



# Easy KETO

A PRACTICAL GUIDE TO THE KETO DIET  
INCLUDING KETO RECIPES AND MEAL PLANS  
FOR BEGINNERS

## **Dichiarazione di non responsabilità**

Questo eBook è stato scritto solo a scopo informativo. È stato fatto ogni sforzo per rendere questo eBook il più completo e accurato possibile. Tuttavia, è possibile che vi siano errori tipografici o di contenuto. Inoltre, questo eBook fornisce informazioni solo fino alla data di pubblicazione. Pertanto, questo eBook deve essere utilizzato come guida, non come fonte definitiva.

Lo scopo di questo eBook è quello di educare. L'autore e l'editore non garantiscono la completezza delle informazioni contenute in questo eBook e non sono responsabili di eventuali errori od omissioni. L'autore e l'editore non avranno alcuna responsabilità nei confronti di qualsiasi persona o entità per quanto riguarda eventuali perdite o danni causati o presunti tali direttamente o indirettamente da questo eBook.

Questo eBook offre informazioni ed è concepito esclusivamente a scopo educativo. Non si deve fare affidamento su queste informazioni per sostituire la consulenza medica professionale, la diagnosi o il trattamento.

# Indice dei contenuti

<b>Introduzione</b> .....	<b>6</b>
<b>Parte 1 - La dieta Keto</b> .....	<b>8</b>
Che cos'è la dieta Keto? .....	9
Chetosi: il segreto della dieta Keto .....	9
Benefici della dieta Keto .....	10
Effetti collaterali.....	12
Lo stile di vita Keto .....	14
Come fare il Keto.....	14
Scegliere una dieta chetogenica .....	14
Cosa si può mangiare .....	15
Cosa non si può mangiare .....	17
Avviare la chetosi .....	18
Consigli per la dieta chetogenica .....	19
Pianificare i pasti.....	19
Rendilo divertente .....	19
Provate il digiuno intermittente.....	20
Ascoltare il proprio corpo.....	20
<b>Parte 2 - Pianificazione dei pasti</b> .....	<b>22</b>
Come pianificare i pasti.....	22
Pianificazione e preparazione dei pasti .....	23
I passi per creare un ottimo piano alimentare .....	23
Idee per il piano alimentare .....	26
Colazione .....	26

Pranzo .....	27
Cena .....	27
Spuntini .....	28
<b>Parte 3 - Ricette.....</b>	<b>30</b>
Ricette - Colazione .....	30
Cereali Keto .....	30
Cavolo cappuccio e marroni .....	32
Tazze per la colazione Keto .....	33
Ricette - Pranzo .....	35
Avocado ripieni di taco.....	35
Wrap di lattuga con gamberetti di bufala.....	37
Insalata di cavolfiore ripiena .....	39
Ricette - Cena .....	41
Maccheroni al formaggio Keto.....	41
Pollo fritto Keto.....	43
Polpette Keto .....	45
Ricette - Spuntini .....	47
Patatine di avocado.....	47
Gelato Keto.....	49
Bombe Guac al bacon .....	50
<b>Conclusione.....</b>	<b>54</b>



A top-down view of a white ceramic bowl with a blue rim, filled with fresh ingredients. The bowl contains several bright red cherry tomatoes, some dark purple/black cherry tomatoes, and several large, vibrant green basil leaves. To the right of the bowl, there are slices of prosciutto ham, showing its characteristic pink color and white marbling. In the background, a whole white onion and a bunch of fresh green herbs are visible. The entire scene is set on a light-colored, possibly marble, surface. A semi-transparent grey rectangular box is overlaid in the center of the image, containing the word "INTRODUCTION" in white, bold, uppercase letters.

# INTRODUCTION

# INTRODUZIONE

La dieta keto è una delle migliori diete da seguire se si vuole perdere peso velocemente e trasformare il proprio stile di vita. La dieta keto rappresenta un cambiamento drastico per la maggior parte delle persone, il che la rende notoriamente difficile da iniziare. Uno dei modi migliori per iniziare la dieta keto è armarsi delle informazioni più affidabili e utili possibili.

Ecco perché ho deciso di creare questo eBook. In *Easy Keto*, vi fornisco una guida pratica e diretta alla dieta keto. Include ricette keto e piani alimentari per i principianti. Per rendere questo libro un po' più facile da seguire, l'ho diviso in tre parti.

Nella prima parte, illustro la dieta keto e cosa ci si deve aspettare da essa. Poi, nella seconda parte, spiego cos'è la pianificazione dei pasti e come si dovrebbe impostare un piano alimentare in base alla giornata. Infine, nella Parte 3 vi fornisco diverse ricette keto da provare.

Alla fine di questo eBook, conoscerete tutte le informazioni più importanti necessarie per padroneggiare con successo la dieta keto. È un'ottima risorsa da cui partire se non avete mai provato la dieta keto prima d'ora. Anche se non siete nuovi alla dieta, vi offro consigli più avanzati di cui tutti potranno beneficiare.

Iniziamo!



