

COME PERDERE PESO FACILMENTE GRAZIE ALLA  
PALEODIETA E BRUCIARE VERAMENTE I GRASSI

# PALEO DIETA



**MARCO  
ROCCATELLI**

# Paleodieta

*Come perdere peso  
facilmente grazie alla  
paleodieta e bruciare  
veramente i grassi*

**di Marco Roccatelli**

Copyright © 2017

Tutti i diritti riservati.

Tutti i contenuti (testi, immagini, grafica, layout ecc.) presenti di questo volume appartengono ai rispettivi proprietari.

La grafica, foto, video ed i contenuti, ove non diversamente specificato, appartengono a DiGi Generation GbR.

Testi, foto, grafica, materiali inseriti nel volume non potranno essere pubblicati, riscritti, commercializzati, distribuiti da

parte dei lettori e dei terzi in genere, in alcun modo e sotto qualsiasi forma salvo preventiva autorizzazione da parte di DiGi Generation GbR.

I contenuti offerti da questo volume sono redatti con la massima cura. DiGi Generation GbR tuttavia, declina ogni responsabilità, diretta e indiretta, nei confronti dei lettori e in generale di qualsiasi terzo, per eventuali imprecisioni, errori, omissioni, danni (diretti, indiretti, conseguenti, punibili e sanzionabili) derivanti dai suddetti

contenuti.

E' proibita la riproduzione, anche parziale, in ogni forma o mezzo, senza espresso permesso scritto dell'autore.

# Indice

Introduzione

Cos'è di preciso la paleodieta?

Cosa si mangia e non si mangia  
effettivamente con la paleodieta

Domande frequenti sugli alimenti della  
paleodieta

Concetto e vantaggi della paleodieta

Paleodieta e sport

In cosa consiste realmente la nostra  
alimentazione?

Un sonno sano durante la paleodieta

Consigli quotidiani per chi comincia ora  
la paleodieta

Ricette paleo per ogni occasione

Affrontare la paleodieta con pazienza e  
preparazione

Per concludere

# Introduzione

In questo manuale ci occupiamo del concetto che si nasconde dietro la paleodieta, e chiariamo perché gli alimenti che vengono consumati nella paleodieta siano veramente sani per il nostro corpo e perché si rinunci completamente a un certo tipo di alimentazione. Ti consiglieremo al meglio su come inserire senza sforzi la paleodieta nel tuo quotidiano e avrai a disposizione una serie di ricette facili e deliziose, con le quali non rimpiangerai

gli alimenti che non corrispondono a questa dieta.

# Cos'è di preciso la paleodieta?

Molti di voi probabilmente risponderebbero: "Non mangiare più carboidrati, consumare solamente alimenti ricchi di proteine." Questa definizione della paleodieta è una diceria, anche se ha un fondo di verità, ma l'idea dietro questa alimentazione non è così banale. Questa sembra essere una vecchia verità per poter perdere peso, ma non giustificherebbe

un'alimentazione sana.

Questa dieta è spesso associata a dei pregiudizi, come quello che la paleodieta sia un'alimentazione a senso unico e che a lungo andare privi il corpo di alcune sostanze. In verità la paleodieta è molto variegata e ciò che non viene incluso, sono cose di cui il corpo non ha bisogno.

# Cosa non è la paleodieta

## **Un'alimentazione a senso unico**

Le cose a cui la paleodieta rinuncia sono, per farla breve, lo zucchero in tutte le sue forme e i cereali, così come altri alimenti che a lungo andare noccono alla salute. Sicuramente, queste due sostanze sono la base di moltissimi alimenti, ma diresti mai che una dieta con molti zuccheri sia variegata? Chi pensa subito alla carne quando si parla di proteine, crede

solitamente che con la paleodieta venga consumata molta carne, che chiaramente nel lungo periodo non è una cosa sana. Naturalmente la carne era, soprattutto durante l'età della pietra, una grande fonte di proteine, ma questo non significa che oggi dobbiamo mangiare solamente carne semi cruda. Ci sono molte fonti di proteine al di fuori della carne, tanto da rendere possibile oggi anche una paleodieta vegetariana.

Se in cucina si è perplessi e limitati, dipende anche dal talento in cucina di

ognuno di noi. Chi fino a questo momento è rimasto fedele a un certo numero di piatti, all'inizio non saprà bene come includere la paleodieta nell'alimentazione quotidiana. Per questo motivo ti daremo la grande possibilità di scoprire nuove ricette e di divertirti nel prepararle. Non è una cosa impegnativa e non devi investire troppo tempo.

**Con la paleodieta non si possono mangiare assolutamente carboidrati.**

L'obiettivo della paleodieta non è arrivare a fine giornata senza avere assunto carboidrati, che sarebbe quasi impossibile, perché anche i legumi, la frutta e la verdura contengono una certa percentuale di carboidrati. Ciò che deve essere abolito sono tutti quei carboidrati cattivi ("semplici") sotto forma di zuccheri e cereali. I carboidrati "buoni", dei quali parleremo in seguito, possono essere consumati anche nella paleodieta di tanto in tanto.

**La paleodieta non apporta le fibre**

Solo se si pensa che le fibre si trovino soltanto nei cereali e prodotti derivati. Si trovano anche nella verdura, nei legumi e anche nella frutta.

## **Paleodieta, una dieta pura**

La paleodieta non è soltanto una dieta, bensì uno stile di vita. Chiaramente si può perdere molto peso con questa dieta, ma questo non è il suo unico scopo, e alla fine non deve essere nuovamente sostituita con il vecchio

stile di vita. Altrimenti il peso in eccesso si ripresenta subito, come per molte altre diete.

**Tutti gli alimenti con un alta percentuale di proteine sono adatti a questa dieta**

Questo è uno dei più grandi sbagli in riferimento alla paleodieta, perché prima di tutto si tratta di evitare quegli alimenti che noccono alla salute del corpo nel lungo periodo. Se un alimento contiene molte proteine, non è

abbastanza per essere conforme alla paleodieta. L'esempio migliore sono le noci e i legumi, dei quali parleremo in maniera più approfondita in seguito: questi contengono spesso l'acido fitanico e le lectine.

L'acido fitanico lega i minerali nel mondo vegetale. Questo serve a far crescere i germogli. Noi esseri umani non abbiamo però l'enzima necessario per rilasciare le sostanze preziose che vengono legate attraverso l'acido fitanico. **Nel corpo umano ha quindi**

**l'effetto di un'anti-sostanza.** Non bisogna però bandire gli alimenti con l'acido fitanico, perché come in tutte le cose conta la dose. Siamo nella condizione di assumere fino a 400 mg di acido fitanico al giorno senza avere grosse conseguenze. Ma già soltanto 100gr di farina contengono 250 mg di questa anti-sostanza. Con un'alimentazione ricca di cereali, l'essere umano assume molto più acido fitanico di quello concesso. L'acido fitanico potrebbe anche rivelare delle proprietà positive. Ma proprio perché i

cereali ne contengono troppo, con la paleodieta ci si affida più volentieri alle piccole quantità che questo stile di vita prevede.

