



45

RICETTA PALEO



PABLO RODRIGUEZ

**PALEO DIETA:
RICETTE PALEO
PER PERSONE
IMPEGNATE.
RICETTE FACILI E
VELOCI PER
PREPARARE LA
COLAZIONE, IL
PRANZO, LA CENA,
IL DESSERT E FARE
FRULLATI**

**45 Ricette Deliziose,
Semplici e Veloci per
Perdere Peso con la
Dieta Paleolitica**

Pablo Rodriguez

Dichiarazione di esonero di responsabilità

Il contenuto di questo libro non pretende in alcun modo, sostituire il consiglio medico professionista, la diagnosi e il trattamento. Si prega di consultare il proprio medico per consigli medici personalizzati. Chiedi sempre il parere di un medico o di un altro professionista della salute qualificato a rispondere a qualsiasi domanda riguardante una patologia medica. Mai ignorare o ritardare una consulenza medica professionale o il trattamento.

Prima di consumare qualsiasi tipo di alimento, medicine, supplementi o erbe, consulta un medico per una valutazione completa. Un medico qualificato deve prendere la decisione sulla base del passato clinico di ognuno e sulle cure che sta seguendo. Il medico curante deve essere consultato per qualsiasi domanda.

Si prega di consultare un medico se sospetti di essere malato. Non assumiamo alcuna responsabilità per l'uso delle informazioni contenute in questo libro. Le informazioni contenute in questo libro non sono da prendere come consiglio medico. Devi sempre discutere di qualsiasi trattamento medico con il tuo medico curante.

Avviso Legale

Nessuna delle sezioni di questo libro può essere riprodotta, trasmessa o copiata in nessuna forma. È vietata la rivendita o l'uso da chi non sia il compratore digitale di questo libro che è l'unico Utente Autorizzato di queste informazioni. L'acquirente è autorizzato ad utilizzare le informazioni di questa pubblicazione solo ad uso personale. Senza il permesso esplicito scritto da parte dell'Autore, qualsiasi altro mezzo di riproduzione da parte di terzi o dell'Utente Autorizzato è proibito.

Sommario

Introduzione

Una piccola osservazione sulla Paleo
dieta - Quello che nessuno ti ha mai
detto...

Capitolo 1 - Prima colazione

Iniziamo la giornata con la Prima
Colazione Paleolitica

Piccola osservazione sui wurstel, la
pancetta e il prosciutto:

Bistecca e uova!

Omelette chiara

Pesce!

Macedonia di frutta

[Wurstel magri e uova](#)

[Pancake in stile Paleolitico](#)

[I cereali Paleo](#)

[Capitolo 2 - Pranzo](#)

[Ecco alcune idee per un pranzo sano!](#)

[Insalata di Sedano, Mela e Pollo](#)

[Insalata di Fragole e Spinaci](#)

[Vellutata di Broccoli](#)

[Ricetta del brodo di pollo](#)

[Insalata dal cuore dolce](#)

[Condimento per insalata di spinaci del](#)

[Colorado](#)

[Pranzo ai frutti di bosco](#)

[Gamberetti all'aglio](#)

[La tua personale ricetta per il pranzo](#)

[Paleo](#)

Capitolo 3 - Idee per spuntini e aperitivi

Popcorn di cavolfiore

Pomodorini ripieni

Misto speziato di frutta secca

Patate dolci fritte

Misto di frutta secca e fresca

Follia da intingere

Uova sode Paleo

Capitolo 4 - Ricette per la cena

Pollo al cocco con anacardi

Ricetta de curry cremoso al latte di
cocco

Ricette di frutti di mare

Spiedini di gamberetti

Ali di pollo all'orientale

Vellutata di pomodoro Paleolitica

Ragù di salsiccia italiana

Una Cena Paleolitica saltata in padella

Hamburger fatti in casa

Capitolo 5 - Dessert

Palline di frutta secca e cacao

Budino Paleo al cioccolato (senza latticini)

Biscotti

Pancake alle mandorle

Frullato di cocco e banana

Frutta al cacao e barretta di noci

Brownies

Capitolo 6 – Frullati

La Lanterna Verde

Frullato di mirtilli e avocado

Frullato Vegetariano

Mix

Frullato di frutta e spinaci

La Bomba di Banana

La vita Paleo sa di pesca!

Capitolo 7 - Ricette Regalo

Frittata a sorpresa

Melanzane alla griglia al pomodoro e basilico

Inventa il tuo proprio frullato

Infuso con miele e limone

Waffles Paleo

Condimento a base di cipolla d'inverno e olio di semi di canapa y

Polpette

Sugo per le polpette

Il tocco finale:

Ringraziamenti

Introduzione

Vista la mia passione per la Dieta Paleolitica, mi é stato facile scrivere questo libro. Ho pensato di condividere con te molte delle mie ricette preferite. Ho raccolto ricette gratuite sui blogs, altre mi sono state concesse da pagine web e altre ancora da chi possiede i suoi propri libri sulla Paleo dieta. Qualche ricetta l'ho creata io, altre mi sono state suggerite da amici che seguono la Paleo dieta. Infine, ho adatto alcune delle ricette disponibili gratuitamente, perché, a mio parere, non erano compatibili con la Paleo dieta. Nel corso di questo libro parlo dei benefici per la salute di diversi tipi di

alimentazione, delle vitamine e dei minerali. Come lo hanno già fatto centinaia di migliaia di persone, anch'io ho osservato i risultati della Paleo dieta; siamo tutti d'accordo sul fatto di tornare a vivere come i nostri antenati delle caverne e di tornare ad alimentarci senza usare alimenti processati, cereali e zuccheri raffinati, legumi e molto altro. Solo così potremo raggiungere una salute perfetta.

Ecco i capitoli de libro:

- Capitolo 1: Prima colazione
- Capitolo 2: Pranzo
- Capitolo 3: Spuntini e aperitivi
- Capitolo 4: Cena
- Capitolo 5: Frullati!

- Capitolo 6: Dessert

- Capitolo 7: Ricette Regalo

Ogni capitolo contiene 7 ricette diverse così non rimarrai mai a corto di ricette durante la settimana! La cosa geniale della Paleo dieta é che, una volta imparate poche ricette, sarà solo questione di combinarle per crearne delle nuove. Puoi aggiungere ad una ricetta ingredienti di un'altra, mescolare un ingrediente al posto di un altro o semplicemente renderti conto di quanto sia facile creare un piatto con una sola manciata di ingredienti. Si tratta proprio di questo: regalarti le ricette per un'intera settimana che ti insegneranno ad essere creativo e a sviluppare le tue

proprie ricette.

Una piccola osservazione sulla Paleo dieta - Quello che nessuno ti ha mai detto...

Ho pensato di aggiungere questo paragrafo perché anche tu, come è successo con me, rimarrai sorpreso sapendo quello che nessuno mi aveva detto quando ho cominciato la Paleo dieta. Azzerare il consumo di cereali e zuccheri ti può far sentire molto stanco per un paio di settimane (2 o 3 nel mio caso). Questa reazione, che varia in funzione dell'individuo, è un fatto normale visto che il nostro corpo è praticamente dipendente dal cibo

spazzatura che sta ingurgitando. Tutto quello che devi sapere sulla Paleo dieta é spiegato dettagliatamente nei miei altri libri che ti aiuteranno a capire quello che succede quando passi o stai passando alla Paleo dieta e ti descriveranno la sensazione di fatica che puoi provare nella fase iniziale della dieta.

Il modo giusto per combattere e superare la stanchezza é iniziare con la regola dell' 80/20 (80% di cibo Paleo e 20% di cibo non Paleo). Dopodiché, nel corso della settimana, comincia a progredire fino ad arrivare al 100% di cibo Paleo.

