

# Low Carb

LOW CARB DIETA - PERDERE PESO VELOCEMENTE E DIMAGRIRE MANGIANDO  
CON 50 RICETTE DELIZIOSE - 50 RICETTE PER LA TUA LINEA

SALVATORE RUSSO



# Low Carb

Low Carb dieta – Perdere peso velocemente &  
dimagrire mangiando  
con 50 ricette deliziose – 50 ricette per la tua  
linea

1. Edizione 2018



# Declinazione di responsabilità

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

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

# **Contenuto**

## **Introduzione**

## **50 ricette low carb**

**1. Gamberetti con finocchio**

**2. Filetti di manzo con insalata di fagioli**

**3. La colazione fruttata**

**4. Smoothie con avocado**

**5. L'insalata di formaggio**

**6. L'insalata di zucchine**

**7. Broccoli con prosciutto**

**10. Uovo strapazzato di Asia**

**12. Zucchine in padella**

**13. Pane Low Carb**

**14. Pancake Low Carb**

**15. Musli con fragole e mandorle**

**16. Brownies Low Carb**

**17. Porridge di avena e frutta**

**18. Crema di pomodori e lenticchie**

**19. Cialda vegana**

**20. Insalata di asparago**

**21. Crema di curry e tofu**

**22. Wraps con mousse di mandorla**

**23. Musli vegano**

**24. Insalata di carote e kiwi**

**25. L'insalata estate**

**26. Riso con curry**

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

**28. Suppa di fagioli**

**29. Insalata di pomodori**

**30. Ratatouille**

**31. Quinoa messicana**

**32. Suppa di piselli**

**33. Crema verde di curry e cavolfiore**

**34. Minestrone di verdure**

**35. Insalata di avocado**

**36. Carote al forno**

**37. Smoothie con zucca e cannella**

**38. Cavolo rosso con mela e arancia**

**39. Patatine di cavolo riccio**

**40. Pasta alle zucchine con  
pollo**

**41. Salmone con broccoli**

**42. Pollo con verdura**

**43. Asparagi con bacon e  
uova**

**44. Wraps Low Carb**

**45. Spaghetti ai zucchini  
aglio ed oglio**

**46. Salmone con bacon e  
verdure**

**47. Salmone con acovado**

**48. Fritella di cavolfiore**

**49. Pollo con curry e riso di cavolfiore**

**50. Polpetta Low Carb**

# Introduzione

*„Chi non fa nulla oggi, vive  
domani come ieri.“ –  
sconosciuto*

Molti studi dimostrano che un'indice di massa corporea elevato (BMI) sopra di 30 aumenta il rischio per

ammalarsi. Solo per questo motivo è già utile di avere un corporeo normale per vivere una vita lunga e vitale. Un peso normale significa un BMI tra 18.5 e 25. Questo puoi calcolare facilmente e rapidamente con un calcolatore su Internet.

Il tuo corpo è il fondamento

per una vita sana e lunga. Ma non è solo importante per la tua salute, ma anche per la tua psiche. Perché ti sentirai più attraente e sicuro di te. Nella maggior parte dei casi questo è il motivo principale per perdere peso. Perché se ti senti più attraente e sicuro di te, acquisterai automaticamente più

esperienze positive nella tua vita.

Oggi esistono tante forme di dieta e si perde la panoramica quale dieata potrebbe essere giusta per te. Dopotutto, sai anche che dipende da quanta energia assumi sotto forma di cibo e quanta energia emetti. Per perdere peso, dobbiamo

aumentare il dispendio energetico sotto forma di sport e attività fisica o ridurre l'apporto energetico sotto forma di una dieta sana e consapevole. Perchè altrimenti l'energia superflua viene immagazzinata e si sviluppano cuscinetti adiposi.

L'opzione più salutare e più

efficace è ovviamente la  
combinazione di entrambi.  
Tuttavia, qui in questo libro ci  
concentriamo su una dieta con  
i piatti a basso contenuto  
calorico. Se non hai voglia di  
fare sport raggiungerai il tuo  
obiettivo solo con queste  
ricette. Certamente, ti  
raccomando di incorporare  
qualche attività fisica nella tua

vita, perchè ci sono studi scientifici che dimostrano che l'attività fisica ti farà vivere una vita più sana, sia fisicamente che mentalmente. Ma se fai già sport, le ricette sono perfette per portare il tuo corpo ad un livello nuovo.

