



La Dieta Atkins

La Un Semplice e Veloce Piano Alimentare da 30 Giorni.

Una Dieta Alleata Per il Cuore. Sostieni il Tuo Sistema Immunitario, Brucia Grassi e Perdi Peso.

Atkins

Bonus:
Ricette per
Frappè

Roberta Sacconago

La Dieta Atkins

Un Semplice e Veloce Piano Alimentare da 30 Giorni. Una Dieta Alleata Per il Cuore.

Sostieni il Tuo Sistema Immunitario, Brucia Grassi e Perdi Peso. Bonus: Ricette per Frappè

La Dieta Atkins

Un Semplice e Veloce Piano Alimentare da 30 Giorni. Una Dieta Alleata Per il Cuore. Sostieni il Tuo Sistema Immunitario, Brucia Grassi e Perdi Peso. Bonus: Ricette per

Roberta Sacconago

© 2016, Roberta Sacconago

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo: elettronico, meccanico, fotografia, registrazione o altri mezzi di riproduzione in uso, senza il consenso scritto dell'Autore.

La distribuzione di questo e-book senza la previa autorizzazione dell'Autore è illegale e

pertanto punibile a Norma di Legge.

[La Dieta Atkins](#)

[Introduzione](#)

[Le fasi della dieta](#)

[Programma alimentare per 4 settimane](#)

[Gli spuntini, ovvero gli smoothies](#)

[Gli errori da evitare](#)

[Conclusioni](#)

Introduzione

La dieta Atkins nasce ufficialmente nel 1972, quando il dottor Atkins pubblicò il primo di una lunga serie di libri di successo su come perdere peso.

Il dottor Atkins aveva letto una ricerca sul *The Journal of the American Medical Association*, pubblicata da Alfred W. Pennington nel 1958 e la usò per risolvere il suo stesso problema di sovrappeso.

Da allora la dieta Atkins e i ricettari collegati hanno venduto milioni di libri in tutto il mondo.

Volendo riassumere i principi base della dieta Atkins, la si può definire una dieta a bassissimo consumo di carboidrati e ad alto tenore proteico.

Secondo il dottor Atkins, i carboidrati causano un picco di zuccheri nel sangue, che viene elaborato dal corpo come stoccaggio di grassi.

Se invece andiamo a tagliare drasticamente l'assunzione di carboidrati, il corpo va a cercare il suo nutrimento nelle riserve di grasso che abbiamo già immagazzinate nel nostro corpo, consumandole e facendoci perdere peso.

Quindi questa dieta promuove un alto consumo di proteine di origine animale e un basso consumo di tutti i carboidrati, inclusi i vegetali ad alto contenuto di amidi.

La sua popolarità, di conseguenza, è dovuta anche al fatto che non è

necessario stravolgere i pasti principali, tradizionalmente composti di carne o pesce, a cui siamo abituati.

Ma andiamo a vedere in cosa consiste la dieta vera e propria.

Le fasi della dieta

Il regime alimentare vero e proprio consiste in quattro fasi ben distinte:

Fase 1 - Induzione

Spesso, quando ci si riferisce alla dieta Atkins, si tende in realtà a parlare solo di questa prima fase, che è quella più restrittiva. Infatti nella parte iniziale della dieta Atkins l'assunzione di carboidrati è estremamente ridotta, tanto che questi sono permessi soltanto nella quantità di 20 grammi al giorno.

Gli obiettivi dichiarati della fase di induzione sono di cambiare le abitudini del nostro corpo, insegnandogli a

bruciare i grassi per il proprio mantenimento, invece di andare a supplire al fabbisogno energetico con i carboidrati.

Per incoraggiare quindi il corpo a consumare il grasso corporeo già immagazzinato, le minime quantità di carboidrati permesse saranno costituite essenzialmente da cibi vegetali ricchi di vitamine, minerali e antiossidanti, ma estremamente poveri di carboidrati.

Di solito questa è la fase in cui si ottiene la perdita di peso più incisiva.

In questa fase è importante mangiare regolarmente, facendo almeno i tre pasti principali al giorno, oppure 4 o 5 più piccoli. Non bisogna mai saltare un pasto e restare senza mangiare per un

intervallo di tempo superiore a 6 ore.

Il pesce, il pollame e la carne rossa possono essere consumati con una certa libertà in questa fase, dato che sono quasi tutti privi di carboidrati. Unica eccezione i molluschi, che sono più ricchi di carboidrati e quindi andrebbero consumati con più attenzione, limitando le dosi a 110 grammi al giorno.

I formaggi invece sono decisamente più ricchi di carboidrati, quindi in questa fase se ne possono mangiare dagli 80 ai 110 grammi al giorno massimo.

Le uova sono estremamente nutrienti e sono uno degli ingredienti basilari della dieta Atkins. Sono consigliate soprattutto a colazione, per iniziare la

giornata con un pieno di energia e non essere soggetti ai morsi della fame durante la mattinata. Possono essere cucinate in qualunque modo, creando ottimi piatti con aggiunta di verdure e spezie.

Tutti i condimenti possono essere usati con moderazione ma senza restrizioni particolari, circa un cucchiaino per pasto, includendo gli oli vegetali e perfino il burro.

Le farine ammesse sono quelle proteiche e non ricche di carboidrati, come la farina di soia o di mandorle.

Per bilanciare lo scarso apporto di frutta e di alcuni vegetali, bisogna assumere ogni giorno un integratore di vitamine e sali minerali (privo di ferro) e una

capsula di Omega 3.

È importantissimo bere almeno 8 bicchieri di acqua al giorno, sono ammessi anche gli infusi non zuccherati o zuccherati con dolcificanti. Sono ammesse le bevande gassate senza zucchero e alcuni tipi di latte vegetale, come quello di soia o di mandorle, sempre senza zucchero aggiunto.

Dosi medie giornaliere:

115/175 grammi di cibi proteici, e fino a 200 grammi se sei più alto della media.
20 grammi al giorno di carboidrati, di cui 12/15 grammi devono provenire dalle verdure.

Fase 2 - Perdita di peso costante

In questa fase il consumo di carboidrati viene leggermente aumentato, infatti inizialmente si assumono 25 grammi di carboidrati al giorno. Di conseguenza vengono aumentate le dosi nella dieta delle verdure non amidacee, soprattutto quelle a foglia verde, e vengono introdotti i frutti a bacca, frutta secca e semi. Ne giova molto la varietà della dieta, che inizia a diventare meno monotona. Inoltre sarà più facile trovare alcuni dei cibi permessi già pronti, e il fatto di non dover necessariamente cucinare personalmente tutti i pasti

sicuramente rende più facile seguire la dieta senza sgarrare. La perdita di peso continua, ma in maniera meno eclatante. L'obiettivo è personalizzare il consumo di carboidrati, ovvero trovare la giusta quantità di carboidrati che è possibile assumere pur continuando a perdere peso.

È permesso aumentare la dose di carboidrati di 5 grammi ogni settimana, a condizione di continuare a perdere peso.

Quindi in un certo senso si arriva a scoprire la tolleranza individuale ai carboidrati e le dosi ottimali per il nostro metabolismo. Questo aiuterà a determinare il proprio regime dietetico per le fasi successive e a decidere

autonomamente quando passare alla fase successiva di pre-mantenimento.

Questa è sicuramente la fase più lunga nel tempo, infatti si resta in questo regime finché non si è a poca distanza dal conseguimento del peso desiderato, circa 5 chili sopra.

Se in questa fase ci si rende conto di non perdere più peso, o si è ancora soggetti ad attacchi di fame, conviene tornare indietro e ridurre di nuovo l'apporto di carboidrati. A volte il "colpevole" dello stallo è uno dei cibi introdotti nella nuova fase. Quindi una soluzione potrebbe essere di cercare di individuare l'alimento a cui siamo intolleranti ed eliminarlo completamente dalla dieta. Per fare ciò si può tornare

brevemente al regime della fase 1 e introdurre un solo alimento nuovo alla volta, verificando le reazioni e la perdita di peso dell'organismo.

La frutta permessa nella fase 2: Mirtilli, melone giallo, melone bianco, lamponi, fragole.

Dosi medie giornaliere:

115/175 grammi di cibi proteici, e fino a 200 grammi se sei più alto della media.

Inizialmente 25 grammi al giorno di carboidrati, di cui 12/15 grammi devono provenire dalle verdure, frutta e semi. Si può aumentare l'apporto di carboidrati di 5 grammi a settimana, a condizione di continuare a perdere peso.

Fase 3 - Pre-mantenimento

Se sei arrivato alla fase 3 significa che sei vicinissimo al tuo traguardo, ovvero a meno di 5 chili dal peso che ti sei prefissato di raggiungere.

In questo momento non bisogna essere impazienti, perché si sa che gli ultimi chili sono quelli che si perdono più lentamente. Il corpo si sta abituando al nuovo regime dietetico e mettergli fretta non è una buona idea. La cosa migliore che possiamo fare è ascoltare i segnali che ci manda e imparare una volta per tutte quali sono i cibi che ci fanno bene e quali faremmo meglio ad evitare.

Questa fase consiste nell'aggiungere

progressivamente 10 grammi di carboidrati in più ogni settimana, iniziando a includere anche vegetali amidacei, come zucca, carote e patate, e cibi a base di cereali, ma solo rigorosamente integrali. La frutta permessa nella fase 3 è tutta quella più comune, e lo stesso vale per i legumi. Invece gli unici cereali ammessi sono i fiocchi d'avena e il riso.

Vale la stessa regola della fase 2, se ti accorgi che smetti di perdere peso, fai un passo indietro ed elimina 10 grammi di carboidrati per la settimana successiva.

In teoria, arrivati a questa fase, si è già sperimentato a quali e quanti carboidrati si è intolleranti, e non si dovrebbe

essere più soggetti ad attacchi di fame improvvisi o cali di energia.