Capitolo 1 - Prima colazione

Hai fatto un giro in cucina e ti sei accorto che probabilmente il 75% del tuo cibo non fa parte del programma Paleo? Anch'io ho avuto lo stesso problema. La prima cosa che ho pensato è stata: "Come riuscirò a cucinare qualcosa di buono?"

Iniziamo la giornata con la Prima Colazione Paleolitica

Fare una prima colazione sana può essere la sfida più ardua per te, visto che, molto probabilmente, quello che sei abituato a mangiare a colazione, è quello a cui la Paleo dieta dice NO. No agli alimenti a base di avena, ai cereali in scatola con il latte, toast al burro, pancakes, waffles, bagels, panini, wurstel, pancetta, prosciutto, etc. Sembra che abbiamo perso la speranza di fare una colazione sana, cosa dobbiamo fare allora? La dobbiamo saltare?

Piccola osservazione sui wurstel, la pancetta e il prosciutto:

Questi alimenti sono stati esclusi dalla nostra lista perché solitamente sono pieni di glutine e contengono molti ingredienti e conservanti disgustosi. Per esempio, la quantità di carne presente in un wurstel prevista dalla legge, può arrivare ad essere di 42% dl totale, un valore molto basso. Anche la pancetta e il prosciutto sono banditi dalle nostre ricette perché sono arricchiti da nitrati, conservanti, sciroppo di mais e molte altre schifezze. Tuttavia, se puoi trovare un prosciutto di qualità (biologico), lo

puoi aggiungere alle nostre proposte per una prima colazione sana.

Non ti é mai passato per la mente di mangiare pollo o filetto di salmone per colazione? Qualche giorno fa ho mangiato una bistecca di lombo con verdure saltate e questo pasto mi ha fatto sentire sazio per l'intera mattinata di lavoro. Non importa quali ricette sceglierai per la colazione, questo rimane una scelta completamente tua. Mangiare i resti del piatto principale del giorno anteriore può essere un'ottima maniera di iniziare la giornata. A me piace cucinare un po' di più per poi trovarmi con la colazione già pronta il giorno dopo. Tutte queste proposte per

la colazione si adattano facilmente anche alla dieta di una sola persona.

Bistecca e uova!

Ingredienti:

- La tua bistecca preferita tagliata a striscioline
- Peperoni verdi o rossi
- 1/2 cipolla piccola
- Un poco di basilico fresco
- Rosmarino fresco disseccato
- 2 uova

Preparazione:

Non devi seguire una regola, sii creativo; é questo quello che amo del cucinare! Una maniera di preparare questa ricetta potrebbe essere: fai saltare in padella per 5 minuti le verdure tagliate a cubetti o in lamelle (come

preferisci), il basilico fresco e il rosmarino. Aggiungi le striscioline di carne e fai cuocere per raggiungere il punto di cottura che ti piace di più (al sangue, medio, etc). Sbatti le uova, aggiungile alla carne e cuoci per ancora 2 minuti senza smettere di mescolare. Aggiungi pepe nero secondo il tuo gusto. Visto com'è stato facile? È per questo che mi piace cucinare la prima colazione della Paleo dieta. Ricordati che puoi fare tutte le modifiche che vuoi per colazione.

Omelette chiara

Le presenza delle uova aiuta a preservare un'aria di "tradizione" alle proposte per la tua colazione.

Ingredienti:

- 6 Albumi di uovo
- 4 Punte di broccoli
- 1 Tazza di spinaci
- 4 Cipolle invernali
- 2 Denti di aglio
- 1 Tazza di champignons
- 1 Avocado maturo

Preparazione:

Scalda la griglia o il forno. Cuoci, ma non del tutto, il broccolo in una pentola di acqua bollente. Trita le cipolle di

inverno e l'aglio, a me piace lasciare l'aglio a pezzetti non molto fini per dare più sapore. Un consiglio: se vuoi dare un gusto leggero al tuo piatto, aggiungi l'aglio all'inizio della cottura, se vuoi dare un gusto più pronunciato, aggiungilo alla fine. Soffriggi l'aglio e la cipolla in una padella e poi aggiungi gli champignons e continua a soffriggere fino a renderli teneri. In una ciotola, sbatti gli albumi d'uovo, riserva. Nella padella in cui stanno cuocendo a fuoco lento l'aglio, le cipolle e gli champignons, aggiungi gli spinaci e il broccolo. Ricopri con gli albumi d'uovo, cuoci ancora per un minuto, fino a che la parte inferiore dell'omelette non sia pronta. adesso informa o metti sulla

griglia la padella per terminare la cottura dell'omelette. Guarnisci con qualche spicchio di avocado.

Pesce!

La trota é un alimento delizioso, qui di seguito vedremo come la possiamo usare per la nostra prima colazione Paleo.

Ingredienti:

- Trota arcobaleno (o altro tipo di trota)
- Olio extravergine di oliva
- 1/2 cipolla tagliata in cubetti
- 2 Cucchiaini di vino bianco
- 1 Cucchiaini di aneto fresco
- 1 Cucchiaino di paprica
- 1/2 Limone spremuto

Preparazione:

Scalda il forno a 350 gradi. Pulisci la trota, collocala in una pirofila e coperta

completamente con i fogli di alluminio.
Friggi o fai saltare le cipolle (a seconda del tuo gusto) per circa 5 minuti. Ritira le cipolle e mettile in una ciotola con l'aneto, la paprica, il vino bianco e il succo di limone, mescola il tutto.
Farcisci la trota e cuocila per circa 20 minuti. Facile no?
Continuiamo con una ricetta veramente semplice...

Macedonia di frutta

Le macedonie di frutta sono sensazionali; scegli la frutta che più ti piace, é una colazione molto sana.

Ingredienti:

- 1 Arancia
- Una manciata di fragole, mirtilli, uva bianca e rossa.
- 2 Baccelli di vaniglia (può andar bene anche l'estratto di vaniglia, 2 cucchiaini)

Preparazione:

Facoltativo – Salsa calda di arancia: grattugia la scorza dell'arancia e mettila in una casseruola. Taglia e spremi l'arancia, aggiungi il succo alla scorza.

Apri le fave di vaniglia e gratta i semi, mettili nella casseruola e continua a cucinare a fuoco lento fino ad ottenere un composto tiepido.

Taglia le fragole, mettile in un recipiente con i mirtilli e i chicchi di una. Versaci sopra la salsa, fredda o calda, decora con qualche foglia di menta. Se non vuoi preparare la salsa di arancia, semplicemente taglia l'arancia a cubetti e mettila nel recipiente.

Wurstel magri e uova

E adesso un'idea sana, incredibile e classica per la tua prima colazione!

Tieni presente che hai bisogno di wurstel magri per realizzare questa ricetta. Chiedi dove puoi trovarle al tuo macellaio di fiducia.

Quello che ti serve:

- 2 Wurstel
- 2 Uova
- Olio extravergine di oliva
- Pepe
- Verdure facoltative – Cipolla, Peperoni, Pomodori, altre verdure che preferisci.

Preparazione

Scalda l'olio in una padella e friggi i wurstel, aggiungi le uova. Tutto qui!

Se vuoi: mescola le uova e aggiungi un po' di pepe oppure lasciale intere. Puoi intingere i wurstel nel tuorlo. Un consiglio per quando vuoi mescolare le uova: è meglio usare una pentola invece di una padella. Mescola a temperatura media. È una cottura un po' più lunga ma che rende i wurstel più spugnosi.

Aggiungi le verdure per dare più volume al piatto.

Pancake in stile Paleolitico

Che colazione sarebbe senza i pancake? Questa ricetta é estremamente facile da realizzare.

