

Atkins **DIET**

**LOSE WEIGHT AND FEEL GREAT.
CONTAINS TIPS AND RECIPES.**



Arnold Yates

Dieta Atkins

*Perdere peso e
sentirsi bene*

Contiene suggerimen

ricette

Da Arnold Yates

Attendere! Prima di
continuare a.... Vi
piacerebbe avere
accesso a FREE
Kindle books?



As we were without food, we, as those of average health, began to tremble.

The researcher was surprised to find that even when the water temperature was identical, one of equal fitness seems to naturally tolerate longer periods of time before becoming restless for an average of 40 hours before succumbing to exhaustion, while others quit almost immediately. It was as though, after struggling for 20 minutes, some men simply gave up, while others were determined to push themselves to the utmost physical limit. The persistent researcher wondered whether some men were more conditioned than others but if they continued to swim, they would eventually succumb. When one man reported of being "overcome" for what one could account for such a significant disparity in performance, especially when the normal course of life the man must have lacked of fatigue, the one that showed more endurance had absolutely less prior fitness or superior escape from that terrible performance.

In the one month of the experiment, rather than floating down into the water unhelpfully, researchers had picked up the one survival team, each man showing them a single flag after they had become accustomed to such handling, the one was placed in the pool, blended with water for several minutes, then removed and returned to their cages. This process was repeated multiple times. Finally, the one was put into the pool for the sixth or seven run. This time, none of the men showed signs of giving up. They stayed for an average of more than 40 hours before becoming exhausted and drowning.

While probably understandable, describing this as being "helped," but having previously weighed away from their cages and having also endured hours of water, they seemed to believe they could not only withstand unpleasant circumstances but found fun in them. Their experience had taught them that they had never entered into the extreme and, perhaps, the reason was just around the corner. In their incredible performance, they were an unlike collection and together, as well as we say that there are made a choice? Did they choose to live, at least for so long as they believe could last out?

There's a warning that some when performance is uncontrolled, and that there's the backbone of positive water gone uncontrolled in 1963, a causal connection psychologists Martin Seligman searched a series of experiments that fundamentally changed the way we think about control. The research team began by testing unpaired dogs against the same size as larger or White dogs with a white collar, one by one, and comparing them in a collection, with humans. Heads were placed on either side of each dog's head, and a pipe between the people across the water held the head in

Se avete
risposto sì quindi

[CLICK HERE](#)

C'è un bonus
gratuito alla fine del
libro!

Copyright © 2016 da

Alexander grigio

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di
questa pubblicazione pu ò essere
riprodotta, distribuita o trasmessa in

qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo,
incluse fotocopie, registrazioni o altro
formato elettronico o meccanico, senza
il previo consenso scritto dell'editore,
tranne nel caso di brevi citazioni
realizzata in Rassegne critiche e alcuni
altri non usi commerciali consentite
dalla legge sul diritto d'autore.

Introduzione

Desidero ringraziare e congratularmi con lei per il download del libro *"Dieta Atkins: il buon modo per perdere peso"*.

A un certo punto nei vostri sforzi per perdere peso, si può dubitare se siete sulla pista di destra con il vostro programma di dieta a causa di vari motivi. Il flusso di informazioni sulla dieta cibo è schiacciante, o il conflitto di opinioni di esperti alimentari per il miglior programma di dieta ti lasciano confusi e la paura se la vostra dieta piano è il suono dal punto di vista medico o mette in pericolo la salute.

Andando su una dieta varia con gli individui e dipende da cosa si desidera realizzare e possono seguire fedelmente. Non si può accettare una dichiarazione coperta per perdere peso e rimanere sani da mangiare meno e che è attivo in palestra. Si può attualmente essere su un programma di perdita di peso e facendo alcuni esercizi e continua a non trovare soddisfazione nella velocità in cui si stanno perdendo peso.

Ma ora è possibile mettere da parte quelle incertezze, di essere riuscita a perdere quelle di peso indesiderato e sentirsi grande su di te attraverso la dieta Atkins. Dieta Atkins, in breve, è un programma di dieta che è facile da seguire e di aderire senza perdere il

vostro gusto per il cibo. E voi non dovrete preoccuparvi di ottenere un backup di quei grassi in eccesso dopo il programma per lo scopo della dieta Atkins è il programma di manutenzione a vita del peso desiderato.

Negli ultimi anni ha visto la crescente popolarità della dieta Atkins dopo qualche celebrità rivendicato il successo con questo approccio nutrizionale. L'uso di dieta Atkins continua a salire, ora con un seguito di quasi un decimo della popolazione adulta. Molti dieta utilizzando la dieta Atkins plan rivendicazione hanno perso circa 18 libbre entro il termine di sei mesi, senza il rischio di problemi cardiaci. La popolarità di questa dieta piano è nella

sua enfasi sulla riduzione del consumo di carboidrati senza ottenere affamato.

Questo libro vi porterà ad una comprensione della dieta Atkins e di mostrare i vantaggi derivanti dal suo utilizzo.

Grazie di nuovo per il download di questo libro. Spero vi piaccia!

Tabella dei Contenuti

Capitolo 1 - Massimizza le possibilità di dieta successo utilizzando la Dieta Atkins

Le principali basi della dieta Atkins

Le plusvalenze
derivanti dalla dieta Atkins

Capitolo 2 - Le diverse fasi della dieta
Atkins ha spiegato

Fase 1 - Induzione

Fase 2 - costante

perdita di peso (OWL)

Fase 3 - Pre-

Maintenance

Fase 4 - Manutenzione

di durata

Capitolo 3 - Manutenzione del peso di
dieta Atkins

Induzione

Costante perdita di

peso (OWL)

Pre-Maintenance
Manutenzione a vita

Capitolo 4 - 7 giorni di dieta Atkins

Pasti

Capitolo 5 - idee sbagliate circa la dieta
Atkins

Capitolo 6 - il cibo è necessario
mangiare

Capitolo 7 - Ricette semplici

Prima colazione

Il pranzo

La cena

□ Copyright 2015 dalla crescita di vita partner - Tutti i diritti riservati.

Questo documento è orientata verso la fornitura di precisa e affidabile di informazioni in merito a questo argomento e problema coperto. La pubblicazione è venduta con l'idea che l'editore non è richiesto per il rendering di contabilità, ufficialmente consentito, o altrimenti, di servizi qualificati. Se la consulenza è necessario, legale o professionale, un individuo praticata nella professione deve essere ordinato.

- da una dichiarazione di principi che è

stato accettato ed approvato ugualmente da un comitato della American Bar Association e un comitato di editori e associazioni.

In nessun modo è legale di riprodurre, duplicare o trasmettere qualsiasi parte del presente documento in entrambi i mezzi elettronici o in formato cartaceo. La registrazione di questa pubblicazione è severamente proibito e qualsiasi deposito di questo documento non è consentito a meno che con autorizzazione scritta da parte della casa editrice. Tutti i diritti riservati.

Le informazioni fornite in questa sede viene dichiarato essere veritiera e

coerente, che qualsiasi responsabilità in termini di disattenzione o altrimenti, da qualsiasi uso o abuso di qualsiasi politiche, processi o direzioni contenute all'interno di è il solitario e pronunciare la responsabilità del beneficiario reader. In nessun caso alcuna responsabilità legale o di colpa essere trattenuta contro l'editore per eventuali riparazioni, danni o perdita monetaria dovuta alle informazioni qui, direttamente o indirettamente.