Anche in questa fase è prevista una perdita di peso continua, ma decisamente più moderata. Nel caso il peso andasse “in stallo” e la perdita di peso si arrestasse, allora significa che abbiamo reintrodotta troppi carboidrati.

Bisogna fare un passo indietro e ridurre di nuovo il consumo, finché non torniamo a perdere peso per avvicinarci progressivamente al nostro obiettivo e finalmente raggiungerlo. Tenete conto che alcune persone scoprono semplicemente di non poter mangiare affatto determinati cibi, come verdure amidacee, frutti ricchi di carboidrati e cereali integrali, pena smettere di

perdere peso o addirittura riprenderlo. È una valutazione molto soggettiva.

Il peso calerà molto lentamente in questa fase, ma è giusto così, dato che ci si sta avvicinando all'ultima fase, ovvero a quella che sarà la dieta giusta per noi, una volta persi gli ultimi chili che ci separano dal nostro traguardo.

Si chiama “pre-mantenimento” proprio perché ci permette di fare delle prove, e anche degli errori, che ci fanno capire quali cibi tolleriamo meglio e quali possiamo assumere solo in minime quantità, o addirittura eliminandoli del tutto.

Una volta raggiunto il peso ideale, l'ulteriore obiettivo è di mantenere quel peso stabile per almeno un mese. Infatti

non solo dobbiamo perdere peso, ma assicurarci di avere assimilato le regole e le quantità che non ce lo faranno riprendere mai più.

Una volta che ci si è assicurati di questo, si è pronti a passare alla fase 4.

Fase 4- Mantenimento

Questa è una fase di mantenimento permanente, ovvero è il regime dietetico che andrebbe seguito per tutta la vita. Il consumo di carboidrati previsto è dai 45 ai 100 grammi al giorno.

A questo punto si dovrebbe essere in grado di rispettare più facilmente la porzione di carboidrati adatta per noi, riuscendo allo stesso tempo a mantenere un peso stabile, ovvero entro i due chili in più rispetto al peso raggiunto alla fine della terza fase.

A questo punto, dato che la dieta temporanea si è trasformata in un nuovo stile di vita, entrano in gioco altri fattori

che regolano il consumo di carboidrati e di conseguenza il mantenimento del peso entro la soglia stabilita.

Per esempio se fai attività fisica regolare, probabilmente potrai mangiare i cibi a più alto contenuto di carboidrati che hai introdotto nella fase 3 e addirittura provarne di nuovi.

Però ricorda sempre di monitorare attentamente le reazioni dell'organismo e l'eventuale recupero di peso ogni volta che introduci un nuovo cibo, così da essere pronto ad aggiustarne l'assunzione, fino a doverlo eliminare del tutto nei casi più estremi.

C'è una regola essenziale a cui fare riferimento nel caso si abbia più fame del solito: aumenta la dose di grassi,

dagli oli vegetali al formaggio, ma non aumentare la dose di carboidrati. Ricordiamoci che la dieta Atkins ha riprogrammato il tuo corpo in modo da farti bruciare principalmente grassi invece che carboidrati per produrre energia, quindi devi tenere conto di questo.

Ovviamente durante la vita subirai dei cambiamenti, anche profondi, nel tuo stile di vita. Questo significa che prima o poi dovrai fare dei nuovi aggiustamenti al tuo programma alimentare. Ma lo scopo della dieta Atkins è proprio di darti gli strumenti per non cadere nel panico ed essere consapevole dei parametri che devi regolare per tornare ad avere il

controllo del tuo peso e della tua salute. Ricordati che condurre una vita attiva e fare sport anche leggero, come mezz'ora di camminata al giorno, ha incredibili benefici sulla salute e moltiplica i benefici di una dieta equilibrata.

Programma alimentare per 4 settimane

Data la peculiare strutturazione a fasi della dieta Atkins, questo programma di 4 settimane vuole essere solo un'indicazione di massima e uno spunto da cui partire per creare nuove e gustose ricette che rispettino la proporzione di proteine e carboidrati prevista in ogni fase della dieta.

Bisogna tenere presente che la fase 1 ha una durata consigliata di 2 settimane.

Fase 1 - Esempio di piano alimentare per una settimana:

Fase 1 - Giorno 1

Colazione: Pancake di uova alle noci

-Tempo di preparazione 10 Minuti

-Tempo di cottura 5 Minuti

-Quantità 8 Persone

In un contenitore piuttosto grande mescola insieme 2 tuorli d'uovo, una bustina di dolcificante e mezzo cucchiaino di sale fino a ottenere un

impasto liscio e cremoso. In un contenitore più piccolo frulla 10 cucchiaini di noci macinate e 1 cucchiaino di lievito in polvere e poi unisci il tutto al composto con i tuorli. Metti i 2 albumi in un contenitore medio e sbattili con un mixer elettrico fino a montarli a neve. Unisci un quarto degli albumi al composto con i tuorli e lasciali riposare, aggiungi poi gli albumi rimasti. Metti a riscaldare una padella grande a fuoco medio. Aggiungi il cucchiaino di burro e prepara dei pancake con 2 cucchiaini di impasto ciascuno. Fai cuocere per 3 minuti circa e poi gira delicatamente e fai cuocere dall'altro lato per altri 2 minuti.

Pranzo: Frittata con cime di rapa, feta e peperoni

-Tempo di preparazione 10 Minuti

-Tempo di cottura 10 Minuti

-Quantità 2 Persone

Con una forchetta, sbatti un uovo in un contenitore con sale e pepe. Riscalda dell'olio in una padella dal diametro di circa 25 cm, aggiungi 10 grammi di funghi shiitake e cuoci fino ad ammorbidirli. Versa le uova sui funghi. Taglia a fettine 10 grammi di cime di rapa e un quarto di peperone rosso arrostito e aggiungili al composto con le uova. Cuoci la frittata a fuoco medio

fino a che il fondo non si solidifica.
Spargi 10 grammi di feta sbriciolata
sulla frittata e falla dorare in forno
utilizzando la modalità grill.

Cena: Bistecca di scamone con cavoli misti e funghi champignon

- Tempo di preparazione 10 Minuti**
- Tempo di cottura 15 Minuti**
- Quantità 1 Persona**

Fai grigliare la bistecca fino al punto di cottura desiderato. Cuoci al vapore 60 grammi di cavolfiore e 5 cavoletti di bruxelles, salta i funghi champignon con un cucchiaino di burro e servi in tavola insieme alla bistecca.

Fase 1 - Giorno 2

Colazione: Ricotta con cannella – The verde

-Tempo di preparazione 5 Minuti

-Tempo di cottura 0 Minuti

-Quantità 1 Persona

100 grammi di ricotta con mezzo cucchiaino di cannella. Servi con the verde o caffè senza zucchero.

Pranzo: Gamberoni al vino bianco.

-Tempo di preparazione 5 Minuti

-Tempo di cottura 10 Minuti

-Quantità 1 Persona

Riscalda dell'olio in una padella grande, poi fai dorare 1 spicchio d'aglio a fuoco basso. Aggiungi 100 grammi di gamberoni e quando cominciano a sfrigolare sfumali con del vino bianco, avendo cura di farlo evaporare completamente. Continua a cuocere i gamberi fino a che non diventino rosa. Aggiungi mezzo cucchiaino di burro e del prezzemolo, mescolando velocemente.

Cena: Bracioline di maiale all'aglio con contorno di cicoria ripassata

- Tempo di preparazione 10 Minuti**
- Tempo di cottura 65 Minuti**
- Quantità 2 Persone**

Riscalda 2 cucchiai di olio e fai scottare leggermente 200 grammi di bracioline a fuoco medio-alto, fino a renderle dorate su entrambi i lati. Aggiungi 180 ml di brodo, 2 cucchiai di aceto balsamico e 3 spicchi d'aglio. Copri la padella con un coperchio, abbassa la fiamma e lascia cuocere le bracioline per 1 ora. Disponi le bracioline

su un piatto da portata o servi direttamente nei piatti, e metti il liquido rimasto in padella in un frullatore. Aggiungi mezzo cucchiaino di gomma xantana, aziona il frullatore per qualche secondo e versa la salsa addensata sulle bracioline. Servi con una porzione ciascuno di 100 grammi di cicoria ripassata in padella.

Fase 1 - Giorno 3

Colazione: Uova in camicia con pancetta e contorno di spinaci

-Tempo di preparazione 5 Minuti

-Tempo di cottura 20 Minuti

-Quantità 4 Persone

Porta la griglia a una temperatura medio-alta. Unisci 2 cucchiaini di timo, 1 cucchiaio d'olio e un po' di sale e pepe in un contenitore piccolo. Disponi 4 pomodori a tocchetti su una padella grigliata e spolverali con il timo, l'olio, il sale e il pepe. Cuoci per 6-8 minuti finché non diventino teneri. Disponi in

un piatto e copri tutto per tenerlo al caldo. Cuoci 4 fettine di pancetta a tuo piacimento, toglile dal fuoco e tieni anch'esse in caldo. Nel frattempo, porta a ebollizione dell'acqua in una pentola e aggiungi mezzo cucchiaino di aceto al sidro di mele. Gira creando un mulinello e versa 14 uova nell' acqua una alla volta. Se preferisci una cottura alla coque, abbassa la fiamma e cuoci a fuoco lento per 2-3 minuti. Con l'aiuto di un cucchiaino da portata disponi le uova in un piatto insieme alla pancetta, i pomodori e 100 grammi di spinaci ripassati.

Pranzo: Insalata alla greca con feta, cetrioli e olive

-Tempo di preparazione 10 Minuti

-Tempo di cottura 0 Minuti

-Quantità 1 Persona

Sbatti 1 cucchiaino di aceto, 1 cucchiaino di olio e origano a piacere in un piccolo contenitore. In una insalatiera metti 30 grammi di lattuga, 1 pomodoro, mezzo cetriolo, mezza cipolla, 5 olive nere e 30 grammi di feta a dadini, condisci con l'emulsione precedentemente preparata e impiatta.