Ti dò molte ricette che puoi facilmente integrare nella tua

vita quotidiana. Raggiungerai sicuramente il tuo obiettivo. Se vuoi bruciare i grassi mirati o solo una perdita di peso generale. Con queste ricette, ti dò strumenti che puoi usare per realizzare il tuo desiderio di una bella figura con un corpo forte.

Naturalmente questa non è

una garanzia, perchè solo tu sei il solo responsabile delle tue azioni e decisioni. Ma dal momento che hai già preso la decisione di acquistare questo libro, sei già sulla buona strada per raggiungere i tuoi obiettivi.

# 50 ricette low carb

# 1. Gamberetti con finocchio



25 minuti



*semplice*

## Ingredienti (due persone):

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

# La preparazione:

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

## 2. Filetti di manzo con insalata di fagioli



35 *minuti*



*medio*

### Ingredienti (due persone):

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 filetti di manzo</li><li>• 200 g di fagioli</li><li>• 1 cipolla</li><li>• 3 cucchiaini di aceto di vino bianco</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 6 cucchiaini di olio d'oliva</li><li>• sale e pepe</li></ul> |
|--|--|

# La preparazione:

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

### 3. La colazione fruttata



45 minuti



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

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

### La preparazione:

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

## 4. Smoothie con avocado



15 minuti



*semplice*

**Dafür benötigst du (2  
Portionen):**

- 1 avocado
- 1 arancia
- 10 lamponi
- 4 cubetti di ghiaccio
- 3 cucchiai succo di limone

# Zubereitung:

1. Avvolgete l'avocado e tagliatelo a pezzetti.
2. Spremete l'arancia e mettetela in una piccola ciotola.
3. Mettete tutti gli ingredienti in un frullatore e mescolate.
4. Aggiungete acqua se necessario.
5. Mettete tutto in un bicchiere e buon appetito.

## 5. L'insalata di formaggio



15 minuti



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 cucchiaini di balsamico</li><li>• 1 cucchiaino di senape</li><li>• 1 cucchiaino di miele</li><li>• 1 cipolla</li><li>• 3 cucchiaini di olio d'oliva</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 200 g di insalata</li><li>• 200 g formaggio</li><li>• 1 cetriolo</li><li>• sale e pepe</li></ul> |
|---|--|

# La preparazione:

1. Preparate una ciotola con olio d'oliva, balsamico, sale, pepe, miele e senape.
2. Pulite l'insalata verde e tagliatela a pezzettini.
3. Tagliate il formaggio e il cetriolo a dadini piccolissimi.
4. Mescolate bene tutti ingredienti.
5. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

## 6. L'insalata di zucchine



20 minuti



*semplice*

### **Ingredienti (due persone):**

- 1 spicchio d'aglio
- 400 g di zucchine
- 100 g gamberetti
- 2 cucchiaini di balsamico
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- sale e pepe

# La preparazione:

1. Tritate lo spicchio d'aglio a pezzettini.
2. Preparate una ciotola con balsamico, aglio, olio d'oliva, sale e pepe.
3. Pulite le zucchine e tagliateli a dadini piccolissimi.
4. Mescolate bene tutti ingredienti.
5. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

## 7. Broccoli con prosciutto



25 *minuti*



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

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

# La preparazione:

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

# 8. La frittata con salmone e cetriolo



40 minuti



*semplice*

## Ingredienti (due persone):

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 80 g di salmone affumicato</li><li>• 1 cetriolo</li><li>• 5 uova</li><li>• 25 ml di panna</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 cucchiaino di prezzemolo</li><li>• sale e pepe</li><li>• olio d'oliva</li></ul> |
|---|---|

# La preparazione:

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

## 9. Zucca in padella



30 minuti



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

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

### La preparazione:

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

# 10. Uovo strapazzato di Asia



15 minuti



*semplice*

## Ingredienti (due persone):

- 1 zenzero
- 1 cipolla
- 3 uova
- 3 cucchiaini di latte di cocco
- 100 g di germogli
- sale e pepe

## La preparazione:

- . Tritate lo zenzero e la cipolla a pezzettini piccolissimi.
- . Mettete le uova e il latte di cocco in ciotola e aggiustate sale, pepe e zenzero e mescolate bene.
- . Scaldate una padella con olio d'oliva e mettete il composto d'uova e mescolate bene.
- . Lavate i germogli e decorate il piatto.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