VIT  
- ; "/ :  
" -



# PART 1 THE KETO DIET



# PARTE 1 - LA DIETA KETO

Come per ogni altra cosa, *Easy Keto* parte dall'inizio: la definizione della dieta keto. Senza una base solida, è impossibile padroneggiare con successo una dieta keto.

La chiave per iniziare una dieta keto è capire la dieta keto, come funziona e come fare keto. Senza una comprensione di base del significato della dieta keto, non si potrà mai perdere peso con successo e prendere in mano la propria salute utilizzando la dieta keto.

Nella prima parte vi parlerò della dieta keto. Questo include la dieta keto, i benefici della dieta, gli effetti collaterali e altro ancora. Il primo capitolo illustra tutte le informazioni chiave su cosa significa fare la dieta keto.

Poi, vi darò i consigli chiave per seguire la dieta keto. Poiché le prime due settimane di una nuova dieta sono sempre le più difficili, avete bisogno di consigli e tecniche chiave per affinare la vostra mentalità, in modo da rispettare la dieta keto.

La dieta keto è diventata una moda popolare per perdere peso e ottenere risultati rapidi. Molte persone salgono sul carro della dieta keto senza sapere esattamente che cos'è la dieta keto, come gestirla con successo e perché funziona così bene.

Di conseguenza, le persone passano rapidamente a una dieta keto e la abbandonano ancora più rapidamente. Con periodi così brevi di dieta keto, è impossibile ottenere i risultati desiderati. L'unico modo per ottenere i risultati duraturi desiderati è vivere uno stile di vita cheto.



## **Che cos'è la dieta Keto ?**

La dieta keto è una dieta a basso contenuto di carboidrati. È simile ad altre diete a basso contenuto di carboidrati, ma richiede di mangiare ancora meno carboidrati rispetto ad altre diete. Molte persone trovano la dieta keto incredibilmente difficile da seguire a causa della sua restrizione nell'assunzione di carboidrati.

Riducendo l'apporto di carboidrati, è necessario recuperare le calorie consumando un'elevata quantità di grassi sani e proteine. In altre parole, i grassi sani e le proteine devono essere i protagonisti dei vostri pasti, non i carboidrati.

Vengono eliminati dalla dieta alimenti come pane, pasta, patate e carote, mentre vengono aggiunti cibi come bistecche, avocado e noci. Anche se eliminare i carboidrati è difficile, almeno si possono ancora mangiare molti dei cibi gustosi e sazianti che si amano, come hamburger e pollo.

L'aspetto più importante della dieta keto è la costanza. Non otterrete risultati duraturi se andate avanti e indietro nella vostra dieta.

Naturalmente, ogni tanto è consentito un giorno di pausa, ma è necessario attenersi rigidamente alla dieta a basso contenuto di carboidrati se si vogliono ottenere risultati duraturi sul proprio peso e sulla propria salute.

Se vi attenete rigidamente alla dieta keto, potete aspettarvi di vedere rapidamente risultati duraturi. La dieta keto è molto apprezzata per il fatto che può fare una differenza notevole in poco tempo.

## **Chetosi: il segreto della dieta Keto**

Vi starete chiedendo: *ma cosa lo rende così fantastico?* La risposta a questa domanda è semplice: la chetosi.

Il nostro corpo è programmato per funzionare con due fonti di energia: i grassi e gli zuccheri (glucosio). Quando mangiamo una dieta regolare piena di carboidrati, il nostro corpo preferisce funzionare con il glucosio. Il glucosio richiede l'insulina come trasportatore e rompe la barriera emato-encefalica.

Quando il nostro corpo non ha abbastanza carboidrati, utilizza naturalmente i grassi come combustibile. Il nostro cervello non può funzionare direttamente con i grassi, quindi il nostro corpo utilizza i chetoni come combustibile. I chetoni sono un'ottima fonte di carburante, ma non richiedono l'insulina come trasportatore e rompono comunque la barriera emato-encefalica.

Il processo di passaggio del corpo ai chetoni come fonte di carburante è noto come chetosi. Come probabilmente avrete capito, il nome "cheto" deriva dalla chetosi, un processo metabolico in cui il nostro corpo funziona con i grassi e non con gli zuccheri.

## **Benefici della dieta Keto**

Dal momento che la dieta keto mette il corpo in chetosi, ci si può aspettare di perdere più grasso velocemente quando si segue la dieta keto. Questo perché la chetosi consente di accedere più facilmente alle riserve di grasso, che a loro volta ne facilitano l'eliminazione.

Questo è un fatto eccellente se state cercando di perdere peso. Anche se alla fine la perdita di peso si stabilizzerà, i primi mesi di dieta keto cambieranno drasticamente il vostro peso e il vostro corpo.

La dieta keto, tuttavia, non è solo utile per la perdita di peso. Poiché i chetoni non richiedono l'insulina come trasportatore, la dieta keto aiuta a regolare i livelli di zucchero nel sangue. Senza bisogno di insulina, gli

zuccheri nel sangue possono normalizzarsi.