Cena: Paté di fegato di pollo al pepe verde

-Tempo di preparazione 10 Minuti

-Tempo di cottura 30 Minuti

-Quantità 4 Persone

Metti 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 4 fegatini di pollo, 2 cucchiaini di olio e 2 cucchiaini di timo fresco in una pirofila e cuoci in forno preriscaldato a 200° C per 25-30 minuti, oppure finché le cipolle non siano diventate morbide. Rimuovi dal forno e lascia raffreddare, trasferisci il tutto successivamente in un frullatore con 30 ml di panna. Frulla fino a ottenere un composto liscio e

distribuisce uniformemente 1 cucchiaino di grani di pepe verde macinato, mescolando bene. Dividi il composto in 4 pirottini e metti in frigo per 2 ore. Servi con dell'insalata.

Fase 1 - Giorno 4

Colazione: Uova strapazzate con dadini di prosciutto

- Tempo di preparazione 5 Minuti
- Tempo di cottura 5 Minuti
- Quantità 1 Persona

Sbattere 2 uova per qualche minuto e mettere in una padella con un cucchiaino di olio e un cucchiaino di pepe nero, e strapazzare. A fine cottura aggiungere 2 fette di prosciutto cotto a pezzetti e mescolare.

Pranzo: Crema di asparagi e cipolle al dragoncello

-Tempo di preparazione 10 Minuti

-Tempo di cottura 20 Minuti

-Quantità 8 Persone

In una padella grande riscalda 1 cucchiaio di olio a fuoco medio-alto. Aggiungi 2 cipolle sminuzzate e fai soffriggere per 5 minuti, fino a farla appassire ma non imbrunire. Aggiungi nella padella un litro di brodo vegetale, 40 asparagi, 8 gambi di sedano, 1 cucchiaino di sale, uno di pepe nero e 1 cucchiaino di dragoncello. Porta a ebollizione. Abbassa la fiamma, copri e

cuoci a fuoco lento per 10 minuti finché gli asparagi non diventano teneri. Servendoti di un frullatore mescola la zuppa poco alla volta, fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Aggiungi 150 ml di panna e un altro cucchiaino di dragoncello. Riscalda la zuppa a fuoco medio per un altro minuto.

Cena: Tonno arrosto con erbe aromatiche e contorno di cavolo riccio

-Tempo di preparazione 10 Minuti

-Tempo di cottura 6 Minuti

-Quantità 4 Persone

Prendi 400 grammi di tranci di tonno fresco e frizionali su ogni lato con dell'olio d'oliva e condisci con sale e pepe. Su una teglia da forno, disponi 4 strati di rosmarino e salvia freschi, uno per ogni trancio di pesce. Sistema il tonno sulle erbe aromatiche e preriscalda la griglia. Sminuzza delle

foglie di timo fresco e distribuiscile sul pesce. Fai grigliare per 6 minuti circa fino a che il pesce non diventi opaco. Servi con 200 grammi di cavolo riccio saltato in padella.

Fase 1 - Giorno 5

Colazione: Fiocchi di latte con cacao amaro

-Tempo di preparazione 5 Minuti

-Tempo di cottura 0 Minuti

-Quantità 1 Persona

Aromatizzare 100 grammi di fiocchi di latte con mezzo cucchiaino di cacao amaro. Servi con the verde o caffè senza zucchero.

Pranzo: Quiche di uova con pomodoro e basilico fresco

-Tempo di preparazione 10 Minuti

-Tempo di cottura 35 Minuti

-Quantità 6 Persone

Fai soffriggere 2 cipolle e 2 spicchi d'aglio nell'olio caldo, fino a farli imbrunire leggermente. Distribuiscili sul fondo di una tortiera. Ricopri con uno strato di 200 grammi di formaggio semistagionato. Sistema 4 pomodori a fette sul formaggio. Ricopri con foglie di basilico. In una terrina a parte sbatti insieme 200 ml di panna, 1 cucchiaino di sale, 2 cucchiaini di pepe e 6 uova.

Per finire versa il tutto nella tortiera.
Cuoci in forno a 170° C per 35-40
minuti.

Cena: Spezzatino di pollo con contorno di peperoni rossi

- Tempo di preparazione 10 Minuti**
- Tempo di cottura 100 Minuti**
- Quantità 4 Persone**

Riscalda 3 cucchiaini di olio d'oliva in una padella. Quando l'olio si sarà riscaldato, aggiungi 2 petti di pollo e friggili a fuoco medio finché non cambiano colore. Aggiungi sale e pepe. In un'altra pentola soffriggi 6 spicchi d'aglio e 1 cipolla fino ad ammorbidirli, aggiungi il pollo cotto insieme a 1 fetta

di pancetta, 2 peperoni rossi a tocchetti, 1 cucchiaino di alloro e uno di timo. Friggi fino a che il bacon non cambi colore, aggiungi quindi 200 grammi di pomodoro in scatola. Mescola tutto e abbassa la fiamma, copri e lascia cuocere a fuoco lento per un'ora fino a che i succhi non si addensino formando una salsa. Rimuovi l'alloro e servi.

Fase 1 - Giorno 6

Colazione: Formaggio caprino fresco con prosciutto crudo

-Tempo di preparazione 5 Minuti

-Tempo di cottura 0 Minuti

-Quantità 1 Persona

Fare dei bocconcini con 100 grammi di formaggio caprino e avvolgerli con 3 fette di prosciutto crudo.

Pranzo: Salmone affumicato con avocado

-Tempo di preparazione 5 Minuti

-Tempo di cottura 0 Minuti

-Quantità 1 Persona

Affetta 100 grammi di salmone affumicato e un avocado maturo, disponili a fette alternate. Cospargi con pepe nero e sale.

Cena: Tofu con spezie cajun e contorno di insalata verde

-Tempo di preparazione 10 Minuti

-Tempo di cottura 8 Minuti

-Quantità 1 Persona

Stendi 1 cucchiaino di olio d'oliva e spezie cajun sul fondo di un piatto di vetro. Aggiungi 100 grammi di tofu a fette e ricoprile con il condimento. Chiudi con pellicola trasparente e lascia marinare per una notte. Scalda una padella e aggiungi un cucchiaino di olio d'oliva. Rimuovi la marinatura in eccesso e poi versa il tofu condito nella padella e fai cuocere ogni lato per 4

minuti. Servi in tavola su un letto di insalata verde.

Fase 1 - Giorno 7

Colazione: Budino di lino caldo alla cannella

-Tempo di preparazione 5 Minuti

-Tempo di cottura 2 Minuti

-Quantità 1 Persona

Mescola 4 cucchiaini di semi di lino macinati, 1 bustina di dolcificante, 50 ml di panna e 1 cucchiaino di cannella e scaldali in microonde per 2 minuti.

Pranzo: Insalata di rucola e funghi con formaggio e prosciutto

-Tempo di preparazione 5 Minuti

-Tempo di cottura 0 Minuti

-Quantità 1 Persona

Pulisci le cappelle di 2 funghi champignon dall'eventuale terriccio e tagliale a fettine sottili; mettile in un'insalatiera da portare in tavola. Condisci con mezzo cucchiaino di succo di limone e aggiungi 25 grammi di formaggio cheddar tagliato a fettine sottili, 1 cucchiaino d'olio, mezzo

cucchiaino di sale, mezzo di pepe nero e 1 fetta di prosciutto sminuzzata e mescola bene. Servi su di un letto di rucola.

Cena: Spiedini di agnello marinati con menta e yogurt

- Tempo di preparazione 15 Minuti**
- Tempo di cottura 10 Minuti**
- Quantità 4 Persone**

Mescola insieme 1 spicchio d'aglio tritato, 2 cucchiaini di menta e 150 grammi di yogurt greco in un contenitore medio. Aggiungi 350 grammi di lombata di agnello e mescola bene. Copri e lascia marinare in un luogo fresco per 10 minuti. Infila l'agnello, 2 cipolle e 1 peperone verde a dadoni su 8 spiedini di

metallo e falli cuocere nel forno in modalità grill al massimo della temperatura per 8-10 minuti fino a che non siano completamente cotti. Servi con dell'insalata verde.

Fase 2 - Esempio di piano alimentare per una settimana:

Fase 2 - Giorno 1

Colazione: Frappé di frutti rosse e mandorle

-Tempo di preparazione 5 Minuti

-Tempo di cottura 0 Minuti

-Quantità 1 Persona

Metti insieme 300 ml di latte di mandorle nono zuccherato, 150 grammi di lamponi, 25 mandorle e un cucchiaino di proteine in polvere in un frullatore;

frulla fino a ottenere un composto liscio.
Se preferisci, puoi aggiungere anche 2
cubetti di ghiaccio mentre stai frullando.
Ricopri con panna montata.

Pranzo: Frittata di verdure di stagione e pollo

-Tempo di preparazione 15 Minuti

-Tempo di cottura 20 Minuti

-Quantità 2 Persone

Preriscalda il forno a 350 gradi. Fai bollire mezzo petto di pollo e una volta raffreddato spezzettalo. Metti dell'olio in una padella e fai rosolare mezza cipolla, 30 gr. di funghi shiitake, 30 gr. di broccoli, 30 gr. di cavolfiore e il pollo. In una ciotola a parte mescola insieme 2 uova, 10 ml di latte di soia non zuccherato e il soffritto e versa negli stampini. Per completare disponi 20 gr.

di formaggio Emmenthal a fette sulla superficie e cuoci in forno per 20 minuti finché il composto non si rassoderà.

Cena: Salmone al forno con contorno di bieta all'aglio

-Tempo di preparazione 15 Minuti

-Tempo di cottura 15 Minuti

-Quantità 4 Persone

Prendi 400 gr. di filetto di salmone e frizionalo su ogni lato con olio d'oliva, sale e pepe e metti da parte. Fai cuocere 200 gr. di bieta in una padella grande a fuoco medio. Quando la bieta è appassita, scola l'eventuale acqua in eccesso e aggiungi la 3 cucchiali di panna e 2 spicchi d'aglio e fai cuocere per alcuni minuti. In una padella con 2 cucchiali di burro, salta i funghi per 5

minuti. In forno fai cuocere in modalità grill ogni lato del salmone per 5 minuti. Adagia il salmone su un letto di bieta e accompagna con 100 gr. di funghi shiitake in padella.