# 11. Pesce con verdure



30 minuti



*semplice*

## Ingredienti (due persone):

- |                            |                                |
|----------------------------|--------------------------------|
| • 50 g di filetto di pesce | • ¼ di zenzero                 |
| • 1 zucchine               | • 2 cucchiaini di olio d'oliva |
| • 1 paprica                | • 1 spicchio d'aglio           |
| • 1 cipolla                | • sale e pepe                  |
| • 100 g di broccoli        |                                |
| • 500 ml di latte di cocco |                                |

# La preparazione:

- . Tagliate il filetto di pesce a pezzettini piccoli e salate e pepatelo.
- . Tritate la cipolla e lo spicchio d'aglio a dadini piccolissimi.
- . Pulite le verdure e tagliatele a pezzettini.
- . Scaldate una padella con olio d'oliva e aggiungete le verdure, la cipolla e l'aglio.
- . Aggiustate sale e pepe e mescolate bene.
- . Aggiungete il latte di cocco, lo zenzero e i pezzettini di pesce e

lasciate stufare il composto 5-10 minuti.

1. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

## 12. Zucchine in padella



10 minuti



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

- 3 zucchine
- 2 uova
- 2 mozzarelle
- sale e pepe
- 8 pomodorini
- 4 cucchiaini di olio d'oliva

# La preparazione:

1. Pullite le zucchine e tagliateli a dadini piccolissimi.
2. Scaldate una padella con olio d'oliva e aggiungete i dadini di zucchine.
3. Tagliate le mozzarelle a pezzettini e tagliate in due i pomodorini.
4. Salate e pepate le zucchine e aggiungete le uova e le mozzarelle in padella.
5. Apparecchiate la tavola e decorate il piatto con i pomodorini.
6. Buon appetito.

# 13. Pane Low Carb



120 minuti



*medio*

## Ingredienti (due persone):

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>● 300 g di ricotta</li><li>● 8 uova</li><li>● 100 g di mandorla</li><li>● 100 g di seme di lino</li><li>● 2 cucchiai di farina</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>● 1 confezione bicarbonato</li><li>● 1 cucchiaio</li><li>● 2 cucchiai di girasole</li><li>● burro</li></ul> |
|--|---|

# La preparazione:

1. Mettete la ricotta, le uova e la confezione di bicarbonato di sodio in ciotola e mescolate bene.
2. Aggiungete gli altri ingredienti e mescolate ancora una volta.
3. Ingrassate una teglia con burro e aggiungete la pasta con i semi di girasole.
4. Infornate a 150°C per 90 minuti.
5. Lasciate raffreddare la pane e apparecchiate la tavola. Buon appetito.

# 14. Pancake Low Carb



15 *Minuten*



*semplice*

## Ingredienti (Low Carb):

- 1 banana
- 2 uova
- l'olio di cocco
- qualsiasi frutto

## La preparazione:

.. Passate le uova con la banana con un

frullatore.

2. Scaldate una padella con olio di cocco e aggiungete  $\frac{1}{4}$  del composto con un ramaiolo in padella e lasciate cuocere.
3. Decorate il Pancake con le frutta e apparecchiate la tavola. Buon appetito.

# 15. Musli con fragole e mandorle



75 minuti



medio

## Ingredienti (due persone):

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 150g fiocchi d'avena</li><li>• 30g seme di lino</li><li>• 30g anacardo</li><li>• 30g noce di cocco essiccata</li><li>• 30g mandorle</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 50g fragole</li><li>• 2 cucchiaini</li><li>• ½ cucchiaino</li><li>• 50ml sciroppo</li></ul> |
|---|---|

# La preparazione:

- . Mettete l'acqua minerale con olio vegetale in sciroppo d'acero in una ciotola e mescolatela.
- . Mettete la farina d'avena e il cocco grattugiato in un'altra ciotola e mescolateli.
- . Tritare le mandorle e mettetele nella seconda ciotola e mescolateli.
- . Mescolate entrambe le ciotole insieme.
- . Preriscaldare il forno a 125 gradi.
- . Cuocere il musli per circa 60 minuti.
- . Infine mescolate le fragole in musli.