Ingredienti:

- 2 Banane
- 2 Uova (usa piú uova se preferisci o se vuoi farne di piú, fai lo stesso per gli altri ingredienti)
- 2 Cucchiariate abbondanti di burro di mandorle
- Frutta per guarnire a tuo piacimento

Preparazione:

Trita o schiaccia le banane, aggiungi il burro di mandorle e le uova. Ungi la padella con il burro, cuoci i pancake per

circa 2 o 3 minuti per ogni lato a media temperatura, o fino a che non sia pronto. Servi con rondelle di banana o fettine di altra frutta.

I cereali Paleo

Certo che puoi ancora mangiare cereali!
Ecco come...

Ingredienti:

- Frutta Secca: Mandorle, Granola, Noci Pecan tagliate a metà e Noci tritate (la quantità varia in funzione del tuo gusto e dei tuoi bisogni)
- Frutta di tua scelta – A me piacciono i frutti di bosco (fragole, mirtilli, more...)
- Cocco (facoltativo)
- Latte di Cocco o di Mandorle (secondo i tuoi gusti e le tue abitudini).

Preparazione:

Sguscia le noci, il modo più semplice di schiacciare le noci é ammorbidendole,

ma puoi anche non farlo. Taglia la frutta e aggiungila al composto, una copertura di cocco può risultare deliziosa.

Aggiungi il latte. Sono stato un po' vago riguardo alla quantità di latte di cocco, ma questo dipende davvero da te, se, per esempio, hai già usato il cocco, forse è meglio non aggiungere il latte di cocco alla ricetta (per evitare un sapore troppo pronunciato di cocco). Puoi divertirti quanto vuoi a fare modifiche a questa ricetta.

Abbiamo raggiunto un totale di 7 ricette per una prima colazione sana nel rispetto del modo di vita Paleo.

L'aspetto più interessante di queste ricette è che puoi essere creativo,

sfidare te stesso a cucinare con gli ingredienti che hai in casa e vedere se puoi fare tutto questo in maniera spontanea. È divertente. Usa la tua creatività nelle tue ricette.

Capitolo 2 - Pranzo

Ecco alcune idee per un pranzo sano!

Quando ero più giovane, lavoravo come aiutante in un'impresa di costruzione e il mio pranzo era composto da tutto quello che non si deve mangiare nella Paleo dieta: prosciutto affettato processato e industriale, due pezzi di formaggio e burro, il tutto fra 2 fette di pane integrale. Un pranzo facile anche se...

Anche i pranzi della Paleo dieta sono facili. In genere a pranzo mangio un'insalata, mi piace il sapore delle verdure crude, in particolar modo quando le mescolo con frutta, frutta

secca, sementi e carne.

E chi dice che un'insalata deve essere fatta solo di verdure? Non esitare ad aggiungere la carne, il pesce o la frutta. L'insalata di pollo, mela e sedano é buonissima! Anche le uova sode sono un ingrediente eccezionale da aggiungere alle nostre insalate. Prima non ero una persona molto incline a mangiare insalate, ma adesso mi piacciono molto e dividerò con te 7 (una per giorno) delle mie ricette Paleo preferite.

Insalata di Sedano, Mela e Pollo

Questa ricetta l'ho inventata usando quello che avevo nel frigorifero. creare cose nuove mi entusiasma ed é per questo che ci sentiamo così bene quando cuciniamo secondo la Paleo dieta: puoi sperimentare le tue piccole invenzioni.

Ingredienti:

- Petto di Pollo (In genere uso la metà per una persona, e un petto di pollo intero per 2 o 3 persone)
- 1 Mela
- Una costola di Sedano
- Lattuga Iceberg
- 1 Pomodoro

- Peperone del colore che preferisci (mezzo peperone é sufficiente per 1 persona)
- Basilico, Rosmarino, Erbe Aromatiche e Pepe fresco (a tuo piacimento)
- Olio extravergine di oliva

Preparazione:

Taglia il pollo a cubetti e fallo friggere lentamente in una padella con le erbe aromatiche che preferisci. Controlla e gira il pollo mentre prepari l'insalata principale. Taglia la lattuga, il pomodoro, il peperone, le mela e il sedano finemente o a pezzetti un po' più grandi. Mescola il tutto e impiatta. Tieni d'occhio il pollo e cuocilo fino a che la pelle non sia dorata (o se preferisci lo

puoi lasciare più bianco girandolo continuamente). Adesso é il momento di aggiungere il pollo all'insalata. Questa ricetta non solo é molto facile, ma é anche buonissima!

Insalata di Fragole e Spinaci

È un'insalata fantastica che farà esplodere le tue papille gustative. È anche ricca di vitamine e ferro.

Ingredienti:

- Foglie di spinaci tritate (1 tazza a persona)
- 1 tazza di fragole tagliate in 4
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1/2 cucchiaino di basilico fresco tritato
- 1 cucchiaino di succo di limone (o mezzo cucchiaino se ti piace il limone)
- Pepe nero. Io ne uso una cucchiainatina, ma se preferisci ne puoi usare anche mezza.

- Anacardi tostati e tritati, (20 g/1 persona)

Preparazione:

Metti le fragole e gli spinaci in un recipiente. In un altro recipiente col coperchio mescola l'olio di oliva, il basilico, il succo di limone, il pepe nero e sbatti con forza. Condisci gli spinaci e le fragole con la salsa ottenuta e aggiungi gli anacardi tritati.

Non sei obbligato a mangiare sempre insalata per pranzo:

Puoi mangiare letteralmente tutto quello che vuoi, tutto dipende da te. Un'altra opzione fantastica per il pranzo sono le zuppe. Il bello della zuppa é che puoi cucinarne una grande quantità da

consumare poi per diversi giorni, basta solo scaldarla e il pranzo é pronto.

Vellutata di Broccoli

Ricetta per 4 porzioni.

Ingredienti:

- 2 Cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 cipolla di medie dimensioni tagliata in cubetti
- 2 tazze di broccoli
- 1 Tazza di brodo di pollo
- 1 cucchiaino di succo di limone appena spremuto
- 1 cucchiaio di scorza di limone
- 4 cucchiaini di frutta secca tostata

Preparazione:

Scalda il forno. Versa l'olio in un contenitore da forno caldo e fai rosolare

le cipolle per 6 o 7 minuti. Aggiungi i broccoli e girali bene per farli impregnare bene di cipolla e olio. Metti il recipiente in forno e arrostitisci per 10 minuti, gira solo una volta. Sforna, copri e lascia riposare per un paio di minuti. In un mixer colloca i broccoli, il brodo di pollo e il succo di limone, frulla fino ad ottenere una purea. Impiatta la vellutata e guarnisci con la scorza di limone e la frutta secca.

Ricetta del brodo di pollo

Si tratta di una ricetta rapida che ti garantisce di avere un brodo di pollo Paleo.

Ingredienti:

- 1 pollo per lo spezzatino (2 Kg)
- 2 costole di sedano tagliate a cubetti
- 2 grandi carote tagliate a cubetti
- 1 cipolla piccola tritata
- 1 foglia di alloro

Preparazione:

Metti il pollo in una grande pentola e ricoprilo di acqua. Aggiungi tutte le verdure tagliate e la foglia di alloro. Porta ad ebollizione e poi riduci la fiamma per cucinare a fuoco lento.

Copri la pentola e fai cuocere a fuoco lento per 2 o 3 ore senza dimenticarti di controllare e di girare ogni tanto. Spegni il fornello e rimuovi la schiuma che si sarà formata in superficie. Filtra il brodo con un colino in un recipiente della misura giusta. Quando sarà raffreddato un po', ritira il pollo e usalo nel modo che preferisci. Puoi usare questo brodo per preparare salse, spezzatini e zuppe. Lo puoi anche congelare per usarlo in un'altra occasione.

Insalata dal cuore dolce

Questa é un'eccellente combinazione fra il gusto delle fragole e quello degli asparagi.