Le lectine danneggiano la capacità digestiva dell'uomo se vengono consumate in grandi quantità, perché aumentano la permeabilità dell'intestino, così come fa il glutine.

Non per forza un'alta percentuale di proteine rende salutare un alimento per il nostro sistema digerente, e per questo

motivo non bisogna limitare la paleodieta a "principalmente proteine e pochi carboidrati". Un'alimentazione che contiene lectine e acido fitanico deve essere seguita con parsimonia.

# Cosa si mangia e non si mangia effettivamente con la paleodieta

Gli alimenti presenti nella lista della paleodieta hanno un buon motivo per esserci. "Perché lo mangiavano anche gli uomini preistorici" è un inizio, ma ci sono molti altri motivi dietro, poiché l'uomo moderno conosce gli effetti delle sostanze, mentre allora l'alimentazione era istintiva, in modo da mantenere viva la specie. Oggi possiamo approfittare di

queste esperienze.

## **Gli alimenti concessi sono:**

- Carne, pesce, frutti di mare
- Uova
- Frutta
- Noci e semi
- Funghi
- Verdura
- Oli e grassi salutari

## Pesce e carne

Questi alimenti sono delle grandi fonti di proteine, non ci piove, ma bisogna fare particolarmente attenzione alla provenienza, per non assumere delle sostanze nocive. Il pesce e i frutti di mare sono rinomati per essere fonte di acidi grassi omega-3. Appartengono a un'alimentazione sana e chi un tempo aveva accesso al mare poteva ritenersi fortunato. Ci si può dunque rivolgere spesso a questo alimento.

Ora si sente dire sempre più spesso che soprattutto la carne rossa sia tutto tranne che sana per l'uomo, e che addirittura possa provocare il cancro. Questo riguarda però soprattutto la carne lavorata come gli insaccati. Se consumati regolarmente in grandi quantità possono effettivamente innalzare il rischio di tumore all'intestino, perché spesso contengono i nitriti. Seguire la paleodieta non significa mangiare due volte al giorno gli insaccati, bensì procurarsi della carne non lavorata e di origine

controllata. Questo tipo di carne apporta amminoacidi e vitamine ed è quindi piena di sostanze sane.

Le carni lavorate devono essere consumate con molta attenzione, mentre la carne pura deve essere mangiata, sempre però accompagnandola con verdure e altri alimenti importanti.

# Funghi

Anche i funghi appartenevano allora all'alimentazione che andava cercando l'uomo della pietra. I funghi contengono poche calorie e allo stesso tempo una forma importante di carboidrati: al posto dell'amido contengono la mannite, un tipo di zucchero che è soprattutto adatto per i diabetici. Grazie al loro elevato contenuto di fibre, sono molto importanti per la digestione. Durante la paleodieta puoi dunque consumare volentieri i funghi. Oltre ai più conosciuti

champignons e i finferli, nei supermercati asiatici si trova una buona scelta di specie meno conosciute come lo shiitake e il mu-err.

## Noci e semi

Nelle noci si trovano sostanze preziose: vitamine B e E, microelementi e minerali, oltre che alle fibre e proteine. Le noci sono un alimento naturale, e per questo importanti. Tuttavia non si deve esagerare con le quantità. La maggior parte delle noci contiene una presenza eccessiva di acidi grassi omega-6 e 3 e possono contribuire con il tempo a prendere peso. Una manciata di noci al giorno va benissimo.

Fai attenzione: le arachidi non appartengono alla famiglia delle noci. In realtà le arachidi sono dei legumi. Per questo motivo dovete rinunciarvi durante la paleodieta.

# Frutta

La frutta non viene vista di buon occhio da alcune diete. Questo è uno dei motivi per limitarne il consumo ma comunque non rinunciarvi completamente. Molta frutta contiene vitamine preziose e anche fibre e appartiene definitivamente a un'alimentazione equilibrata.

Anche nei tempi antichi la frutta era inclusa nell'alimentazione dell'uomo ma non trattata. Oggi al supermercato si trova qualsiasi tipo di frutta in qualsiasi

periodo dell'anno, indipendentemente dal suo tasso esotico. Per fare questo, la frutta deve essere trasportata per lunghe distanze e spesso trattata con i pesticidi. Chi vuole veramente includere la frutta nella paleodieta deve procurarsi un calendario delle stagioni per la frutta. Qui potrai vedere chiaramente quale frutto cresce veramente nel tuo paese e può essere comprato a livello regionale. L'uomo di una volta si trovava nella stessa situazione: le varietà di frutta erano a disposizione per un po' di tempo e poi non lo erano più. Cerca di fare la

stessa cosa.

Consigliamo soprattutto le bacche, che contengono poco zucchero rispetto ad altra frutta e presentano quindi più fibre. In più sono delle vere bombe di vitamine. I mirtilli per esempio hanno un elevato tasso di antiossidanti. Le bacche sono uno snack ideale e sono facili da utilizzare con il muesli, le insalate e i frullati.

# Verdura

Le prelibatezze vegetali fanno bene al corpo umano e sono chiaramente incluse nella paleodieta, come contorno o piatto principale. Chi sostiene di non mangiare verdura, probabilmente ha provato finora solo poche varietà. Altri spunti li troverai nella sezione ricette.

# Oli e grassi buoni

L'olio di oliva deve avere un ruolo fisso nella tua cucina ed è perfetto come ingrediente per i tuoi piatti freddi p. es. come condimento. Tuttavia deve essere riscaldato lentamente se utilizzato per cucinare, altrimenti possono formarsi i grassi insaturi. In padella si può utilizzare anche l'olio di cocco, perché rimane stabile anche ad alte temperature e contiene acidi grassi salutari.

L'uomo primitivo copriva il suo

fabbisogno di grassi con il consumo di carne. Per questo motivo l'unico latticino presente nella paleodieta è il burro, perché è quello che più si avvicina a quello che un tempo veniva utilizzato come grasso animale. Anche il lardo e il sego bovino possono essere utilizzati per la cottura.

# Paleo significa per forza bio?

Sì e no. Un tempo l'uomo non si doveva preoccupare della provenienza di questi alimenti. Le piante non correavano il rischio di essere trattate con pesticidi o agenti chimici, e la carne proveniva dalla natura, non da impianti d'ingrasso.

Quando compri la carne non devi assolutamente ricorrere a quella più economica e di provenienza sconosciuta.

La differenza fra carne dubbia e quella con una provenienza certa, si nota anche nel gusto. La frutta e la verdura deve sempre essere comprata a livello regionale e preferibilmente al mercato ortofrutticolo, non nei grandi supermercati.

### **Non sono ammessi:**

- Latticini
- Cereali
- Zucchero
- Oli vegetali

- Soia
- Piatti pronti

# Latticini

Il latte viene ormai considerato da anni come qualcosa di irrinunciabile. Senza latte non c'è crescita, niente calcio, niente rinforzo per le ossa ecc. In realtà si può benissimo rinunciare al latte.