Rispettivi autori possiede tutti i diritti di autore non detenute dall'editore.

Le informazioni contenute nel presente documento è offerto per gli scopi

informativi soltanto e è universale come tale. La presentazione delle informazioni è senza contratto o qualsiasi tipo di garanzia di affidabilità.

I marchi che vengono utilizzati sono senza alcun consenso e la pubblicazione del marchio è senza il permesso o il supporto da parte del proprietario del marchio. Tutti i marchi di fabbrica e marchi all'interno di questo libro sono per chiarire fini solo e sono posseduti dai proprietari stessi, non affiliato con questo documento.

Capitolo 1 - Ottenere nella dieta di Atkins

Una ragione dieteri di trovare la dieta Atkins attraente è la sua flessibilità in corrispondenza della loro specifiche esigenze nutrizionali. Incorporando i seguaci' esperienze, un altro libro sulla dieta di Atkins è venuto fuori in 2002. Il libro, analogamente regolate le parti della dieta Atkins piano, ma non il concetto principale. Dal momento della

pubblicazione di questo libro, più gli studi effettuati sulla dieta di Atkins è arrivato a conclusioni simili su l'efficacia del programma di miglioramento del medico e alimentare le preoccupazioni.

Le principali basi della dieta Atkins Programma

È possibile vedere le promettenti caratteristiche della dieta Atkins programma nel suo core principi radicati nella ricerca scientifica:

La perdita di peso. I fautori della dieta Atkins rivendicazione per perdere peso entro tre a sei mesi del programma. Altri sostengono l'efficacia per la durata di un anno e anche di più. Questo è in armonia con la dieta Atkins ha lo scopo di una

vita mangiando abitudine che mantiene il vostro peso desiderato.

Il sostentamento del peso. Quelli che cercano un basso contenuto di grassi e a basso contenuto di calorie diet tendono a lasciare il programma in anticipo a causa della fame o incapacità di frenare voglie. Si può durare con un basso contenuto di grassi per il programma a breve termine ma aderendo a questo programma per un periodo più lungo può dimostrare di essere un calvario. La dieta Atkins piano affronta questo problema come mangiare abitudine non è limitata, a condizione di mantenere i carboidrati bassi. Continua l'adesione al programma consente di trovare la tolleranza ai carboidrati e mantiene

soddisfatti con la vostra assunzione di cibo.

Il miglioramento delle condizioni di salute e di benessere. Con il vostro fabbisogno nutritivo abbinata alla dieta Atkins piano, si sente meno fatica grazie alla stabilizzazione del vostro livello di zucchero. Sarà possibile osservare un miglioramento nella vostra salute anche nella fase iniziale del programma, che ti fa sentire bene.

La prevenzione della salute Fattori di rischio. Studi sulla dieta Atkins dimostrano che è efficace nel migliorare le malattie croniche come malattie cardiache, diabete e ipertensione. Tale efficacia è dovuta ad una riduzione del livello di produzione di insulina nel

sistema dell'organismo.

Le plusvalenze derivanti dalla dieta Atkins

Le polemiche che accompagnano sempre la introduzione di nuove idee e la Dieta Atkins non fa eccezione. La polemica sulla dieta Atkins deriva dal suo basso-carboidrato, elevata di grassi e proteine dieta che era il consumo popolare al momento. Tuttavia, recenti studi sulla dieta Atkins Visualizza entrambi e nutrizionali benefici medici.

Riduzione automatica dell'appetito.

È naturale per uno su un programma di perdita di peso a sentire la fame e questo non deve preoccuparsi. Nella dieta di Atkins, si sperimenta il disagio di fame durante la fase di

induzione in cui il vostro sistema è volutamente acclimatati all'idea di bruciare gli acidi grassi per aumentare il tuo livello di energia, un processo noto come ketogenesis.

Dieta Atkins perde più peso veloce.
Una ragione per la rapida perdita di peso è che il più basso livello di insulina provoca il rene a gettare l'acqua in eccesso dal corpo, che si verifica durante le prime due settimane del programma.

La perdita di grasso avviene prima in addome. La via sottocutanea grassi si trovano sotto la pelle addominale e viscerale grassi sono nel profondo del

torso. Entrambi sono i rischi per la salute quando in eccesso, e particolarmente per il grasso viscerale, è mortale. Gli studi mostrano che il basso livello di carboidrati a ridurre gli effetti nocivi di grasso addominale.

Aumento del livello di colesterolo buono e la riduzione delle malattie del cuore il rischio. Il colesterolo può essere "buoni", noto come la lipoproteina ad alta densità (HDL) o "cattivo", noto come lipoproteina a bassa densità (LDL). Entrambi HDL e LDL la funzione di trasportare il colesterolo nel sangue. LDL colesterolo tiene lontano dal

fegato mentre HDL colesterolo prende dal corpo per il fegato per il riutilizzo e di escrezione. Nella dieta di Atkins, HDL aumenta a causa del consumo di grassi, riducendo così il rischio per la malattia di cuore.

Notevole miglioramento nella condizione di quelli con diabete di tipo 2. I carboidrati si decompongono in zucchero e di elevare i livelli di zucchero nel sangue, che a sua volta aumenta il livello di insulina. Per le persone che sono resistenti ad insulina, un alto livello di zucchero nel sangue diventa un problema importante e conduce al diabete di tipo 2. La dieta Atkins previene l'aumento del livello

di zucchero a causa del basso livello di dieta di carboidrati, impedendo il diabete di tipo 2.

Bassa carboidrati riduce ipertensione. Ipertensione arteriosa è un fattore di rischio per la malattia cardiaca, insufficienza renale, e ictus. Un basso consumo di carboidrati riduce la pressione sanguigna e per estensione, riduce i fattori di rischio per malattie croniche.

Efficace nel trattamento di sindrome metabolica. La sindrome metabolica è un medico di raccolta dei sintomi di:

- Alta pressione sanguigna

- Obesità addominale
- Bassi livelli di HDL
- Un alto livello di trigliceridi
- Alta i livelli di zucchero nel sangue

Il basso consumo di carboidrati si inverte questa sindrome metabolica e migliora la condizione medica del cuore e diabete di tipo 2.

Basso-carboidrato dieta serve come una terapia per malattie neurologiche. La rivendicazione che lo zucchero è necessario per il cervello è vero. Ci sono parti del cervello che bruciano glucosio. Senza carboidrati, il fegato produce il glucosio, che poi invia al cervello. Inoltre, una grande parte del cervello masterizza inoltre chetoni (sostanze

che abbattere i grassi per l'energia) formata dalla scarsa assunzione di carboidrati. Questo processo di masterizzazione di chetoni aiuta a prevenire le convulsioni del cervello, come attacchi epilettici.

Benefici medici oltre la perdita di peso. Alcuni dei problemi medici positivamente influenzate dalla dieta Atkins sono:

- Alleviamento del reflusso acido
- L'Acne
- Mal di testa
- Il Cancro
- Sindrome da ovaio policistico (PCOS), una malattia endocrina

comune nelle donne in età
riproduttiva

- La demenza
- Narcolessia o sonnolenza diurna

Se i disturbi medici sono dovuti all' alto contenuto calorico del cibo consumato da persone. Limitare il consumo di carboidrati, pertanto, aiuta a migliorare la vostra salute e il vostro benessere. La dieta Atkins del concetto di basso-carboidrato dieta e vita buona abitudine di mangiare di affrontare il problema dell'obesità. Ma ora sembra che la dieta Atkins può avere vantaggi ben al di là della perdita di peso.

