto è la chiave, il segreto.

Non bisogna pensare alle calorie come se una equivalesse all'altra, senza considerare come l'una influenzi in modo diverso rispetto alla prima il nostro organismo una volta ingerita, sia a livello biochimico che ormonale.

Quando gli esseri umani vivevano nelle caverne, non sapevano nulla sulla conservazione e la conservazione degli alimenti. Passavano tutto il loro tempo di veglia e le loro energie a caccia o a raccogliere cibo, consumando il loro pasto non appena erano riusciti a averlo tra le mani. Invece di conservare il cibo in dispense o armadietti, immagazzinavano energia nel loro corpo sotto forma di grasso da bruciare durante i periodi in cui si trovavano ad avere poco o nulla da mangiare.

Ogni anno, era assolutamente vitale per loro mettere su un buon strato di grasso durante i mesi estivi. Era l'unico modo per garantire la loro

sopravvivenza durante i mesi invernali.

Si può dire con assoluta certezza che mangiassero prevalentemente i prodotti della caccia e della pesca (quindi Grassi e Proteine animali), ma senza alcun tipo di CARBOIDRATI elaborati, ma solo con ciò che la terra offriva (radici, bacche, molta frutta...).

Anche se non viviamo più nelle grotte, abbiamo ereditato e mantenuto questo meccanismo di base per lo stoccaggio del grasso dai nostri antenati cacciatori.

Ognuno di noi nasce con un certo numero di cellule di grasso. Quante di queste cellule grasse possiedi dipende

dalla genetica. Se hai molte cellule di grasso, forse i tuoi antenati erano le persone più grandi della tribù, il che è stato un bene per loro, proprio perché avevano le migliori possibilità di sopravvivenza.

A seconda di ciò che mangiate, il vostro corpo produrrà nuove cellule per lo stoccaggio del grasso, e queste si aggiungeranno a quelle che si hanno già di base.

Questo non significa che si è condannati ad essere grassi una volta che si è accumulato qualche chilo di troppo messo su chili. E' possibile

bruciarle queste cellule adipose. E' quello che succede quando si perde peso, si brucia il grasso immagazzinato in quelle grosse cellule. Immaginatele come palloncini. Bruciando il grasso all'interno di loro si ha lo stesso effetto di far uscire l'aria da un palloncino.

Ma per fare chiarezza, dobbiamo distinguere i grassi saturi, da quelli insaturi o polinsaturi. Di fatto i grassi buoni, sono una fonte energetica ben più efficiente dei carboidrati.

Un buon programma di perdita di peso richiede una certa quantità di restrizione? No, è necessaria l'assimilazione di meno calorie derivanti da grassi saturi, cibo

spazzatura, e in ogni caso di meno o in eguale misura rispetto a quante se ne consumano giornalmente. Si brucia il grasso mangiando calorie migliori e diventando più attivi sostanzialmente.

Per garantirsi il successo sia a breve che a lungo termine, è necessario cambiare il tipo di alimentazione, la dieta che si segue, in modo da ingerire meno grassi cattivi, meno carboidrati, senza però mancare di assimilare sostanze importanti come le vitamine, i minerali, oligoelementi, proteine, grassi buoni e quei pochi carboidrati di cui il vostro corpo ha realmente bisogno per vivere in salute.

Le diete estremamente ipocaloriche possono aiutarti a liberarti rapidamente dei chili, ma a lungo andare portano al fallimento, ormai è risaputo.

Gli esseri umani sono geneticamente protetti contro la fame. Durante la carenza di cibo, il nostro corpo rallenta il metabolismo e brucia meno energia per poter rimanere in vita.

Una parte del nostro cervello chiamata ipotalamo ci mantiene su un

peso costante creando un "set point". E' il livello di peso con cui ci sentiamo a nostro agio. L'ipotalamo determina questo punto in base al livello di consumo a cui è abituato. Cerca di mantenere costante il nostro peso, anche se questo livello non è quello che dovrebbe essere ai nostri occhi.

Quando si riduce drasticamente l'assunzione di cibo, il cervello pensa che il corpo stia morendo di fame e, nel tentativo di preservare la vita, rallenta il metabolismo. Presto i chili smetteranno di scendere se si guarda la bilancia.

Di conseguenza, cresce il senso di fame e di disagio. E poi, la dieta fallisce.



Come si può compensare questo rallentamento metabolico? La risposta è che devi cambiare la composizione nutrizionale degli alimenti che si consumano giornalmente. Dovrete ridurre le calorie totali, questo è assolutamente fondamentale per la perdita di peso, ma più importante, tuttavia, è la riduzione della percentuale di calorie totali che si ottengono dai grassi saturi.