Anche il latte non è sempre appartenuto all'alimentazione base della nostra specie. Non a caso l'intolleranza al lattosio è molto estesa nei paesi asiatici, perché là non viene consumato e il corpo umano lo rifiuta con determinazione. Se il lattosio non viene

digerito, seguono vomito, dolori di pancia e diarrea.

Lo zucchero del latte innalza i livelli di insulina nel sangue, che nel peggiore dei casi può portare ad una resistenza all'insulina. Anche gli ormoni della crescita (il vitello deve pur crescere con il latte materno) possono provocare danni a lungo andare. Inoltre, quando si tratta di latticini, è ancora più difficile fare attenzione ai prodotti adatti per la specie. Tenendo in considerazione il consumo di latte, non ci si può più

aspettare che le mucche consumino erba all'aperto e vengano munte gentilmente a mano. Per questo motivo i latticini non trovano spazio nella paleodieta.

Rinunciando ai latticini, nessuno deve preoccuparsi dei livelli di calcio. Il calcio è essenziale affinché il corpo assuma le vitamine, ma per farlo non ha bisogno del latte se hai un'alimentazione equilibrata. Mandorle, sardine, broccoli e uova sono una fonte eccezionale per il calcio, solo per citarne alcuni.

# Cereali

Non bisogna demonizzare i cereali, ma le quantità che assumiamo al giorno d'oggi sono definitivamente malsane. I cereali costano poco e donano energia nell'immediato, ma si tramutano presto in grassi. Il contenuto di carboidrati è molto elevato e ha un effetto negativo sulla glicemia. Un'alimentazione ricca di cereali provoca più danni che benefici al corpo, specialmente se giornalmente ci si muove meno di quanto si vorrebbe e dovrebbe. Il peso in eccesso è una

delle conseguenze più frequenti. Il valore nutritivo dei cereali non è abbastanza elevato per poterli includere nel piano alimentare di tutti i giorni. Gli acidi grassi omega-6 sono presenti in grandi quantità. Sembra essere una cosa positiva, ma non lo è. Anche se questi acidi grassi sono essenziali per la vita, quelli più importanti sono gli omega-3. Con il tempo il rapporto fra acidi grassi omega-3 e -6 è andato peggiorandosi. Più informazioni nella sezione "grassi". Con il consumo di cereali assumiamo più omega-6 che omega-3.

Tra l'altro i cereali non sono diventati un problema solo per alimentazione. Molte marche di cibo per gatti, per esempio, utilizzano grandi quantità di cereali dei quali i carnivori non hanno bisogno. Gli stessi conigli non dovrebbero mangiare gli alimenti pronti per animali, questo perché anche loro non hanno bisogno dei cereali se non devono essere messi all'ingrasso. Visto che questo modo di presentare il cibo per animali è semplice e piace molto ai nostri piccoli amici (come accade all'uomo con i Fast

Food), ci allontaniamo sempre di più da una forma nutritiva naturale.

# Zucchero

Tutti sanno che l'uomo non ha bisogno dello zucchero e che se preso in grandi quantità fa male. È praticamente inutile per il corpo. Alcuni si accorgono di quanto faccia male, solo quando compaiono le malattie attraverso il suo consumo. Tralasciando il fatto che fa ingrassare, può impedire il corretto funzionamento dei globuli bianchi e nuocere così al sistema immunitario. Attraverso un consumo smisurato, il corpo sviluppa una resistenza

all'insulina. Le malattie che ne possono derivare sono il diabete e le malattie cardiocircolatorie.

Questo però non significa che durante la paleodieta bisogna rinunciare completamente a qualsiasi tipo di dolcificante. Il miele consumato ogni tanto va bene, perché contiene diverse sostanze nutritive e vitamine. Inoltre ha un'azione antiossidante che aiuta a proteggerti da infiammazioni e radicali liberi. Purtroppo il miele è composto anche da molti zuccheri semplici sotto

forma di fruttosio, che contribuisce all'aumento di peso.

Lo zucchero di fiori di cocco, che attualmente va di moda, non è un'alternativa valida allo zucchero bianco durante la paleodieta. Rispetto allo zucchero bianco ha qualche vantaggio: lo zucchero di fiori di cocco ha il tasso glicemico più basso fra i vari tipi di zucchero e dispone di diversi minerali. Questo aspetto lo rende più sano, ma non ancora sano. Se non ci sono altre alternative, lo zucchero di

fiori di cocco potrebbe andare bene, ma non dovresti consumarlo come facevi prima con lo zucchero bianco, perché non fa parte di un'alimentazione sana come quella che aveva l'uomo primitivo.

La stevia nella sua forma naturale può essere utilizzata durante la paleodieta. Chiaramente non deve essere lavorata, ma purtroppo la maggior parte dei prodotti a base di stevia sul mercato lo sono, dopo che la pianta negli ultimi anni è diventata un dolcificante alternativo così amato.



# Oli e grassi da evitare

Anche gli oli vegetali ne fanno parte. Questa affermazione forse ti spiazza, perché da un prodotto vegetale ci si aspetta che appartenga all'alimentazione primitiva. In realtà con la paleodieta si rinuncia all'olio di girasole, di cardo e di soia. Questi presentano un'alta percentuale di acidi grassi insaturi. Questi vengono sempre venduti come acidi grassi "buoni", ma non è proprio così perché contengono anche molti acidi grassi omega-6. Ciò di cui il corpo

ha veramente bisogno sono gli acidi grassi omega-3 e questi devono superare in quantità gli omega-6. Per questo durante la paleodieta bisogna rinunciare agli oli vegetali. Non preoccuparti, ci sono moltissime alternative che non ti faranno rimpiangere questi oli.

# Soia

Un prodotto che viene spesso definito sano. In realtà la soia non fa parte di un'alimentazione naturale. Oltre all'acido fitanico e le lectine, i semi di soia contengono anche i fitoestrogeni. Si tratta di fitochimici secondari che fanno poco bene al corpo, perché assomigliano all'ormone estrogeno. Un consumo regolare sbilancia il sistema endocrino del nostro corpo. Nel peggiore dei casi c'è anche l'ipotesi di una correlazione con il cancro. Per

questo motivo la soia deve essere evitata.

# Alimenti pronti

Non importa cosa ci sia scritto sulla confezione, gli alimenti pronti non saranno mai sani. I conservanti e gli esaltatori di sapidità sono necessari per rendere il cibo gradevole una volta sul piatto. Inoltre per la preparazione vengono spesso utilizzati grassi non sani. Gli alimenti pronti non devono mai fare parte della paleodieta (e di nessuna dieta in generale). I minuti che risparmi nella preparazione, hanno un prezzo molto elevato.