Capitolo 2 - Le diverse fasi della dieta Atkins ha spiegato

La dieta Atkins programma segue un quattro-piano di fase in cui dieta deve passare da una fase alla successiva. Lo scopo delle fasi sia per consentire al sistema di regolare gradualmente la durata obiettivo di manutenzione di peso attraverso la buona abitudine di mangiare.

Come accennato, il piano è flessibile e che soddisfa le vostre esigenze nutrizionali specifiche. Queste fasi sono l'induzione, costante perdita di peso

(OWL), pre-manutenzione, e la durata della manutenzione.

Fase 1 - Induzione

Troverete la fase di induzione le più restrittive di tutte le fasi come la dieta di chiamate per una improvvisa riduzione della vostra assunzione di carboidrati. È possibile riscontrare una certa quantità di perdita di peso in questa fase, ma questa non è la vera ragione per la fase di induzione. Il motivo è quello di consentire al sistema di abituarsi ad un cambiamento nel vostro corpo chimica, rendendolo più sensibile alla combustione degli acidi grassi per l'utilizzo come energia.

Ma uno abituato ad un alta dieta carboidrato può trovare il brusco calo

molto scomodo. Quando si fa sentire la fame, devi tornare indietro per raggiungere il tuo obiettivo di perdere peso per tenerti impegnato con il programma. Guardando in avanti per il successo alla fine del vostro programma aiuta a mantenerti motivato.

La fase di induzione dura per due settimane, ma è possibile continuare con la fase di induzione se avete bisogno di perdere un sacco di peso. Se il tuo scopo per la partecipazione al programma è quello di modificare le abitudini alimentari, una elevata assunzione di calorie è raccomandato per prevenire la perdita di peso.

Ci si può aspettare il seguente nella fase di induzione:

- Limitate il consumo giornaliero di carboidrati (20 grammi di carboidrati netto) per un minimo di due settimane. Determinare i carburatori netti sottraendo il numero di grammi di fibra da i grammi di carboidrati.
- Mangiare cibi che combinano proteine e grassi come pollame, uova, pesce e carne di agnello, manzo e maiale. Tuttavia, limitare il consumo di formaggi come queste contengono carboidrati.
- Mangiare un alimento equilibrato con grassi naturali, come ad esempio i grassi saturi, polinsaturi e grassi monoinsaturi, tranne i grassi idrogenati.

- L'inclusione del non-amidacei vegetali frondosi nel vostro piano di dieta.
- In seguito ad un regime di 8 bicchieri di acqua al giorno.

Il successo nella fase 1 del programma è un segnale per farvi passare alla fase 2. Si consiglia di non rimanere troppo a lungo nella fase 1, oppure si potrebbe annoiarsi con la monotonia del menu. Il pericolo in questo punto è credere che è giusto mangiare qualcosa come si può perdere peso nuovamente ripetendo la fase 1.

Fase 2 - costante perdita di peso (OWL)

L'obiettivo per il gufo è di trovare la vostra tolleranza glucidica, che vi dirà

come molti carboidrati è possibile consumare e ancora continuano a perdere peso. In questa fase vengono lentamente reintrodurre il cibo di carboidrati nella tua dieta, esplorare quali alimenti si possono mangiare e cosa non mangiare.

Alla fase 2, la perdita di peso tasso rallenta. È possibile aumentare la vostra assunzione di carboidrati da 20 grammi a 25 grammi, aspirazione crescente da 5 grammi per ogni settimana di fase 2.

Osservando i tuoi progressi nella perdita di peso, che dovrebbe essere in uno di due libbre ogni settimana potete dire al vostro personale equilibrio di carboidrati. Questo livello di equilibrio tra 30 e 80 grammi al giorno

o superiore a seconda della tua età, sesso, stato di ormoni e al livello di attività.

A Civetta, puoi iniziare a mangiare nutrienti alimenti ad alta densità, come non-amidacei frutta e verdura. È anche possibile iniziare a godere dei formaggi molli, come il formaggio. Un metodo raccomandato è quello di introdurre un nuovo alimento da un gruppo e osservare se il cibo ti fa guadagnare o perdere peso. Se ritieni che il cibo sta causando problemi, metterlo da parte e sostituirlo con un altro dello stesso gruppo o reintrodurre in una fase successiva.

Fase 2 dura fino a raggiungere almeno dieci libbre dal vostro peso desiderato.

Fase 3 - Pre-Maintenance.

Si sta avvicinando il vostro peso obiettivo con 10 libbre di capannone. La fase di pre-fase di manutenzione raccomanda una graduale riduzione del peso rimanente dal vostro peso obiettivo.

In fase di pre-fase di manutenzione, si aggiungono 10 grammi di carboidrati netti per la vostra dieta giornaliera. Aggiungere il cibo per la vostra dieta, come le lenticchie e altri legumi, frutta (ad eccezione di bacche), verdure amidaceo e grani interi. È in questa fase è trovare il carboidrato livello di tolleranza. Il carboidrato livello di tolleranza è il punto in cui è possibile non guadagnare o perdere peso. Quando

si arriva a questo punto, questo segnala l'ultima fase del programma.

Si dovrebbe notare che non siete più di perdere peso, si cut back sulla vostra aspirazione carb da 10 grammi, evitare di dolcificanti artificiali, bere 8 bicchieri di acqua al giorno, e contare e registrare il vostro apporto calorico.

Fase 4 - Durata manutenzione.

Come accennato in precedenza, la vita di manutenzione è lo scopo principale della dieta Atkins. È nella fase 4 che si inizia la tua vita la manutenzione con una quotidiana da 40 a 120 grammi di carboidrati netto. La gamma dei carburatori netto prende in considerazione il vostro metabolismo, sesso, età e la vostra attività. Integrare

la dieta Atkins con il regolare esercizio fisico vi aiuterà ad acquisire una maggiore tolleranza glucidica livello.

A seguito della dieta Atkins piano come prescritto è riuscito nel tuo obiettivo di peso e sentirsi bene sui tuoi progressi.

Prendere nota tuttavia che la Dieta Atkins è circa la durata di peso e di manutenzione deve essere sempre nella tua mente così si potrebbe bastone con una dieta bilanciata.

Capitolo 3 - Manutenzione del peso di dieta Atkins

Ciò che distingue la Dieta Atkins è la sua enfasi su che cosa da mangiare mentre gli altri programmi di dieta posto importanza su cosa non mangiare. Nella dieta di Atkins piano è necessario non si sente fame mentre nel programma e si può mangiare quanto si vuole per tutto il tempo in cui il contenuto di carboidrati è bassa come raccomandato in ogni fase.

Fase di induzione. Si può mangiare quasi nulla, ma limitare il vostro apporto di carboidrati di 20-25 grammi. Si può mangiare verdure di fondazione (non verdure amidaceo), proteine, grassi

sani, e la maggior parte dei formaggi. È possibile includere le noci e semi nella tua dieta.