E' così che eviterete il panico della

fame al tuo organismo. Allo stesso tempo, si riduce la quantità di grassi nel cibo, sostituendolo con alimenti vegetali sicuri, a basso contenuto calorico e ricchi di sostanze nutritive. Questo convincerà il vostro cervello che il corpo sta ricevendo tutti gli alimenti di cui ha bisogno.

Infatti, sostanzialmente sarete in grado di mangiare più cibo e sentirvi più soddisfatti consumando meno calorie e grassi cattivi.

Gli alimenti vegetali si decompongono lentamente nello stomaco, facendovi sentire più pieni e

più a lungo, e sono ricchi di vitamine, minerali, oligoelementi, carboidrati e proteine per l'energia e la costruzione muscolare. Anche una lenta digestione del resto permette al tuo corpo di bruciare il grasso immagazzinato in eccesso.

## *Perché la Dieta metabolica è una soluzione per dimagrire*

Con la Dieta Metabolica si dimagrisce nei punti più problematici fin dall'inizio. Con una dieta più ricca di grassi e povera di carboidrati, uno dei primi posti in cui l'uomo inizierà a perdere peso è l'addome, e per le donne sono le cosce ad essere attaccate velocemente. Comincerete a perdere grasso corporeo anche in altre zone del corpo, ma vedrete quella cellulite cocciuta sciogliersi velocemente. Mentre altre diete possono trovare quasi impossibile sgonfiare i depositi di adipe, con la dieta metabolica questi

sono primi posti in cui con questa dieta più ricca di grassi buoni e povera di carboidrati agisce. Quello che succede con la dieta metabolica è che il grasso immagazzinato nel corpo è trattato come il fonte energetica ed viene bruciato per fornire energia al corpo per le sue funzioni. Questo non succede con la dieta a base di carboidrati in cui il corpo farà quasi di tutto per salvare quei depositi di grasso. Quando si sono esaurite le riserve immediate nel sangue, per produrre energia il corpo usa il glicogeno e poi il muscolo. Quando all'organismo manca l'energia, il suo ritmo metabolico rallenta in modo da usare meno energia possibile. Alla fine vengono usati per forza di cose i

depositi di grasso ma solo a un ritmo molto lento. Con la dieta metabolica, il corpo continua a darsi da fare usando sia i grassi alimentari che il grasso corporeo per produrre energia. Quei depositi adiposi sullo stomaco, sulle cosce e il fondoschiena si sciolgono insieme all'altro grasso corporeo mentre il corpo dimagrisce e si tonifica. Infatti, uno degli effetti iniziali più visibili della Dieta Metabolica è il suo impatto immediato intorno al punto vita.

# Come iniziare la Dieta Metabolica?

Potrete iniziare stringendo i denti oppure potete iniziare in modo più accomodante. Coloro che pensano che sia meglio una terapia d'urto incominceranno subito riducendo l'apporto di carboidrati e riducendo il più possibile l'apporto di grassi saturi, annullando del tutto cibo spazzatura e zuccheri raffinati.

Chi preferirà un approccio più dolce passerà per una fase di autovalutazione di due settimane o un mese per capire se

potranno o meno continuare la propria vita con tutti gli impegni quotidiani seguendo questo cambio di dieta e abitudini alimentari, andando ad essere sempre più selettivi nella scelta dei propri alimenti. Se non si sentirà questo cambiamento come una sofferenza allora si sarà pronti per passare al regime con cinque giorni poveri di carboidrati e due giorni ricchi di carboidrati.

Coloro che invece sono ancora troppo dipendenti dai carboidrati per passare alla dieta rigida apparentemente più povera, possono contare su un approccio alternativo per iniziare la Dieta Metabolica. Queste persone possono cominciare seguendo la un fase



con carboidrati moderati. Questa fase comincia con circa il 20-25% del livello di carboidrati alimentari in rapporto al totale delle calorie giornaliere ingerite, un punto intermedio dal quale possono determinare di quanti carboidrati hanno bisogno per vivere in modo ottimale monitorando attentamente come il proprio corpo reagisce all'apporto sempre inferiore di carboidrati rispetto a quanto si è abituati, e facendo in seguito gli aggiustamenti necessari. Alla fine arriverete al livello ideale di carboidrati alimentari per voi. È importante capire che la Dieta Metabolica non è un processo statico ma dinamico e non schematico, una dieta

nella quale dovrete essere coinvolti attivamente affinché funzioni, dovrete essere convinti di voler migliorare la vostra salute e dimagrire.