Ingredienti:

- 1 Mancinata abbondante di rucola
- 1/2 petto di pollo (per 1 porzione)
- 4 Fragole tagliate a fettine
- Se ti piacciono le cipolle rosse, 1/4 di una cipolla rossa tritata finemente
- Una manciata di noci Pecan

Preparazione:

Trita quello che devi tritare e mescola tutto insieme. Preparare un'insalata é molto facile...

Condisci con un condimento a piacere o

con l'aceto balsamico. Se non sai come preparare un condimento per insalate Paleo, continua a leggere...

Condimento per insalata di spinaci del Colorado

Se preferisci, puoi moltiplicare la dose di tutti gli ingredienti e riempire una bottiglia con questo condimento per poi usarla più volte.

Ingredienti:

- Succo di arancia appena spremuto
- Succo di limone appena spremuto
- Pepe appena macinato a tuo piacimento
- Estragone Fresco tritato – 1 Cucchiaino
- Un filo di olio extravergine di oliva
- Un filo di olio di semi di lino

Preparazione:

Mescola il succo di limone e quello di arancia con il pepe e l'estrageone. Versa

il composto in un recipiente con il coperchio, tappa e agita bene.

Pranzo ai frutti di bosco

Ingredienti:

- 2 Manciate di spinaci (abbondanti se ti piacciono gli spinaci)
- 1/2 kg di maiale o pollo, ottimi per questa ricetta
- 1/2 di avocado tagliato a pezzetti grandi
- Una manciata di more
- Champignons crudi o cotti, 2 o 3 a tuo piacimento. Io uso sempre lo champignon di Parigi.
- Un filo di olio di semi di lino (va bene anche l'olio vergine di oliva se non ti piace o non hai quello di lino)
- Semi di zucca sono eccellenti

- Olio extravergine di oliva

Preparazione:

Cuoci il maiale o il pollo con gli champignons (se vuoi cuocerli). Taglia le verdure e gli spinaci e mescola in un recipiente.

Gamberetti all'aglio

Una delle mie ricette preferite.

Ingredienti:

- La quantità di gamberetti che preferisci
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- 4 Denti di aglio
- 1 Cipolla
- Una manciata di broccoli tritati
- Lattuga Iceberg, tagliata della dimensione che vuoi
- Facoltativo: cipolla di inverno o scalogno

Preparazione:

Inizia col fare il soffritto di aglio e cipolla in una padella con l'olio.

Aggiungi poco a poco i gamberetti e cuocili quanto basta (2 o 3 minuti per ogni lato). Aggiungi i broccoli e cuoci ancora fino a renderli teneri e croccanti. Colloca il tutto in un recipiente con la lattuga Iceberg tagliata.

Bene, siamo arrivati ad 8 ricette. Con queste ricette voglio darti un'idea di quanto tu possa fare delle variazioni aggiungendo o togliendo alcuni ingredienti. L'aspetto geniale della Paleo dieta é che tu puoi creare le tue proprie ricette facilmente.

La tua personale ricetta per il pranzo Paleo

Ingredienti:

- Prendi un po' di carne
- Forse puoi aggiungere un po' di verdura? O un po' frutta?
- E qualche erba? Del timo, del basilico?
- Un condimento per insalate fatto da te
- Pepe

Preparazione:

Mescola tutto. Cuoci. Mangia.

Degusta...

Capitolo 3 - Idee per spuntini e aperitivi

Ora che abbiamo già visto le proposte per la prima colazione e qualche ricetta per il pranzo, proseguiamo con qualche idea per fare spuntini sani. Gli spuntini sono eccellenti per farci sentire sazi lungo il corso della giornata, fra un pasto e l'altro e anche come antipasti per completare un pasto. È tutto nelle tue mani. Non esiste una struttura rigida da seguire per mangiare secondo la Paleo dieta, è per questo che è così geniale! Fai volare la tua fantasia per creare spuntini. Consumare spuntini ricchi in proteine è ottimo per tenersi su durante

una dura giornata di lavoro. Sono facili da trasportare e puoi averli sempre con te. Queste ricette non richiedono tempi lunghi di preparazione e sono un'eccezionale opzione per soddisfare il tuo appetito, stimolare il tuo metabolismo e agevolare la perdita di peso.

Vediamo alcune delle mie ricette preferite.

Popcorn di cavolfiore

Nonostante il popcorn sia severamente vietato nella Paleo dieta, questa é una delle mie ricette preferite e la voglio condividere con te.

Ingredienti:

- 1 Cavolfiore
- 4 Cucchiaini di olio di oliva

Preparazione:

Scalda il forno a 220 gradi. Taglia il cavolfiore, scarta i gambi più grandi e taglia la parte bianca in pezzetti della grandezza di una pallina da golf.

Mescola l'olio di oliva con il cavolfiore. Dopodiché devi solo adagiare i pezzetti di cavolfiore con un

po' di olio di oliva sopra una teglia e informare per circa un'ora. Ricorda di girare il cavolfiore per dorarlo da entrambe le parti. Tanto più dorato, quanto più dolce sarà il cavolfiore. Servi immediatamente.

Pomodorini ripieni

Sono la mia passione, ricordati di farne molti, visto che non ci metteranno molto a scomparire. Questa ricetta Paleo é per 4 persone.

Ingredienti:

- 12 Pomodorini Ciliegia
- 1/4 di tazza di cipolla di inverno tritata
- 1 cucchiaino di basilico disidratato
- 1 cucchiaino di origano disidratato
- 1 cucchiaino di aglio tritato
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 1/2 tazza di spinaci tagliati finemente
- 1/2 tazza di coriandolo fresco tritato

Preparazione

Togliere la punta e la parte verde dei pomodori. Svuotali rimuovendo i semi con uno svuota melone. In un contenitore di medie dimensioni, mescola il basilico, l'origano, la cipolla d'inverno, gli spinaci e l'aglio. Fai scaldare l'olio in una padella o in una pentola. Fai saltare il misto di erbe senza mai smettere di girare. Lascia raffreddare per 10 minuti. Farcisci i pomodori con una cucchiata di questo composto e decora con il coriandolo fresco.

Misto speziato di frutta secca

Ingredienti:

- 1/2 tazza di frutta secca cruda
- 1/2 tazza di noci di macadamia crude
- 1/2 tazza di noci del Brasile
- 1 Un cucchiaino di pepe di Cayenna
- 1 Cucchiaino di noce moscata
- 2 Cucchiaini di olio extravergine di oliva

Preparazione:

Scalda il forno a 200 gradi. Unisci tutti gli ingredienti e mescola bene. Mettiti in una teglia da forno formando un unico strato. Fai arrostitire la frutta per circa 15 minuti, girandola solo una volta a metà

cottura. Sfora e lascia raffreddare.

Patate dolci fritte

Se nella Paleo dieta possiamo mangiare le patate dolci, allora possiamo anche mangiare le patate dolci fritte!

Ingredienti:

- 1 patata dolce grande per persona
- Burro di mandorle o il tuo olio Paleo a scelta

Preparazione:

Puoi cuocere le patate dolci in due modi: o al forno o in padella. Taglia le patate dolci in forma circolare o a bastoncino se vuoi friggerle. Cuocile semplicemente in una friggitrice con burro di mandorle o l'olio, devono essere croccanti e dorate. Se, invece, le

vuoi fare al forno, ricoprile con il burro o con l'olio e infornale a 200 gradi per 25 minuti. Per renderle croccanti, lascia aperta la porta del forno durante gli ultimi 7 minuti di cottura.

Misto di frutta secca e fresca

Come ho già detto, devi essere creativo. Ci stiamo occupando degli spuntini che non richiedono molto lavoro. Questa ricetta é così semplice che devi solo mettere insieme tutti gli ingredienti e mescolare.