- I molluschi sono buoni, ma contengono carboidrati, quindi limitare il consumo di molluschi e crostacei a 4 grammi al giorno.
- Non trasformati: carne di manzo, maiale, vitello, carne di cervo, prosciutto e pancetta. Prosciutto e pancetta può contenere lo zucchero, quindi scegliere quelli che non sono indurite. Si può optare per il nitrato-libera di bacon.
- Le uova sono altamente nutriente e di un cibo di graffa, specialmente per colazione. Essere creativi nella preparazione di uova per evitare la

monotonia.

- Per grassi e oli, ottenere quelli originati da verdure. Gli oli ricchi di acidi grassi Omega 3 sono anche accettabili. Gli oli non sono carboidrati, ma il limite che serve a un cucchiaino. Fare attenzione che gli oli non raggiunga temperature troppo elevate durante la cottura.
- Caffeinated bollitore per tè e caffè sono accettabili, smettere di usare la caffeina se vi sembrerà di vivere voglie. Se sei un patito della caffeina, si consiglia di rompere l'abitudine prima di entrare in un programma di dieta.
- Il formaggio contiene carboidrati in modo limitare il formaggio per

aspirazione 3-4 once al giorno o una dimensione equivalente di 1" il cubo al giorno.

Fase 2 o la continua perdita di peso.

Lo scopo di questa fase è di perseguire con la dinamica avviata nella fase 1 fino a quando non trovate il vostro personale tolleranza glucidica. Il cibo di liste presentate di seguito sono riportati alcuni suggerimenti che è possibile combinare in base alle preferenze personali. Vi godrete il vostro cibo in questa fase con la aggiunta di una gamma più ampia di cibo e bevande. Vi sentirete ancora più leggera con il programma ora che è possibile visitare i negozi per il tuo cibo preferito.

- I latticini come yogurt (liscio e non

zuccherato), non zuccherato latte intero, il formaggio mozzarella, formaggio, ricotta, e panna

- La maggior parte delle noci e semi come macadamias, arachidi, noci del Brasile, per citarne alcuni dei tuoi preferiti
- Frutta fresca come more, lamponi e mirtilli, fragole tagliate a cubetti cantaloupes, tagliato a cubetti di melata, mirtilli
- Il succo di limone, calce e succo di pomodoro sono consigliati.
- In scatola o cotti i legumi come le lenticchie, fagioli comuni, i fagioli di lima, fagioli pinto, fagioli neri e ceci
- I cibi pronti sono accettabili come lungo come lei sono consapevoli

della dimensione di servizio e al netto di un glucide.

Pre-fase di manutenzione

In questa fase più carboidrati vengono aggiunti alla tua dieta, consentendo per 50 - 70 net carboidrati al giorno.

Gamma più ampia di cibo è anche aggiunto alla dieta. Lo scopo di questa fase è per voi per ottimizzare la vostra dieta, si preparano per una vita la manutenzione del vostro peso. Questa fase dura per un mese o fino a quando non avete raggiunto il peso desiderato obiettivo.

- Ortaggi amidacei sono accettabili in questa fase: campi da squash (cotti o purea), le carote affettate, cotta o purea di patate, patate, piselli,

pastinaca, e il mais.

- Legumi : fagioli neri, fagioli, lenticchie, ceci, e altri fagioli
- Godere di una gamma più ampia di la vostra frutta preferita: mele, piccole banane, pompelmo, guaiava, kiwi, mango, uvetta, di pesche, di medie prugna, datteri freschi, medium pera, medie, albicocca e ananas fresco
- I grani sono anche accettabili in questa fase: fiocchi d'avena, riso marrone, crusca di frumento, quinoa, pane integrale, graniglie e di orzo cotto.

La durata della fase di manutenzione

A questo punto, hai raggiunto il tuo obiettivo di peso e pronta a trasformare

la vostra dieta in un abito a vita.

Essendo ora utilizzato per una dieta con un carboidrato equilibrio determinato nel pre-fase di manutenzione, si può semplicemente continuare con questo equilibrio o appena al di sotto di esso.

L'assunzione di alimenti in vita la dieta di mantenimento è la stessa come per la fase di pre-fase di manutenzione. La differenza è la modifiche introdurre e ora è possibile aspettarsi i seguenti:

- *Godetevi una buona grassi naturali.* Tutto quello che devi ricordare è di non mangiare al di là del vostro equilibrio di carboidrati. Si potrebbe aggiungere il burro o olio di oliva per la verdura, formaggio blu per insalate e panna montata o latte

intero yogurt alla frutta come bacche.

- *Godersi la vita.* Dal momento che la Dieta Atkins è ora una seconda natura per voi, non è necessario occuparsi molto con esso. Potrebbe essere necessario modificare il vostro equilibrio di carboidrati a seconda delle attività che si impegnano nel vostro lavoro e la vostra salute. Con il know-how acquisito con la dieta Atkins programma, si hanno tutti gli strumenti per il controllo del peso e non preoccuparsi di occasionali *decade*.

La Dieta Atkins è più circa la formazione del sistema in abito di cibo sano consumo. Il corpo è costruito per

muoversi. I tempi attuali per una vita sedentaria che influisce sulla salute dell'uomo e fisico. La dieta Atkins rende possibile per voi di godere di cibo sano e indulgere in attività, in definitiva che ti fanno sentire bene con la vita.

Capitolo 4 - 7 giorni di dieta Atkins Servizio ristorazione

La dieta Atkins non ha alcun pasto ad eccezione delle restrizioni per limitare l'assunzione di carboidrati. Mentre è possibile mangiare ciò che si desidera, aiuta ad avere una struttura per il vostro pasto; questo permette di risparmiare dal pensiero di ciò che il cibo per preparare giorno per giorno. Basta ricordarsi di bere 8 bicchieri di acqua ogni giorno. Il servizio ristorazione presentati in questa sezione sono per coloro che amano mangiare.

Giorno 1

Prima colazione

3

uova strapazzate con crema

Da 4 a 6

strisce di pancetta affumicata

Un tè o un

caffè con panna

Il pranzo

Insalata di pollo

6 once di

pollo alla griglia

1 cucchiaini di

pecorino romano

2 tazze di

insalata verde

2 cucchiaini di

ranch dressing

1 uovo sodo

tritato

La cena La frittura di
pesce Filetti, immerso nelle uova,
rivestite di proteina del siero di latte, e
utilizzo

Olio

vegetale

1 tazza di

insalata verde

$\frac{1}{4}$ di

pomodoro, di medie dimensioni

1 cipolla

rossa tagliata a fettine sottili

Giorno 2

Prima colazione

2

porzioni di cereali

1 cucchiaini di
crema di latte
4 polpette di
salsiccia
Caffè
decaffeinato

Il pranzo 2
tazze di insalata (prosciutto, uova sode,
bacon si sbriciola, 2 once

Formaggio)
2-3 cucchiaini
in casa mila medicazione ad isola
La dieta soda

La cena Bistecca alla
griglia con burro all'aglio, 2 affettate

sottilmente le cipolle e metà

Tazza

di funghi

½ tazza di

insalata verde con bacon sminuzzato

1 cucchiaini di

pecorino romano

1 cucchiaini di

condimento (a vostra scelta)