## *Fase uno, di autovalutazione*

Durante questa fase, vi limiterete a 30 g massimo di carboidrati al giorno. In questa fase di valutazione consiglio una dieta composta per circa il 50-60% di grassi (esclusi quelli saturi, il più possibile) e il 30-40% di proteine con non più di 30 g di carboidrati per 12 giorni. Poi, una volta giunti al termine di questi 12 giorni, quasi due settimane, fate il grande passo. Fate il grande carico di carboidrati di 12-48 ore nel corso del fine settimana e di tutti i fine settimana successivi. L'intero procedimento è molto simile a quello che gli atleti chiamano carico di

carboidrati. Assumete i carboidrati in modo relativamente pesante, mangerete quei cibi che avete evitato durante la settimana, ma niente schifezze. Si carboidrati, ma non dolci e merendine.

I livelli di insulina aumenteranno notevolmente dopo questi giorni di carico. Infatti, è stato mostrato che la fase della dieta ricca di grassi e povera di carboidrati rende la risposta di insulina ai molti carboidrati maggiore di quanto sarebbe normalmente. La prima cosa che fa il corpo in risposta a questo carico esagerato di carboidrati è riempire i muscoli di glicogeno e quindi prendere tono. Durante questo periodo iniziale dovrete sentirvi rilassati,

perché tutti quei carboidrati ingeriti stimoleranno un aumento di produzione di serotonina.

### *Fase due, dall'intermedio in poi*

In questa fase con livelli di carboidrati moderati, l'apporto di carboidrati va limitato tra il 15 e il 25% della dieta. Quindi se seguite una dieta

di 2.000 calorie, assumerete circa 75-125 g di carboidrati al giorno. Dopo i primi 12 giorni aumentate i carboidrati nel fine settimana. Se vi sarete sentiti a posto, potrete proseguire subito nelle settimane successive adottando un regime ancora più rigido, sempre di 5 giorni poverissimi di carboidrati e il fine settimana ricco di carboidrati.

In queste prime settimane concentratevi nell'individuare il livello calorico che vorreste e che riuscite a seguire e poi abituatevi gradualmente a sostituire i carboidrati con i grassi e le proteine.

# Alimenti brucia grassi

Ognuno dei seguenti alimenti è clinicamente provato per promuovere la perdita di peso. Questi alimenti possiedono proprietà speciali che aiutano il corpo a sciogliere i grassi immagazzinati in eccesso. Questi alimenti possono sopprimere il vostro appetito per il cibo spazzatura dandovi tutto il carburante pulito e l'energia efficiente di cui il vostro fisico ha bisogno per stare in salute.

È possibile includere questi alimenti

in qualsiasi dieta per la perdita di peso che sia ragionevole e daranno al vostro corpo il picco metabolico extra di cui ha bisogno per bruciare velocemente il vostro grasso.

Un piano alimentare per la perdita di peso ideale richiede non meno di 1.200 chilocalorie al giorno. Ma in tempi più recenti, molti dottori e nutrizionisti concordano con la raccomandazione di consumare anche di più - dalle 1.500 fino alle 1.800 chilocalorie al giorno, dipende da persona a persona e alla costituzione di base di ognuno. Perderete molto più efficacemente il peso a quel livello di assunzione e senza mettere in pericolo la vostra salute.



La fame verrà soddisfatta in modo più completo riempiendo lo stomaco. Gli alimenti elencati qui di seguito fanno meglio di tutti gli altri e allo stesso tempo, sono ricchi di sostanze nutritive e possiedono particolari doti come brucia grassi.

## *Mele*

Queste meraviglie della natura meritano la loro reputazione per aver

tenuto lontano il medico quando si tratta di mangiarne una al giorno. E ora, a quanto pare, possono aiutare anche a sciogliere il grasso.

Prima di tutto, aumentano i livelli di glucosio nel sangue (zucchero) in modo sicuro e delicato e li mantengono più a lungo della maggior parte degli alimenti. L'effetto pratico di questo è di lasciarvi sazi più a lungo.

In secondo luogo, sono una delle fonti più ricche di fibre solubili che potete trovare al supermercato. Questo tipo di fibra previene i morsi della fame proteggendosi da pericolose oscillazioni o cadute del livello di zucchero nel

sangue.

Una mela di taglia media fornisce solo 81 calorie e non contiene sodio, grassi saturi o colesterolo. Otterrete anche i benefici per la salute aggiuntivi come l'abbassamento dei livelli di colesterolo cattivo presente nel sangue e di abbassare la pressione sanguigna.

## *Pane integrale*

Non devi temere il pane. E' il burro, la margarina o la crema di formaggio che ci metti sopra che fa ingrassare, non il pane in sé e per sé. Lo diciamo tutte le volte che serve, i grassi saturi fanno ingrassare. Se non lo credete, riflettete su questo - un grammo di carboidrati ha quattro calorie, un grammo di proteine quattro e un grammo di grassi nove. Allora, quale di questi è davvero da temere?

Il pane, fonte naturale di fibre e carboidrati complessi, è adattissimo per la vostra dieta.

