



Paleo DIET

*A Beginner's Guide to
Weight Loss*

ARNOLD YATES

Paleo dieta
Una Guida per
Principianti alla
Perdita di Peso

**Autore: Arnold
Yates**

**Copyright © copyright:
2017**

Tutti i diritti riservati. Questo libro o qualsiasi sua parte non può essere riprodotto o utilizzato in qualsiasi modo senza l'espressa autorizzazione scritta dell'editore fatta eccezione per l'uso di

brevi citazioni in una
recensione del libro.

Wait! Before you
continue.... Would
you like to like to
have access to FREE
KINDLE BOOKS?



If you answered **YES**
then

[CLICK HERE](#)

There is a **FREE**
BONUS at the end of
the book!

Contenuto

[Qual è la dieta Paleo?](#)

[Linee guida per una dieta Paleo](#)

[Benefici per la salute di una dieta Paleo](#)

[Benefici nutrizionali degli alimenti in una dieta Paleo](#)

[Alcune semplici ricette per](#)

una dieta Paleo

Qual è la dieta Paleo?

Una delle principali cause di morte nel XXI secolo è a causa di malattie.

In confronto, la principale causa di morte per i nostri antenati cavernicoli è stata di calamità naturale. Oltre ad essere più resistenti alle malattie, sono stati anche più forti e ha vissuto una vita più lunga e più sana.

Se confrontiamo un uomo di 40 anni medio dall'età di Paleolithic per un uomo medio oggi, probabilmente otterremmo un alto, muscoloso, uomo con la condizione di grande resistenza al lato di un uomo che è significativamente più breve, calvizie, obesi, con un'elevata possibilità di malattie

cardiache o diabete.

A causa di queste differenze è che gran parte della ricerca è stato fatto e fondata dal Dr. Loren Cordain nel suo pionieristico dieta nutrizionista, la dieta Paleo. Dr. Cordain è stato incuriosito dalla connessione quando egli fu incoraggiato da sua madre a mangiare la frutta e verdura da un'età molto precoce, accoppiato con libri interessanti nello stile di vita delle persone nell'età della pietra e del padre. Il nome "Paleo Diet", coniato da lui, sta per "Dieta paleolitica", vale a dire la dieta seguita dall'uomo paleolitico. La dieta non solo tagliare tutto il cibo raffinato e trasformato che consumiamo in età di

oggi, ma anche tutto ciò che è stato aggiunto alla dieta umana dopo l'età neolitica.

La dieta Paleo funziona con struttura genetica naturale del nostro corpo per garantire che solo ottenere il cibo con il migliore valore di nutrizionista, che è completamente biologico. La necessità di una tale dieta è stato ulteriormente accentuata attraverso la ricerca approfondita nei campi della biochimica, biologia, Dermatologia e Oftalmologia, che ha scoperto che l'origine di molte malattie e problemi, ad esempio acnes, obesità, cancro, morbo di Alzheimer, morbo di Parkinson, vista a fallire in un'età precoce, depressione,

infertilità, ecc tutti derivano dalla nostra dieta moderna, che è ricco di grassi trans, zucchero e alimenti trasformati e raffinati.

La dieta Paleo è un elenco molto semplicistico, che segue l'idea che è solo permesso di mangiare tutto ciò che l'uomo paleolitico potrebbe avere cacciato o raccolto. Questo dà un maggiore margine sopra la dieta nutrizionista normale, poiché non comporta eventuali conteggi di calorie, che è un processo noioso e faticoso. Se riduciamo le nostre scelte solo al cibo che potrebbe essere stato naturalmente cacciato o raccolto, abbiamo tagliato automaticamente di nuovo i sumolti

raffinati e alimenti trasformati che sono nocivi. È anche più facile per il nostro sistema digestivo abbattere questi bio buono.

La dieta Paleo è così di conseguenza anche una grande dieta da seguire per perdere peso, poiché l'eliminazione del cibo che è immagazzinato nel nostro corpo, poiché il nostro sistema digestivo richiede tempo per abbattere automaticamente conduce ad una perdita di peso.

Inoltre, una dieta più sana sarà anche portare a un ciclo di sonno più regolare e ci fanno sentire più energico e ispirato. Questo rende più facile da attaccare alla dieta, che batte la forza di

volontà e il tempo necessario per andare alla palestra e rompere un sudore regolarmente! Gli esercizi che seguono una dieta più sana completeranno sicuramente risultati più immediati nella perdita di peso. Tenete a mente, che oltre ad una dieta rigorosamente biologica, i nostri antenati erano anche impegnati a mettere se stessi attraverso l'esercizio gravoso di caccia e raccolta il cibo se stessi!

Il successo della ricerca sulla dieta paleolitica è a causa del fatto che gli esseri umani hanno vissuto come cacciatori e raccoglitori per molte centinaia di anni, che sono proporzionalmente molto più elevati

rispetto la nostra civiltà in seguito alla scoperta dell'agricoltura e della coltivazione. Le nostre diete cambiano drasticamente ad una dieta di cereali e carboidrati, ma ancora la nostra genetica dovuto adeguare a questi. Quindi, carboidrati ha continuato a farci più grasso, mentre abbiamo continuato a mangiare porzioni maggiore di frumento, grano e riso al contrario più carne e pesce.

Linee guida per una dieta Paleo

Poiché la dieta Paleo è strettamente concentrandosi sul cibo potremmo avere cacciato o riuniti nell'età paleolitica, essa pone una restrizione qualsiasi cibo che deve essere coltivata, o contiene ingredienti che devono essere coltivati. Sono esclusi i legumi, come lenticchie, ceci, fagioli, ecc e anche arachidi dalla dieta. Inoltre, sono esclusianche cereali come frumento, orzo, mais, avena e cereali. Inoltre, prodotti lattiero-caseari sono limitati (così persone intolleranti al lattosio già a metà strada ci sono!). Inoltre, patate, zucchero, sale o qualsiasi

tipo di alimenti trasformati o olio è anche sulla lista barrata. Derivati da questi, cibi malsani come hamburger, pizze, caramelle, bevande gassate ecc vengono automaticamente esclusi dall'elenco, come accennato prima.