## **Gli alimenti ammessi se consumati con moderazione sono:**

- Miele e sciroppo vegetale
- Ghi (burro chiarificato, quindi non contiene le proteine del latte).
- Grano saraceno, quinoa e amaranto
- Riso
- Alcol sotto forma di vino
- Legumi
- Burro

# Riso

Qualche porzione di riso durante la paleodieta va bene, ma non dovrebbe diventare un'abitudine, soprattutto se l'obiettivo è dimagrire. Vale la pena anche sostituire il riso bianco con quello integrale. Il riso bianco nel lungo periodo non ha le stesse caratteristiche positive di quello integrale. La buccia contiene sostanze nutritive e fibre, fra cui vitamine e acido folico. Il riso bianco non ha queste parti e quindi non è sano come potrebbe essere



# Vino

Non è obbligatorio bere il vino, ma chi beve volentieri un bicchierino, non deve rinunciarcene durante la paleodieta. Un consumo modico apporta ulteriori antiossidanti con sé. Tuttavia non si dovrebbe consumare il vino poco prima di andare a letto, e in più deve essere sempre accompagnato da un bicchiere d'acqua. L'alcol fa parte di un'alimentazione sana e chi non riesce a farne a meno fa bene a consumarlo perché alcuni liquidi sono pieni di

calorie come la Coca Cola & Co.

# Grano saraceno, quinoa e amaranto

Sostanzialmente non sono cereali perché non contengono glutine e sono adatti per il consumo. Inoltre questi pseudo-cereali contengono tutti gli 8 amminoacidi più importanti e molte proteine. In piccole dosi, questi alimenti possono fare parte del tuo piano alimentare.

# Legumi

Si sente parlare solo bene dei legumi. Dopotutto contengono un'alta percentuale di proteine e in proporzione pochi carboidrati oltre ad avere diverse sostanze nutritive. Purtroppo non possiamo consumarli senza fare un po' di attenzione, anche se i legumi fanno parte dell'alimentazione dell'uomo da molto tempo, e questo perché alcuni di essi contengono le lectine e l'acido fitanico e non sono consigliabili in grandi quantità per la nostra

alimentazione. L'unica eccezione sono i fagiolini, che ne contengono così pochi da poter essere mangiati senza problemi.

Se è così difficile rinunciare ai legumi, c'è una buona notizia per te: se li metti a bagno per circa 24 ore e li fai cuocere bene, le lectine e l'acido fitanico perdono parte del loro effetto. Quindi i legumi possono essere mangiati durante la paleodieta, ma meglio se cotti a lungo.

# Burro/Ghi

Il burro rappresenta un'eccezione e nonostante si tratti di un latticino, può essere consumato con moderazione per la paleodieta. Il burro non contiene solamente grassi, ma anche diverse vitamine come la A, E e K2, oltre che ai minerali quali lo iodio, beta carotene e selenio. Gli acidi grassi a media catena fanno bene alla flora intestinale. Anche gli acidi grassi a corta catena contenuti nel burro hanno un effetto positivo sul tratto stomaco-intestino. Per questa

ragione il burro va bene se consumato con moderazione.

L'importante però è che sia burro pastorizzato. Chi acquista il burro di bassa qualità al supermercato, non si fa del bene.

Il ghi è ancora meglio: si tratta di un burro chiarificato, che non contiene più le proteine e lo zucchero del latte. Potremmo definirla una versione migliorata del burro, specialmente durante la paleodieta.

# **Domande frequenti sugli alimenti della paleodieta**

Poi ci sono molti alimenti che si collocano nella zona grigia e non è chiaro se appartengano o meno alla paleodieta.

## Le patate invece?

I principianti pensano che la patata vada esclusa a priori per l'elevata presenza di carboidrati. Non è però necessario eliminare il tubero dal piano alimentare. Contengono i minerali (sodio, potassio, magnesio) e le vitamine (C, A e alcune del gruppo B), che le rendono un alimento consigliabile, anche se in piccole dosi. Tuttavia la patata essendo una solanacea contiene anche delle tossine, che non vengono eliminate tutte attraverso la cottura, e per questo

motivo ancora è dubbio il fatto se le patate possano fare parte o meno di un'alimentazione sana.

Molte persone che seguono la paleodieta, sostituiscono le patate normali con quelle dolci. Queste contengono ancora più carboidrati, ma non sono solanacee e imparentate con le patate solo di nome. Queste non hanno tossine.

Le patate non sono vietate dalla paleodieta, ma dovrebbero essere

un'eccezione sul piano alimentare.

Specialmente chi segue questa dieta per perdere peso, dovrebbe rinunciare al tubero.

# La cioccolata fondente va bene?

Qui ci sono opinioni divise, ma il cacao contiene effettivamente molte sostanze buone, che ne giustificano il consumo moderato. La cioccolata fondente e la polvere di cacao danno energia anche senza lo zucchero, abbassano il colesterolo, fanno bene al cuore e al sistema circolatorio e contengono oltre alle vitamine anche sostanze nutritive importanti come il potassio, lo

zinc, il calcio e il ferro. Inoltre si sa che la cioccolata rende felici. Questo grazie alle sostanze come il triptofano, teobromina e feniletilammina. Il cacao non appartiene quindi agli alimenti vietati dalla paleodieta. Il cioccolato al latte e il cacao zuccherato però sì.

# Posso bere altro alcol oltre al vino?

Anche la birra è molto amata, ma non conforme con la paleodieta, perché viene prodotta con i cereali. La stessa cosa vale per il grano e il whiskey e per tutti i tipi di alcol che contengono zucchero. La tequila e i vini di frutta vanno bene se si guarda al procedimento, ma come detto in precedenza, con la paleodieta si tratta di alimentarsi nel modo più naturale e sano

possibile. Per questo motivo, l'alcol deve essere consumato di raro e in piccole dosi, anche da chi simpatizza con questo tipo di dieta.

# Concetto e vantaggi della paleodieta

# Qual è la base di questa idea?

I prodotti derivati dal grano e i latticini appartengono da poco tempo all'alimentazione dell'uomo, da circa 10.000 anni. Sembra essere un lungo periodo, ma se si pensa che l'uomo esiste da 2 milioni di anni, questi alimenti fanno fatica ad appartenere all'alimentazione di base della nostra specie. Ad aggravare la situazione c'è il fatto che la nostra alimentazione negli

ultimi decenni si sia concentrata ancora di più su alimenti lavorati e sull'eccesso di zuccheri.

Il latte, i cereali e lo zucchero non sono stati sicuramente gli alimenti che hanno reso l'uomo la specie intelligente che è oggi. La conseguenza del consumo di questi alimenti la conosciamo da tempo: spossatezza, malattie, intolleranze alimentari, cattivi valori del sangue, disturbi del sonno e della concentrazione. Molte persone soffrono di questi problemi, ma non pensano che

potrebbero dipendere dalle cose che assumono ogni giorno.

Chi segue la paleodieta vuole tornare alle origini e concentrarsi sugli alimenti che sono realmente importanti per il corpo umano e che lo erano già dai tempi della pietra.

Con il tempo ci saranno i seguenti vantaggi:

# Perdita di peso

Con la paleodieta i chili di troppo scompaiono in fretta senza dovere soffrire la fame. L'alimentazione non presenta mancanze e può essere protratta nel tempo. In questo modo si evita anche l'effetto yo yo; se non si riesce a raggiungere il peso prefissato si può continuare questo tipo di alimentazione senza azzuffarsi di nuovo di zuccheri e cereali.