I ricercatori hanno paragonato il pane bianco al pane scuro e ad alto contenuto di fibre e hanno scoperto che le persone che mangiano 12 fette al giorno di pane scuro o comunque di tipo integrale sentono meno fame su base giornaliera. Altri che mangiano pane bianco tendono ad essere più affamati, e più di frequente.

Quindi la chiave è mangiare pani scuri, ricchi di fibra. Una fetta media di pane integrale contiene solo 60-70 calorie, è ricca di carboidrati complessi, il migliore oltre che più stabile carburante che potete dare al

vostro corpo.

## *Il caffè*

Abbiamo tutti sentito parlare di potenziali pericoli della caffeina, tra cui l'ansia e l'insonnia, ma qui la chiave è la moderazione.

La caffeina nel caffè può accelerare il metabolismo, e forse è il più noto fra gli alimenti che hanno un effetto stimolante in questo senso.

Gli studi dimostrano che può aiutare a bruciare più calorie del normale, forse fino al 10% in più. Per motivi di sicurezza, è meglio limitare l'assunzione ad una sola tazza al mattino e ad una al pomeriggio. Si può provare ad



Aggiungere solo del latte scremato nella tazza, o del dolcificante, anziché metterci lo zucchero raffinato del quale è consigliabile farne a meno. Solo questione di abitudine, e si imparerà presto ad amarlo in questo modo.

*Pompelmo*

C'è una buona ragione per cui questo cibo dietetico tradizionale è, o dovrebbe essere, una parte fissa della vostra dieta. Aiuta a sciogliere il grasso e a ridurre il colesterolo. Un pompelmo di medie dimensioni ha 74 calorie, fornisce fino a 15 grammi di pectina (la speciale fibra legata all'abbassamento del colesterolo e allo scioglimento dei grassi), è ricca di vitamina C e potassio ed è priva di grassi di suoi oltre che di sodio.

Il pompelmo è ricco di acido galatturonico naturale, che ne aumenta la potenza come brucia grassi. Un ulteriore beneficio è la sua utilità come alimento nella lotta contro l'aterosclerosi (indurimento delle arterie) e lo sviluppo

di malattie cardiache. Provate a condire le sue fette con della cannella piuttosto che con lo zucchero per cambiare un po' il suo sapore, che di fatto non piace a tutti.

## *Senape*

Provate il tipo di senape calda e

piccante che trovate nei negozi di importazione asiatici, nei negozi specializzati e nelle drogherie esotiche. La quantità di senape calda normalmente richiesta nelle ricette messicane, indiane e asiatiche, circa un cucchiaino da tè, accelera temporaneamente il metabolismo, proprio come la caffeina.

La senape è naturale e totalmente sicura, può essere usata tutti i giorni, e funziona davvero. Può accelerare il metabolismo fino al 20-25 per cento per diverse ore. Questo può portare il corpo a bruciare 45 calorie in più per ogni 700 consumate.

## *I peperoni*

I peperoncini piccanti e i peperoni rientrano nella stessa categoria della senape piccante, infatti funzionano altrettanto bene. Ad un pasto di 766 calorie totali sono stati aggiunti solo tre grammi di peperoncino. Le proprietà di aumento del metabolismo dei peperoni portano a quello che può essere chiamato effetto termogenico indotto dalla dieta. I peperoni sono sorprendentemente ricchi di vitamine A e C, abbondanti di calcio, fosforo, ferro e magnesio, ricchi di fibre, privi di grassi, poveri di sodio e hanno solo 24 calorie per tazza.



## *Le patate*

Stiamo scherzando, vero? Sbagliato. Le patate hanno sviluppato la stessa fama "da ingrasso" del pane, ma è ingiusto. Dr. John McDougal, direttore della clinica di medicina nutrizionale al St. Helena Hospital in Deer Park, California, dice, "Un ottimo cibo con cui raggiungere una rapida perdita di peso è la patata, con le sue 0,6 calorie per grammo o circa 85 calorie per patata. Sono una ottima fonte di fibre e potassio, abbassano il colesterolo e proteggono da ictus e malattie cardiache.

## *Minestre*

La zuppa fa bene! Forse non le varietà che si trovano in scatola nei supermercati, ma una vecchia zuppa fatta in casa favorisce la perdita di peso oltre che saziarvi. Uno studio del Dr. John Foreyt del Baylor College of Medicine di Houston, Texas, ha scoperto che le persone che hanno mangiato una ciotola di zuppa prima di pranzo e cena hanno perso più peso di coloro che non lo hanno fatto. Infatti, più zuppa mangiavano, più peso perdevano. Coloro che mangiano spesso le minestre tendono a non ingrassare, ma naturalmente, è il tipo di zuppa che



mangiate a fare la differenza. Le zuppe alla crema o quelle di manzo o di maiale non sono le scelte migliori. Ma ecco una grande ricetta:

Affettare tre cipolle grandi, tre carote, quattro gambi di sedano, una zucchina e una zucca gialla. Mettere tutto in un bollitore. Aggiungere tre lattine di pomodori pelati, due confezioni di brodo di pollo a basso contenuto di sodio, tre bicchieri di acqua se necessario e una tazza di vino bianco (opzionale). Aggiungere spezie come dragoncello, basilico, origano, timo e un pizzico di aglio in polvere. Fate bollire, per un'ora. Questa ricetta è per sei porzioni.