Ingredienti:

- Frutta secca: mandorle, noci macadamia, noci Pecan, scegli quello che più ti piace
- Frutti di bosco: fragole, mirtilli, more...
- Sementi: ti sei già fatto un'idea di come funziona!

Preparazione:

Divertiti, mescola la frutta fresca con quella secca. Le noci con i semi. Usa solo le noci? O solo la frutta?

Indipendentemente da come la realizzi, questa é una ricetta semplice per uno spuntino. Scegli quello che ti serve e mescolalo in un recipiente. Adesso mangia!

Follia da intingere

Una buona maniera di fare uno spuntino nello stile Paleo é avere qualcosa in cui intingere le verdure. Prepariamo un Humus Paleo.

Ingredienti:

- 1 cavolfiore da tagliare a pezzetti
- 2 Cucchiaini di cumino
- 1 Cucchiaino di paprica
- 1/2 tazza di semi di sesamo pestati
- 4 Cucchiiai di olio extravergine di oliva
- 1 Limone succoso
- 4 Denti di aglio tritati

Preparazione:

Scalda il forno a 260 gradi. In un

recipienti mescola il cavolfiore con due cucchiaini di olio di oliva, la paprica e il cumino. Colloca il cavolfiore nel frullatore (ti sarai accorto che io uso molto il frullatore e ti consiglio di comprarne uno, non te ne pentirai). Frulla e poi aggiungi il resto dell'olio, il sesamo pestato, l'aglio e il succo di limone fino ad ottenere una testura omogenea. Servi con le verdure che vuoi, le mie preferite da intingere sono il sedano e la carota.

Uova sode Paleo

Ingredienti:

- Carne di manzo allevato al pascolo tagliato a pezzetti. Quanto basta per ricoprire un uovo
- 1 Uovo
- 2 Denti d'aglio
- 1 pizzico di paprica
- Cipolla finemente tritata (facoltativo, usane solo una piccola quantità)

Preparazione:

Fai cuocere l'uovo nell'acqua bollente. Trita finemente l'aglio e mescolalo con la carne, aggiungi la paprica e la cipolla. Adesso aggiungi anche l'uovo e mescola delicatamente per dare la forma

arrotondata. Cuoci al forno, ci vorranno circa 10 minuti in funzione della quantità di carne che usi.

Ora che abbiamo visto qualche ricetta di aperitivi e spuntini leggeri della Paleo dieta che ti faranno sentire sazio fra un pasto e l'altro, siamo pronti per passare ad un pasto completo.

Capitolo 4 - Ricette per la cena

Adesso dobbiamo iniziare a usare la carne di pollo, di manzo, di agnello e il pesce. Il pollo é una carne facile da cucinare (e non toglie sapore ai contorni delle tue ricette). Esiste un vasta selezione di carni bianche e rosse che puoi mangiare e che, grazie alle loro proteine, ti faranno sentire sazio a lungo. Possiamo anche esplorare alternative come il tacchino, l'oca e l'anatra senza dimenticare gli animali selvatici come il cinghiale, il canguro, il cervo, solo per citarne alcuni.

Pollo al cocco con anacardi

Ingredienti:

- 4 petti di pollo disossati e senza pelle, schiacciati con un batticarne
- 1 Tazza di curry al latte di cocco
- 1/4 di tazza di anacardi

Preparazione:

Fai marinare il pollo nel curry al cocco per due ore nel frigorifero. Tiralo fuori dal frigorifero 30 minuti prima di iniziare a cucinarlo. Scalda il forno. Cuoci il pollo sulla griglia del forno per 20 minuti, girandolo una volta a metà cottura. Sfornalo, aggiungi gli anacardi e mescola bene.

Ricetta de curry cremoso al latte di cocco

Ingredienti:

- 2 Cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 Cipolla media tritata
- 1 piccolo pomodoro tagliato
- 4 denti di aglio tritati
- 1 pezzetto i zenzero fresco
- 250 cc di latte di cocco fresco
- 1 cucchiaino di spezie garam masala senza sale

Preparazione:

Fai scaldare l'olio di oliva in una padella (o in una pentola) a fuoco medio. Aggiungi la cipolla e il

pomodoro e cuoci per 5 minuti. Adesso aggiungi l'aglio e lo zenzero e continua a cuocere per 1 minuto. Abbassa il fuoco e continua a cuocere per 10 minuti girando ogni tanto. Incorpora il garam masala e fai cuocere per 5 minuti. Frulla il composto per ottenere una purea omogenea e rimetti il tutto nella padella. Aggiungi il latte di cocco continuando a cuocere a fuoco lento, sempre mescolando, per altri 10 minuti. Puoi servirlo caldo o freddo.

Ricette di frutti di mare

Se ti piace di più il pesce della carne sarai interessato ad una dieta a base di frutti di mare. Il pesce è un alimento perfetto visto il suo alto contenuto di Omega 3, fa bene alla nostra salute in generale e previene dalle malattie infiammatorie che in genere terminano in “ite”. Inoltre, fa diminuire l’occorrenza di battiti cardiaci irregolari conosciuti come aritmie, previene la formazione di coaguli nel sangue e dell’infiammazione lasciando libere le arterie e previene dalle malattie cardiache. La lista non finisce qui, è stato provato che gli Omega 3 contribuiscono alla cura dell’acne, dell’asma, di molti tipi di

cancro, dei danni del sole sulla pelle, della psoriasi, della resistenza all'insulina, dei diabeti 1 e 2, della sclerosi multipla e anche del mal di testa e delle emicranie. E non finisce qui, potrei dilungarmi ancora molto

Spiedini di gamberetti

Questa ricetta é per 3 o 4 persone.

Ingredienti:

- 2 cucchiaini di succo di limone verde
- 1/4 di cucchiaino di pepe nero
- 3 denti di aglio schiacciati o tritati finemente
- 1 pezzetto di zenzero grattato
- 1 cucchiaino di foglie di coriandolo tritato
- 1 Cucchiaino di olio extravergine di oliva
- 1 kg di gamberetti di grosse dimensioni

Preparazione:

Colloca in un recipiente il succo di limone verde, il pepe nero, l'aglio, lo

zenzero e il coriandolo, mescola bene e incorpora l'olio senza smettere di girare. Con un coltello affilato perfora la testa del gamberetto e fai un'incisione fino alla coda per eliminare la vena scura. Sciacqua rapidamente in acqua fredda. Adesso tutto quello che dobbiamo fare é mescolare i gamberetti con la salsa ottenuta, coprire e riservare in frigorifero per 20 minuti. Scalda la griglia ad un'alta temperatura per almeno 10 minuti. Monta i tuoi spiedini lasciando un po' di spazio fra un gamberetto e l'altro. Griglia 2 o 3 minuti per ogni lato, coprendo la griglia.

Ali di pollo all'orientale

Ingredienti:

- 10 ali di pollo (chiedi al macellaio di tagliarle a metà se preferisci)
- 2 cucchiaini di olio di oliva
- 1 cucchiaino di curcuma in polvere
- 1 cucchiaino di cumino fresco
- 1 cucchiaino di curry fresco
- 1/2 cucchiaino di sale
- Pepe di Cayenna q.b. (facoltativo, se ti piace un sapore piccante)

Preparazione:

Versa l'olio di oliva in un grande recipiente, dopodiché aggiungi tutte le spezie e mescola fino ad ottenere un pesto non troppo denso visto che dovrai

ricoprire tutte le ali di pollo. Puoi aggiungere olio di oliva se necessario. Adesso metti le ali di pollo nel contenitore e mescola bene. Colloca le ali pollo in una teglia da forno precedentemente ricoperta di alluminio per facilitarne la pulizia. Inforna nella parte più alta del forno che sarà stato scaldato alla temperatura massima (ricorda deve cuocere con il calore della parte superiore del forno). Fai dorare per 15 minuti da un lato, gira e cuoci per altri 10 minuti circa. Il pollo deve risultare più o meno croccante a seconda di come lo preferisci. Se mi accorgo che qualche ala di pollo è pronta prima delle altre, la ritiro dal forno e continuo a cuocere il resto.