# 16. Brownies Low Carb



55 *minuti*



*medio*

## Ingredienti (due persone):

• 50 g di burro	• 1/2 cuc
• 30 g di cioccolato fondente	• bicarb
• 40 g di cacao in polvere	• sodio
• 2 uova	• 1 punt
• 40 g di farina di mandorle	• di stev

## La preparazione:

- . Separate il giallo d'uovo e il chiaro dell'uovo. Battete il chiaro dell'uovo.
- . Tagliate la cioccolata a pezzettini piccoli e mettetela con il burro in pentola scaldata.
- . Aggiungete il cacao in polvere e gli altri ingredienti e mescolate bene.
- . Mettete la pasta in forno statico e infornate a 180°C per circa 20-25 minuti.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

# 17. Porridge di avena e frutta



15 minuti



*semplice*

## Ingredienti (due persone):

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

- Nettare di agave
- Noci di tua scelta

## **La preparazione:**

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

# 18. Crema di pomodori e lenticchie



15 minuti



*semplice*

## Ingredienti (due persone):

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

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

## **La preparazione:**

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

## 19. Cialda vegana



25 minuti



*semplice*

### **Ingredienti (due persone):**

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

## **La preparazione:**

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

## 20. Insalata di asparago



15 minuti



medio

### Ingredienti (due persone):

- |                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| • 4 cucchiaini balsamico        | • 1 cipolla           |
| • 1 cucchiaio senape            | • 200g pomodori secci |
| • 1 cucchiaino nettare di agave | • 200g asparago verde |
| • 3 cucchiaino olio d'oliva     |                       |

# La preparazione:

- . Sbucciate la cipolla e tagliatela a pezzetti.
- . Preparate una piccola ciotola e aggiungete i 3 cucchiari di olio d'oliva, l'aceto balsamico, la senape, lo sciroppo d'agave e mescolate.
- . Condite con sale e pepe.
- . Scolate i pomodori secchi e lasciateli asciugare.
- . Lavate gli asparagi verdi e tagliate le estremità e fate in tanti piccoli pezzi.
- . Mettete tutti gli ingredienti in un'insalatiera e mescolate bene.

1. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

## 21. Crema di curry e tofu



45 minuti



medio

### Ingredienti (due persone):

• 30ml yogurt di soia	• 25g arachide
• 170g tofu	• 1 pizzico
• 1 cucchiaio d'aceto	pepe
• ½ cipolla rossa	• 1 pizzico sale
• 1 cucchiaino polvere di curry	• 25g uva passa

### La preparazione:

- . Asciugate il tofu e cuocetelo.
- . Adesso raffreddate il tofu e tagliatelo a pezzetti.
- . Tritare le cipolle e le arachidi.
- . Mescolate lo yogurt, l'aceto, il curry, il sale, le cipolle, le arachidi, il pepe.
- . Aggiungete il tofu.
- . Adesso conservatelo in frigorifero per 30 minuti prima di mangiare.

## 22. Wraps con mousse di mandorla



25 minuti



medio

### Ingredienti (due persone):

• 1 cucchiaio mousse di mandorla	• ½ avoc.
• 2 cucchiaino yogurt di soia	• 1 pomo
• Sale, pepe, polvere di peperone	• 1 picco
• 1 limone	• 3 cucch
• ½ spicchio d'aglio	• 'oliva
	• 2 tortill
	(prodot

### La preparazione:

- . Spremete un limone e mettete il succo di limone in una ciotola.
- . Aggiungete lo yogurt di sesamo e soia e mescolate.
- . Sbuccia l'aglio e tagliatelo a pezzetti e aggiungetlo.
- . Condite con sale e pepe.
- . Adesso dimezzate l'avocado. Prendete la polpa di una metà con un cucchiaino e tagliata a pezzetti.
- . Sbucciate la cipolla e tagliatela a pezzetti.
- . Aggiungete gli ingredienti trasformati al succo di limone rimanente.
- . Riscaldare le tortillas nel forno per 2 - 3 minuti.
- . Mettete la tortilla sul piatto e

distribuite tutti gli ingredienti in modo uniforme sulla tortilla.