## *Spinaci*

Popeye “braccio di ferro” sapeva davvero di cosa stesse parlando. Gli spinaci hanno le capacità di abbassare il colesterolo, accelerare il metabolismo e bruciare i grassi. Sono ricchi di ferro, betacarotene e vitamine C ed E, forniscono la maggior parte dei nutrienti di cui avete bisogno.

## *Tofu*

Chiamata anche cagliata di soia, è sostanzialmente insapore, quindi qualsiasi spezia o aroma che si aggiunge nella sua preparazione si fonde bene. Una porzione di tofu ha 86 calorie e ben nove grammi di proteine. (Gli esperti suggeriscono un'assunzione di circa 40 grammi al giorno.) Il tofu contiene calcio e ferro, quasi senza sodio e solo pochissimi grassi saturi. Fa funzionare il metabolismo ad alto livello e abbassa persino il colesterolo. Con diverse varietà disponibili, i tofu più sodi sono perfetti da aggiungere a zuppe e salse, mentre quelli più morbidi sono buoni da

spalmare su pane o da aggiungere alle insalate.

# Superfood, "super alimenti"

Sarebbe irrealistico pensare di poter perdere peso e godere di ciò che si mangia con una semplice manciata di cibi, per quanto deliziosi, nutrienti e soddisfacenti possano essere. Così andiamo ad elencare altri alimenti brucia grassi che potete mangiare insieme a quelli già accennati nel precedente capitolo.

Questi conferiscono sapori e consistenze diverse ad ogni pasto e forniscono una vasta gamma di vitamine,

minerali, proteine e altri nutrienti vitali al nostro organismo. Naturalmente, ognuno di essi è ricco di fibre, povero di grassi e sicuro anche per quanto riguarda il contenuto di sodio.

Molti di questi hanno la croccantezza e il sapore che ben si prestano per i nostri spuntini fra un pasto principale e l'altro. Se siete come la maggior parte delle persone, allora potreste avere una reale dipendenza da cibo spazzatura, se non una dipendenza, comunque un'abitudine, ma che certamente dovrete superare se volete realmente dimagrire. Molti degli alimenti qui elencati possono aiutarvi a sostituire ciò a cui siete abituati.





## *Orzo*

Questo tipo di grano ha 170 calorie per tazza, livelli rispettabili di proteine e fibre e grassi relativamente bassi. I gladiatori romani mangiavano regolarmente questo grano per mantenersi in forze e in realtà si dice che si lamentassero persino quando dovevano mangiare carne.

Diversi studi dimostrano che l'orzo abbassa efficacemente il colesterolo cattivo e ha potenti agenti anti-cancro. In alcuni casi può essere una cura per la costipazione, meglio dei lassativi.

Usatelo come sostituto del riso in insalate, o aggiungetelo a zuppe e stufati. Si può anche mescolare con il riso per una consistenza più interessante. Macinato in farina, produce ottimi pani o dolci come i muffin.

## *Fagioli*

I fagioli sono una delle migliori fonti di proteine vegetali. Piselli, fagioli e ceci sono conosciuti collettivamente come legumi. I fagioli più comuni hanno 215 calorie per porzione (i fagioli Lima arrivano fino a 260). Hanno il maggior numero di proteine con il minor contenuto di grassi di qualsiasi alimento, e sono ricchi di potassio ma poveri di sodio.

Le proteine vegetali sono incomplete, il che significa che è necessario aggiungere qualcosa per renderle tali. Combinare i fagioli con del riso, del orzo, grano, grano o mais

può essere utile al fine di fornire gli aminoacidi necessari a formare una proteina completa per il vostro corpo. Si ottengono le stesse proteine di alta qualità della carne con solo una frazione del grasso in questo modo.

Diversi studi dimostrano che mangiare fagioli regolarmente può abbassare i livelli di colesterolo. La lamentela più comune sui fagioli è che causano gas, ma ecco come contenere il problema, secondo il Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti (USDA): Prima della cottura, sciacquare i fagioli e rimuovere le particelle estranee, metterli in un bollitore e coprirli con acqua bollente, lasciarli in

ammollo per quattro ore o più, rimuovere i fagioli che galleggiano verso l'alto, quindi cuocere i fagioli in acqua fresca.