Fase 2 - Giorno 2

Colazione: Fiocchi di latte con mandorle e mirtilli

-Tempo di preparazione 5 Minuti

-Tempo di cottura 0 Minuti

-Quantità 1 Persona

Poni 150 gr. di fiocchi di latte in una ciotola e ricoprili con 24 mandorle a pezzetti e 40 gr. di mirtilli.

Pranzo: Insalata di scampi al curry con contorno di insalata verde

-Tempo di preparazione 20 Minuti

-Tempo di cottura 0 Minuti

-Quantità 6 Persone

In un contenitore grande mescola insieme 12 cucchiaini di maionese, 3 cucchiaini di succo di limone e 3 cucchiaini di curry in polvere fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungi 600 gr. di scampi e mescola per condire uniformemente con la salsa. Insaporisci con sale e pepe a piacere.

Servi su un letto di foglie di insalata,
pomodori e cetrioli tagliati a pezzetti.

Cena: Spezzatino di verdure di stagione con uova in umido

- Tempo di preparazione 15 Minuti**
- Tempo di cottura 40 Minuti**
- Quantità 4 Persone**

Versa dell'olio in una padella su una fiamma bassa. Aggiungi 200 gr. di melanzane fino a che non iniziano a dorarsi. Aggiungi 2 spicchi d'aglio e 150 gr. di zucchine e cuoci per 5 minuti. Aggiungi mescolando 8 cucchiai di passata di pomodoro, 2 cucchiaini d'origano, 2 cucchiai di aceto di vino

rosso e 3 tazze di acqua. Fai insaporire. Porta a ebollizione, abbassa quindi la fiamma e continua a cuocere per 20 minuti, girando di tanto in tanto o finché il tutto non sia diventato più denso. Ricava 3 o 4 piccoli spazi nella pentola e rompi 3 o 4 uova da adagiarvi dentro. Cuoci senza coprire del tutto per 10 minuti o fino a che le uova non risultino rassodate. Cospargi con del parmigiano e servi.

Fase 2 - Giorno 3

Colazione: Pancake alle mandorle con mirtilli

-Tempo di preparazione 5 Minuti

-Tempo di cottura 10 Minuti

-Quantità 4 Persone

Mescola a secco 130 gr. di farina di mandorle, 1 cucchiaino di proteine in polvere, 80 gr. di farina di soia e 1 cucchiaino di lievito in polvere. Aggiungi 3 uova sbattute e 150 gr. di fiocchi di latte fino ad amalgamare il tutto. Riscalda una padella antiaderente grande a fuoco medio. Ungila

leggermente con burro o olio vegetale, versa un po' di impasto nella padella. Quando cominceranno a formarsi delle bolle al centro di ogni pancake, girali e cuocili ancora per 2 minuti o fino a che non diventino più compatti. Decora con frutti di bosco e servi.

Pranzo: Frittata di uova con pomodori, feta e avocado

-Tempo di preparazione 5 Minuti

-Tempo di cottura 10 Minuti

-Quantità 1 Persona

Versa 2 uova in padella e aggiungi 1 pomodoro a dadini e 30 gr. di feta sbriciolata. Servi con avocado a fette come accompagnamento.

Cena: Pollo alla siciliana con zucchine e peperoni

-Tempo di preparazione 15 Minuti

-Tempo di cottura 45 Minuti

-Quantità 4 Persone

Soffriggi 2 cipolle nell'olio in una pentola antiaderente per 7-8 minuti, fino a farle appassire. Aggiungi 2 spicchi d'aglio e 4 petti di pollo e fai cuocere per 5 minuti. Aggiungi 250 gr. di zucchine, 1 peperone rosso, 12 olive nere, 2 cucchiaini di capperi e 4 cucchiai di basilico, metti il coperchio e fai cuocere per 30 minuti a fuoco lento fino a che il pollo non sia ben cotto.

Fase 2 - Giorno 4

Colazione: Sformato di uova al forno con asparagi

- Tempo di preparazione 5 Minuti**
- Tempo di cottura 10 Minuti**
- Quantità 1 Persona**

Preriscalda il forno a 200°C. Ungi una pirofila con un po' di olio.

Metti a bollire 8 asparagi per 2 minuti, finché non sono cotti ma croccanti. Scolali e disponili nella pirofila oliata. Versa mezzo bicchiere di panna sopra gli asparagi e poi rompici sopra 2 uova.

Pranzo: Pomodori ripieni di tofu alle erbe con insalata mista

-Tempo di preparazione 20 Minuti

-Tempo di cottura 10 Minuti

-Quantità 2 Persone

Taglia la parte superiore di 4 pomodori e mettila da parte. Rimuovi la polpa e i semi, ma non li buttare. In una ciotola unisci 300 gr. di tofu, 2 spicchi d'aglio e 4 cucchiaini di erbe miste, e lascia insaporire. Riempi i pomodori con la farcitura così preparata, ricoprili con la parte superiore messa precedentemente da parte. Disponili su una teglia da

forno, irrorata con olio d'oliva e fai cuocere in forno per 15 minuti, fino a quando i pomodori non inizieranno a ritirarsi. Nel frattempo, frulla la polpa di pomodoro avanzata con l'olio d'oliva rimasto e dell'aceto di riso, regola di sale e pepe e con questa salsa condisci le foglie di insalata mista.

Cena: Involtini di melanzane al basilico

-Tempo di preparazione 10 Minuti

-Tempo di cottura 15 Minuti

-Quantità 2 Persone

Preriscalda il grill ad alta temperatura. Disponi 2 melanzane a fette su una teglia da forno e spennellale con l'olio. Fai cuocere per 5-6 minuti fino a quando non diventino dorate. Girale e spennellale con l'olio rimasto. Continua a cuocere per altri 2-3 minuti fino a che non diventino tenere. Nel frattempo unisci in un contenitore di medie dimensioni 500 gr. di ricotta e 1

cucchiaino di basilico. Condisci con sale e pepe. Con un cucchiaino disponi l'impasto di ricotta sulle fette di melanzane, aggiungi qualche foglia di rucola e avvolgi ogni fetta di melanzana su se stessa. Disponi gli involtini su un piatto da portata.

Fase 2 - Giorno 5

Colazione: Macinato di manzo con verdure e formaggio

-Tempo di preparazione 5 Minuti

-Tempo di cottura 10 Minuti

-Quantità 1 Persona

Rosola 150 gr. di macinato di manzo in una padella a fuoco medio con poco olio per 1 o 2 minuti. Aggiungi 1 cipolla e mezzo peperone verde. Rosola finché il manzo non cambia colore e le verdure si ammorbidiscono. Aggiungi sale e pepe a piacimento.

Scola dall'eventuale eccesso di grasso e disponi su un piatto. Spolvera con il parmigiano e lascia che si fonda con il resto. Servire immediatamente.

Pranzo: Spiedini di verdure arcobaleno

-Tempo di preparazione 15 Minuti

-Tempo di cottura 20 Minuti

-Quantità 4 Persone

Taglia 1 peperone giallo e 1 rosso, due zucchine, 10 funghi e una cipolla rossa a dadoni e metti tutto in un'insalatiera, aggiungi 1 cucchiaio di olio d'oliva e 2 di aceto e infine mescola bene. Infila le verdure sugli spiedini, alternandole tra di loro. Preriscalda la griglia o il barbecue a temperatura medio-alta e fai cuocere gli spiedini per 4-5 minuti, girandoli, fino a quando le verdure

saranno leggermente abbrustolite e tenere. Condisci con sale e pepe a piacere. Servi su un letto di rucola fresca.

Cena: Insalata messicana con fagioli neri e mais dolce

-Tempo di preparazione 15 Minuti

-Tempo di cottura 0 Minuti

-Quantità 1 Persona

Unisci 1 cucchiaino di olio d'oliva, il succo di mezzo limone e un pizzico di chili in polvere in un piccolo contenitore e mescola insieme. Metti in un grande contenitore mezzo cespo di lattuga, mezzo pomodoro, 15 gr. di fagioli neri, 15 gr. di mais dolce, mezza cipolla e mezzo avocado. Aggiungi il condimento. Gira il tutto per insaporire bene.

Fase 2 - Giorno 6

Colazione: Pancake di uova con zucchine e formaggio

-Tempo di preparazione 15 Minuti

-Tempo di cottura 20 Minuti

-Quantità 4 Persone

Preriscalda il forno a 180°C. Taglia 500 gr. di zucchine a fiammifero e pressale dentro uno scolapasta per eliminare l'acqua in eccesso.

Tamponale.

Sbatti 2 uova in una ciotola capiente e unisci 30 gr. di formaggio, 50 gr. di farina di soia, prezzemolo, sale e pepe.

Aggiungi le zucchine all'impasto e mescolale bene.

In una padella da forno riscalda l'olio a fuoco medio, poi aggiungi l'impasto e pressalo per renderlo uniforme. Cuoci per 4 minuti. Trasferisci la padella in forno e cuoci per 12 o 15 minuti finché non è cotto anche l'interno dell'impasto. Lascia raffreddare e poi servi a fette grandi.

Pranzo: Zuppa di castagne e ceci

-Tempo di preparazione 2 Minuti

-Tempo di cottura 25 Minuti

-Quantità 8 Persone

In una padella grande aggiungi dell'olio, 1 cipolla, 2 gambi di sedano, 3 spicchi d'aglio, sale, pepe, mezzo cucchiaino di senape, mezzo di cumino, origano e timo a piacere e fai cuocere a fuoco medio per 6 minuti. Aggiungi 100 gr. di castagne e 200 gr. di ceci in scatola, 80 gr. di zucchine, 600 ml. di brodo e 2 foglie di alloro. Alza la temperatura e porta a ebollizione, fai cuocere quindi a

fuoco lento per 25 minuti. Rimuovi le foglie di alloro e aggiungi infine 2 cucchiaini di succo di limone. Aggiusta di sale e pepe.