# Più energia

Un'alimentazione sbagliata può avere effetti negativi sull'umore anche se non lo si nota. Nel momento in cui si consumano zuccheri e molti grassi, ci si sente bene. In seguito però ci si sente spossati e si sprofonda nella famosa stanchezza pomeridiana.

Con la paleodieta ci si concentra sui fornitori di energia che donano costantemente energia al corpo. Una lattina di Coca-Cola dona energia nel

breve periodo, ma il suo effetto svanisce presto e danneggia il corpo a causa della quantità di zuccheri che contiene.

Consumando gli alimenti giusti si nota presto di essere più felici e di avere più energia. Può capitare di sentirsi come rinati dopo un paio di giorni, e questo è già tanto.

# Pelle e capelli migliori

Cerchiamo sempre di scoprire qualcosa di nuovo che ci mantenga giovani, ma allo stesso tempo l'uomo moderno ha uno stile di vita che lo lascia invecchiare più rapidamente. Anche la cura deve provenire dall'interno. Lo shampoo e le creme migliori non aiutano se l'alimentazione e lo stile di vita noccono al tuo aspetto esteriore.

La pelle di chi segue la paleodieta migliora rapidamente, così come i

capelli e anche le unghie diventano più forti, perché vengono consumati più spesso gli alimenti che il nostro corpo necessita per sentirsi bene e in ordine, sia dentro che fuori.

# Meno allergie e malattie

Molte allergie moderne, anche quelle ad alcuni alimenti sani, nascono in primo luogo attraverso una falsa alimentazione. Anche l'alta pressione e il diabete non nascono a caso. L'uomo primitivo non aveva questi problemi.

La paleodieta può fare molto di più che fare perdere peso. Non c'è da meravigliarsi che molte persone che si affidano a questa dieta non abbiano problemi di peso: i vantaggi sono

ovunque.

# Paleodieta e sport

Durante l'alimentazione paleo non solo è possibile fare sport, le due cose si sposano perfettamente. L'uomo dell'età della pietra era estremamente attivo e si muoveva molto; del resto solo i più forti sopravvivevano, perché per cacciare o raccogliere dovevano percorrere a piedi lunghe distanze. Solo chi non si è mai occupato di questo argomento pensa che la paleodieta e lo sport siano inconciliabili. Sono coloro che pensano che solo i carboidrati diano energia

sufficiente per lanciarsi in attività fisiche.

La paleodieta è adatta sia per perdere peso che per mettere su la massa. Chi vuole perdere dei chili, riesce a raggiungere il suo obiettivo più rapidamente se fa dello sport. Gli sport particolarmente adatti per bruciare calorie:

# Jogging

Il jogging ha il vantaggio di essere sempre gratis ed è praticabile in qualsiasi momento. Bisogna essere soltanto attrezzati, per esempio avere delle buone scarpe da corsa e il vestiario adatto alla stagione. Per i principianti può valere la pena fare un allenamento di un paio di ore per trovare il giusto ritmo e la tecnica respiratoria per poter correre in maniera efficiente nel tempo.

# Nuotare

Le articolazioni vengono sforzate pochissimo e tutto il corpo partecipa all'allenamento. In più si suda poco in acqua e si fa caso al proprio peso solo quando si esce dalla piscina. Con il nuoto si bruciano molte calorie in poco tempo, sia che nuoti velocemente a stile libero, sia che procedi in modo costante. Chi nuota una volta a settimana e segue la paleodieta contribuisce già molto alla perdita di peso.

## Video di zumba e workout

La zumba è uno sport molto amato che incentiva veramente la perdita di peso e diverte senza che siano necessarie delle nozioni di base. Durante l'allenamento si balla con movimenti facili ma esigenti a ritmo di una musica motivante, senza seguire una vera e propria coreografia o dei passi complicati. Tutti lo possono fare, non ha importanza l'età o il peso.

Chi ha poco tempo per andare in palestra, può trovare online tantissimi

semplici video di workout, per i quali è necessario un semplice materassino.

Venti minuti al giorno davanti allo schermo aiutano tantissimo.

I tipi di sport che abbiamo citato, contribuiscono ad una perdita di peso e sono praticabili da tutti. Anche sempre più atleti stanno scoprendo i vantaggi della paleodieta. Questa forma di alimentazione non comporta quindi delle limitazioni anche al di fuori del cibo, al contrario.

# In cosa consiste realmente la nostra alimentazione?

Fanno parte della nostra alimentazione le tre grandi sostanze (dette anche macronutrienti) delle quali ci siamo già occupati in questo manuale e che tutti conoscono: proteine, grassi e carboidrati. Ma che ruolo hanno veramente queste sostanze nel nostro corpo? Quanto sono importanti e perché possiamo farcela tranquillamente anche senza carboidrati?



# Proteine

Le proteine sono le componenti essenziali del nostro corpo. Consistono in una serie di amminoacidi e sono essenziali per gli umani perché non possiamo crearli da soli bensì assumerli attraverso l'alimentazione. Le proteine non possono essere immagazzinate a lungo dal corpo e per questo abbiamo bisogno di rifornimenti continui.

Dove si trovano: gli alimenti nella lista delle cose ammesse durante la

paleodieta contengono naturalmente una grande quantità di proteine. Davanti a tutti la carne, le uova e il pesce. Ma anche la verdura non scherza. Gli spinaci, i funghi e i broccoli contengono 3gr di proteine per 100gr e sono una fonte perfetta di proteine all'infuori dei prodotti animali. Le mandorle contengono più di 20gr di proteine, così come le lenticchie e i fagioli.

Quantità: dovresti assumere circa 1,5gr di proteine per chilo corporeo al giorno. Chi pesa p. es. 60kg, deve assumere

90gr di proteine al giorno. È quasi impossibile raggiungere un eccesso di proteine. Solo chi soffre di malattie ai reni deve fare attenzione, perché questi espellono le proteine in eccesso. Questa è l'unica accortezza da avere.

# Grassi

Il grasso è quello più calorico fra i macronutrienti. Per questo motivo si pensa di escluderlo subito nel caso si voglia perdere peso. I grassi sono molto importanti per la nostra vita, perché molte vitamine nella nostra alimentazione sono liposolubili, questo significa che rilasciano il loro effetto solo attraverso l'assunzione di grassi. Grasso non significa quindi subito grasso corporeo; finché si consuma quello giusto e si riesce a dosarlo.

Dove si trova: gli oli possono essere comprati facilmente per essere usati nella cottura o come condimento. Ma anche pesci come il salmone contengono molti grassi sani dei quali non bisogna avere paura, anzi al contrario. Puoi consumare tranquillamente anche le olive, perché prima di essere trasformate in olio, contengono già molti acidi grassi sani. La stessa cosa vale per la polpa di cocco. Come già accennato anche alcuni noci come la macadamia e le noci pecan sono delle fonti

straordinarie, ma non devono essere consumate troppo spesso. Sono consigliabili anche tutte le altre noci, sempre che non contengano grassi e zuccheri aggiunti. Altrimenti l'avocado è una delle migliori fonti naturali di grasso. Presenta tantissime vitamine, fibre e sostanze nutritive, sebbene siano per la maggior parte grassi, però buoni, e per questo non ci si può rinunciare durante la paleodieta.