Dato il modo che abbiamo progettato le nostre diete moderne, le restrizioni imposte dalla dieta Paleo potrebbero far sembrare che abbiamo niente da mangiare! Tuttavia, la dieta Paleo incoraggia unadieta ricca di frutta fresca e verdura, uova, noci e semi, pesce e altri frutti di mare e gli oli sani come l'olio di semi di lino, noce di macadamia, cocco, avocado, oliva e noce. Tuttavia, l'enfasi maggiore è

immesso in carne magra, vale a dire carne proveniente da animali che sono stati nutriti con erba. A causa di questo forte accento sulla carne come una fonte di proteine, Paleo dieta può essere inadatto per vegani e vegetariani.

Le restrizioni erano necessarie nella dieta Paleo, poiché più di ciò che è limitato è carboidrati. Carboidrati vengono convertiti in glucosio, che viene utilizzato dal nostro corpo per guadagnare energia. Tutto il glucosio che non viene utilizzato è immagazzinato come grasso nelle cellule adipose. Ora, alcune persone con un metabolismo sano hanno efficienti le cellule di grasso che possono liberare il grasso per essere

utilizzati come energia quando necessario. Altre cellule di grasso non rilasciare questi glucosio immagazzinato e invece di farci sentire più fame e mangiare di più quando il nostro corpo ha bisogno di energia.

Inoltre, carboidrati principalmente contengono glutine e lectine. I ricercatori di recenti hanno trovato che una grande percentuale di popolazione mondiale è intollerante al glutine; quindi molti elaborati cibo pacchetti giunto con l'etichetta di essere "senza glutine". Ha effetti nocivi sulla salute, come il reflusso acido, dolori articolari, dermatiti, ecc. Le lectine crescono sui grani come tossine naturali, che

influenzano il nostro tratto gastrointestinale e ostacolano la sua crescita e il processo di riparazione. Allo stesso modo, lo zucchero si trasforma in grasso se non viene utilizzato dalle cellule immediatamente, che è il motivo perché molte persone si sentono iperattivi dopo avendo un sacco di zucchero, causata dal picco di energia che crea. Alimenti trasformati contengono sostanze chimiche artificiali che sono più difficili per il nostro corpo ad abbattere.

Invece, quando ci concentriamo sulla dieta Paleo, la mancanza di apporto di carboidrati nelle nostre diete costringerà il nostro corpo a bruciare il nostro

grasso immagazzinato per produrre energia. La piccola quantità di carboidrati che è essenziale per noi può essere acquisita attraverso verdure, frutta e patate dolci. Dal momento che non devono essere trattati in qualche modo, questi alimenti darci carboidrati che possono essere bruciati più facilmente dal nostro sistema digerente. Inoltre, questi possono essere consumati per quanto necessario, senza mai aumentare di peso. La questione sul latte è discutibile, poiché il latte è consigliato fino a infanzia e può avere ulteriori benefici. Tuttavia, lo fa aggiungere calorie alla nostra dieta. Data la quantità di sostanze nutritive che possiamo ottenere da altre fonti, latte

può essere consumato occasionalmente.

Così ora che vediamo perché le restrizioni erano assolutamente necessari, concentriamoci sullo stile di vita che promuove una dieta Paleo. La colazione piatto di una dieta Paleo è costituito da omelette preparate con Omega-3 uova arricchite, cipolle saltate olio d'oliva, funghi, peperoni e broccoli, aggiunto con petto di pollo o a dadini di Turchia. Prezzemolo tritato può anche essere aggiunto alla miscela. Questo può essere seguito da tè di erbe e frutta di stagione. Per il pranzo, è importante avere un sacco di insalate e verdure sul vostro piatto. Questo può essere fatto con una miscela di spinaci, misto verdi,

pepe, avocado, ravanelli, carote e cetrioli, mandorle, noci, fette di frutta, ecc. Questo può poi essere riempito con pollo, manzo, tacchino, manzo qualsiasi cibo di mare come il salmone, gamberetti, tonno, ecc. Questi possono quindi essere spruzzati con olio d'oliva e succo di limone. La cena può essere servita con zucca di spaghetti, barbabietole arrostate e verdure con carne magra di scelta o una Caesar salad con frutti di mare, cotti a vapore gli asparagi, broccoli o altre verdure come spinaci, conditi con olio d'oliva, aglio e altre erbe e spezie. Fette di pomodoro insieme al pollo senza pelle o tacchino alla griglia possono essere anche un'altra opzione. Una ciotola di miscele

di frutta fresca o mandorle e altra frutta secca può anche essere una parte del pasto quotidiano. Per gli spuntini, la dieta Paleo offre l'intera gamma di frutta fresca, carote, cetrioli, o noci e semi. Questi possono essere consumati fra i pasti tutto il giorno quanto necessario senza essere preoccupati per calorie o guadagnando grasso. Questi alimenti verranno permetterà di sentire pieno per più a lungo, mentre fanno di carboidrati si sentono la fame più frequentemente. Quindi, essi anche impedirti di mangiare troppo.

In una nota separata, alcuni frutti contengono anche zucchero e dadi sono

alti in calorie. Se sembra più difficile perdere peso, è possibile che il livello di zuccheri e calorie nella dieta sono superiori al livello di grasso. Alcuni grassi presenti in natura sono buoni per il corpo, mentre molti degli alimenti trasformati "magro" al giorno d'oggi sono effettivamente pericolosi, poiché compensano riducendo il grasso e aumentando i carboidrati. Se si desidera perdere peso più velocemente, considera tagliare frutta e diete momentaneamente dalla vostra dieta.