Cena: Hamburger con bacon e cipolle su letto di avocado

-Tempo di preparazione 10 Minuti

-Tempo di cottura 12 Minuti

-Quantità 4 Persone

In una padella friggi 6 fette di bacon fino a renderlo croccante e mettilo da parte. Taglia finemente 2 cipolle e falle saltare; aggiungile al bacon e lascia raffreddare. Nel frattempo mescola la macinata di manzo, 4 cucchiaini di spezie cajun e il sale in un contenitore grande. Forma 4 hamburger. Cuoci gli

hamburger 4 minuti per lato per una cottura media e 6 minuti se ti piacciono più cotti. Ricopri ciascun hamburger con un po' di formaggio svizzero; copri la padella fino a far sciogliere il formaggio. Servi gli hamburger ricoperti con le cipolle saltate e il bacon. Servi con un'insalata mista di pomodoro e avocado a pezzetti.

Fase 2 - Giorno 7

Colazione: Bocconcini di salmone e cetriolo con formaggio

-Tempo di preparazione 5 Minuti

-Tempo di cottura 0 Minuti

-Quantità 1 Persona

Spalma uniformemente 2 cucchiaini di formaggio morbido su 100 gr. di salmone affumicato, metti una fetta di cetriolo a un'estremità e arrotolalo su se stesso con il salmone e il formaggio all'interno.

Pranzo: Zuppa agro piccante orientale con tofu e funghi shiitake

-Tempo di preparazione 15 Minuti

-Tempo di cottura 20 Minuti

-Quantità 6 Persone

Metti 2 litri di brodo in una pentola e fallo cuocere a fuoco medio. Aggiungi 2 cucchiaini di zenzero al brodo e lascia cuocere per qualche minuto. Mentre il brodo cuoce, aggiungi 225 gr. di spezzatino di soia, 3 cucchiaini di salsa di soia, 2 cucchiaini di pepe, 4 cucchiaini di aceto di riso e 170 gr. di funghi shiitake,

e lasciali cuocere a fuoco lento per 15 minuti. Taglia 280 gr. di tofu a cubetti, aggiungilo alla zuppa mescolandolo insieme ai germogli di fagiolo e lascia cuocere per qualche altro minuto. Sbatti 5 uova in un contenitore a parte e versale a poco a poco sulla superficie della zuppa. Mescola fino a formare degli straccetti di uovo cotto distribuiti uniformemente.

Cena: Bistecca di agnello con peperoni arrosto

-Tempo di preparazione 15 Minuti

-Tempo di cottura 50 Minuti

-Quantità 1 Persona

Taglia 1 porro, mezzo peperone verde e mezzo rosso, 1 cipolla rossa e 6 funghi e disponile su una teglia. Condisci con olio e fai cuocere in forno per 30 minuti. Unisci la bistecca di agnello e fai cuocere per altri 20 minuti finché l'agnello non sia ben cotto.

Fase 3 - Esempio di piano alimentare per una settimana:

Fase 3 - Giorno 1

Colazione: Frullato di yogurt, ananas e mandorle

-Tempo di preparazione 5 Minuti

-Tempo di cottura 0 Minuti

-Quantità 1 Persona

Unisci 100 gr. di yogurt greco, 100 gr. di ananas, 24 mandorle e 200 ml. di latte di mandorle non zuccherato in un frullatore e frulla fino ad ottenere un

composto liscio e cremoso.

Pranzo: Insalata di spinacini con ceci e pomodori secchi

-Tempo di preparazione 5 Minuti

-Tempo di cottura 0 Minuti

-Quantità 2 Persone

Unisci 200 gr. di spinaci freschi, 100 gr. di ceci in scatola, 1 peperone rosso e 8 pomodori ciliegini a pezzetti. Condisci con 1 cucchiaio di olio d'oliva.

Cena: Frittata con funghi e zucchine

-Tempo di preparazione 5 Minuti

-Tempo di cottura 5 Minuti

-Quantità 1 Persona

Taglia a fette sottili 6 funghi e 200 gr. di zucchine e affetta 1 cipolla e 1 spicchio d'aglio. Riscalda dell'olio in una padella. Rompi 2 uova, aggiungile alle verdure e versa il tutto sulla padella riscaldata. Cuoci per 5 min. fino a che l'uovo non sia pronto.

Fase 3 - Giorno 2

Colazione: Panino integrale con frittata al formaggio

-Tempo di preparazione 5 Minuti

-Tempo di cottura 5 Minuti

-Quantità 1 Persona

Rompi 1 uovo in una ciotola per cereali da microonde e sbatti insieme a 20 ml. di latte. Condisci con sale e pepe. Fai cuocere in microonde al massimo della temperatura per un paio di minuti, o fino a cottura ultimata. Mentre fai cuocere l'uovo, tosta 2 fette di pane integrale. Rimuovi l'uovo cotto dalla scodella e disponilo su un pezzo di toast. Ricopri

l'altro pezzo di toast con una fetta di formaggio cheddar. Cuoci in microonde fino a sciogliere il formaggio, per circa 15 secondi.

Pranzo: Peperoni ripieni di macinato e funghi

-Tempo di preparazione 20 Minuti

-Tempo di cottura 45 Minuti

-Quantità 4 Persone

Metti 2 peperoni su un'ampia teglia da forno. Fai rosolare 250 gr. di macinato di manzo con 15 funghi, sale, pepe e 1 spicchio d'aglio. Unisci 2 uova e 2 cucchiai di parmigiano in un contenitore piccolo; insaporisci con sale e pepe. Distribuisci il composto nei peperoni tagliati a metà . Ricopri uniformemente con il macinato e metti una fetta di mozzarella su ciascun peperone.

Cospargi con 3 cucchiaini di parmigiano e cuoci in forno a 170°C per 45 minuti o fino a che il formaggio non si sciolga e imbrunisca. Servi con insalata mista.

Cena: Capesante saltate con asparagi e arachidi

-Tempo di preparazione 5 Minuti

-Tempo di cottura 10 Minuti

-Quantità 2 Persone

Elimina la parte inferiore di 16 asparagi e tagliali a pezzetti di circa 1,5 cm. Riscalda dell'olio nel wok e aggiungi 12 capesante, gli asparagi, 1 peperone rosso e 1 verde a fette, 12 scalogni e 2 spicchi d'aglio. Fai saltare fino a che gli asparagi non risultino un po' ammorbiditi e lo scalogno perfettamente cotto. Aggiungi 2 cucchiaini di salsa di soia e 10 arachidi.

Fase 3 - Giorno 3

Colazione: Cupcakes con mandorle e lamponi

- Tempo di preparazione 15 Minuti**
- Tempo di cottura 25 Minuti**
- Quantità 10 Persone**

Pre-riscalda il forno a 180°C. Disponi 10 coppette di carta da muffin in una pirofila.

Sbatti 2 tuorli d'uovo con 2 bustine di dolcificante, 60 gr. di burro, 2 cucchiaini di panna, 30 ml di acqua, mezzo cucchiaino di succo di limone e 1 cucchiaino di estratto di vaniglia. In un'altra ciotola monta a neve gli albumi,

aggiungi 2 bustine di dolcificante .
Incorpora gentilmente i bianchi con i
tuorli.

A parte unisci 350 gr. di farina di
mandorle, mezzo cucchiaino di lievito in
polvere e mezzo cucchiaino di sale.
Unisci all'impasto e dividilo equamente
nelle coppette di carta. Metti un
cucchiaino di marmellata di lamponi al
centro di ogni dose di impasto.

Cuoci in forno per 30 minuti circa o
finché l'impasto non è cotto all'interno.

Pranzo: Spiedini di tonno con contorno di verdure al sesamo

-Tempo di preparazione 25 Minuti

-Tempo di cottura 8 Minuti

-Quantità 8 Persone

Pre-riscalda il grill alla massima temperatura. Mescola in una ciotola 5 cucchiaini di salsa tamari, 80 ml di aceto di riso, 1 cucchiaio di olio di sesamo tostato, 3 cucchiaini di aglio in polvere e 2 bustine di dolcificante. Aggiungi 900 gr. di tonno fresco, 3 scalogni e 1 peperone copri bene con la salsa. Lascia marinare in frigo per 15 minuti.

Forma degli spiedini alternando il tonno con le verdure . Cuoci al grill per 3 o 4 minuti per lato. Il tonno deve restare crudo al centro.

Cena: Insalata di asparagi e noci

-Tempo di preparazione 10 Minuti

-Tempo di cottura 10 Minuti

-Quantità 4 Persone

Cuoci 500 gr. di asparagi al vapore, scolali bene e mettili da parte.

Unisci mezza cipolla, 2 cucchiaini di aceto di vino bianco, 1 cucchiaino di mostarda, mezza bustina di dolcificante, sale e pepe. Copri tutto con 50 ml di olio d'oliva. Dividi un cespo di lattuga su 4 piatti, disponi gli asparagi sopra e condisci con la vinaigrette. Spolvera con 30 gr. di noci tritate e aggiusta di

sale e pepe.

Fase 3 - Giorno 4

Colazione: Muffins con mela e cannella

-Tempo di preparazione 15 Minuti

-Tempo di cottura 25 Minuti

-Quantità 8 Persone

Pre-riscalda il forno a 180°C. Prepara una pirofila con 8 coppette di carta da muffin.

Mescola in una ciotola 100gr. di farina di mandorle, 80 gr. di noci pecan, 2 cucchiaini di cannella, un pizzico di sale, 4 bustine di dolcificante, un pizzico di stevia e 2 cucchiaini di burro fuso.