# Carboidrati

I carboidrati sono sostanzialmente dei fornitori di energia, anche se le proteine e il grasso ne forniscono ancora di più. I carboidrati fanno solo questo, ovvero portare energia al corpo. Se consumati con il grasso si crea un eccesso di energia che viene poi immagazzinato sotto forma di grasso corporeo.

**Ci sono tre forme di carboidrati:**

## Monosaccaridi:

Questa è la forma più semplice di zucchero che dona una dolce gioia al palato e niente più. Ne fanno parte il destrosio, il lattosio e il fruttosio. Il fruttosio si trova come suggerisce il nome nella frutta. La frutta ha perlomeno il vantaggio di contenere sostanze nutritive e vitamine. Altrimenti questo zucchero semplice ha il solo compito di fornirci dell'energia "vuota" che viene poi immagazzinata velocemente sotto forma di grasso. I monosaccaridi sono la

base di altri tipi di zucchero.

## Disaccaridi:

Questi si trovano nello zucchero di canna. Oltre al fatto di essere assimilato in maniera più lenta, si differenzia poco dal monosaccaride. Entrambi sono ricchi di calorie senza dare al corpo qualcosa di prezioso e fanno ingrassare velocemente.

# Polisaccaridi

Questa definizione può confondere, perché non vuol dire che con questa sostanza assumiamo più zuccheri.

Possono essere definiti anche "carboidrati a lunga catena". Contengono sostanze nutritive e fibre. Inoltre fanno sì che ci sentiamo sazi per molto tempo dopo averli consumati e lo zucchero non finisce subito nel sangue. Questo tipo di carboidrati si trova nei cereali integrali. Sono per così dire i carboidrati "buoni". Anche il loro consumo è però limitato

dalla paleodieta, ma se si vuole fare uno strappo alla regola, è molto meglio rivolgersi ai cereali integrali che ai mono- e i disaccaridi.

Poi ci sono le fibre alimentari che sono dei macronutrienti non ufficiali. Le fibre vengono per la maggior parte espulse dal corpo, ma questo non significa che siano inutili: sono molto positive per la glicemia e la digestione, hanno poi pochissime calorie e contribuiscono allo stesso tempo a sentirsi sazi.

Per farla breve si può dire che le proteine e i grassi sono essenziali per il corpo umano, mentre i carboidrati non sono adatti all'idea che sta dietro alla paleodieta. Questo non significa che dobbiamo demonizzare completamente i carboidrati e eliminarli dal nostro piano alimentare, anche perché sarebbe quasi impossibile.

# Un sonno sano durante la paleodieta

Il sonno gioca un ruolo essenziale nello stile di vita paleo. Senza un giusto riposo, anche l'alimentazione più sana e un'attività fisica regolare non aiutano il corpo a rimanere in forma. L'uomo primitivo doveva riposare molto per raccogliere energie per il giorno seguente. Una volta non c'era la sveglia e non ci si poteva permettere di passeggiare per il mondo selvaggio semi

assonnati. Il sonno di qualità è indispensabile durante la paleodieta.

Se dormi fra le sette e le otto ore va benissimo. "Di più è meglio", può pensare chi dorme fino a tardi. È chiaro che si può fare, ma non fa bene a una giornata attiva. Se si rimane a letto molto a lungo, non ci si riposa di più, si è solo più pigri. Con l'aiuto della paleodieta ti accorgerai prima o poi che alzarti la mattina ti riesce più facile.

**Strategie per dormire meglio**



# Andare a letto con uno stomaco equilibrato

Dopo i pasti si sente il bisogno di riposarsi, anche se non c'è la necessità di dormire. Se si mangia troppo prima di andare a letto, il corpo deve lavorare nelle ore successive e l'apparato digerente non ha la possibilità di riposarsi. Ha poco senso anche andare a letto a stomaco vuoto, perché anche la fame non permette di riposarsi abbastanza durante la notte. Di solito la

cosa migliore da fare è a aspettare tre ore fra il pasto e il momento in cui si va a letto.

# Oscura la camera da letto

La mattina la luce del sole ci aiuta a alzarci dal letto, ma quando si va a dormire ci deve essere il buio completo. Oggi molti vanno a letto con i cellulari o dispositivi simili oppure hanno la tv in camera. Alcuni dormono effettivamente meglio se si lasciano cullare dalla voce della tv, ma non dovresti usarla come sonnifero. Certa di non appisolarti di fronte alla scatola luminosa. Tutti i dispositivi devono essere completamente spenti prima di andare a

letto. Non devono essere in standby o in carica se emettono luce, anche se ha la grandezza di uno spillo.

# La giusta temperatura in camera da letto

I cacciatori e i cercatori non avevano allora la possibilità di riscaldare il posto dove dormivano. Questo non significa che devi dormire in una stanza fredda. Nella stanza ci dovrebbero essere un paio di gradi in meno rispetto alla temperatura del giorno. Quindi fra i 16 e i 22 gradi. Se è troppo freddo per te, puoi utilizzare un piumone più spesso e non alzare il riscaldamento.

Anche l'aria fresca è importante per un sonno sano. Arieggia la stanza prima di andare a letto e lascia la finestra leggermente aperta se la stagione lo permette.

# Sviluppa un ritmo stabile

Andare a letto alla stessa ora non è una cosa intelligente solo per i bambini. Il ritmo agevola enormemente un sonno sano. Prima di andare a letto, non lasciarti distrarre da problemi, incarichi o attività inutili. Ciò di cui hai bisogno il giorno dopo (vestiti, borsa, colazione ecc.) va preparato in anticipo.

# Passeggiate serali

Il movimento e l'aria fresca rendono stanchi. Per questo motivo non è necessaria un'attività fisica intensa. Fai una piccola passeggiata un'ora prima di andare a letto.

Dormire a sufficienza contribuisce in modo chiaro alla perdita di peso.

# **Consigli quotidiani per chi comincia ora la paleodieta**

# Fare la spesa con lungimiranza

Si trova sempre qualcosa da mangiare in casa, ma anche molte cose che non sono adatte al tuo nuovo stile di vita paleo.

Quando si ha fame, il sentimento vince sui buoni propositi, perché in quel momento non si ha voglia di fare la spesa e si ricorre agli alimenti che dovrebbero essere evitati.

Cerca di pianificare la spesa per tre o

quattro giorni, se riesci anche per una settimana. Fissa un giorno per la spesa maggiore e pensa ai piatti per i prossimi giorni. D'ora in poi non ti devi più trovare nella situazione in cui non hai niente di adatto da mangiare in casa o non sai cosa preparare il giorno dopo. Non devi provvedere solo ai pasti principali, ma anche ai vari spuntini durante il giorno.