1 tazza di

asparagi

Giorno 3

Prima colazione

Prosciutto e formaggio (2 onces) frittata

1 muffin

tostato

1 cucchiaini di
burro
Il tè caldo con
limone e zucchero sostituito

Il pranzo

Cotto al forno ali di pollo con il
condimento a base di formaggio
erborinato

Pochi deviled
uova

1 tazza di
coleslaw

10 - 20 olive
La dieta soda

La cena
8 onces di
bistecca

2 tazze di
insalata di lattuga mescolati con
pomodori, cetrioli, 2 onces

Il
formaggio e la pancetta si sbriciola
2 cucchiaini di
olio in casa mila medicazione ad isola
1 tazza di
brodo di manzo, cospargere le uova
strapazzate, erba cipollina per guarnire

Giorno 4

Prima colazione 3
uova sode tritate leggermente, mescolare
con 1 cucchiaino di erbe fresche, 1
cucchiaino

Il burro

e 1 cucchiaino di crema di latte

4 salsiccia

Caffè

decaffeinato o tè

Il pranzo

Prosciutto e

formaggio panino Aggiungere la lattuga
e pomodoro

La mostarda o

maionese

La dieta soda

La cena

6 once di

pesce al forno di filetto con burro, erbe
e spezie

2 tazze di

insalata di lattuga mescolati con
pomodori, ravanelli e cetrioli

2 cucchiaini di
olio in casa mila medicazione ad isola
1 tazza di
broccoli e cavolfiore, cotto e mescolato
Tè con limone
e zucchero sostituto

Giorno 5

Prima colazione 1
muffin tostato
1 cucchiaini di
burro

Il pranzo
Insalata di pollo mescolato con pancetta
si sbriciola, sedano tritato, verde
Cipolle

e spezie

2 pane Cloud
Cotenne, 1/2

tazza di salsa fatta in casa

La dieta soda

La cena

6 once di

arrosto di maiale, a fette

2 tazze di

insalata di lattuga mescolati con
pomodori, cetrioli, ravanelli,

E le

cipolle verdi

2 cucchiaini di

olio in casa mila medicazione ad isola

Tè con limone

e zucchero sostituto

Giorno 6

Prima colazione 2 - 4
mini muffin

2 uova sode
Caffè

decaffeinato o tè

Il pranzo 8

once di grigliate di carne di manzo
tagliata a fette molto sottili

1 tazza di

insalata verde

1 cipolla

rossa, a fette sottili

½ a fette di

pomodoro di piccole dimensioni

2 cucchiaini di

vostra scelta di condimento per insalata

La cena

carne con salsa di Alfred

fagioli verdi con funghi

Le polpette di

1 tazza di

Deviled uova

Giorno 7

Prima colazione

Uova strapazzate

bacon

tostato

di burro

2

3 fette di

2 muffin

Un cucchiaino

Tè con limone
e zucchero sostituito

Il pranzo II

pollo al forno coscia e gamba

1 tazza di

insalata di verdure, cotte e senza

zucchero medicazione italiana

La dieta soda

La cena

6 once di

pesce al forno di filetto con burro, erbe
e spezie

1 tazza di

coleslaw

2 tazze di

insalata verde

2 cucchiaini di

vostra scelta di condimento per insalata

Con lo stesso cibo consumato per tanti giorni, potrebbe diventare una monotonia. Per evitare di annoiarsi con il cibo che si mangia, variare la vostra preparazione per le uova. Si potrebbe cercare sostituti per le verdure e carne. E tenere a mente il vostro equilibrio di carboidrati.

Capitolo 5 - idee sbagliate circa la dieta Atkins

La popolarità della dieta Atkins, che balzato addirittura superiore dopo la pubblicazione del secondo libro Atkins in 2002, generato equivoci e respinto come un "fad." Ma questi malintesi non negare gli effetti positivi della dieta Atkins come gli studi scientifici mostrano.

Di seguito sono riportati i problemi riguardo a bassa carboidrati con spiegazioni che dimostrare questi malintesi come infondata.

1. **Bassa-carboidrati dieta è difficile seguire attraverso.** La

rivendicazione di esclusione di un intero gruppo di prodotti alimentari dal menu è estrema e difficile da seguire. Le restrizioni sul consumo di cibi spesso portano a una sensazione di privazione, che a loro volta portano ad un forte desiderio di più cibo.

I fautori della dieta di Atkins rivendicano di perdere peso velocemente. Basso-carboidrato cibo provoca una automatica perdita di appetito e riduce l'apporto calorico senza sentirsi affamati. In assenza di fame, dieteri sono in grado di seguire fino all'ultima fase del programma.

2. Essenziali i gruppi alimentari

esclusi dal basso-carboidrato dieta.
È interessante notare che l'uomo dei primi antenati non mangiava grani fino a circa 10.000 anni fa. È la moderna abitudine di consumo che condiziona la mente a desiderare cibi ricchi di zuccheri e grassi. Il fatto è che è possibile ottenere i nutrienti essenziali dal mangiare cibi per animali e non verdure amidacee.

- 3. Una dieta povera in carboidrati provoca chetosi che è nocivo per la salute.** La chetosi è spesso confuso con chetoacidosi. La chetosi è un bene per la salute ed è una risposta naturale del corpo sistema quando il

cervello non hanno sufficiente glucosio può bruciare per l'energia. La chetoacidosi è una condizione che si verifica per le persone con diabete di tipo 1 in cui il flusso sanguigno è riempito con il glucosio e corpi chetonici in grande quantità. La chetoacidosi, pertanto, è un pericolo per la salute e potrebbe rivelarsi fatale.

Gli studi mostrano che la chetosi è una terapia per malattie croniche e quindi non nocivi come molti vogliono far credere.

- 4. Un basso-carboidrato dieta è ricca di grassi saturi, che è nocivo per la**

salute. Una dieta povera in carboidrati non incoraggiare il consumo di carne e di altri alimenti ricchi di grassi saturi e colesterolo. La rivendicazione di grasso saturo aumentando le LDL (lipoproteina a bassa densità) del livello di colesterolo è sbagliato.

Ci sono due tipi di lipoproteina di colesterolo, lipoproteina ad alta densità (HDL) e di lipoproteina a bassa densità (LDL). È un dato di fatto e a basso consumo di carboidrati porta a ridurre i livelli nel sangue di grassi saturi, i combustibili fossili che i carboidrati bruciare per produrre energia. I

grassi saturi aumentano il livello di colesterolo HDL (che è il colesterolo buono) e cambiare la bassa e dense di LDL (che è il colesterolo pericoloso) per una grande LDL, che diventa innocua.

- 5. Non vi è nulla per sostenere che il basso-carboidrato dieta è sicuro a lungo termine. Ci sono casuali gli studi condotti sulla efficacia a lungo termine e la sicurezza del basso-carboidrato dieta che dimostrano che essa dura per un periodo di due anni e più con alcun effetto negativo sulla salute.**

Al contrario, antropologico gli studi

dimostrano che le persone che vivono con le amenità moderne possono imparare dalle tribù non toccati dalla vita moderna. Studi delle tribù che vivono in Alaska, Canada, Groenlandia, e l'Africa mostrano che questi popoli tribali prosperare sui mammiferi marini, pesci, mammiferi e uccelli. Questi popoli tribali non mangiano gli alimenti di origine vegetale e loro fonte calorica è adottata principalmente da grassi, che potrebbe raggiungere un elevato 75%. E tuttavia essi sono sani e vivono alla vecchiaia senza malattie croniche.

6. Cosa si è perso su una dieta povera

in carboidrati è il peso dell'acqua.