Al fine di perdere peso, è anche importante coppia questa dieta con l'esercizio. Ricordare che i nostri antenati speso ogni giorno a piedi

diverse miglia di caccia e raccolta proprio cibo – se il vostro obiettivo è quello di raggiungere la loro forza e resistenza, che l'esercizio deve essere incluso nella vostra routine troppo. Mentre palestra rigorosi esercizi non sono necessari, è ancora importante sia a piedi, fare alcuni esercizi di semplice 10 minuti ogni giorno, cardio, ciclo, nuotare o prendere qualsiasi sport attivo. Al fine di vedere qualsiasi colpisce, il tuo corpo ha bisogno di un minimo di 30 giorni per adeguarsi alle modifiche, quindi devi essere paziente e determinato per un mese prima di scegliere di rinunciare e disperazione! Quindi, la dieta Paleo è di avere alti

livelli di grassi sani, i livelli moderati di proteine animali e carboidrati minimi. Conteggio delle calorie non è necessario, e così sono le porzioni di cibo. Questa dieta è più flessibile in quanto consente di scegliere il proprio porzioni di cibo che si desidera, senza porre alcuna restrizione sugli importi. Possiamo scegliere di avere una colazione leggera con un pesante pranzo o una colazione pesante con due spuntini leggeri e dritto a cena; a seconda di quale si adatta il nostro stile di vita. Specifici tre pasti al giorno non è assolutamente essenziale. I pasti dovrebbero essere consumati ogni volta che siamo affamati e non l'altro senso intorno! La dieta incoraggia elevate

quantità di grassi saturi, quali olio di cocco, burro(chiarito o non), manzo o agnello sego, agnello o anatra grasso, lardo, ecc. Inoltre, olio d'oliva, olio di avocado e olio di macadamia può essere utilizzati come condimento per l'insalata, sebbene li utilizzano per la cottura è sconsigliato.

Carne rossa, maiale, pollame, uova, così come animale cuore, fegato, rene ecc sono incoraggiati come una parte del consumo di proteine animali sani, fino a quando gli animali sono allevati a pascolo e nutriti con erba. Quando si tratta di animali, la dieta sottolinea l'importanza della carne biologica. Piatti di carne potrebbero essere servite con

grassi come olio di cocco e burro. Infatti, il grasso porzioni degli animali sono anche inclusi nella dieta. Ossa di animali possono essere utilizzati in brodi e scorte.

Frutta e verdura può essere cotto o crudo, servito con grasso (come mele tuffato con burro di mandorle). Tuberi amidacei come patate e patate dolci possono essere una sana fonte di carboidrati nella dieta. Concentrarsi sulla raccolta di frutti che sono basso sullo zucchero e alta sui livelli di anti-ossidanti. Dadi che sono ricchi di Omega-6 e Omega-3 e bassa grassi polinsaturi dovrebbero essere quelli che si sceglie di includere nel vostro piatto.

Pazienti con malattia auto-immune e problemi digestivi si consigliano una dieta priva di frutta e noci.

Tornando ai carboidrati che sono limitate, cereali e legumi, come fagioli, fagioli, arachidi, grano, riso, segale, avena, orzo, mais, soia, ecc. Vegetali, oli idrogenati o parzialmente idrogenati devono essere tagliati fuori dalla dieta. Questi includono la soia, margarina, cartamo, arachidi, mais, canola, olio di semi di girasole ecc. Tutte le forme di zucchero confezionato, bevande analcoliche, succhi di frutta o zuccheri aggiunti sono vietate nella dieta. Tutti gli alimenti in scatola o trasformati in pacchetti quindi sono generalmente

evitati.

Inoltre, è anche importante consentire al corpo un sacco di tempo per riposare e prendersi cura dei vostri sistemi digestivi e metabolici. Pertanto, la dieta incoraggia anche modo libero lo stress, dove dovremmo andare a letto in tempo prima che diventiamo troppo stanchi, così che potremmo svegliarci senza un allarme. Questo deve garantire almeno 8 ore di sonno ogni notte, che è necessario riposo necessario per il vostro sistema digestivo alla funzione. Sovra-esercizio dovrebbe anche essere evitato, poiché questi aumento stress e rende il nostro corpo stanco.

I nutrienti essenziali necessari possono

essere aggiunti attraverso i probiotici e vitamina d. Questi devono essere accoppiati con livelli ottimali di vitamina K2, iodio e magnesio nella dieta. Invece di cercare di multivitaminici o altri integratori, questi possono essere ottenuti attraverso fonti naturali come alghe per iodio.

Su una nota più pratica, è innegabile che una dieta Paleo nel mondo di oggi sarebbe più costosa, poiché i prezzi di riempire i nostri piatti con sostanzialmente una maggiore quantità di bio carne magra, verdura, così come un sacco di frutta e verdura sarà più costoso di consumo più alte parti di cereali e granaglie con carne e

verdure come contorno. Tuttavia, coscienti scelte accoppiato con un'abilità attiva per la contrattazione da e agricoltori allevatori invece di negozi tradizionali di salute può aiutare a guidare i prezzi verso il basso. Acquisto all'ingrosso può anche risparmiare sui costi. Questo può anche significare che si deve tagliare un sacco di mangiare-out con gli amici e famiglie. Queste sono le battute d'arresto che viene con la scelta di fare qualsiasi scelta di vita sana.

La dieta Paleo è stata sviluppata per rendere la dieta semplice, realistico, con un sacco di opportunità per voi di non perdere peso senza sforzo e senza

coscientemente a preoccuparsi di cosa mangiare. Così, è una parte della dieta non preoccuparsi di questi e invece concentrarsi più energia a godere la vita, prendendo un interesse attivo nel divertirsi.

Benefici per la salute di una dieta Paleo

Diversamente dalla maggior parte delle altre diete, le diete Paleo assicurano un perfetto equilibrio tra la quantità di grassi saturi e insaturi nel nostro corpo. Più altre diete limitano l'assunzione di uno di questi grassi, e la dispersione nel rapporto di questi due grassi nel nostro sistema può portare a cellule malate, che ostacolano il processo di trasferimento dei messaggi avanti e indietro le cellule del corpo.

La dieta è anche ricca di acidi grassi Omega-3, che prende origine dal mare cibo. Omega-3 è buono per gli occhi e il

cuore come essi abbassare la quantità di grasso nel flusso sanguigno. Questi hanno anche dermatologo efficace e benefici di crescita di capelli sani. Ancora più importante, Omega-3 assiste nello sviluppo e nella crescita del cervello e può migliorare la memoria e le capacità cognitive. Migliorano anche i livelli di anti-depressivi e cura contro la depressione.