# La paleodieta fuori casa

Quando non sei a casa, mettere in pratica la paleodieta può diventare difficile. Non solo perché magari non ci sono ristoranti adatti nelle vicinanze, ma anche perché andare a mangiare è un'attività sociale. Se si è in gruppo e gli altri decidono di andare in un determinato ristorante, non vogliamo essere tagliati fuori non aggregandoci a loro oppure mangiando il nostro cibo portato da casa. Ma anche queste situazioni possono essere gestite.

Se gli altri vogliono andare da McDonalds & Co., non c'è niente di male a ordinare uno dei hamburger più grandi, ma senza pane. O lo si scansa oppure si chiede durante l'ordinazione, se si può avere soltanto la carne con il ripieno. Per alcuni dipendenti può essere una cosa insolita, ma sicuramente fattibile. Con il kebab è ancora più semplice, perché spesso viene servito senza il pane. Con il sushi puoi ricorrere al sashimi, che consiste in pesce crudo senza aggiunta di riso. Anche in altri

ristoranti non ci dovrebbero essere problemi a modificare degli ordini con i carboidrati o ad evitarli completamente.

In questo modo scoprirai anche nuovi piatti sul menù di ristoranti conosciuti. I ristoranti italiani non hanno solamente pizza e pasta, ma anche piatti adatti alla paleodieta.

# Le persone intorno a te

Può capitare di essere guardati in modo strano dagli amici, colleghi o parenti nel momento in cui gli parli del tuo stile di vita. Puoi spiegare brevemente i motivi che stanno dietro alla tua scelta, ma non devi sentirti in obbligo di giustificarti.

Puoi chiaramente svelare di più a chi vuole conoscere più approfonditamente l'argomento: forse troverai qualcuno che la pensa come te.

Puoi spiegarlo in anticipo agli amici

stretti e ai parenti in modo da non sconvolgerli una volta che ti mettono davanti un dolce fatto in casa. È la cosa giusta da fare se qualcuno vuole farti da mangiare.

La paleodieta è ancora più divertente se trovi persone che la vedono come te, sia nella tua cerchia di amici oppure online se non riesci a trovare nessuno nel tuo giro. Chi vuole scambiarsi consigli e esperienze, riesce a procedere più velocemente e trova il suo ritmo più facilmente.

# Ricette paleo per ogni occasione

Chi si diverte e ha talento in cucina non dovrebbe avere problemi a rinunciare a alcuni alimenti e preparare comunque piatti squisiti. Soprattutto per principianti abbiamo messo insieme una serie di ricette facili e deliziose per qualsiasi ora del giorno, in special modo alcune che sostituiscono gli alimenti tradizionali.

# Paleo muesli

Chi dice che il muesli debba contenere per forza i cereali e lo zucchero? Per sostituire il latte ci sono ora tante valide alternative: latte di riso, di cocco o di mandorle.

A seconda dei gusti, i mix per i muesli possono contenere:

- Mandorle
- Anacardi
- Noci del Brasile

- Noci pecan
- Nocciole
- Noci
- Semi di chia
- Scaglie di cocco
- Un po' di estratto di vaniglia o cannella per insaporire
- A piacere anche frutta secca e uvetta

Mettere 50-100 gr degli ingredienti scelti nel mixer e tritare finemente.

Riscaldare il forno a 160° e mettere una teglia con della carta da forno.

Riscaldare a bagnomaria l'olio di cocco e il miele fino a che entrambi gli ingredienti siano liquidi. Mescolare bene. Aggiungere il resto degli ingredienti e mischiare tutto in modo uniforme; aggiungere a piacimento la vaniglia o la cannella. Distribuire uniformemente sulla carta da forno e infornare per circa 20 minuti. Girare dopo circa 10 minuti.

Lascia raffreddare il tutto. Il muesli può essere conservato per le colazioni future. Dato che è molto nutriente vista

la presenza delle noci, bisogna andarci piano nonostante non ci siano zuccheri e cereali.

# Hamburger stile paleo

Gli hamburger non sono solo amati, ma si prestano a qualsiasi tipo di gusto e non devono essere esclusi dalla paleodieta. A chi piace esotico, può sostituire il pane con due spesse fette di mela o ananas oppure, come alternativa meno dolce, con del sedano.

Altrimenti le patate dolci sono ottime: tagliare finemente 300gr di patate dolci e poi mischiare con uova e un po' di sale e pepe. Formare con il composto delle

fette di pane e mettere in forno per 20 minuti a 170°.

# Pane con l'albume

Anche il croccante vuole la sua parte nella paleodieta. Il pane proteico è perfetto per chi ha voglia di un panino: 400ml di acqua calda 450g di farina di mandorle 50g di psillio in polvere 6 albumi (il tuorlo lo puoi conservare per altri scopi) 130g di semi di zucca, a piacimento anche altri tipologie di semi 20g di cremor tartaro 3-4 cucchiaini di sale, riscaldare il forno a 170° e mettere in una ciotola la farina di mandorle, psillio in polvere, lievito e semi di

zucca (interi o sminuzzati). Versare all'interno l'acqua calda, aggiungere il sale e gli albumi. Mescolare bene la massa e impastare fino a ottenere un impasto solido. Disporlo sulla carta da forno in forme simili a delle fette di pane e cuocere dai 60 ai 70 minuti. Ed ecco pronto il tuo pane croccante in stile paleo!

# Paleo-Pasta

Non è facile per nessuno rinunciare alla pasta. Ma non la devi escludere completamente: chi l'ha detto che deve essere per forza un prodotto derivato dal grano? Sul lungo periodo conviene comprare uno spiralizzatore. Con questo attrezzo puoi tagliare le verdure come le zucchine e le carote sotto forma di spaghetti. Questi non hanno neanche bisogno di essere cotti, altrimenti diventano papposi. Tenerli in acqua calda per meno di un minuto: la paleo-

pasta è già pronta per essere servita  
come contorno o piatto principale.

# Ricette con le uova

Le uova sono delle vere e proprie bombe vitaminiche e una fonte straordinaria di proteine in tutto e per tutto. Il tuorlo e l'albume non devono essere divisi, anzi, al contrario. La cosa migliore è l'uovo intero. Contiene tutti e nove gli amminoacidi essenziali, gli acidi grassi omega-3, la vitamina A, tutte le vitamine B ed E. Inoltre è una delle poche fonti naturali di vitamina D.

La provenienza è molto importante,

specialmente per le uova. Per conoscerla basta guardare il codice sul guscio dell'uovo che è composto da diversi lettere e numeri. Fai attenzione ai numeri a una sola cifra, che vanno da 0 a 3. Devi cercare lo 0 che sta per allevamento all'aperto secondo i criteri bio. 1 significa allevamento all'aperto, 2 allevamento a terra e 3 è il peggiore, perché significa che le uova provengono da allevamento in gabbia. Qual è la differenza oltre a come vengono trattati gli animali? Le uova da allevamento all'aperto contengono molte più vitamine

e acidi grassi insaturi e allo stesso tempo meno colesterolo. Vale la pena dunque comperare le uova bio anche se costano di più. La differenza si vede e si sente. Il tuorlo bio è effettivamente giallo e non di un arancione forte come le uova da allevamento in gabbia.