0. Piegare la tortilla e goditi il gusto dei gustosi Wraps.

## 23. Musli vegano



10 minuti



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

- 200g latte di soia
- 10g cranberries
- 1 cucchiaio noce di cocco essiccata
- 1 kiwi
- 1 banana
- 1 mela
- 5 cucchiaio musli

---

## **La preparazione:**

- . Mettete lo yogurt di soia in una ciotola
- . Sbucciate kiwi, banana, mela e tagliateli a pezzetti.
- . Metti tutto in una ciotola e mescola.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

## 24. Insalata di carote e kiwi



15 minuti



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

3 cucchiaino succo d'arancia	• 30g mandorle tritate
1 cucchiaino nettare di agave	• Sale e pepe
2 carote	• 2 cucchiaino olio d'oliva
1 mandarino	2 cucchiaino balsamico
1 kiwi	

## **La preparazione:**

- . Sbucciate le carote, il kiwi e il mandarino e tagliateli a pezzetti.
- . Preparate una piccola ciotola e aggiungete il succo d'arancia, lo sciroppo d'agave, il sale, il pepe, l'olio d'oliva e l'aceto balsamico e mescolate bene.
- . Adesso mettete tutti gli ingredienti in una grande insalatiera e mescolate.
- . Servite l'insalata e buon appetito.

## 25. L'insalata estate



15 minuti



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

- |                                   |                     |
|-----------------------------------|---------------------|
| ● 3 cucchiaino limone concentrato | ● 1 cipolla         |
| ● 1 cucchiaino senape             | ● 50g oliva         |
| ● 1 spicchio d'aglio              | ● 2 pomodoro grande |
| ● 2 cucchiani olio d'oliva        | ● 100g tofu         |
| ● Sale e pepe                     |                     |

---

## **La preparazione:**

1. Lavate i pomodori e tagliateli a pezzetti.
2. Sbucciate la cipolla e tagliatela a pezzi piccoli.
3. Preparate una piccola ciotola e aggiungete il succo di limone, la senape, lo spicchio d'aglio, l'olio d'oliva, il sale e il pepe.
4. Tagliate il tofu a cubetti.
5. Mettete tutti gli ingredienti in un'insalatiera e mescolatela bene.
6. Servite l'insalata finita e buon

appetito.

## 26. Riso con curry



35 minuti



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

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

## **La preparazione:**

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

appetito

## 27. Minestrone di lenticchie e patata dolce



40 minuti



*medio*

### Ingredienti (due persone):

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

## La preparazione:

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

20 minuti.

## 28. Suppa di fagioli



35 *minuti*



*medio*

### Ingredienti (due persone):

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

# La preparazione:

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

. Dopo 10 minuti la zuppa finita.

## 29. Insalata di pomodori



15 minuti



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

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

## **La preparazione:**

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

# 30. Ratatouille



25 *minuti*



*medio*

## Ingredienti (due persone):

- |                      |                             |
|----------------------|-----------------------------|
| • 1 cipolla          | • 1 pomodoro                |
| • 1 spicchio d'aglio | • 2 cucchiaino olio d'oliva |
| • 1 peperone rosso   | • 100ml brodo vegetale      |
| • 1 zucchina         | • Sale, pepe e rosmarino    |

## **La preparazione:**

- . Lavate le cipolle e l'aglio, sbucciatele e tagliatele a pezzetti.
- . Lavate le zucchine, i peperoni e il pomodoro e tagliateli a fettine.
- . Riscalda la padella con olio d'oliva e lasciate cuocere gli ingredienti per 5-10 minuti.
- . Aggiungete il brodo vegetale e condite con sale e pepe.
- . Fate bollire di nuovo tutto per 5 minuti.
- . Decorate con rosmarino e buon

appetito

## 31. Quinoa messicana



20 minuti



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

- 450 ml acqua
- 180g quinoa secca
- 200g mais
- 220g fagioli
- 100ml salsa
- 1 cucchiaio olio d'oliva
- 1 cucchiaino limone concentrato

- ½ spicchio d'aglio
- Polvere di peperone, origano, sale, pepe

## **La preparazione:**

- . Cuocete la quinoa secondo le istruzioni.
- . Quando la quinoa è pronta, preparate tutti gli altri ingredienti.
- . Mettete tutti gli ingredienti in una ciotola e aggiungete alla quinoa finita.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

## 32. Suppa di piselli



20 minuti



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

- 200g piselli
- 200g carote
- ½ cipolla
- ½ carota
- ½ rapa
- 1 cucchiaino olio d'oliva
- Sale e pepe

## **La preparazione:**

- . Lavate le carote, cipolla, rape e patate, sbucciate e tagliate a pezzetti.
- . Portate ad ebollizione i piselli con 1 litro d'acqua.
- . Aggiungete le patate e le altre verdure.
- . Portate ad ebollizione e condite tutto.
- . Aggiungete l'olio d'oliva e mescolate il tutto con un frullatore.
- . Adesso rimetti tutto nella pentola e fate bollire la zuppa.