L'assunzione di proteine nella dieta Paleo assiste nella riparazione e nella crescita muscolare. Ciò consente anche la crescita delle cellule e la riparazione di prendere posto. Se abbiamo più muscoli del nostro corpo, il nostro corpo invia più energia a queste cellule

di muscolo invece di immagazzinarli come grasso, migliorando quindi anche il nostro metabolismo, riducendo il grasso.

Inoltre, lo zucchero e gli alimenti trasformati causano l'infiammazione nel tratto intestinale, che porta a problemi nel sistema digestivo. Con meno assunzione di questi alimenti, l'intestino può funzionare correttamente nuovamente. Inoltre, alimenti biologici ha più sostanze nutritive, poiché gli animali assumono nei prodotti essenziali direttamente dalla natura, evitando così eventuali effetti nocivi dei pesticidi o sostanze che migliorano di carne animale. La nutrizione ottenuta da

animali biologici è molto più alta rispetto agli animali di fabbrica.

Il clima del mondo supporta alcuni frutti e verdure che contengono le necessarie sostanze nutritive essenziali per la lotta contro le forze della stagione. La dieta Paleo supporta mangiare frutta di stagione tutti i giorni, così proteggendo il corpo contro danni naturali. I colori della frutta e della verdura sono un indicatore delle sostanze nutrienti in essi contenuti e un arcobaleno di frutta sulla nostra ciotola è consigliato. Questo assicura che otteniamo la nostra dose giornaliera di vitamine necessarie. D'altra parte, si riconosce anche gli effetti nocivi di mangiare troppi frutti

con alti livelli di zucchero, così consiglia una dieta di frutta moderata.

Cedendo ai modi che i nostri organismi geneticamente sono stati strutturati per consumare cibo, ottimizziamo il nostro sistema di digestione e assorbimento, che permette un più efficiente sistema di corpo. Inoltre, la maggior parte del cibo che la gente comunemente allergico a (arachidi, latte, ecc) sono limitati nella dieta Paleo, così è un'abitudine mangiare onnicomprensiva. Tuttavia, dovremmo sempre controllare con i nostri medici prima di iniziare una nuova dieta. Inoltre, alcune persone, quali gli atleti, avrebbero bisogno di più carboidrati nella loro dieta a causa di esercizio

rigorosa nella loro vita quotidiana (più così di ogni uomo nel Paleolitico). Queste persone sono esclusi da questa guida, rivolta verso una persona media che vive nel XXI secolo.

Inoltre, gli acidi grassi Omega-3 anche ridurre l'infiammazione nel nostro corpo, che è volto a ridurre le malattie croniche come l'artrite, cancro e malattie cardiovascolari.

La cosa più importante, tuttavia, la dieta Paleo aumenta la sensibilità dell'insulina del corpo. Le nostre diete normali sono così ricche di zucchero e alimenti che i nostri corpi sono presto diventando insensibili per le assunzioni di zucchero, che significa che alla fine il nostro

corpo smette di riconoscere se le nostre cellule sono saturi con la quantità di energia di cui hanno bisogno o non trasformati. Nel corso del tempo, espandere le nostre cellule di grasso, che è ciò che rende le persone grasse. Con assunzione di zucchero ridotto, le cellule di grasso può diventare più piccole nel corso del tempo, che ci permette di perdere peso. Questo garantisce anche un livello equilibrato di zucchero nel sangue.

Inoltre, la dieta Paleo taglia automaticamente indietro su un sacco di cose che fanno molta pressione sui nostri corpi per essere digerito, come i grassi trans, caffeina, senza glutine, ecc. Di

conseguenza, il nostro corpo è naturalmente sempre un sacco di riposo, pur essendo dotato di anti-ossidanti e fibra dai frutti. Di conseguenza, il corpo è in grado di sbarazzarsi di tutti i rifiuti, dare al corpo un effetto disintossicante. Questo è simile a un succo di disintossicazione effetto veloce, tranne in questo modo, si può ancora avere cibo!

Una dieta Paleo ci permette di avere un livello di glicemia stabile, così ci sentiamo meno esausti. L'equilibrio ci aiuta anche a risolvere più efficientemente, permettendoci quindi di continuare la nostra routine di perdita di peso. Come più grasso viene bruciato

fuori ogni giorno, abbiamo un maggiore equilibrio di energia in tutto il corpo. Inoltre, è anti-infiammatorio, e i rifiuti in eccesso e le tossine vengono lavate fuori dal corpo attraverso l'effetto disintossicante. Di conseguenza, dà anche noi più chiaro della pelle, con meno pori e l'acne e denti migliori, che sono colpite malsane abitudini. Ci dà anche migliorata sonno, che ci permette di sentirsi rinfrescato e continuare la stessa routine il giorno successivo. La dieta Paleo ha mostrato effetti positivi diretti per diabete, malattie cardiovascolari e alcune forme di cancro.

Benefici nutrizionali degli alimenti in una dieta Paleo

Uno dei maggiori problemi tra le persone nel mondo è la demineralizzazione del calcio. A seguito della quale, molte persone dopo una certa età sono prescritti compresse di calcio. Mentre i medici si stanno concentrando su questo aumentando l'assunzione di calcio, l'effetto complessivo dipende non solo l'assunzione di calcio ma anche per la perdita di calcio dal nostro corpo; vale a dire l'assunzione di calcio netto. La maggior parte del nostro calcio è consistito nelle nostre ossa. La salute

dell'osso equindi netto calcio nel nostro corpo, è fortemente dipendente dalla quantità di equilibrio acido-base nel corpo.

Quando abbiamo digerire cibo, questi vengono analizzati nei reni come acidi o basi. Se il cibo ha un effetto netto acido, queste vengono memorizzate nel buffer producendo altri alcali. Alcali sono memorizzato come calcio nelle ossa, così il calcio dalle ossa inaridiscono e vengono lavati via con l'urina. Quindi, la demineralizzazione dell'osso avviene.

La maggior parte del cibo che contiene acido sono formaggi a pasta dura, legumi, carboidrati, ecc., che pertanto sono evitati nella dieta Paleo. Frutta e

verdura sono alcaline producenti. La dieta Paleo promuove un sano equilibrio tra i due. Inoltre, un acido superiore producendo anche dieta contribuisce all'asma, calcio calcoli renali, ipertensione, muscolo che spreca a causa di età, corsa, ecc.