La cosa migliore delle uova è che si possono usare in tanti modi. Anche chi non è stato un fan delle uova fino ad ora, deve leggere il prossimo paragrafo perché tutti troveranno qualcosa di interessante in mezzo alla vasta

possibilità di ricette. Oltre al classico uovo al tegamino e alla frittata esistono molte altre ispirazioni.

# Uova con la senape

Tutti conoscono l'uovo sodo Con questo uovo sodo si può fare molto di più di quello che hai fatti finora.

- 3 - 4 uova
- Mezza cipolla
- 1 - 2 cucchiari di senape  
(mediamente piccante)
- 1 cucchiaino di cumino
- ½ cucchiaino di curcuma
- 200 ml latte di cocco
- Olio di cocco

- Sale, pepe e erba cipollina per condire

Cuocere le uova finché diventano sode, raffreddare e dividere in quattro parti uguali Tritare finemente la cipolla e soffriggere con un po' di latte di cocco, aggiungere il cumino, lasciar cuocere brevemente e aggiungere la senape e la curcuma. Far cuocere per due minuti, aggiungere poi il latte di cocco e cuocere a fuoco lento dai due ai tre minuti. Togliere dal fuoco e mischiarci le uova, spolverare con dell'erba

cipollina e condire con sale e pepe.

Servi degli spaghetti di verdure o un'insalata come contorno. Le uova alla senape sono perfette anche senza contorno.

# Uova ripiene

Questo modo di presentare le uova è adatto come spuntino oppure per coloro che la mattina vogliono fare una colazione sostanziosa.

- 4 - 5 uova
- 1 avocado (maturo)
- 1 scatoletta di tonno
- Mezzo spicchio d'aglio
- Mezzo pomodoro
- Sale, pepe e un po' di succo di limone

Cuocere le uova, lasciarle raffreddare, dividerle a metà e togliere il tuorlo facendo attenzione. Dividere la polpa dell'avocado dalla buccia e schiacciarlo con una forchetta . Aggiungere il tonno. Tagliare le metà dei pomodori in dadi molto piccoli e aggiungerli al composto. Tagliare finemente l'aglio o pressarlo e poi aggiungerlo. Unire il tuorlo tolto in precedenza. Mischiare bene il tutto, condire con le spezie e un po' di limone e poi farcire le metà dell'uovo con il composto.



# Muffin con verdure e macinato

Questi sostanziosi muffin sono facili da portare con te, per una gita o in ufficio.

- 200gr di carote
- 1 zucchina
- 1 cipolla
- 400gr di macinato
- 2 uova
- Olio di cocco
- Paprica (dolce), curry, sale e

pepe per condire

Formine per muffin/Teglia per muffin

Riscaldare il forno a 180°. Pelare le patate e la zuccina e grattugiare. Tritare finemente le cipolle e rosolarle nell'olio di cocco. Mischiare le uova e le spezie con il frullino, aggiungere il macinato nella padella con la cipolla, fare rosolare brevemente e poi aggiungere al composto con le uova. Incorporare la verdura grattugiata. Distribuire il composto nelle formine per i muffin e cuocere in forno per ca. 45 minuti.



# Facilissime crespelle con la banana

Queste crespelle paleo sono perfette per chi ha voglia di qualcosa di dolce.

- 2 uova
- 2 banane mature
- Olio di cocco
- Un po' di sciroppo per dolcificare

Schiacciare le banane con una forchetta, mischiare le uova e mescolare tutto in un

composto uniforme. Mettere un po' di olio di cocco in una piccola padella e aggiungere del composto fino a coprire il fondo. Rosolare e girare fino a che la crespella diventa croccante su entrambi i lati. Servire con del miele o sciroppo.

# Affrontare la paleodieta con pazienza e preparazione

Se vuoi veramente provare la paleodieta devi essere ben preparato, soprattutto all'inizio. Chi decide spontaneamente di vivere secondo la paleodieta arriva solitamente al punto in cui lo stomaco comincia a brontolare e non sa come svoltare il prossimo pasto adatto, o perché non ci sono gli ingredienti giusti in casa o perché non ha tempo per cucinare e preparare da mangiare. In

questo modo si torna velocemente alle vecchie abitudini alimentari perché si ritiene, erroneamente, che la nuova dieta sia troppo difficile.

Se vuoi scoprire tutto il potenziale della paleodieta, devi essere preparato a affrontarla e non cominciare da un momento all'altro. Oltre a leggere questo manuale devi anche pensare con un occhio al futuro. Quali alimenti ti piacciono e a quali farai fatica a rinunciare all'inizio? Non devi rinunciarci subito, ma prima della

paleodieta non devi neanche abbuffarti con tutto quello che poi sarà "vietato". Sostituisci p. es. in modo graduale i carboidrati cattivi con quelli buoni: pane integrale invece del pane bianco, riso integrale al posto di quello bianco e tutto quello che solitamente mangi. Gli alimenti adatti alla paleodieta vengono inseriti lentamente e mischiati all'alimentazione passata. Separati lentamente dai latticini e sostituisci il latte vaccino con del latte vegetale.

Anche se la paleodieta permette poche

eccezioni ed è chiaro cosa appartenga alla dieta e cosa no, se si sgarra una volta non succede niente e non bisogna attenersi alle regole come degli schiavi.

Consigliamo di fare un passo alla volta in modo che il corpo si abitui meglio.

L'apparato digerente è un sistema sensibile e i grandi cambiamenti, anche se nel lungo periodo sono positivi, possono causare dei danni. Se fai fatica a rinunciare al pane la mattina, puoi seguire tutte le altre regole della paleodieta e abbandonare il pane

quando non sarà più un problema.

Alla fine forse ci si chiede ancora quanto può e deve durare una paleodieta. In realtà non c'è un lasso di tempo perché, come ormai sarà chiaro, quella paleo è più di una dieta che porta a perdere peso, anche se questo è un aspetto che la rende molto amata. Molte persone vivono secondo la paleodieta perché gli fa bene e godono di tutti i suoi vantaggi, dei quali godeva anche l'uomo primitivo: energia, forza di vivere, una buona digestione, ottimi nutrienti. Si può

quindi vivere anche per sempre  
conformemente alla paleodieta.

# Per concludere

La paleodieta ha tantissimi vantaggi ed è perfetta per perdere peso, senza doversi alimentare in maniera limitata o con troppe poche sostanze nutritive.

Chiaramente può avere una durata diversa da persona a persona, fino a che non ci si abitua al cambiamento, ma non si deve cominciare da un giorno all'altro.

Con questo manuale hai imparato le cose più importanti sulla paleodieta, ti

abbiamo dato consigli sulle ricette per ogni tipo di pasto e trucchi per applicare la dieta nel tuo quotidiano.

Il vostro Marco Roccatelli