Questa ricetta é buonissima, ma che puoi cucinare se hai voglia di fare una cena più semplice? Forse qualcosa di leggero, soprattutto se hai già mangiato bene a pranzo.

Vellutata di pomodoro

Paleolitica

Ingredienti:

- 2 Cucchiaini di olio di cocco vergine
- 5 Denti di aglio tagliate a fettine
- 1,5 Kg di pomodori biologici
- 1/2 Tazza di foglie di basilico fresco
- 1 Tazza di brodo di ossa di fatto in casa (di pollo di allevamento naturale se possibile)

Preparazione:

Taglia l'aglio a fettine e lascialo riposare per 10 minuti affinché rilasci l'Alicina. Scalda l'olio di cocco a bassa temperatura e aggiungi l'aglio, cuoci per circa un minuto per renderlo tenero e

amalgamarlo bene con l'olio. Taglia i pomodori a cubetti (in 6 o 8 parti, in funzione della dimensione del pomodoro) ritirando la base del gambo e incorpora al resto. Adesso aggiungi una manciata di foglie di basilico e cuoci per circa 30 minuti. Ritira dal fuoco e se hai tempo, fai raffreddare, é preferibile maneggiare composti freddi. Frulla il tutto fino ad ottenere una vellutata omogenea, senza pezzetti di pomodoro.

Ragù di salsiccia italiana

Ingredienti:

- 2 Salsicce italiane (leggi attentamente l'etichetta, se non trovi delle salsicce adeguate sostituiscile con del maiale magro)
- 500 g di petto di tacchino magro (o manzo)
- 2 zucchine tagliate a cubetti
- 1 cipolla grande tagliata a fette
- 1 pomodoro grande tagliato a cubetti
- 400 g di pomodori in scatola a cubetti, saltati
- 1 tazza di pomarola casalinga
- 1/2 tazza di olive verdi o nere tagliate a fettine

- 1 patata dolce sbucciata e tagliata in cubetti (facoltativo)
- Olio di cocco o lardo, a scelta

Preparazione:

Fai saltare in una pentola scaldata a temperatura medio-alta i petti di pollo e la salsiccia italiana privata della buccia. Fai cuocere. Elimina l'eccesso di grasso e metti la carne in un recipiente a parte. Prepara le verdure: taglia gli zucchini a rondelle, taglia la cipolla a fette e il pomodoro a cubetti. Taglia a fettine le olive, pela le patate dolci e falle a cubetti. Sempre a temperatura medio-alta, fai scaldare un cucchiaio abbondante di lardo, colloca la cipolla e gli zucchini e cuoci per circa 5 minuti

fino a renderli teneri ma non dorati.

Aggiungi i restanti ingredienti

(pomodori, pomodori a cubetti saltati, il pesto, le olive, le patate dolci e le spezie). Porta ad ebollizione, dopodiché fai ridurre a fuoco lento, lasciando la pentola parzialmente coperta per circa 20 minuti, o fino a che la patata dolce non siano tenera.

Una Cena Paleolitica saltata in padella

Ingredienti:

- 500 g di macinato
- 1 testa di cavolfiore, passata al passaverdura.
- 400 g di passata di pomodoro (leggi bene l'etichetta per vedere se contiene ingredienti strani, o preparala in casa)
- 1 o 2 cucchiaini di capperi o di olive tagliate a fettine

Preparazione:

Fai dorare la carne in una padella grande a temperatura medio-alta. Se la carne non proviene da animali allevati al pascolo, così facendo, eliminerai il

grasso. Aggiungi il cavolfiore passato al
passa verdura e la pomarola. Cuoci a
fuoco lento per 5 minuti o fino a che il
cavolfiore non sia tenero. Guarnisci con
i capperi o con le olive.

E adesso? È giunta l'ora di mangiare
qualche bistecca! La bistecca è una fonte
eccellente di ferro e zinco e, essendo
carne di manzo allevato al pascolo, è
ricca di Omega 3. Il problema della
carne di animali allevati con cereali, è
che fa ingrassare e basta. I cereali fanno
ingrassare gli animali in fretta, in modo
da poter essere abbattuti più
rapidamente per garantire una
produzione di massa. Una mucca
allevata al pascolo impiega circa 4 anni

per raggiungere il peso ideale mentre una mucca allevata con cereali impiega solo 18 mesi. Siamo quello che mangiamo: se la mucca che mangi si alimenta di cereali, anche tu stai mangiando cereali.

Hamburger fatti in casa

Gli hamburger fatti in casa sono il mio cibo preferito, ma come fare senza il pane? Perché perdere tempo per preparare gli hamburger se non possiamo mangiare il pane? Pensi che ti suggerisca di mangiare pane senza glutine? No, su questo sono intransigente. Ecco come faccio! Questa ricetta é per una persona.

Ingredienti:

- 200 g di macinato di alta qualità
- 1/4 di cipolla
- 1 foglia di lattuga Iceberg (la più grande che hai)
- 1 Uovo

- 1/4 di peperone (del colore che preferisci)
- Pepe nero, noce moscata e paprica (le dosi le decidi tu in base ai tuoi gusti)
- Qualche rondella di pomodoro

Preparazione:

Taglia la cipolla e il peperone a cubetti. Metti in un contenitore la carne macinata, le verdure tagliate, il pepe nero, la noce moscata e la paprica (di spezie ne basta un pizzico, giusto per dare sapore). Mescola bene e aggiungi l'uovo continuando a girare fino a formare un composto omogeneo. L'uovo aiuta a tenere insieme l'hamburger. Friggi l'hamburger e quello che resta della cipolla e del peperone in una

padella con poco olio. Servi appena pronto, adagia l'hamburger sulla foglia di lattuga e guarnisci con la cipolla e il peperone e le rondelle di pomodoro.

Avvolgi il tutto nella foglia di insalata e chiudi con uno stuzzicadenti.

Facile no? Chi ha bisogno del pane per preparare un hamburger? Usare la foglia di lattuga per avvolgere il cibo invece di usare il pane é una tecnica geniale. Puoi anche provare a cucinare un taco Paleo usando la foglia di insalata.

Adesso che sappiamo preparare le ricette per il piatti principali, occupiamoci dei dessert Paleo. Non solo rappresentano un modo molto creativo di mantenere lo stile di vita

Paleo, ma sono anche i dessert più saporiti e più sani che tu abbia mai assaggiato...

Capitolo 5 - Dessert

Quali regole dobbiamo seguire per preparare il dessert?

Sono regole semplici da rispettare. Non puoi usare zuccheri raffinati, cereali o miele, questo é tutto quello che ti devi ricordare. A dire il vero, il miele é il mio punto debole perché vado matto per il miele. Il miele é molto saporito e si sposa benissimo con il tè e con il caffè. Se riesci a trovare miele naturale di alta qualità, per me lo puoi usare tranquillamente. A volte fa bene rompere le regole! Mi piace il miele così come mi piace la birra, ricordati però, di usare il miele con moderazione visto che contiene molti zuccheri

naturali.

Ci concentreremo sulla frutta fresca, le noci, la frutta secca, le erbe aromatiche e le spezie e occasionalmente anche su qualche verdura, in funzione del contesto. I dessert che realizzeremo saranno semplici, belli da vedere e leggeri per il nostro stomaco dato che probabilmente starai ancora digerendo il pasto principale. Le spezie sono ottimi ingredienti per insaporire i tuoi dessert. Usa la cannella, i chiodi di garofano, la noce moscata e la menta per dare sapore. Esistono molte erbe aromatiche e molte spezie, ricordati solo di stare attento alla quantità che usi perché, se ne metti troppe nella ricetta, potresti

rovinare il tuo dessert.