I livelli di zucchero di frutta devono essere curati, soprattutto se siamo sovrappeso o insulina intollerante. Frutti come uva, banane, ciliegie, mele, kiwi, pere, ananas, ecc devono essere sostituiti con verdure, poiché questi frutti hanno alti livelli di zucchero. Tuttavia, altri frutti come gli agrumi, come il limone, limes e persino gli avocado sono bassi sullo zucchero e

possono essere consumati.

Dr. Cordain ha così costruito una formula per metabolica fruttosio, che è il livello di fruttosio aggiunto a metà del livello di saccarosio in qualsiasi frutta.

Le noci contengono una maggiore quantità di acidi grassi Omega-3 rispetto agli altri tipi di dadi, ma queste hanno bisogno di essere convertito in altre forme per il nostro corpo da usare, che è un processo molto inefficiente. Frutti di mare è un'alternativa migliore per una fonte di acidi Omega-3. Essi contengono elevate quantità di rame, che sono usati per l'assorbimento del ferro e la formazione dei globuli rossi. Inoltre aiuta con la salute delle ossa e sono una

buona fonte di vitamine B, magnesio e manganese.

Leprugne contengono vitamina C che è buono per il nostro sistema immunitario, come pure vitamina K, che aiuta i nostri problemi di cuore. Possono essere sia dolceo crostata, che così può essere mangiato senza la paura di chiodare i livelli di zucchero.

Peperoni di peperoncino rosso sono ricchi di vitamina A, K, B5, e soprattutto la vitamina B6, che aiutano il nostro corpo per estrarre le proteine dal cibo più facilmente, e la vitamina C, che è un antiossidante e fornisce il sistema immunitario di difesa del nostro corpo. È anche ricco di minerali come ferro,

magnesio, potassio, rame e manganese. Inoltre, esso contiene capsaicina, che controlla l'appetito e la sensibilità dell'insulina e la salute metabolica. È la capsaicina che dà peperoncini hanno un sapore caldo, dunque il più caldo del peperoncino rosso, la capsaicina più contiene.

Le carote sono ricche in beta-carotene, che vengono poi convertiti in vitamina A nel nostro corpo. Inoltre contiene anche vitamina A, C, K, B1, B5, B6, folato, potassio, manganese e fibra dietetica che è non fermentabili, così non provoca gas. I verdi di carote sono spesso tagliati fuori, ma questi sono commestibili troppo e hanno un

altovalore nutritivo.

Zucchine ha carboidrati molto bassi, ma allo stesso tempo fornisce quantità elevate di vitamina A, C, K, B6, riboflavina, folati, magnesio, fosforo, potassio e Manganese. Maggior parte delle persone può digerire molto bene.

Asparagi d'altra parte ha una lunga lista di valore nutrizionale. Contiene vitamine A, C, E, K, B1, B5, B6, riboflavina, folati, ferro, magnesio, fosforo, potassio, zinco, rame e Manganese. Il ferro in asparagi aiuta a combattere contro la stanchezza.

Anatra, tecnicamente non segue lo stesso profilo nutrizionale rosso carne opollame, ma è piuttosto da qualche

parte in mezzo. Ha più grasso di pollo, che è anche più sano grasso dal momento che contiene il grasso monoinsaturo che è trovato in olio di oliva e grassi saturi, con più basso Omega-6 PUFA infiammatoria, che è nocivo. Inoltre, se vogliamo un grasso più basso nell'anatra, possiamo tagliare i lembi di grasso o pendenti bit della pelle dall'anatra molto facilmente. Inoltre, contiene anche le vitamine del gruppo B, Ferro e selenio, un minerale anti-ossidante che è in gran parte trovati in pesce e frutti di mare.

Olive, oltre a olio di oliva, sono frutti che hanno maggiori quantità di grasso che lo zucchero. Questo contiene

soprattutto il grasso monoinsaturo chiamato acido oleico, che viene estratta per fare l'olio d'oliva. Inoltre, contiene anche un sacco di acqua, come pure fibra, ferro, rame, vitamina A, E e calcio. Olive possono anche essere un'alternativa migliore alla nostra dieta ogni volta che i nostri corpi crave sale assunzioni.

Le bacche hanno elevato contenuto di antiossidanti, che include le vitamine C ed E. Inoltre, essi contengono carotenoidi che sono convertiti in vitamina A. Esso contiene anche altri polifenoli che hanno anche effetti antiossidanti come antociani, catechine e flavonoidi. Essi contengono anche le

vitamine del gruppo B. Questi sono inoltre bassi sullo zucchero, quindi fornire per una dieta low-carb.

Il cuore di manzo, maiale e pollame, anche se ogni avere sapore diverso, tutti contengono le stesse sostanze nutrienti essenziali di vitamine del gruppo B, in particolare B12, ferro, fosforo, zinco, rame e selenio. Questi sono anche ricchi di CoQ10, che sono un importante antiossidante, che aiuta il fegato e il cuore a funzionare, beneficiando così persone che sono in loro Medio Evo o più vecchi.

Maggior parte dei dadi sono altamente raccomandata per gli spuntini, ma noci macadamia ottiene un bordo più alto

sopra mandorle, anacardi o noci, dal momento che ha un minore contenuto di Omega-6, che è un grasso infiammatorio e può esser dannoso se consumato in quantità molto elevate. Invece, noci di macadamia sono alti il grasso monoinsaturo, che si dice per essere antinfiammatorio. Inoltre, essi sono anche alte sulle sostanze nutrienti come la vitamina B1, manganese e rame. Gambero è ad alto contenuto di proteine, calcio, magnesio, fosforo, zinco, niacina, vitamina B6, B12, E, rame e selenio, che lo rende un alimento di mare ideale per pastipesanti. Inoltre, gamberi con conchiglie sono glucosamina che è una proteina natura

trovato nelle nostre articolazioni, il tessuto connettivo e la cartilagine. È importante avere abbastanza di questi nelle nostre diete per ridurre il dolore nelle nostre articolazioni. Le nostre diete moderne sono estremamente glucosamina carente, che può essere compensata da avere stock di gamberetti. Molti degli analgesici per l'artrite può essere sostituiti con gamberetti nelle diete normali secondo alcune ricerche.