## 33. Crema verde di curry e cavolfiore



30 minuti



*medio*

### Ingredienti (due persone):

- ½ cavolfiore
- 150 ml latte di mandorla
- 1 cucchiaio pasta di curry
- 1 cucchiaino salsa di soia
- 40g rosmarino
- 1 spicchio d'aglio

- ½ cucchiaino sale di mare

## **La preparazione:**

- . Mettete il cavolfiore in una padella con acqua sufficiente e coprire con un coperchio.
- . Cuocete il cavolfiore per 10 minuti.
- . Mescolate il latte di mandorla, la pasta di curry, lo spicchio d'aglio, la salsa di soia e il sale con il cavolfiore finito in un frullatore fino ad ottenere una massa liscia.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.



## 34. Minestrone di verdure



25 *minuti*



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

- 600ml acqua
- 2 spicchio d'aglio
- Balsamico Bianco
- 100g tofu
- 300g verdura congelata
- 1 cucchiaino senape
- Sale e pepe

## **La preparazione:**

- . Bollite l'acqua in una casseruola.
- . Sbucciate gli spicchi d'aglio e tagliateli a pezzetti e condite con sale e aceto balsamico.
- . Tagliate il tofu affumicato a cubetti.
- . Aggiungete le verdure all'acqua e cuocete a fuoco medio.
- . Mescolate la senape e le spezie.
- . Condite la zuppa e conditela se necessario.
- . Apparecchiate la tavola e buon appetito.

## 35. Insalata di avocado



12 minuti



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

- |                            |                                 |
|----------------------------|---------------------------------|
| • 250g fagioli bianchi     | • 2 cucchiaino balsamico        |
| • 100g pomodori d'insalata | • 1 cucchiaino nettare di agave |
| • 1 cipolla rossa          | • 2 cucchiaino olio d'oliva     |
| • Prezzemolo               | • Sale e pepe                   |
| • 1 avocado                |                                 |

# La preparazione:

Scolate i fagioli.

Lavate e dimezzate i pomodori.

Dimezzate l'avocado e rimuovete il nucleo. Prendete la polpa con un cucchiaio e tagliata a pezzetti.

Mettete tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolate.

In una piccola ciotola, aggiungete

l'aceto balsamico, l'olio d'oliva, lo  
sciropo d'agave, sale, pepe e  
mescolate.

Adesso unite tutti gli ingredienti e  
mescolate bene.

Servite l'insalata finita.

## 36. Carote al forno



55 *minuti*



*medio*

### Ingredienti (due persone):

- 250g carote
- Pizzico stevia
- 1 cucchiaio sciroppo d'acero
- 1 cucchiaio burro vegano

### La preparazione:

- Riscaldate il forno a 200 gradi.

1. Mescolate tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolate.
2. Adesso distribuite le carote su una teglia e mettetele nel forno.
3. Coprite le carote sulla teglia e mettetele nel forno per 30 minuti fino a quando le carote non sono state fatte.
4. Togliete le carote dal forno.
5. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

## 37. Smoothie con zucca e cannella



15 minuti



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

• 200ml acqua	• 10g seme di
• 1 banana	zucca
• 1 cucchiaino	• 1 cucchiaio
zucca	miele
• ½ zenzero	• cannella

# La preparazione:

Scolate i fagioli.

Lavate e dimezzate i pomodori.

Dimezzate l'avocado e rimuovete il nucleo. Prendete la polpa con un cucchiaino e tagliata a pezzetti.

Mettete tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolate.

In una piccola ciotola, aggiungete l'aceto balsamico, l'olio d'oliva, lo

sciropo d'agave, sale, pepe e  
mescolate.

Adesso unite tutti gli ingredienti e  
mescolate bene.

7. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

# 38. Cavolo rosso con mela e arancia



50 *minuti*



*medio*

## Ingredienti (due persone):

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

---

## **La preparazione:**

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

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

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

Aggiungete un po' d'acqua se  
necessario.

Condite con sale e pepe e condite a  
piacere.

Cuocete per circa 30 minuti a fuoco  
medio.

. Apparecchiate la tavola e buon  
appetito.