È vero che la perdita di acqua in peso è dovuto ad una dieta povera in carboidrati, ma la perdita di acqua si verifica solo durante le prime due settimane di dieta.

Durante la fase iniziale della dieta Atkins, il rene rilascia di sodio e acqua, che contribuiscono alla perdita di peso. Dopo la fase iniziale, tuttavia, la perdita di peso continua ma la perdita è dal grasso del corpo.

- 7. Una dieta povera in carboidrati provoca la perdita di sostanze nutritive. Certo non alimentare**

bar altri nutrienti da assorbimento nel corpo sistema. Come grani, che sono di elevata di acido fitico, impedisce l'assorbimento del ferro, zinco e calcio, che possono portare a carenze di sostanze minerali. Il frumento è nota per ridurre i livelli nel sangue di vitamina D. un insufficiente livello ematico di vitamina D è un fattore di rischio per il cuore e di altre malattie croniche. Una dieta povera in carboidrati non includono frumento nel suo piano e pertanto non dispongono di quelle sostanze che impediscono ad altri nutrienti venga assorbito dal corpo.

8. Andando su una dieta povera in carboidrati provoca un sacco di disagio.

È vero che la dieta di esperienza disagi durante una dieta povera in carboidrati, come mal di testa, nausea, confusione, irritabilità e letargia. Questi disagi sono dovuti al drastico cambiamento nel sistema metabolico che si verifica durante la fase di induzione e dura per le prime due settimane di dieta di Atkins programma.

Questi disagi scompaiono nel giro di pochi giorni e può essere impedita da ottenere quantità sufficienti di acqua

e sale nel sistema.

9. Una dieta povera in carboidrati provoca batticuore.

Vivendo un lieve aumento della frequenza cardiaca durante le prime due settimane della fase di induzione è normale a causa di variazioni metaboliche e non per ultimo. Questa condizione è dovuta alla disidratazione e una insufficiente quantità di sale nel vostro sistema. Da bere una quantità sufficiente di fluido per compensare la perdita di acqua e tenendo il sale impedisce la palpitazione del cuore.

10. **Ridotto rendimento fisico è causato dalla scarsa assunzione di carboidrati.** Un avvio nella dieta povera in carboidrati può sentirsi una riduzione nelle prestazioni fisiche a causa della mancanza di fluido e sali nel sistema. Questo problema si risolve da bere molta acqua miscelata con il sale prima di un'attività.

Con rivendicazioni conflittuali che circonda la perdita di peso che recentemente oscilla tra il basso-carboidrati e le diete povere di grassi, è una sana reazione per mettere in pausa prima di decidere su quale approccio dieta per l'uso. Ci sono altri fattori come le condizioni mediche, si possono

prendere in considerazione prima di scegliere quello più adatto per voi. Ma, decidendo di non agire a causa di fraintendimenti detenute, potrebbe impedire di migliorare la vostra salute e il vostro stile di vita.

Capitolo 6 - il cibo è necessario mangiare

La bellezza della dieta Atkins è nel suo approccio alla perdita di peso che sia sano e facile da mantenere. E mentre sulla dieta di Atkins programma, non devi morire di fame. Si può mangiare il cibo che si desidera, purché esso è a basso contenuto di carboidrati o all'interno dell'equilibrio di carboidrati. La guida riportata di seguito vi aiuterà con le quali alimenti è necessario mangiare come si passa attraverso ogni fase della dieta Atkins. Come si passa attraverso ciascuna fase è possibile introdurre nuovi prodotti alimentari nel

menu o reintrodurre il cibo di una volta erano intolleranti e causato problemi.

Fase 1 - Induzione (20 - 25 grammi di carboidrati)

- 12 a 15 grammi di verde e altri non-amidacei vegetali frondosi
- Per grassi naturali, utilizzare l'olio d'oliva, burro, olive, avocado e altri alimenti naturali per arricchire il vostro appetito
- Per le fonti di proteina è possibile avere 110 - 170 grammi di servire dimensioni di pollo, tacchino, pesce, frutti di mare e carne di agnello, manzo, vitello, maiale, uova, tofu e altri prodotti a base di soia
- Prodotti lattiero-caseari che ad alto

contenuto di grassi ma a basso contenuto di carboidrati, come la panna acida, la crema di latte e formaggi a pasta dura

Fase 2 - costante perdita di peso (5 grammi di aumentare di carboidrati a settimana)

In aggiunta alla fondazione di ortaggi e prodotti lattiero-caseari si godere nella fase di induzione è possibile aggiungere:

- Noci e semi (evitare di castagne)
- Bacche, melone e ciliegie (evitare di anguria)
- Formaggio e ricotta per formaggi freschi e latte intero yogurt
- I legumi come i ceci e le lenticchie e altri allo stesso gruppo di prodotti

alimentari

- Vegetali e i succhi di pomodoro, inclusi limone e di succo di lime

Fase 3 - Pre-manutenzione (10 grammo aumentare di carboidrati a settimana)

Continuare ad aggiungere nuovi prodotti alimentari al menu mentre soggiornate all'interno il vostro equilibrio di carboidrati. Per gli acquisti di prodotti alimentari, verificare il netto il conteggio dei carboidrati su etichette.

- Ortaggi amidacei sono adesso accettabile come le carote, barbabietole, cotta o purea di zucca al forno patata dolce, a fette pastinaca e mais

- I grani sono accettabili anche in questa fase, come materie di crusca di frumento, germe di grano, avena, cotto grits, cuocere la pasta di grano e cuocere il riso bruno
- Per frutti (eccetto i succhi di frutta e frutta secca), è possibile aggiungere nuovo di cocco grattugiato, ciliegie, tagliato a cubetti i cocomeri, papaia, medie di prugne, guaiava, Apple, mango freschi pezzi di ananas e altri frutti

Fase 4 - Manutenzione di durata

In questa fase la vostra dieta è ora uno stile di vita. Il cibo che si mangia in questa fase è la stessa di quelle in fase 3. È possibile reintrodurre il cibo che si

erano intolleranti prima di questa fase ed esplorare altri alimenti, ma rimanere entro il tuo obiettivo di peso.

Capitolo 7 - Ricette semplici

Per iniziare con la dieta Atkins, troverete ricette semplici per il vostro pasto giornaliero al di sotto. Man mano che si familiarizza con le ricette, è possibile esplorare e creare semplici ricette della propria, variando gli ingredienti per fornire delle spezie e varietà ai vostri pasti.

Prima colazione

Minuto di muffin

1/4 c

Farina di mandorle

1 t

Dolcificante

(sostituti dello zucchero)

1/4 t

Il lievito in polvere

con fosfato di dritto, doppio effetto
contenuto

| | |
|-------|---------------------|
| 1/8 t | Sale |
| 1/2 t | La cannella |
| 1 | Uovo intero, grandi |
| 1 t | Olio vegetale |

1. In una caraffa, unire e mescolare gli ingredienti secchi fino a ben incorporato.
2. Aggiungere l'olio e le uova e mescolare.
3. Cuocere in forno a microonde per un minuto.
4. Tostare i muffin, opzionale
5. La parte superiore con la crema di formaggio

Pancake di proteina

| | |
|-------|---|
| 2 oz | La proteina del siero di latte (la vostra scelta di sapore) |
| 1/4 c | Farina di farina |
| 3 T | Grano intero, farina di soia |
| 1 t | Di lievito in polvere |
| 1/3 C | Cottage cheese, crema di cagliata |
| 2 | Uova grandi |

1. Mescolare i primi tre ingredienti ben.
2. Aggiungere le uova sbattute e formaggio e mescolare fino ad amalgamare il tutto.