Le ostriche sono un'altra opzione di cibo sano mare ricco di zinco, ferro, selenio, vitamina B12, vitamina A, rame e vitamina c. Lo zinco nelle ostriche è buono per la salute mentale e funzioni

immuni, e il contenuto di ferro rendono un'alternativa più facile agli integratori di ferro. Il selenio protegge il nostro corpo da mercurio avvelenamento, particolarmente utile per la salute della tiroide. La vitamina B12 è anche buona per i nostri stati emotivi e salute neurologica. Le elevate quantità di vitamina A nelle ostriche sono meglio di quelli che ha guadagnati dalle verdure, dove vitamina A deve essere convertito dal beta-carotene. Le ostriche contengono lo stesso livello di alta vitamina A come una dieta normale del fegato. Gli alti livelli di zinco compensare gli effetti di rame ad alta e riducono i rischi di avvelenamento da rame. La vitamina C nelle ostriche è

essenziale se ci stiamo riducendo le frutta per ridurre la quantità di zucchero nella nostra dieta. Inoltre, sono anche ricchi di proteine e hanno un ottimo Omega-3 al rapporto di PUFA Omega-6. Mentre mandorle e anacardi sono infatti frutti, castagno rimane il vero dado. Quest'ultimo è ricco di amido e basso in grasso, quindi può essere consumato come un'alternativa alle patate dolci e patate. Farina di castagne può essere utilizzato anche per rendere i prodotti da forno nella dieta Paleo e castagne inoltre possono sia essere mangiate crude o arrosto o a volte anche bollite. Farina di castagne è una migliore alternativa alla farina di

mandorle, farina di mandorle contenendo grassi polinsaturi. Essi sono ricchi di vitamina B6, rame, manganese e i dadi soli con notevoli quantità di vitamina c. È anche bassa acido fitico. Così, le castagne vengono spesso utilizzate in ripieno ricette.

Alghe sono spesso molto impopolare in nostro ogni cucina giorno nonostante il suo alto valore nutritivo. Ha un valore elevato del calcio, che può essere utilizzato per compensare la perdita dal consumo di prodotti lattiero-caseari. Tuttavia, dobbiamo tenere a mente che alghe viene fornito anche con il rischio di arsenico inorganico, che non dovrebbe essere dannoso, a meno che non stiamo

avendo enormi porzioni di alghe ogni giorno. Diversamente dalla maggior parte degli altri alimenti nella dieta Paleo, alghe è molto elevata in contenuto di iodio, quindi per compensare la carenza di iodio nelle nostre diete. Allo stesso modo si consiglia di avere basse quantità di alghe, dato che gli alti livelli di iodio nel nostro sistema possono anche essere dannosi. Alghe così probabilmente non sono un'opzione di dieta quotidiana, ma piuttosto un'opzione occasionale. Inoltre sono anche un'ottima fonte di Omega-3, con ferro e basse quantità di proteina. Inoltre, contengono anche un tipo di carboidrati conosciuto come i fucoidani, che sono anti-infiammatori.

Alcune semplici ricette per una dieta Paleo

1. Acorn squash con Noci e Mirtilli rossi:

Questo semplice pasto richiede circa 15 minuti per la preparazione e un'ora per cucinare. 1 acorn squash è tagliato a metà e i semi sono tutti scavati fuori. È un forno pre-riscaldato a 375 F. Mentre il forno si riscalda, mezza tazza di noci è tagliata grossolanamente, con mezza tazza di mirtilli freschi. Questi vengono poi miscelati con due cucchiaini di miele in una ciotola. La miscela viene quindi aggiunto le due metà, con un cucchiaino di burro chiarificato o burro. Sono poi

avvolto in una carta stagnola e inseriti nel forno su una teglia. Poi è stato cotto in forno per un'ora fino a quando la carne della ghianda diventa morbida. Il piatto può essere servito come contorno al lato di alcuni altri piatto ricco della proteina, come il petto di pollo, quiche, frittata o una lonza di maiale alla cannella di apple.

2. Broccoli e Insalata di mele con Noci:

Questo piatto ci vorranno circa venti minuti per preparare. Per cominciare, una tazza di maionese, uno spicchio d'aglio tritato, sale marino, pepe nero, un cucchiaino di miele e due cucchiaini di

succo di limone sono mescolati insieme in una ciotola. Possono essere aggiunti ulteriori condimenti a piacere. In un'altra ciotola, una miscela di medie tritate teste di broccoli, una grande carota grattugiata, una mela tagliata, un quarto di tazza di cipolla tritata, mezza tazza di noci tritate e un quarto di tazza di mirtilli rossi secchi vengono combinati. Il contenuto delle due ciotole è quindi accuratamente miscelato e servito. Questo è perfetto per uno spuntino leggero e una grande fonte di immediata vitamine B1, B2, B6, B9 e C, magnesio, rame, fosforo, potassio emanganese.

3. Maiale filetto con Salsa calda

Pera:

Due pere a dadini, un quarto di tazza di noci tritate, un cucchiaino di erba cipollina fresca tritata e un cucchiaino di succo di limone sono mescolati insieme in una ciotola. Questi sono poi conditi con sale e pepe.

Alcuni grasso di cottura è sciolto in una padella e il filetto è aggiunto ad esso e cotte fino a quando è marrone su tutti i lati, che avrebbero preso circa due o tre minuti su ogni lato. Il calore viene portato al medium dall'alto e spicchi d'aglio due ed unacipolla a dadini è aggiunto per la padella e cotti per circa due minuti. Tre cucchiaini di aceto balsamico viene quindi aggiunto e il

calore portato ad ebollizione, mentre continuamente mescolando e raschiando la miscela. Mezza tazza di brodo di pollo è aggiunto, seguita dalla salsa di pere preparata in precedenza. Questo viene poi cotto in forno per quindici-venti minuti.

Dopo avere lasciato il resto del maiale per quattro o cinque minuti, è affettato e servito con la salsa.