A parte prepara l'impasto base: sbatti 2

uova, 60 ml. di latte di cocco, 2 cucchiaini di vanillina, 6 cucchiaini di dolcificante, un pizzico di stevia e mezzo cucchiaino di cannella. Aggiungi 150 gr. di farina di mandorle, 2 cucchiaini di farina di cocco, un pizzico di sale e 1 cucchiaino di lievito in polvere. Mescola col resto e poi aggiungi 100 gr di mela grattugiata.

Dividi l'impasto equamente nelle 8 coppette e cuoci in forno per 25 minuti.

Pranzo: Carciofi con menta e limone

-Tempo di preparazione 10 Minuti

-Tempo di cottura 15 Minuti

-Quantità 4 Persone

Metti a bollire abbondante acqua in una pentola capiente. Riduci i gambi di 4 carciofi a circa 5 cm. Spremi il succo di 3 limoni nell'acqua. Aggiungi i limoni spremuti, 2 cucchiaini di coriandolo e 2 cucchiaini di sale nell'acqua. Metti dentro i carciofi e fai bollire per 15 minuti fino a quando si ammorbidiscono. Scolali e condiscili con olio d'oliva, menta fresca, sale e pepe.

Cena: Lombata di manzo con cipolla e sesamo, marinata in salsa di soia

-Tempo di preparazione 720 Minuti

-Tempo di cottura 5 Minuti

-Quantità 1 Persona

Mescola 3 cipollotti verdi, 2 spicchi d'aglio, una punta di aceto di riso, mezzo cucchiaino di olio di sesamo e un pizzico di dolcificante in una ciotola piccola. Ricoprisci una lombata di manzo e falla marinare per tutta la notte. Unisci mezzo cucchiaino di salsa tamari, un pizzico di curry e un pizzico di zenzero.

Fai un 'insalata con 100 gr. di lattuga mista e mezzo peperone e condisci con questa salsa. Scola il manzo dalla marinatura e scottalo in padella per 2 o 3 minuti in olio caldo. Disponilo su un piatto con l'insalata di contorno e spolvera tutto con semi di sesamo.

Fase 3 - Giorno 5

Colazione: Frappé cacao e fragole

-Tempo di preparazione 5 Minuti

-Tempo di cottura 0 Minuti

-Quantità 1 Persona

Frulla insieme 110 gr. di fragole, 250 ml. di latte di mandorle non zuccherato, 2 cucchiaini di cacao amaro, 1 cucchiaino di proteine in polvere e un pizzico di stevia. Aggiungi 3 cubetto di ghiaccio se graditi.

Pranzo: Pollo al forno al vino bianco con contorno di carciofi

-Tempo di preparazione 20 Minuti

-Tempo di cottura 40 Minuti

-Quantità 4 Persone

Pre-riscalda il forno a 180°C. Condisci 600 gr. di cosce di pollo con sale e pepe e poi passale nella farina di soia integrale. Elimina l'eccesso di farina.

In una pirofila unta di olio d'oliva cuoci il pollo al forno finché non è dorato. Spostalo in una padella da forno e aggiungi 1 cipolla tritata, 200 gr. di funghi, 2 spicchi d'aglio. Fai insaporire

per 2 minuti e poi aggiungi 250 gr. di carciofi, peperone tagliato fino e rosmarino; sfuma con 1 cl. di vino bianco e fai sobbollire. Versa il misto di verdure sul pollo e metti tutto in forno per 40 minuti, finché il pollo non diventa tenero. Aggiusta di sale e pepe e servi.

Cena: Merluzzo grigliato con limone e prezzemolo

-Tempo di preparazione 10 Minuti

-Tempo di cottura 15 Minuti

-Quantità 4 Persone

Cospargi 500 gr. di merluzzo con sale e pepe. Prepara un condimento con un cucchiaio di succo di limone, 1 spicchio di aglio sminuzzato e una manciata di prezzemolo. Scalda 1 cucchiaio d'olio in una padella a fuoco medio-alto e cucinaci il pesce per circa 4 minuti per lato. Sposta su un piatto, coprilo con metà del condimento preparato e tienilo al caldo. Cuoci 500 gr. di fagiolini al

vapore e condiscili con l'altra metà della salsa.

Fase 3 - Giorno 6

Colazione: Torta di farina integrale al cocco

-Tempo di preparazione 30 Minuti

-Tempo di cottura 22 Minuti

-Quantità 12 Persone

Pre-riscalda il forno a 180°C. Ungi una tortiera di 20 cm di diametro.

Con uno sbattitore elettrico sbatti 8 uova, 150 gr. di dolcificante e un cucchiaino di estratto di cocco per 5 minuti, fino a una consistenza “a nastro”.

Aggiungere delicatamente 100 gr. di farina di soia integrale setacciata, un cucchiaino di lievito in polvere e un

pizzico di sale. Incorpora 110 gr. di burro fuso.

Cuoci in forno per circa 22 minuti.

Per la crema: a bagnomaria sbattere 6 albumi d'uovo, 150 gr. di dolcificante e un pizzico di sale e scaldare fino a 50°C. Trasferire il tutto in una ciotola e sbattere ad alta velocità a neve ferma. Riduci la velocità e incorpora poco a poco 400 gr. di burro a temperatura ambiente. Ricopri la crema con cocco rapè.

Pranzo: Vellutata di zucca al curry

-Tempo di preparazione 15 Minuti

-Tempo di cottura 30 Minuti

-Quantità 6 Persone

Sciogli 2 cucchiaini di burro in una padella e soffriggi 1 cipolla per 5 minuti. Aggiungi 1 spicchio d'aglio, 2 cucchiaini di curry in polvere, mezzo cucchiaino di sale, un pizzico di pepe e cuoci per un altro minuto.

Aggiungi 400 ml. di brodo vegetale, 400 ml. di acqua e 400 gr. di zucca precedentemente cotta. Cuoci a fuoco basso per 20 minuti.

Aggiungi 180 ml. di latte di cocco e frulla tutto fino a ottenere una crema vellutata.

Cena: Lombata di maiale all'aceto balsamico con contorno di cavolfiori

- Tempo di preparazione 10 Minuti**
- Tempo di cottura 60 Minuti**
- Quantità 4 Persone**

Unisci 2 cucchiaini di mostarda, 1 cucchiaino di aglio in polvere, mezzo cucchiaino di spezie da arrosto, 2 cucchiaini di sale, 1 cucchiaino di pepe, 4 cucchiaini di aceto balsamico e 4 cucchiaini di olio d'oliva. Cospargi bene 600 gr. di lombata di maiale con questa salsa e lasciala a marinare in frigo per

un minimo di 2 ore.

Pre-riscalda il forno a 180°C. Cuoci il maiale nella salsa di marinatura, irrorandolo per 3 o 4 volte, per 1 ora.

Nel frattempo condisci il cavolfiore con olio extravergine d'oliva, rosmarino e mezzo cucchiaino di sale. Disponilo su una pirofila e cuoci in forno insieme al maiale per 40 o 50 minuti, finché non diventa morbido e dorato.

Fase 3 - Giorno 7

Colazione: Frullato di banana e latte di cocco

-Tempo di preparazione 5 Minuti

-Tempo di cottura 0 Minuti

-Quantità 1 Persona

Frulla insieme mezza banana, 180 ml. di latte di cocco, mezzo cucchiaino di estratto di rum e una bustina di dolcificante. Aggiungi 2 cubetti di ghiaccio se graditi.

Pranzo: Tofu al forno con salsa di arachidi e contorno di peperoni

-Tempo di preparazione 10 Minuti

-Tempo di cottura 22 Minuti

-Quantità 4 Persone

Pre-riscalda il forno a 230°C. Mescola 2 cucchiaini di salsa tamaris e due di olio d'oliva e metti da parte. Taglia 800gr. di tofu in fette spesse, spennelale con la salsa e mettile su un tegame da forno. Aggiungi 2 peperoni 3 300 gr. di broccoli, coprili con altra salsa e cuoci per 20 minuti, girando il tofu a metà

cottura.

Scalda in un pentolino 4 cucchiaini di burro d'arachidi , 15 ml. di succo di lime, 1 cucchiaino di salsa tamari, un pizzico di aglio e di chili in polvere e 1 bustina di dolcificante, allungando con acqua se necessario. Mescola il tofu e le verdure in questo condimento e servi.

Cena: Insalata di pollo, avocado e pomodori

-Tempo di preparazione 10 Minuti

-Tempo di cottura 10 Minuti

-Quantità 1 Persona

Fai bollire 180 gr. di pollo in 2 cm di acqua a fuoco medio per circa 8 minuti o finché non è più rosa al centro. Dividilo in pezzettoni. Spolvera con sale e pepe a piacere.

Unisci 80 gr. di lattuga mista, il pollo, mezzo pomodoro, mezzo avocado e 50 gr. di formaggio a cubetti. Condisci con olio d'oliva e aggiusta di sale se necessario.

Fase 4 - Esempio di piano alimentare per una settimana:

Fase 4- Giorno 1

Colazione: ciambellone al cacao e zenzero con noci pecan

-Tempo di preparazione 20 Minuti

-Tempo di cottura 45 Minuti

-Quantità 16 Persone

Pre-riscalda il forno a 160°C. Ungi il fondo di una tortiera rettangolare lunga 25 cm.

Metti 80 ml. di acqua e 110gr. di cioccolato in barretta nel microonde per 1 o 2 minuti alla massima temperatura, finché il cioccolato non si scioglie. Mescolare e quando è tiepido aggiungere 50 ml. di olio e mescolare ancora.

In un robot da cucina tritare 80 gr. di noci pecan, 25 gr. di cacao amaro e 35 gr. di farina di soia integrale.

In una ciotola ampia sbatti 12 tuorli d'uovo con 200 gr. di dolcificante con uno sbattitore elettrico, finché non diventano spumosi. Unisci al cioccolato fuso e al misto di noci e aggiungi 2 cucchiaini di zenzero in polvere.