3. Scaldare una padella antiaderente a fuoco medio.
4. Ingrassare leggermente con olio vegetale
5. Drop la pastella in padella con l'uso di $\frac{1}{4}$ di tazza per ogni pancake.
6. Ruotare pancake e cuocere per altri 2 minuti.
7. Ripetere il processo per ogni pancake.

Protein Shake

$\frac{3}{4}$ c

Acqua

| | |
|-------|---|
| 2 T | Panna intera |
| 1 t | Vaniglia |
| 2 t | Sostituto dello zucchero |
| ¼ c | La proteina del siero di latte in polvere |
| ¼ t | La gomma di guar |
| 4 - 6 | Cubetti di ghiaccio |

Mettere tutti gli ingredienti nel bicchiere del frullatore ma non i cubetti di ghiaccio. A vortice si combinano bene. Aggiungere i cubetti di ghiaccio uno alla volta per consentire la miscela ad addensare.

Per aggiungere varietà all'agitare, è possibile provare a variazioni. Sostituire acqua con soda di dieta,

luce di bevande o yogurt. Si potrebbe anche provare a estratti di zucchero e di sciroppi di libero.

Il pranzo

Salmone con limone e capperi

| | |
|---------------------|--------------------|
| 4-6 oz | Di filetti di |
| salmone | |
| $\frac{1}{4}$ c | Olio di oliva |
| $\frac{1}{2}$ t | Sale |
| $\frac{1}{2}$ t | Pepe nero macinato |
| 1 T | Macinate di fresco |
| foglie di rosmarino | |
| 8 | Fette di limone (2 |

limoni)

¼ c

Succo di limone (1

limone)

½ c

Vino bianco

4 t

Capperi

4 pz

Foglio di

alluminio

1. Spazzola su entrambi i lati del filetto di salmone con olio di oliva
2. Condire con sale e pepe e rosmarino
3. Collocare ogni salmone stagionato in lamina, la parte superiore di ogni Salmone con limone una fetta di limone, 2 cucchiaini di vino e 1 cucchiaino di capperi
4. Piegarlo il foglio di alluminio e

guarnizione di tenuta

5. Mettere una padella per grigliare su terreno a calore elevato
6. Posizionare il foglio sul grill caldo, cuocere per dieci minuti

Punta di Petto vetrato

4 libbre Carne di manzo
magra petto

2 t Sale

2 t La paprica

1 t Pepe nero

3 T Confettura di albicocche,
prive di zucchero (o la vostra scelta
di conserve)

1. Riscaldare il forno a 475 F.
2. Rub petto con sale, pepe e peperoncino
3. Posizionare la punta di petto al forno, il grasso verso il basso
4. Diffondono le cipolle e le carote intorno alla punta di petto e cuocere per quindici minuti
5. Girare sulla punta di petto e aggiungere $\frac{1}{2}$ c l'acqua.
6. Coperchio e ridurre la temperatura del forno a 375 F.
7. Cuocere per 3 a 4 ore fino a quando non diventano teneri.
8. Il calore broiler. Punta di petto di trasferimento dal forno a grill
9. Diffusione jam sulla punta di petto e cuocere per 5 minuti, rimuovendo

le cipolle e le carote.

10. Coprire petto con un foglio di alluminio e lasciare raffreddare.

11. Rimuovere il grasso superficiale e servire.

Ancho Macho Chili

1 Cipolla, di medie
dimensioni

80 oz Bistecca disossata

3 T Peperoncino in polvere

½ t Pepe nero

2 t Vendita

14 A/2 oz pomodori rossi e
peperoncini verdi conserve

2 t Aglio

6 fl oz vino rosso

3 T Olio di oliva

1. Preriscaldare il forno a 325 F
2. Strofinare il sale e il pepe nel settore delle carni bovine
3. Il calore 1-1/2 t di olio in una pentola a fuoco alto
4. Aggiungere 1/3 di carni bovine e cuocere finché non diventano di colore marrone
5. Punta di petto di trasferimento in una ciotola e ripetere con il restante carni bovine
6. Aggiungere la restante 1-1/2 t olio alla pentola e cuocere la cipolla
7. Aggiungere il peperoncino in polvere. Aglio tritato, i pomodori e

- il vino e lasciate sobbollire
8. Coprire e cuocere 2-1/2 ore fino a quando non diventano teneri.

La cena

Fungo con asparagi e piselli

| | |
|--------|---------------------|
| 3 T | Di burro non salato |
| 3 | Lo scalogno, medio |
| 1 t | Aglione |
| 1-3 oz | Tappo a fungo |
| 1/4 c | Aceto |
| 1 c | Acqua |
| 1 lb | Gli asparagi |
| 1/2 c | Piselli verdi |
| 2 T | Panna intera |

| | |
|-------|--------------------|
| 8 | Foglie di basilico |
| 1/4 | Un pizzico di sale |
| 1/4 t | Pepe nero |

1. Far sciogliere 2 cucchiaini di burro in una padella ampia a fuoco medio-alto calore. Ridurre a fuoco medio e aggiungere lo scalogno. Cuocere per 3 minuti fino a quando la parte verde wilts.
2. Aggiungere l'aglio sminuzzato
3. Aggiungere il rimanente cucchiaino di burro e i funghi. Cuocere per 5 minuti o fino a quando i funghi sono morbidi
4. Aggiungere l'aceto, cuocere per altri 2 minuti
5. Versare l'acqua, aggiungere gli

asparagi e portare a ebollizione.
Ridurre la fiamma e lasciare
sobbollire per 5 minuti.

6. Aggiungere i piselli e cuocere per 2 minuti.
7. Aggiungere la panna e continuare a cuocere a fuoco lento finché la salsa non è densa
8. Trasferire in una ciotola e aggiungere le foglie di basilico e condire a piacere con sale e pepe.
9. Cospargete con il parmigiano, opzionale

Costolette di maiale con salsa di senape

| | |
|-------|--|
| 3 T | Olio di oliva |
| 4 | Disossate costole di maiale, 1 pollici di spessore |
| | Sale e pepe nero |
| 2 | Di scalogni tagliati finemente |
| 3/4 C | Vino bianco |
| 2T | Panna intera |
| 1 T | Mostarda di Digione |
| 1 T | Di dragoncello fresco tritato |
| 1 | Cuneo-limone tagliato |

1. Preriscaldare il forno a 400 F
2. In una padella, scaldare 1 cucchiaio di più elevata di calore
3. ½ cucchiaino di sale e pepe a piacere la carne di maiale.

4. Brown costolette di maiale ogni lato
5. Trasferimento di costolette di maiale in una teglia, arrosto per 5 - 7 minuti o fino a cottura ultimata
6. Cuocere gli scalogni con 1 cucchiaio di olio e si lascia sotto agitazione fino a soft
7. Versare il vino e lasciate sobbollire fino a quando ridotta della metà
8. Aggiungere la panna e far sobbollire finché il sugo non si addensa. Aggiungere la senape.
9. Versare la salsa sopra le costolette di maiale e aggiungere il dragoncello.
10. Servire con spicchi di

limone.