4. Tostate Cavoletti di Bruxelles con L'uva:

Quattro tazze di dimezzato i cavoletti di Bruxelles sono mescolati con due tazze di uva rossa senza semi in una ciotola. Il forno è riscaldato a 400 F. La miscela nella ciotola è poi condita con aceto

balsamico, olio d'oliva, timo e sale e pepe aggiunto al gusto. Questo è poi arrostito per circa trenta-trentacinque minuti nel forno preriscaldato. Noci tritate vengono aggiunti e poi arrostiti per altre otto per dieci minuti e poi servite.

5. Macedonia con Menta e Lime:

In primo luogo, otto strisce di calce che sono circa due pollici di lunghezza sono pelati, insieme a sei rametti di menta. Questi sono combinati e aggiunto ad una tazza di acqua, che viene poi bollito in una casseruola sopra il calore medio fino a metà dell'acqua è evaporata. Il molliccie lime e menta vengono poi

rimossi dalla casseruola, che viene poi lasciata raffreddare. Due cucchiaini di menta tritata, un cucchiaino di scorza di lime e due cucchiaini di succo di lime vengono quindi aggiunti alla pentola. Questo rende il lime e salsa alla menta.

In un'altra ciotola, una tazza di uva rossa senza semi, una tazza di uva senza semi verde, tre prugne, due nettarine ogni tagliati a spicchi e due pesche che vengono sbucciate prima di essere tagliato a spicchi è mescolato insieme. Il lime e salsa alla menta è poi aggiunto di sopra di loro e gettato fino a quando i frutti sono rivestiti con loro.

6. Frutta Torta:

Un'ora e mezza tazza di farina di mandorle, mezza tazza di farina di tapioca, mezzocucchiaino di lievito in polvere e mezzo cucchiaino di sale marino sono mescolati insieme. Il forno deve essere preriscaldato a 350 F. Avanti, un cucchiaino di noce moscata, cannella e chiodi di garofano vengono aggiunti alla miscela di farina e mescolato ancora.

In una ciotola separata, cinque uova, una tazza di ghee o burro chiarificato, una tazza di miele e un cucchiaino di Estratto di vaniglia sono mescolati insieme. Il contenuto delle due ciotole è mescolato e mescolato fino a quando il composto diventa liscio. Una tazza di tritato date,

due tazze di uvetta, una tazza di ciliegie secche, seguita da una tazza di qualsiasi miscela di frutta secca di scelta sono quindi aggiunti alla miscela e mescolato ancora. Questo è poi versato in una teglia unta e cotta in forno per 45 minuti a un'ora.

7. Manzo Cubi con Carote Arrostite e Funghi:

È preriscaldare il forno a 250 F. Tre libbre di manzo mandrini devono essere tagliate a cubetti e condite con sale marino e pepe nero q.b.. Alcuni grassi è sciolto sopra un tegame in forno a calore medio, e i cubetti di manzo sono riscaldati in padella per uno o due minuti

su ogni lato fino a quando essi diventano marroni e poi messo da parte. Una cipolla affettata e tre spicchi di aglio tritato sono cucinati per due minuti. Una tazza di brodo di carne è quindi aggiunto alla cipolla e aglio e mescolata. La miscela e la carne di manzo è versato nella padella in forno, coperto e collocato all'interno del forno. Il manzo è poi cotto in forno preriscaldato per tre ore.

Otto once ciascuno di carote affettate e funghi affettati sono mescolati con un cucchiaino di foglie di timo e un cucchiaino di grasso fuso. Questi vengono poi tostati per quindici minuti. Una volta fatto il manzo, è servito con questa

miscela vegetale.

8. Cetrioli e Insalata di Carota:

Due cetrioli e tre carote vengono tagliate in sottili strisce circolari utilizzando un spiralizer, coltello o un mandolino. Una cipolla verde tagliata a fettine sottili quindi è aggiunto a questa miscela e combinata insieme. In una ciotola, vengono aggiunti due cucchiaini di aceto di vino bianco, succo di lime fresco e olio extra-vergine di oliva e nero misto insieme, condito con pepe a piacere. La medicazione è riversata sulla cimai cetrioli, carote e cipolla verde e gettata delicatamente. È poi servito con semi di sesamo spruzzato sulla parte superiore.

9. Al forno Uova con Asparagi e Porri:

Il forno deve essere preriscaldato a 400 F. Quattro o più fette di bacon sono cotte a fuoco medio in una padella e tenuti circa tre minuti per lato, finché non è ancora abbastanza tenera. Quindi spicchio d'aglio tritato uno e un porro affettato vengono aggiunti alla padella e cucinato per due o tre minuti. Un mazzo di asparagi è aggiunto e cotto per circa sei minuti fino a quando è morbido e tenero. Quattro uova vengono aggiunte e condite a piacere e poi messo in forno per tre o quattro minuti. Due o tre cucchiaini di erba cipollina fresca tritata

vengono aggiunti prima di servire.

10. Asparagi Nastri con Condimento di Limone:

Le teste e le estremità sono tagliate fuori un chilo di asparagi. Questi sono poi rasati in circa tre tazze di nastri con un pelapatate. I nastri sono poi bolliti su una pentola di acqua per circa 3-4 minuti e poi tolto l'acqua e lasciato raffreddare. Due cucchiaini di succo di limone e olio extravergine d'oliva ogni insieme con mezzocucchiaino di senape di Digione sono mescolati insieme con sale marino e pepe nero su una ciotola.

Gli asparagi, un'ora e mezza tazza di pomodorini tagliati a metà e due

cucchiai di erba cipollina tritata finemente quindi sono mescolati insieme in una ciotola. La medicazione viene quindi aggiunto a questa ciotola e gettata fino a ben amalgamati.

11. Ripieni di salsiccia del jalapeno morsi

Mentre il forno preriscalda a 425 F, qualche grasso di cottura viene fusa a fuoco medio in una padella. Un chilo di carne di salsiccia italiana (con la cuffia smontata) è cucinato in esso per circa quattro o cinque minuti prima che diventa marrone. Una piccola cipolla tagliata a dadini, un quarto di tazza di farina di mandorle, un uovo sbattuto e mezzo cucchiaino di origano essiccato è

mare combinato e condito con sale e pepe nero. Questo viene quindi aggiunto la salsiccia marrone e agitato finché accuratamente miscelati.