### *Frutti di bosco*

Questo è il cibo perfetto per perdere peso. Le bacche hanno zucchero

naturale, il fruttosio, che soddisfa il tuo desiderio di dolci e hanno abbastanza fibre in modo da far assorbire meno. L'alto contenuto di fibre insolubili in frutta, verdura e cereali integrali riduce l'assorbimento di calorie dagli alimenti abbastanza per promuovere la perdita di peso senza ostacolare una regolare nutrizione. Le bacche sono una ottima fonte di potassio che può aiutare nel controllo della pressione sanguigna. Le more hanno 74 calorie per tazza, i mirtilli 81, i lamponi 60 e le fragole 45. Quindi usate la vostra immaginazione e godetevi le bacche che più preferite.

## *Broccoli*

Secondo un recente sondaggio, i broccoli sono la verdura preferita in negli Stati Uniti. Non c'è da stupirsi. Una tazza di broccoli cotti ha solo 44 calorie. Fornisce un carico nutrizionale sconcertante ed è considerato il primo ortaggio quando si lotta contro il cancro. Non ha grassi, ricco di fibre e sostanze antitumorali chiamate indoli, oltre al carotene, vitamina C e calcio. Quando compri broccoli, fai attenzione al colore. I piccoli fiori devono essere di colore verde intenso e privi di ingiallimento e gli steli dovrebbero essere solidi.





## *Grano saraceno*

E 'perfetto per fare frittelle, pane, cereali, zuppe o da solo come un piatto di grano comunemente chiamato kasha. Ha 155 calorie per porzione. Molte diete diete che includono il grano saraceno portano ad un'eccellente regolazione dello zucchero nel sangue, resistenza al diabete e l'abbassamento dei livelli di colesterolo cattivo. Cucinate il grano saraceno allo stesso modo del riso o dell'orzo.

## *Cavolo*

Questo alimento base dell'Europa dell'Est è un vero e proprio super alimento. Ci sono solo 33 calorie in una tazza di cavolo tritato, e mantiene tutta la sua bontà nutrizionale, non importa quanto tempo lo teniate in cottura. Mangiate il cavolo crudo (18 calorie per tazza tritata), cotto, come i crauti (27 calorie per tazza sgocciolata) o in insalata di cavolo (le calorie dipendono dal condimento) solo una volta alla settimana è sufficiente a proteggere dal cancro al colon. I sondaggi condotti negli Stati Uniti, in Grecia e in Giappone mostrano che le persone che ne mangiano molto hanno il minor numero di casi di cancro al colon e i più bassi tassi di mortalità in generale.



## *Carote*

Quale lista di cibi che promuovono la salute e combattono i grassi sarebbe completa senza il cibo preferito di Bugs Bunny? Una carota di medie dimensioni ha circa 55 calorie ed è ottima a livello nutrizionale. Il colore arancione deriva dal beta-carotene, un potente nutriente con proprietà antitumorali (provitamina A).

Tritate le carote e saltatele con la pasta, grattugiatele nel riso o aggiungetele ad un soffritto. Combinatele con arance, uva passa, succo di limone, pollo, patate, broccoli o agnello per creare piatti saporiti. Conditele con

dragoncello, aneto, cannella o noce  
moscata.

## *Pollo*

La carne bianca contiene 245 calorie per 200 grammi di porzione e la carne scura 285. E' un'altra eccellente fonte di proteine, ferro, niacina e zinco. Il pollo scuoiato è il più sano, ma la maggior parte degli esperti consiglia di aspettare fino a dopo la cottura per rimuovere la pelle perché questa mantiene le proprietà nutritive della carne umida durante la cottura.

## *Mais*

La maggior parte della gente pensa che abbia poco da offrire dal punto di vista nutrizionale e ma non è così. Ci sono 178 calorie in una tazza di germogli cotti. Contiene buone quantità di ferro, zinco e potassio, fornisce anche proteine di alta qualità.

Gli indiani Tarahumara del Messico mangiano mais, fagioli e nient'altro, il colesterolo alto nel sangue e le malattie cardiovascolari sono quasi inesistenti tra di loro.

## *Ricotta*

Stiamo parlando di perdere peso e di cibi che combattono i grassi, quindi è doveroso menzionare la ricotta.

La ricotta magra (2%) ha 205 calorie per porzione ed è povera di grassi, mentre fornisce quantità rispettabili di calcio e di vitamina B riboflavina. Condite con spezie come l'aneto, o verdure fresche dell'orto come scalogno ed erba cipollina per darle una marcia in più. Per renderla più dolce, aggiungere l'uvetta o uno dei frutti da spalmare senza zuccheri aggiunti. È inoltre possibile utilizzare la ricotta in cucina, al forno, in ripieni e salse, dove



altrimenti si utilizzerebbe panna acida o  
crema di formaggio.