Pesce gatto al forno con broccoli

6 ozs Pesce Gatto di
allevamento
1 c Broccoli, tritato
1 Servire la miscela di
erba-burro

1. Preriscaldare il forno a 350 F
2. Disporre il pesce gatto su 12" lamina quadrata, cospargere il pesce con sale e pepe macinato
3. Organizzare i broccoli attorno al pesce
4. Piegarne i lati della lamina e la

- guarnizione per crimpatura
5. Cuocere in forno per 10-15 minuti fino a quando il pesce è cotto e i broccoli è tenero
 6. Il trasferimento del pesce per un piatto, aprire il foglio di alluminio e versare l'erba-burro blend per il pesce

Per erba-burro blend

| | |
|-----|---------------------|
| ½ t | Sale |
| 1 t | Pepe nero |
| ½ c | Olio di oliva |
| 1 t | Aglione |
| 3 t | Origano in foglie |
| 2 T | Il basilico |
| 1 c | Di burro non salato |

½ c

Olio vegetale

1. Posizione sale, pepe, aglio, olio d'oliva e origano e basilico in un robot da cucina. Impulso di pepe fino a macchie non sono visibili.
2. Aggiungere l'olio e il burro e mescolare fino a ottenere un composto liscio e cremoso
3. Raschiare in un contenitore
4. Dura in frigorifero fino a 1 mese

Zuppe

Peperone rosso zuppa

2 T

Olio di oliva

| | |
|-----------|------------------------|
| 2 | Spicchi di aglio |
| 12 ozs | arrosto di peperoni |
| 1 14,5 oz | di brodo di pollo |
| 7 fl oz | Acqua |
| 1 | Cipolla piccola |
| 2/3 C | Panna intera |
| 1/4 c | Parmigiano grattugiato |
| 2 | Gambi di sedano, medio |

1. In una casseruola far scaldare l'olio in una padella a fuoco medio
2. Aggiungere il sedano, aglio, cipolla bianca. Cuocere e mescolare fino a quando le verdure non sono morbide.
3. Zuppa di purea in un frullatore. Eseguire questa operazione in batch.

4. Zuppa di ritorno a casseruola, aggiungete la crema di latte e mescolare
5. Aggiungere sale e pepe a vostro gusto. Cospargere di formaggio parmigiano al momento di servire.

Formaggio blu e la zuppa di pancetta

| | |
|---------|-----------------------------------|
| 5 | Bacon, media slice |
| 3 T | Di burro non salato |
| 3 | Porri |
| 2 c | I pezzi di funghi e stelo |
| 1-1/2 c | di cavolfiore |
| 1 | 14,5 oz lattine di brodo di pollo |
| 1/2 c | Acqua |

2-1/2 pza formaggio blu (o la vostra scelta di formaggio)

1. In una padella, cuocere il bacon finché non diventa croccante, immissione da 3 a 4 strisce in un momento
2. Sciogliere il burro in una pentola a fuoco medio. Gettare i porri, cavolfiore, e funghi. Cuocere per 5 minuti, agitando di tanto in tanto
3. Aggiungere acqua e brodo di pollo e portare a ebollizione.
4. Ridurre la fiamma e lasciare sobbollire per 10 minuti
5. Zuppa di purea in un frullatore. Eseguire questa operazione in batch e la zuppa di ritorno al pot.

6. L'ultimo lotto di zuppa, aggiungere il formaggio erborinato e purea fino ad ottenere un composto omogeneo.
7. Top con bacon sminuzzato.

Crema di zuppa di pollo

| | |
|--------|---|
| 6 | Strisce di pancetta |
| 2 T | Burro |
| 3 | 4 spicchi di aglio |
| 3.5 oz | Funghi tagliati a fettine |
| 1/3 C | Vino bianco o acqua |
| 1/2 c | Latte di cocco |
| 3 c | Brodo di pollo |
| 4 | Un trito di costole di sedano |
| 5 | Cotta e tagliata di cosce di pollo senza pelle |

Un pizzico di sale

Pepe

2 T

Prezzemolo fresco

tritato

1. In una pentola grande, riscaldare l'olio e cuocere fino a quando la pancetta croccante. Rimuovere la pancetta e metterla da parte.
2. Aggiungere il burro e quando viene fuso, aggiungere l'aglio fino a che non diventa dorato. Aggiungere i funghi e cuocere finché non diventano morbide.
3. Versare il vino o acqua e cuocere fino a quando non ridotta a metà.
4. Versare il latte di cocco e il brodo di pollo, agitare. Aggiungere il

pollo e il sedano e lasciate sobbollire.

5. Aggiungere un pizzico di sale e pepe. Utilizzare la pancetta e il prezzemolo per guarnire.

6.

Conclusione

Vi ringrazio nuovamente per il download di questo libro!

La dieta Atkins si erge sui principi fondamentali di perdita di peso, peso di sostentamento, il miglioramento delle condizioni di salute e di benessere e la prevenzione in materia di salute Fattori di rischio. Il programma di dieta corrisponde alla specifica esigenza nutrizionale di dieter, la rimozione di qualsiasi barriera la dieter può avere per continuare con il programma e raggiungere il successo.

La Dieta Atkins non è solo per perdere peso ma è circa lo sviluppo di una vita lo stile di vita di mangiare sano. La

dieta Atkins programma consente di spostare gradualmente da un elevato consumo di carboidrati a basso apporto di carboidrati. E questa progressione graduale consente di esplorare il vostro equilibrio di carboidrati che ti dà il controllo del tuo peso di manutenzione.

Aderente alla dieta di Atkins programma ti libera da preoccuparsi per il vostro peso e sentirsi bene con la vita una volta che il mangiare sano diventa una seconda natura per voi.

Spero che questo libro è stato in grado di aiutarvi a comprendere il concetto di dieta di Atkins e come intenda effettivamente lavorare per voi.

THANK YOU



Infine, se ti è piaciuto questo libro e quindi vorrei chiederti un favore, sarebbe così gentile da lasciare una recensione per questo libro su Amazon? Sarebbe molto apprezzato!

Clicca [qui](#) per lasciare una recensione

per questo libro su Amazon!

Grazie e buona fortuna!

[CLICK HERE TO
LEAVE A REVIEW](#)

Visualizzare ulteriori
libri dal

[**ARNOLD YATES**](#)

1-[**Bodybuilding: How to
Easily Build Muscles and**](#)

Keep Mass
Permanently:10X your
Results and Build the
Physique That You Want.

2-Calisthenics: Complete
Guide for Bodyweight
Exercise, Build your Dream
Body in 30 Minutes

Mi farà girare la vostra
immagine determinata ad
un prodotto di alta qualità.

Vedere per te

Un altro bonus
speciale per voi per
acquistare il mio libro.

Offerta a tempo
limitato!

Fare clic qui per

inviarmi le vostre immagini!







**Solo per dire grazie
per l'acquisto di
questo libro.**

**Voglio darvi " 6
principi per 6 pack
abs"**

valutati ~~\$19.99.~~

YOURS FOR FREE

6 PRINCIPLES TO 6-PACK ABS

6 PRINCIPLES TO 6 PACK ABS
REVEAL YOUR HOT SIX PACK ABS IN NO TIME!

6 PRINCIPLES TO 6 PACK ABS
REVEAL YOUR HOT SIX PACK ABS IN NO TIME!

CLICK HERE