Un jalapeno o peperone dolce è tagliata in due metà, e la miscela è dato a cucchiariate in ogni metà sezione. Questi vengono poi poste su una teglia e all'interno del forno preriscaldato per circa quindici-venti minuti.

12. Mirtillo-Peach Salsa

Tre cucchiari di succo di lime fresco, un quarto di tazza di succo di pesca fresco e aglio tritato uno spicchio è condito con sale e pepe a piacere. Quattro a dadini pesche sbucciate, otto once di mirtilli,

mezza tazza di semi di melograno, uno tritato, cipollarossa, un peperone jalapeno tritato e due cucchiaini ciascuno di basilico tritato e l'erba cipollina tritata sono mescolati insieme in una ciotola. I succhi di lime e peach sono poi aggiunto in cima la miscela e gettato fino accuratamente miscelati. Questo è poi refrigerato.

13. Carote e Rape Mash

Una libbra ciascuna delle rape e le carote pelate e tritate sono collocati in una casseruola coperta con acqua. Questo è quindi bollito e poi ridotto a lenta ebollizione per circa 20 minuti, fino a quando le verdure sono molli.

L'acqua viene scaricata e usando uno schiacciapatate, le verdure sono schiacciate. Il ghee e condimenti vengono aggiunti al gusto. È servito con drizzles di prezzemolo sulla parte superiore.

14. Balsamiche Arrostitite Carote e Fagiolini

Come il forno preriscalda a 400 F, un chilo di carote affettate e un chilo di fagioli verdi tagliati sono mescolati con due spicchi d'aglio tritato e tre cucchiaini di olio d'oliva. Sale marino e pepe nero vengono aggiunti al gusto. Questi vengono poi poste su una teglia e in forno pre-riscaldato, dove essi vengono

tostati per venticinque a trenta minuti. Le verdure sono cosparsi con tre cucchiaini di aceto balsamico e arrostate per trentacinque minuti. Prezzemolo fresco è riempito con in cima prima di servire.

15. Capesante e asparagi:

La griglia deve essere preriscaldato a temperatura media. Uno spicchio d'aglio tritato è tostato su un pentolino sulla griglia preriscaldata sull'olio d'oliva fino a quando è dorato. Il calore viene abbassato e pomodoro e pepe di Caienna è aggiunto e bollire per dieci minuti. Due macinata cipolle verdi, un limone spremuto per succo, un quarto di tazza di erba cipollina tagliata a fettine

sottili viene aggiunto insieme ad un cucchiaino di olio d'oliva l'aglio. Condimenti vengono aggiunti al gusto, e la miscela viene accantonata. Le capesante (sei giorno vecchia barca mare capesante) e un mazzo di asparagi verdi sono strofinati in olio d'oliva e condite con sale marino e pepenero q.b.. Gli asparagi alla griglia fino a quando è cotta, e le capesante sono collocate sulla griglia e cotto per circa sei minuti fino a quando la carne diventa costante. L'asparago è posizionata sulla piastra e condito con vinaigrette e le capesante sono collocate in cima gli asparagi con ulteriore drizzles di vinaigrette in cima e servite.

16. Turchia, cavolo e cavolfiore:

Due cucchiaini di olio di cocco sono fuse in un pentolino e messo a fuoco medio-alto. Quattro scalogni tritati, tre carote a fette, un peperone tagliato a pezzi e un'ora e mezza tazza di cavolfiore tritato viene aggiunto l'olio di cocco. Questa miscela viene cotta per circa otto-dieci minuti fino a quando le verdure sono abbastanza morbide, mescolando frequentemente in mezzo. Una libbra di Turchia terra è quindi aggiunto alle verdure e cotto per altri sei ad otto minuti fino a quando la carne è cotta. Vengono aggiunti cinque tazze di brodo di pollo e quindici once di latta a dadini

di pomodori, con sale marino e pepe nero aggiunto al gusto. Il calore è aumentato fino a quando la zuppa è portata ad ebollizione. Nel frattempo, quattro tazze di cavolo conloro costole rimossi e vengono aggiunte foglie tritate grossolanamente, la pentola coperta, e il calore è ridotto per lasciar cuocere per circa quindici minuti prima che sia servito.

17. Mirtillo rosso Pesto polpette

Una libbra di cosce di tacchino terra, mezza tazza di pesto di mirtillo rosso, due cucchiaini di olio di cocco, mezzo cucchiaino di sale marino e un quarto cucchiaino di pepe ètutti aggiunti in una

terrina e mescolata con cura. Questo è poi tenuto da parte per dieci minuti come l'olio di cocco è consentito di stabilirsi e vengono assorbiti dagli ingredienti. Un cucchiaino di burro chiarificato è preriscaldato in una padella e fuso. La miscela è rotolata in polpette e messo in padella. La padella è coperto e le polpette sono cotte per quattro minuti. Poi le polpette sono capovolte su altro lato e cotto per altri quattro minuti. Ciò è continuato fino a quando tutti i lati della polpetta sono marroni.

View books from

ARNOLD YATES

**1 -Bodybuilding: How to
Easily Build Muscles and
Keep Mass
Permanently:10X your
Results and Build the**

Physique That You Want.

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

3- Atkins Diet- Lose weight and feel great with tips and recipes.

4- High blood pressure solutions: 40- super foods that will naturally lower your blood pressure

BOOKS

**Ketogenic Diet: Cookbook
with recipes for fat burn
and permanent weight loss**
Meditation for beginners (
Available in different
languages)

Beginners guide to essential oils (Available in different languages)

Extreme Belly fat loss (Available in different languages)

Reverse diabetes (Available in different languages)

Author: alexander Grey

Author: Arnold yates

Dr Mike Drew

**Just to say “Thank
You” for buying this
book.**

**I want to give you “ 6
Principles to 6 pack
abs” valued at
~~\$19.99.~~**

YOURS FOR FREE

6 PRINCIPLES TO 6-PACK ABS

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

6 PRINCIPLES TO 6 PACK ABS

CLICK HERE