In un'altra ciotola monta gli albumi e 1 cucchiaino di cremor tartaro a neve.

Aggiungi delicatamente 200 gr. di dolcificante. Unisci la preparazione a meringa con quella di tuorli e cuoci in forno per circa 45 minuti.

Pranzo: purè di cavolfiore e cipolla con formaggio

-Tempo di preparazione 5 Minuti

-Tempo di cottura 8 Minuti

-Quantità 1 Persona

Cuoci al vapore 80 gr. di cavolfiore per circa 3 o 4 minuti, finché non diventa tenero. Schiaccialo con una forchetta. Nel frattempo scalda un cucchiaino d'olio in una padella e soffriggi 3 cucchiari di cipolla tritata. Mescola la cipolla al cavolfiore e spolvera con 25 gr. di formaggio grattugiato.

Cena: wraps di farina integrale con tacchino e uova

- Tempo di preparazione 10 Minuti**
- Tempo di cottura 0 Minuti**
- Quantità 1 Persona**

Mescola insieme 2 uova sode a pezzetti, 1 cucchiaino di maionese e un cucchiaino di mostarda. Aggiungi sale e pepe a piacere.

Spargi su metà di una piadina di farina integrale, aggiungi 45 gr. di tacchino arrosto e arrotola la piadina su se stessa.

Fase 4- Giorno 2

Colazione: fragole coperte di cioccolato fondente

-Tempo di preparazione 25 Minuti

-Tempo di cottura 0 Minuti

-Quantità 8 Persone

Sciogli 250 gr. di cioccolato senza zucchero a bagnomaria. Inzuppa 24 fragole nel cioccolato fuso, tenendole per il picciolo e scrollando delicatamente l'eccesso di cioccolato. Disponile tutte su un foglio di alluminio e mettile in frigo per 40 minuti, finché il cioccolato non solidifica.

Pranzo: polpette di manzo, uova e parmigiano

-Tempo di preparazione 8 Minuti

-Tempo di cottura 35 Minuti

-Quantità 4 Persone

Pre-riscalda il forno a 190°C. In una padella scalda dell'olio e soffriggi mezza cipolla, aggiungi 2 cucchiaini di aglio tritato e cuoci per un altro minuto. Travasa tutto in una ciotola grande e mescola con 700 gr. di macinato, 2 cucchiai di parmigiano, 2 uova , sale e pepe. Forma delle polpette che stiano nel palmo della mano e cuocile al forno per 20/25 minuti finché non sono cotte

dentro e croccanti fuori.

Cena: frittelle di zucchine, cipolle e carote

-Tempo di preparazione 15 Minuti

-Tempo di cottura 40 Minuti

-Quantità 8 Persone

Scalda il forno a 150°C. Taglia 350 gr. di zucchine alla julienne e condiscile con un pizzico di sale. Lasciale riposare in una ciotola. Taglia anche 5 carote e 1 cipolla alla julienne. Prendi del pane integrale e fallo tostare in forno per 10 minuti.

Poi sbriciolalo e aggiungilo alle carote, insieme a 4 uova, mezzo cucchiaino di sale e un pizzico di pepe. Strizza le

zucchine dall'acqua in eccesso e aggiungi anche quelle al composto. Ungi abbondantemente una padella e scalda l'olio, poi versaci abbastanza composto da ottenere una frittata alta circa 6 cm. Cuoci per 3 o 4 minuti per lato, finché la superficie non diventa bruno dorata. Ripeti fino a finire il composto, aggiungendo ogni volta olio nella padella.

Fase 4- Giorno 3

Colazione: crema pasticcera alla cannella

-Tempo di preparazione 20 Minuti

-Tempo di cottura 30 Minuti

-Quantità 6 Persone

In una casseruola media unite mezzo cucchiaino di cannella in polvere e 500 gr. di panna, sbattendo costantemente così da amalgamare la cannella alla panna. Quando la panna inizia a fumare rimuovere dal fuoco.

Scaldare il forno a 150°C. In una ciotola media sbattere insieme 2 uova, 2 tuorli, 100 gr. di dolcificante e un pizzico di

sale, finché il tutto non diventa giallo pallido e leggermente corposo. Mescolando continuamente con un cucchiaino, incorporare lentamente nella panna calda. Infine aggiungere mezzo cucchiaino di estratto di vaniglia. Versa il composto in 6 coppette da crema e metti le coppette in una pirofila piena di acqua fino a coprire metà dell'altezza delle coppette. Cuoci in forno per circa 30 minuti, la crema deve essere ancora morbida al centro. Servire con sciroppo di caramello.

Pranzo: gamberi panati nella farina di cocco

-Tempo di preparazione 10 Minuti

-Tempo di cottura 10 Minuti

-Quantità 4 Persone

Sguscia 500 gr. di gamberi. In una ciotola sbatti 1 uovo con 2 cucchiaini d'acqua. In un'altra ciotola unisci 150 gr. di cocco rapè, 1 cucchiaino scarso di sale e mezzo cucchiaino di pepe. Scalda 1 cucchiaio di olio in una padella, inzuppa ogni gambero nell'uovo e poi nel mix di cocco. Metti i gamberi in padella e cuoci per circa 3 minuti per

lato, finché il cocco inizia ad imbrunire e i gamberi iniziano ad arricciarsi e a diventare rosa. Deponi su un foglio di carta assorbente. Servi con la tua salsa agrodolce preferita.

Cena: tortini di formaggi misti, spinaci e noci

-Tempo di preparazione 10 Minuti

-Tempo di cottura 50 Minuti

-Quantità 4 Persone

Scalda il forno a 180°C. Ungi 4 pirottini con olio d'oliva.

Unisci 220 gr. di ricotta, 170 gr. di formaggio di capra, 3 cucchiaini di parmigiano grattugiato, 25 gr. di noci frullate, 2 cucchiaini di basilico, un pizzico di sale e di pepe.

Mescola bene. Fodera ogni pirottino con 3 foglie di spinaci, versa il composto e cuoci in forno per 30 minuti.

Fase 4- Giorno 4

Colazione: ananas grigliato alla cannella

-Tempo di preparazione 10 Minuti

-Tempo di cottura 12 Minuti

-Quantità 8 Persone

Pre-riscalda il grill. In una piccola ciotola mescola 4 cucchiaini di burro con un cucchiaino di cannella. Spennella 8 fette di ananas con questa salsa e grigliale finché non diventano morbide e brunate, circa 3 o 4 minuti per lato.

Pranzo: Salmone al forno con contorno di verdure miste

-Tempo di preparazione 15 Minuti

-Tempo di cottura 10 Minuti

-Quantità 1 Persona

Pre-riscalda il forno a 240°C. Metti mezzo cucchiaino di olio d'oliva e 1 cucchiaino di burro in una pirofila ampia. Condisci 170 gr. di salmone fresco con sale e pepe e cuoci in forno nella pirofila per 10 minuti, girandolo una volta a metà cottura.

Mescola 100 gr. di peperoni e 100 gr. di taccole e condisci con una vinaigrette di

olio d'oliva, aceto, mostarda, scalogni tritati, sale e pepe. Servire col salmone.

Cena: torta salata di formaggio e carciofi

-Tempo di preparazione 10 Minuti

-Tempo di cottura 35 Minuti

-Quantità 8 Persone

Pre-riscalda il forno a 160°C. In una padella soffriggi in olio d'oliva 3 cipollotti verdi per circa 4 minuti. Aggiungi 3 cucchiaini di aglio, poi 250 gr. di carciofi, origano e peperoncino e cuoci per circa 5 minuti.

In una ciotola capiente mescola 4 uova, 100 gr. di parmigiano grattugiato, 20 gr. di farina di soia, 2 cucchiaini di prezzemolo, sale e pepe. Unisci al

composto di carciofi.

Cuoci in forno per 30 minuti, finché la superficie non è dorata.

Fase 4- Giorno 5

Colazione: pancakes di mandorle e zucca

-Tempo di preparazione 5 Minuti

-Tempo di cottura 10 Minuti

-Quantità 6 Persone

Mescola 110 gr. di proteine in polvere alla vaniglia, 40 gr. di farina di mandorle, 40 gr. di farina di soia, 1 cucchiaino di lievito in polvere e un pizzico di cannella, noce moscata e zenzero in polvere. Scalda una padella con dell'olio e versaci $\frac{1}{4}$ del composto. Quando al centro del pancake iniziano a

formarsi delle bolle,, giralo e cuocilo per altri 2 minuti. Ripeti col resto del composto.

Pranzo: Risotto al cavolfiore e panna

-Tempo di preparazione 10 Minuti

-Tempo di cottura 15 Minuti

-Quantità 4 Persone

Trita 200 gr. di cavolfiore in un robot da cucina finché non diventano della dimensione di chicchi di riso. In una padella soffriggi nell'olio a fuoco medio 1 cucchiaio di scalogno tritato. Aggiungi il cavolfiore e mescola. Versa mezza tazza di brodo vegetale e cuoci finché non diventa tenero, per circa 10 minuti.

Aggiungi 2 cucchiai di panna, 2 cucchiai di prezzemolo e 50 gr. di parmigiano

grattugiato. Condisci con sale e pepe a
piacimento.

Cena: Cheeseburger con humus e pomodoro

-Tempo di preparazione 5 Minuti

-Tempo di cottura 10 Minuti

-Quantità 1 Persona

Spolvera un hamburger da 150 grammi con sale e pepe nero. Griglialo secondo la cottura preferita, circa 5 minuti per lato. Copri con una fetta di formaggio svizzero e lascialo fondere. Copri con un pomodoro a fette e 2 cucchiaini di humus. Servire su foglie di lattuga.