## 39. Patatine di cavolo riccio



45 *minuti*



*medio*

### Ingredienti (due persone):

100g cavolo riccio

2 cucchiaino olio d'oliva

Sale

### La preparazione:

1. Preparate la cavolo, lavatelo e scolatelo.

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

# 40. Pasta alle zucchine con pollo



50 minuti



*semplice*

## Ingredienti (due persone):

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

# La preparazione:

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

. Aggiustate di sale e pepe.

. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

# 41. Salmone con broccoli



40 minuti



*semplice*

## Ingredienti (due persone):

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

## La preparazione:

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

4. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

## 42. Pollo con verdura



40 minuti



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

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

### La preparazione:

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

# 43. Asparagi con bacon e uova



30 minuti



*semplice*

## Ingredienti (due persone):

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

# La preparazione:

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

## 44. Wraps Low Carb



15 minuti



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

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

### La preparazione:

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

mescolateli bene.

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

# 45. Spaghetti ai zucchini aglio ed oglio



15 minuti



*semplice*

## Ingredienti (due persone):

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

# La preparazione:

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

## 46. Salmone con bacon e verdure



25 minuti



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

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

## **La Preparazione:**

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

piatto con parmigiano. Buon appetito.

# 47. Salmone con avocado



10 minuti



*semplice*

## Ingredienti (due persone):

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

# La preparazione:

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

## 48. Fritella di cavolfiore



20 minuti



*semplice*

### Ingredienti (due persone):

- |  |                |
|--|----------------|
| • 1 cavolfiore                                 | • 2 uova       |
| • 1 cipolla                                    | • olio d'oliva |
| • 2 cucchiaini di<br>farina di seme di<br>lino | • sale         |

### La preparazione:

1. Tagliate il cavolfiore a pezzettini piccolissimi.
2. Metteteli 5 minuti in pentola con acqua bollente.
3. Tritate la cipolla e mettetela con la farina di seme di lino, il sale e le uova in una ciotola.
4. Aggiungete il cavolfiore e mescolate bene.
5. Scaldate una padella con olio d'oliva e mettete un cucchiaino del composto in padella circa 3 – 5 minuti.
6. Arrostitite le frittelle circa 3 – 5 minuti.
7. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

# 49. Pollo con curry e riso di cavolfiore



40 minuti



*semplice*

## Ingredienti (due persone):

- |                                |                                   |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| ● 300 g di cavolfiore          | ● 200 ml di latte di cocco        |
| ● 100 g di spinaci             | ● 150 ml di brodo                 |
| ● 2 filetti di pollo           | ● 3 cucchiaini di succo di limone |
| ● 3 cucchiaini di olio d'oliva | ● 50 ml di acqua                  |
| ● sale e pepe                  |                                   |

# La preparazione:

1. Pulite il cavolfiore e tagliatelo a pezzettini piccolissimi con un frullatore.
2. Mettete i pezzettini in pentola con acqua bollente e lessateli 10 minuti.
3. Pulite gli spinaci e tagliate il pollo a pezzettini.
4. Scaldate una padella con olio d'oliva e scottate la carne.
5. Aggiustate sale, pepe e il succo di limone.
6. Aggiungete il latte di cocco, il brodo, il curry e i pezzettini di cavolfiore e mescolate bene.
7. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

# 50. Polpetta Low Carb



10 *minuti*



*medio*

## Ingredienti (due persone):

• 300 g di carne macinata	• 80 g di cavolfiore
• 1 cipolla	• 30 g di formaggio fresco
• 1 cucchiaio di olio d'oliva	• 20 g parmigiano
• 1 uovo	• sale e pepe

## La preparazione:

1. Lavate il cavolfiore e passatelo con un frullatore.
2. Tagliate la cipolla e mettetela con il cavolfiore in padella scaldata con olio d'oliva.
3. Mettete il formaggio fresco, l'uova e il parmigiano in ciotola e mescolateli bene. Aggiungete il cavolfiore con la cipolla e la carne macinata.
4. Formate le polpette con il composto.
5. Mettete le polpette in padella scaldata con olio d'oliva e arrostitele.
6. Apparecchiate la tavola e buon appetito.

# Impronta

© Salvatore Russo 2018

1. Edizione

Tutti i diritti riservati.

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

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

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

Cover: Peter Brauner

Coverfoto: [depositphotos.com](https://www.depositphotos.com)