## *Fichi*

I fichi sono ricchi di fibre, sono a basso contenuto calorico: 37 per fico di media grandezza e 48 per fico secco. Un recente studio dell'USDA ha dimostrato che contribuiscono a creare un senso di pienezza e a prevenire l'eccesso di cibo quando ci si siede a tavola. I soggetti si lamentavano di avere la tendenza a mangiare troppo cibo per ingordigia, quando alimentati con una dieta contenente più fichi di una dieta normale, hanno testimoniato di riuscire a contenere più efficacemente.

Serviteli con altra frutta e formaggi, o frullateli per farne un succo di frutta.

Si possono farcire con formaggio bianco delicato o passarle in purea da utilizzare come ripieno per biscotti e pasticceria a basso contenuto calorico.

## *Il pesce*

I benefici per la salute che può assicurare il consumo di pesce sono

maggiori di quanto gli esperti immaginassero - e lo hanno sempre considerato un alimento salutare.

Il conteggio di calorie di una porzione di 200 g di un pesce d'alto mare in media va da un minimo di 90 calorie, per esempio l'abalone ad un massimo di 236 nel caso dell'aringa. Il tonno confezionato in acqua, ad esempio, ha 154 calorie. E' difficile ingrassare mangiando frutti di mare.

Già nel 1985, gli articoli del New England Journal of Medicine mostravano un chiaro legame tra il consumo regolare di pesce e la riduzione dei tassi di malattie cardiache. Il motivo è che gli oli nel pesce

assottigliano il sangue, riducono la pressione sanguigna e abbassano il colesterolo. Il Dr. Joel Kremer, all'Albany Medical College di New York, ha scoperto che gli integratori giornalieri di olio di pesce hanno portato un drammatico sollievo all'infiammazione delle articolazioni e miglioramenti dell'artrite reumatoide.

## *Verdura*

Stiamo parlando di cicoria, barbabietola, lattuga, cavolo, bietola e cime di rapa. Appartengono tutti alla stessa famiglia degli spinaci, e questa è una delle superstar.

Sono piene di fibre, cariche di vitamine A e C e privi di grassi. È possibile utilizzarle in insalate, zuppe, o qualsiasi piatto dove normalmente si usano gli spinaci.

## *Kiwi*

Questo frutto è nativo della Nuova Zelanda, è una delizia e ha sole 46 calorie per frutto. I funzionari della sanità pubblica cinesi lodano il gustoso frutto per il suo alto contenuto di vitamina C e potassio. Si conserva facilmente in frigorifero anche per un mese. Alla maggior parte delle persone piace sbucciato, ma anche la pelle è commestibile.

*Porri*

Questi membri della famiglia delle cipolle hanno l'aspetto di scalogni giganti e sono sani e saporiti come i loro cugini più noti, e hanno sole 32 calorie per porzione.

Si possono frullare o farcirli e poi marinarli o condirli con formaggio, senape fine o erbe aromatiche. Ottimi anche in una buona zuppa.

## *Lattuga*

La gente pensa che la lattuga sia



inutile dal punto di vista nutrizionale, ma niente potrebbe essere più lontano dalla verità. Non potete lasciarla fuori dai vostri programmi di perdita di peso, ha 10 calorie per porzione, ma riempie tantissimo lo stomaco per così poche calorie. Ed è anche pieno di vitamina C. Andate oltre lattuga di tipo iceberg, le varietà sono tantissime, la Boston, la rucola, il radicchio, e prezzemolo tanto per elencarne qualcuna.

## *Meloni*

Ora, ecco un ottimo gusto e un'ottima

nutrizione in un unico frutto a basso contenuto calorico. Un melone ha 62 calorie. Hanno un contenuto di fibre tra i più alti contenuti di qualsiasi cibo e sono deliziosi.

*Avena*

Una tazza di farina d'avena o crusca d'avena ha solo 110 calorie e l'avena è famosa per aiutare a perdere peso. Non aspettatevi che l'avena da sola faccia miracoli, come nessuno degli alimenti nominati in questo libro può, è la loro combinazione in una dieta dovete mangiare una dieta equilibrata che vi darà un calo dei livelli di grasso corporeo e una migliore salute in generale.

## *Cipolle*

Aromatiche, poco costose e a basso

contenuto calorico, le cipolle meritano un posto importante nella vostra dieta. Una tazza di cipolla cruda tritata ha solo 60 calorie, e una cipolla media cruda ne ha solo 42.

Aiutano a controllare i livelli di colesterolo e possono avere un certo merito nel contrastare le reazioni allergiche. Fatele bollire, pelatele e cuocere parzialmente, bagnandole con olio d'oliva e succo di limone. Oppure saltatele nel vino bianco col basilico per poi spalmarle sulla pizza.