Qui di seguito troverai i miei dessert preferiti che ho deciso di condividere con te.

Palline di frutta secca e cacao

Perdonami per il titolo strano ma credo che calzi a pennello. Adoro questa breve ricetta così come vado matto per il cacao (che in pratica é cioccolato puro).

Ingredienti:

- 280 g di cocco grattugiato senza zuccheri aggiunti
- 150 g di olio di cocco
- 60 g di cacao amaro in polvere
- 100 g di miele
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia

Preparazione:

Unisci tutti gli ingredienti e mescola bene per qualche minuto assicurandoti

che il cocco sia ben amalgamato. Metti in frigorifero per 15 minuti. Non lo lasciare di più per evitare che l'olio di cocco si solidifichi. Tira fuori dal frigorifero e forma delle palline della misura di una palla da golf. Rimetti in frigorifero per 30 minuti prima di mangiare.

Budino Paleo al cioccolato (senza latticini)

Ingredienti:

- 1 Avocado
- 1 Banana
- 2 cucchiaini di latte di cocco o di latte di mandorle
- 3 o 4 cucchiaini di cacao amaro in polvere
- Chicchi di cacao per decorare
- Pizzico di cannella

Preparazione:

In un recipiente, mescola l'avocado, la banana, il latte di cocco e il cacao in polvere. Dopodiché aggiungi anche gli altri ingredienti e continua a mescolare

fino a che tutto sia omogeneo. Versa in un piatto e decora con i chicchi di cacao.

Biscotti

Ingredienti:

- 100 g di farina di mandorle
- 75 g di fiocchi di cocco
- 100 g di miele
- 2 Cucchiaini di burro fuso di mandorle tostate (va bene anche l'olio di cocco)
- 1 Cucchiaino di scorza di arancia grattugiata

Preparazione:

Scalda il forno a 175 gradi. Colloca in un recipiente la farina di mandorle, la scorza dell'arancia e i fiocchi di cocco e mescola bene. Incorpora il burro e il miele e mescola ancora. Stendi il composto su una teglia da forno per

biscotti, foderata con carta antiaderente.
Con il cucchiaino schiaccia un po' il
composto per dare al biscotto la forma
desiderata. Cuoci in forno per 12 minuti.
Sforna e lascia raffreddare per 10 minuti

Pancake alle mandorle

È proprio così: io a volte mangio i pancakes come dessert...

Ingredienti:

- 100 g di farina di mandorle
- 2 uova
- 60 ml di acqua
- 1 cucchiaino di miele puro
- 1 Cucchiaino di estratto di vaniglia
- Un pizzico di cannella grattugiata
- Olio di cocco

Preparazione:

In un recipiente mescola le uova, l'estratto di vaniglia e il miele.

Dopodiché aggiungi la farina di mandorle e la cannella senza smettere di

sbattere. Fai scaldare in una padella a temperatura media il composto ottenuto aggiungendo l'olio di cocco per evitare che attacchi al fondo. Versa adesso la quantità di impasto che vuoi e cucina come se fosse un pancake tradizionale: 1 minuto per lato fino a che non sia dorato. I pancakes sono un'ottima alternativa per i dessert. Puoi aggiungere anche un po' di frutta per dare più sapore, fragole e mirtilli, per esempio.

Frullato di cocco e banana

Ingredienti:

- 2 Banane grandi
- 1/2 Albume d'uovo
- 4 Cucchiaini di fiocchi di cocco al naturale
- Noce moscata grattugiata al momento, q.b.

Preparazione:

Frulla la banana finì a renderla una purea omogenea. Aggiungi poco a poco l'albume e continua a frullare. Quando il composto risulta ben omogeneo, servi e aggiungi i fiocchi di cocco e la noce moscata a tuo piacimento.

Frutta al cacao e barretta di noci

Ingredienti:

- 25 g di datteri
- 25 g di mandorle fresche e o di farina di mandorle
- 1 Cucchiaino di uva sultanina
- 1 Cucchiaino di cacao
- Scorza di mezza arancia o di un'arancia intera se ti piace molto il sapore dell'arancia.

Preparazione:

Metti tutti gli ingredienti in un mixer e frulla. Dividi il composto in 3 parti uguali e dagli la forma che preferisci. Avvolgilo con una pellicola trasparente

e conserva in un recipiente a chiusura ermetica.

Brownies

Ingredienti:

- 4 uova grandi
- 120 g di cacao amaro in polvere
- 80 g di sciroppo di acero (della miglior qualità possibile)
- 70 g di olio di cocco extravergine
- 2 cucchiaini di estratto di vaniglia

Preparazione:

Scalda il forno a 180 gradi. In un grande recipiente mescola tutti gli ingredienti. Versa in una forma da dolci e cuoci per circa 20 minuti. A cottura terminata, fai raffreddare su una griglia e poi conserva nel frigorifero.

Sono tutti ottimi dessert per terminare un

pasto in maniera piacevole. E poi, chi dice che il dessert va mangiato a fine pasto? Lo puoi consumare in qualsiasi momento della giornata! Una zuppa e un dessert per me sono un pranzo più che corretto.

Nel capitolo successivo ti farò vedere un'eccellente maniera per soddisfare la tua sete: i frullati.

Capitolo 6 – Frullati

I succhi di frutta che compri al supermercato fanno molto male alla tua salute e, almeno che tu non li prepari a casa, sono anche peggio delle bevande refrigeranti gassate. E allora? Possiamo solo bere acqua nella Paleo dieta? No, infatti ti consiglio di regalarti un mixer. I frullati sono incredibili, puoi combinare frutta e verdura differenti che sono molto ricche di nutrienti e minerali. Se stai seguendo un programma di allenamento o vuoi aumentare la tua massa muscolare, puoi aggiungere qualche albume di uovo al tuo frullato.

Ma fai attenzione

Stai attento a non consumare troppi frullati, perché se vuoi perdere peso dovrai avere a che fare con gli zuccheri naturali contenuti nella frutta. Andiamo a vedere alcune delle mie ricette preferite.

La Lanterna Verde

Ingredienti:

- Due manciate di spinaci bio
- Una manciata di cavolo verza
- Una tazza di mango congelato
- 1 banana fresca matura
- 3 datteri tritati
- 1 foglia di basilico
- Un pizzico di cannella
- Una tazza di ghiaccio

Preparazione:

In un mixer colloca gli spinaci, il cavolo verza, la foglia di basilico e frulla con una tazza d'acqua. Adesso aggiungi la banana, il mango, i datteri, il pizzico di cannella e il ghiaccio. Frulla fino ad

ottenere un composto omogeneo. Facile
no?

Frullato di mirtilli e avocado

Ingredienti:

- 450 ml di acqua di cocco (o acqua semplice se non ti piace il cocco)
- 1/2 -1 avocado tagliato a pezzetti
- 100 g di mirtilli freschi
- 1 o 2 cucchiaino di miele puro (usa sempre il miele più puro che trovi)

Preparazione:

Frulla. Ecco fatto!

Comincerai ad andare matto per i frullati, non solo sono facili da fare, ma sono anche buoni e sostanziosi. Alcuni sono proprio come una refezione a se stante. Qui di seguito vedrai qualche

frullato a base di verdure.

Frullato Vegetariano

Ingredienti:

- Una manciata di coriandolo
- Una manciata abbondante di spinaci
- Mezzo cetriolo
- 1 cucchiaino di succo di limone verde, un po' di più se ti piace molto
- 1 piccolo avocado
- 1 bicchiere d'acqua
- Un pizzico di peperoncino.

Preparazione:

Devi semplicemente frullare.

Non avere paura di mescolare la frutta con le verdure. Ecco qui una delle mie ricette preferite.