Fase 4- Giorno 6

Colazione: muffin mandorle e cocco

-Tempo di preparazione 3 Minuti

-Tempo di cottura 1 Minuto

-Quantità 1 Persona

Mescola 20 gr. di farina di mandorle, 1 cucchiaino di farina di cocco, 1 cucchiaino di dolcificante, mezzo cucchiaino di cannella, un pizzico di lievito in polvere e un pizzico di sale. Metti tutto in una tazza alta. Aggiungi 1 uovo e 1 cucchiaino di olio. Mescola bene. Metti in forno a microonde per 1 minuto.

Pranzo: wraps di uova, tacchino e maionese

-Tempo di preparazione 10 Minuti

-Tempo di cottura 0 Minuti

-Quantità 1 Persona

Mescola insieme 2 uova sode frantumate, 1 cucchiaino di maionese e mezzo cucchiaino di mostarda. Aggiungi sale e pepe a piacere. Spargi il composto su una metà di una piadina integrale. Copri con 1 fetta di tacchino. Arrotola la piadina su se stessa e taglia a metà.

Cena: Insalata ai frutti di mare con limone e pepe nero

- Tempo di preparazione 30 Minuti**
- Tempo di cottura 10 Minuti**
- Quantità 6 Persone**

Metti a bollire una tazza d'acqua in una pentola larga con coperchio. Aggiungi 750 gr. di cozze e cuocile per 10 minuti. Rimuovi le cozze dal guscio e travasale in una pentola grande. Porta a bollore 250 ml. di acqua salata e metti a cuocere un polipo per 1 minuto. Rimuovilo e mettilo nella pentola con le cozze. Cuoci 350 gr. di gamberi per 2 o

3 minuti e mettili nella stessa pentola. Aggiungi 250 gr. di granchio in scatola. Aggiungi 3 cucchiaini di olio, 1 di aceto, mezzo cucchiaino di aglio, sale e pepe. Mescola bene e tieni in frigo per 2 ore a far insaporire.

Servire su un letto di insalata e decorare con prezzemolo e fette di limone.

Fase 4- Giorno 7

Colazione: Frullato fresco ai mirtilli

-Tempo di preparazione 10 Minuti

-Tempo di cottura 0 Minuti

-Quantità 1 Persona

Pela un cetriolo e rimuovi i semi. Spezzettalo e mettilo in una tazza dentro il frullatore. Aggiungi 2 cucchiaini di succo di limone, 30 gr. di mirtilli e 2 cucchiaini di dolcificante. Frulla ad alta velocità.

Aggiungi 1 cucchiaino di rosmarino sminuzzato per aromatizzare. Filtra con un colino per eliminare la polpa e il

rosmarino. Aggiungi del ghiaccio e 90 ml. di acqua tonica.

Pranzo: Salmone grigliato al sesamo

-Tempo di preparazione 180 Minuti

-Tempo di cottura 15 Minuti

-Quantità 4 Persone

Fare una salsa con 4 cucchiaini di olio di sesamo, 1 cucchiaino di semi di sesamo, 4 cucchiaini di salsa tamari e 2 spicchi di aglio tritato. Con questa salsa marinare 700 gr. di salmone fresco per 3 o 4 ore in frigo. Griglia finché non diventa croccante.

Mescolare 1 cipolla sminuzzata con 1 cetriolo a fette e condisci con 2 cucchiaini di olio, 2 di aceto di riso,

sale e pepe. Fai riposare per 30 minuti e poi servi col salmone.

Cena: Spezzatino di pollo al forno con melanzane arrosto

-Tempo di preparazione 40 Minuti

-Tempo di cottura 35 Minuti

-Quantità 8 Persone

Riscalda il forno a 180°C. Olia un tegame da forno.

Metti a bollire 3 melanzane in acqua salata per 15 minuti. Scolale. Cuoci 700 gr. di pollo, poi taglialo a dadi e mettilo da parte. In un robot da cucina trita del pane integrale con 40 gr. di parmigiano grattugiato. In una ciotola capiente schiaccia le melanzane e mescola col pane, 200 gr. di formaggio cheddar, 4

cipollotti verdi, una manciata di cilantro, 3 uova, 3 cucchiaini di burro, sale e pepe. Unisci al pollo.

Gli spuntini, ovvero gli smoothies

Questa potrebbe essere considerata un'appendice al programma di alimentazione vero e proprio. Come dicevamo, nella dieta Atkins è importantissimo mangiare regolarmente, senza far passare troppe ore tra un pasto e l'altro. Quindi cosa c'è di meglio di uno spuntino leggero, veloce e nutriente? I frullati elencati di seguito garantiscono un apporto ottimale di proteine e un basso contenuto di carboidrati, permettendovi di godervi una pausa dolce e soddisfacente senza sensi di colpa. Ovviamente nulla vieta di

utilizzarli come gustose e refrigeranti colazioni, soprattutto durante la stagione estiva.

Gli ingredienti vanno semplicemente frullati tutti insieme, fino ad ottenere un frullato denso e cremoso. I frullati vanno sempre serviti immediatamente, così da non perdere tutti i benefici delle vitamine e dei minerali. Potete guarnirli con frutta fresca e foglioline di piante aromatiche, siate creativi!

Smoothie tropicale al lampone

- 120ml di latte di cocco
- 100gr di tofu fresco
- 120gr di lamponi rossi
- 2 cucchiaini da tè di dolcificante al sucralosio
- mezzo cucchiaino da tè di estratto di cocco
- 3 cubetti di ghiaccio

Smoothie al cioccolato e burro di arachidi

- 250ml di latte di cocco
- 2 cucchiaini di burro di arachidi senza zucchero e a basso contenuto di sodio
- 1 cucchiaino di cacao amaro non zuccherato
- 1 cucchiaino di proteine del siero in polvere al cioccolato
- un pizzico di cannella
- un pizzico di stevia

Smoothie salato all'avocado

- 250ml di acqua
- 1 avocado pelato e senza seme
- 30gr di formaggio di capra morbido
- 1 cucchiaio di panna da montare
- 2 cucchiaini di erba cipollina sminuzzata
- 2 cucchiaini di succo fresco di lime
- un pizzico di sale

Smoothie di lamponi e mandorle

- 80ml di latte di mandorla non zuccherato
- 1 cucchiaio di proteine di soia in polvere
- 60gr di lamponi
- 20 mandorle

Smoothie alla cannella dolce

- 250ml di latte di mandorle non zuccherato
- 2 cucchiaini di proteine in polvere alla vaniglia
- mezzo cucchiaino di cannella
- 5 gocce di estratto di vaniglia
- 4 cucchiaini di dolcificante al sucralosio
- 1 cucchiaino di semi di lino tritati
- 3 cubetti di ghiaccio

Smoothie verde alla menta

- mezzo avocado
- 2 cucchiaini di proteine in polvere alla vaniglia
- 100gr di spinaci freschi
- 1 cucchiaino di proteine di siero in polvere
- 120ml di latte di mandorla non zuccherato
- 10 gocce di dolcificante alla stevia
 - 5gocce di estratto di menta
- 3 cubetti di ghiaccio

Smoothie verde al pompelmo

- un pompelmo sbucciato
- 100gr di spinaci freschi
- una manciata di prezzemolo
- un pezzetto di zenzero
- una mela verde
- un quarto di banana
- 250ml di acqua
- 3 cubetti di ghiaccio

Smoothie di frutti blu

- 120ml di latte di mandorla non zuccherato
- una manciata di spinaci freschi
- 40gr di mirtilli
- 40gr di more
- un cucchiaino di semi di chia

Smoothie alla carota

- 130gr di carota grattugiata
- mezzo cucchiaino di buccia d'arancia
- 250ml di succo d'arancia fresco
- 2 cubetti di ghiaccio

Smoothie fragola e banana

- 500gr di fragole
- 1 banana a fette
- 150gr di yogurt magro
- 3 cubetti di ghiaccio

Gli errori da evitare

Fin qui abbiamo visto come seguire la dieta Atkins ed ottenere un dimagrimento che duri nel tempo. Ma quali sono gli ostacoli che possiamo incontrare durante i mesi di dieta?

Prima di tutto bisogna ricordare che le diete ad alto contenuto proteico non sono adatte a tutti, dato che affaticano molto i reni e il fegato, ovvero gli organi di smaltimento dell'organismo. Quindi chiunque abbia patologie a carico di questi organi non dovrebbe assolutamente seguire questo tipo di dieta. Anche chi è affetto da osteoporosi, cardiopatie e patologie del

colon dovrebbe decisamente evitarla.

Anche le donne in gravidanza, i bambini e gli adolescenti non dovrebbero mai seguire diete così sbilanciate.

Per tutti gli altri è importante seguire qualche precauzione.

La prima fase della dieta Atkins è quella più faticosa da questo punto di vista, per cui non dovrebbe essere seguita per molto tempo, sicuramente sarebbe meglio limitarsi alle 2 settimane consigliate. Non è inusuale avere effetti collaterali in questa prima fase, come cefalee, nausea e senso di affaticamento. Inoltre la chetosi indotta dalla dieta Atkins può portare a disidratazione, costipazione, e perfino a ipertensione e formazione di calcoli renali. Per tutti

questi motivi è fondamentale bere molta acqua durante il periodo della dieta, almeno 2 litri al giorno. Questo aiuta il corpo a metabolizzare l'inusuale carico proteico.

Inoltre ricordatevi di assumere integratori di vitamine e minerali, ma privi di ferro, sostanza di cui si assume una quota giornaliera più che adeguata attraverso i pasti a base di proteine animali.

Conclusioni

Obiettivamente bisogna riconoscere che la dieta Atkins funziona per perdere peso nel breve periodo, quindi sicuramente è indicata se volete dimagrire velocemente prima di un evento sociale, o se siete davvero disperati e nessun altro regime dietetico ha funzionato per farvi perdere chili. Purtroppo sul lungo periodo la dieta Atkins si rivela invece un'arma a doppio taglio, che sacrifica la salute a lungo termine per una perdita di peso immediata.

Invece una dieta bilanciata dovrebbe fare il contrario, ovvero tutelare la

salute generale e ottenere un peso ideale stabile come conseguenza di questo stato di salute.