## *La pasta*

Gli italiani hanno sempre avuto ragione. Una porzione di pasta cotta (senza salse ipercaloriche) ha solo 155 calorie.

La pasta è ricca di sei minerali, tra cui manganese, ferro, fosforo, rame, magnesio e zinco. Non dimenticate di considerare anche le paste integrali, che sono ancora più sane, esattamente come per il pane.

## *Patate dolci*

È possibile fare un pasto solo con loro senza preoccuparsi di ingrassare di un grammo - e sicuramente non ci si alzerà dal tavolo sentendosi affamati. Ogni patata dolce ha circa 103 calorie. Il loro interno arancione è una delle migliori fonti di vitamina A che puoi consumare. È possibile cuocerle a vapore o con il microonde, oppure aggiungerle a casseruole, zuppe e molti altri piatti. Aromatizzatele con succo di limone o brodo vegetale al posto del burro.

## *Pomodori*

Un pomodoro medio ha solo circa 25

calorie. Queste delizie del giardino sono a basso contenuto di grassi e sodio, ricche di potassio e di fibre.

Un sondaggio della Harvard Medical School ha rilevato che le probabilità di morire di cancro sono più basse tra le persone che mangiano regolarmente pomodori (o fragole) ogni settimana. E non trascurare i pomodori in scatola, pelati, interi o stufati. Ci si possono fare salse, casseruole e zuppe di grande gusto, pur mantenendo la loro bontà nutrizionale e il loro stato ipocalorico. Anche il vecchio e semplice sugo per gli spaghetti è un affare, un brucia grassi, quando viene servito sopra la pasta, quindi pensateci

seriamente di introdurre i pomodori nella vostra dieta se già non lo avete fatto.

*Tacchino*



Una porzione di quattro onces di carne bianca arrostita di tacchino ha 177 calorie.

Purtroppo, molte persone sono ancora inconsapevoli della versatilità e del sapore del tacchino macinato. Tutto il sapore che ha l'hamburger di carne bovina, il tacchino macinato può averne altrettanto, se non di più, ovviamente dipende dai gusti. Alcuni macinati di tacchino però contengono anche la pelle, per cui aumenterà leggermente il contenuto di grasso nel vostro piatto. Se si vuole mantenerlo davvero magro, optare per la carne macinata del petto. Ma poiché questo non ha grasso aggiunto, è necessario aggiungere un

riempitivo, un legante, per fare un hamburger o un bel polpettone di carne che non si frantumi.

200 grammi di tacchino macinato conta circa 170 calorie e nove grammi di grasso - circa quello che si trova in 2,5 cucchiaini da tè di burro o margarina.

Il tacchino macinato è disponibile ormai in tutti i supermercati di fianco alle confezioni di pollo, fresco o congelato, così come le singole parti dell'uccello, compresi fuselli, cosce e cotolette.

## *Yogurt*

La varietà di yogurt magro, anche chiamato yogurt greco, ha 120 calorie per porzione. Contiene molte proteine e, come tutti i latticini, è ricco di calcio e contiene zinco e riboflavina.

Lo yogurt è utile come alimento per la colazione - tagliate una banana e aggiungete il cereale di vostra scelta.

È possibile trovare il modo di usarlo in altri tipi di preparazioni, per salse ad esempio, zuppe, condimenti, ripieni e creme da spalmare.

Lo yogurt può sostituire le creme e il

latte intero in una vasta gamma di piatti, risparmiando grassi e calorie. È possibile sostituire la metà o tutti gli ingredienti a più alto contenuto di grassi. Siate creativi. Ad esempio, combinare yogurt, aglio in polvere, succo di limone, una spruzzata di pepe e usate il risultato per ricoprire una patata al forno invece di usare condimenti come la panna acida. Molti supermercati e negozi di alimenti naturali vendono la varietà di yogurt detta greca senza aggiunta di frutta e zucchero.

Per controllare le calorie e il contenuto di grassi, acquistate uno yogurt magro come quello greco appunto e aggiungete voi stessi la frutta,

confetture come quella di mele o frutta da spalmare con poco o nessuno zucchero aggiunto.

# Conclusione

Possiamo dire che la Dieta Metabolica include al suo interno tutte le diete povere di carboidrati e grassi cattivi, come la dieta chetogenica per esempio, ma anche quelle che seguono un approccio più convenzionale, quindi ricco di carboidrati complessi e povero di grassi. L'unica cosa che hanno in comune tutte queste diete è che tutte pensano che il livello di carboidrati alimentari, che sia alto o basso, sia uno dei fattori più importanti per il successo nella dieta. Nella maggior parte di queste diete anche i grassi alimentari sono importanti purché insaturi o

polinsaturi.

Se vi è stato utile questo libro, vi invito cortesemente a lasciare una buona recensione.