Mix

Ingredienti:

- 1 Barbabietola
- 1 Mela Granny Smith
- Mezza carota
- 2 dita di zenzero

Preparazione:

Frulla il tutto.

I frullati sono troppo facili da preparare...

Frullato di frutta e spinaci

Ricetta per due porzioni.

Ingredienti:

- 125 g di latte di cocco
- 180 g di crema di mandorle
- 25 g di semi di lino
- 1 Banana tagliata
- Una manciata di fragole fresche
- Una manciata di mirtilli
- 1 cucchiaino di miele puro
- Una manciata di spinaci a tuo piacimento

Preparazione:

Frulla tutti gli ingredienti

La Bomba di Banana

Ingredienti:

- Una banana grande
- Noce moscata a tuo piacimento

Preparazione:

Frulla gli ingredienti.

La vita Paleo sa di pesca!

Ingredienti:

- 1/2 pesca fresca o pesca noce
- 25 g albicocche
- Noce moscata e cannella a tuo piacimento (per me vanno bene 2 pizzichi di ognuna)

Preparazione:

Già lo sai... Mescola!

Adesso sì che abbiamo una bella raccolta di ricette di frullati per cominciare bene! Adesso ti farò dono di un capitolo extra in cui pubblicherò 8 ricette della Paleo dieta. Avrai così un totale di 50 ricette per iniziare a goderti la vita Paleo.

Capitolo 7 - Ricette Regalo

Queste ricette supplementari ti saranno di aiuto quando vorrai essere un po' più creativo nella preparazione dei tuoi pasti o se per caso, rimani senza idee. Usale a tuo piacimento!

Frittata a sorpresa

Ingredienti:

- 2 o 3 uova
- Sorpresa! Quello che più ti piace!

Preparazione:

Ti ho già detto varie volte che voglio che tu usi la tua creatività e inventi le tue proprie ricette. Allora ecco qui l'inizio di una ricetta: le uova! Il seguito della ricetta dipende da te. Io cucino così il mio pranzo almeno un paio di volte a settimana: guardo che verdure ho in frigorifero (cipolla, zucchini, peperoni, verdure a foglia verde) e le aggiungo alla mia frittata di uova. Puoi usare tutto quello che vuoi, chiudi gli occhi e scegli. Guarda quello che succede. Puoi

anche aggiungere un po' di carne.

Melanzane alla griglia al pomodoro e basilico

Ingredienti:

- 1 melanzana grande o 2 piccole
- 3 denti di aglio tagliati finemente a fettine
- 8 pomodori maturi
- 15 foglie di basilico
- Olio di oliva

Preparazione:

Taglia le melanzane a rondelle di 1 cm di spessore circa. A volte taglio ogni rondella in 2 o 3 strisce, specialmente quando la melanzana é grande.

Spennella con olio di oliva e mettile in una teglia da forno. Metti la teglia nel

ripiano più alto del forno per cuocere alla griglia per 15 minuti circa facendo attenzione a non bruciare le melanzane. Appena sono cotte da un lato, girale.

Prepara il sugo

Salta per 45 secondi circa l'aglio tagliato a fettine nell'olio di oliva. Aggiungi i pomodori tagliati in quattro e le foglie di basilico intere e cuoci per circa 25 minuti a bassa temperatura in una pentola coperta. Gira di quando in quando fino a che i pomodori non siano completamente ammorbiditi. Mescola, incorpora le melanzane e scalda bene.

Inventa il tuo proprio frullato

Ingredienti:

- Qualsiasi frutta a tua disposizione

Preparazione:

Spero che tu ricordi di com'è facile preparare i frullati e come sono incredibilmente semplici da inventare.

Devi solo scegliere alcuni dei tuoi frutti preferiti, tagliarli e frullarli. Lamponi e banana sono una combinazione favolosa per un frullato!

Infuso con miele e limone

Ingredienti:

- Un cucchiaino di miele puro
- Mezzo limone spremuto
- Acqua calda

Preparazione:

Mi sembra di farti uno scherzo con questa ricetta, ma é una bevanda leggera e gustosa che sono sicuro che molti voi già consumano. La uso sempre. Metti il miele e il succo di limone nell'acqua calda e gira bene.

Waffles Paleo

Ingredienti:

- 3 uova, separa l'albume dal tuorlo
- 60 ml di latte di cocco
- 100 g di farina di mandorle
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 2 cucchiai di olio di cocco fuso.

Preparazione:

Scalda la piastra per waffel. In un recipiente batti i tuorli d'uovo e il latte di cocco, dopodiché aggiungi la farina di mandorle. Batti fino ad ottenere un composto omogeneo e aggiungi l'acqua di cocco. In un altro recipiente, monta gli albumi a neve. Incorpora un $\frac{1}{4}$ degli albumi al composto, mescola e

incorpora anche il resto degli albumi.
Aggiungi la vaniglia e mescola bene.
Metti il composto nella piastra per
waffel.

Condimento a base di cipolla d'inverno e olio di semi di canapa y

Ingredienti:

- 1 Cucchiaino di olio di semi di canapa
- 1/2 Cucchiaino di miele puro
- 1 Cucchiaino di aceto di vino rosso (facoltativo, tecnicamente non é Paleo, ma dà un sapore molto buono)
- 1 Cucchiaino di cipolla d'inverno finemente tritata
- 1 Cucchiaino di olio extravergine di oliva
- 1 dente di aglio tritato

Preparazione:

Mescola tutti gli ingredienti e servi sulla tua insalata preferita.

Polpette

Ingredienti:

- 200 g di agnello tagliato a cubetti
- 1/2 tazza di foglie di prezzemolo fresco tritato
- 2 Cucchiaini di cumino macinato
- 1 Cucchiaino di paprica
- Pepe nero appena macinato

Preparazione:

Mescola in un recipiente il prezzemolo, il cumino, la paprica e il pepe nero, aggiungi l'agnello tagliato a cubetti e impasta a mano fino ad ottenere una mistura omogenea. Prendi con le mani un po' di composto e dagli la forma di una polpetta della misura che preferisci.

Metti tutte le polpette in una teglia da forno e poi prepara il sugo, che sarà la nostra ricetta conclusiva.

Sugo per le polpette

Ingredienti:

- 1 cucchiaio di olio di cocco
- 1 cipolla tagliata a cubetti
- 3 o 4 pomodori di medie dimensioni tagliati a cubetti (mettendo più pomodori avrai un sugo più spesso)
- Pepe nero a tuo piacimento
- 1/2 tazza di prezzemolo fresco tritato
- 350 ml di acqua
- 2 denti di aglio schiacciati
- 2 cucchiaini di paprica
- 2 cucchiaini di cumino appena macinato

Preparazione:

In una pentola di grandi dimensioni,

scalda l'olio e aggiungi la cipolla e falla saltare fino a renderla morbida o fino ad ottenere il punto di cottura che preferisci. Dopodiché aggiungi il cumino, la paprica, l'aglio e il pepe, mescola bene. Incorpora i pomodori tagliati e continua a mescolare. Dopo poco più di un minuto, aggiungi l'acqua e il prezzemolo. Porta il sugo ad ebollizione.

Il tocco finale:

Colloca delicatamente le polpette nella pentola con il sugo, abbassa il fuoco e cuoci a fuoco lento per circa 40 minuti coprendo con il coperchio. Passati i 40 minuti, scoperchia e continua a cuocere per altri 15-20 minuti o più.

Ecco qui! Ti ringrazio per la lettura!

Ringraziamenti

Spero che questo libro ti abbia offerto informazioni importanti e che ti permetta di realizzare un cambiamento positivo nella tua vita. Se pensi che tutto questo ti sia stato utile, ti prego di dedicarmi qualche secondo del tuo tempo per lasciare un commento su Amazon.