Per questo motivo, le persone affette da diabete o prediabete trarranno notevoli benefici dalla dieta keto. La dieta può aiutare a regolare gli zuccheri nel sangue, in modo da poter ridurre l'insulina e i farmaci per la glicemia.

Un altro vantaggio della dieta keto è che non si hanno i picchi e i cali di altri tipi di dieta o un elevato apporto di zuccheri. Quando si mangiano molti zuccheri, il corpo si eccita in modo naturale e alla fine si blocca. Quando si diminuisce l'apporto di carboidrati, il corpo si normalizza meglio e si ha una sensazione più costante.

Allo stesso modo, con la dieta keto non si sente la fame. I grassi richiedono più tempo per essere elaborati rispetto agli zuccheri. Ciò significa che ci si sente sazi più a lungo quando si segue una dieta keto. Molti di coloro che seguono una dieta chetogenica apprezzano questo vantaggio perché non hanno la sensazione di essere a dieta, ma si sentono comunque sazi e soddisfatti.

Di seguito è riportato un elenco completo dei benefici della dieta keto:

- Riduce l'appetito
- Sentirsi sazi più a lungo
- Perdita di peso
- Diminuisce i trigliceridi
- Aumenta il colesterolo HDL
- Riduce il colesterolo LDL
- Riduce i livelli di zucchero e insulina nel sangue

- Efficace contro la sindrome metabolica

- Benefici per i disturbi cerebrali come il Parkinson e l'Alzheimer

## **Effetti collaterali**

Sebbene la dieta keto sia per lo più benefica per la salute e il benessere, comporta anche alcuni effetti collaterali. Assicuratevi di riconoscere questi effetti collaterali in modo da non danneggiare voi stessi nel processo di perdita di peso.

La maggior parte delle persone che passano a una dieta keto sperimentano qualcosa che molti chiamano "influenza keto". Sebbene non si tratti di una condizione medica riconosciuta, il passaggio a una dieta chetogenica può causare sintomi simili a quelli dell'influenza per la prima settimana o poco più in cui si segue la dieta. Vomito, disturbi gastrointestinali, stanchezza e letargia sono tutti segni dell'influenza keto, anche se di solito passano entro un paio di giorni.

Il motivo dell'influenza keto è il periodo di adattamento tra il passaggio dal carburante a base di zuccheri a quello a base di grassi. Il corpo si stanca e si logora durante il processo, ma si adatta rapidamente al cambiamento. Dormire bene, bere acqua e bere tè verde matcha sono ottimi modi per contrastare questi sintomi.

Le persone che seguono la dieta keto sperimentano anche la diarrea. Ciò è spesso dovuto al sovraccarico di lavoro della cistifellea, l'organo associato alla scomposizione dei grassi. La diarrea può anche essere dovuta alla mancanza di fibre, un problema comune a chi segue la dieta keto. Per attenuare questo effetto, consumare verdure o integratori ricchi di fibre.



Uno degli effetti collaterali più gravi della dieta chetogenica è la chetoacidosi. Sebbene la chetoacidosi sia improbabile per le persone che non hanno problemi di salute pregressi, quelle con

Il diabete di tipo 1 o di tipo 2, a causa di questo effetto collaterale, dovrebbe seguire la dieta chetogenica solo sotto il controllo di un medico.

La chetoacidosi si verifica quando l'organismo immagazzina troppi chetoni e il sangue diventa troppo acido, causando danni al fegato, ai reni e al cervello. Bocca secca, minzione frequente, nausea, alito cattivo e difficoltà respiratorie sono segni di chetoacidosi.

Ecco un elenco di tutti gli effetti collaterali negativi che sono stati segnalati a causa della dieta keto:

- Influenza chetogenica
- Insonnia
- Stanchezza
- Nausea e vomito
- Problemi di resistenza
- Mal di testa
- Costipazione
- Vertigini
- Diarrea
- Carenze di vitamine e minerali
- Calcoli renali
- Steatosi epatica (fegato grasso)
- Ipoproteinemia (bassi livelli di proteine nel sangue)

Sebbene l'elenco degli effetti collaterali possa essere lungo, la maggior parte delle persone sane non presenta altri sintomi oltre all'influenza keto. Se vi assicurate di assumere vitamine e minerali in abbondanza, dovrete essere a posto.

## **Lo stile di vita Keto**

Dopo aver esaminato i benefici e gli svantaggi della dieta keto, questo ci porta al punto principale di questo capitolo: lo stile di vita keto. A differenza di altre diete, la dieta keto deve essere seguita con impegno. Se si va avanti e indietro non si ottengono i risultati desiderati e si rischia di subire forti oscillazioni di peso.

Ma soprattutto, la dieta keto non significa sentirsi affamati o irritabili. Al contrario, la dieta keto consiste nel mangiare finché non si è soddisfatti, ma in modo sano e favorevole alla perdita di peso. Per questo motivo, la dieta keto è più uno stile di vita che una dieta.

Imparando a conoscere gli alimenti che si possono mangiare, la dieta keto diventa parte integrante della vita di tutti i giorni. Basta mangiare gli alimenti desiderati ed evitare i carboidrati. È così semplice.

## **Come andare Keto**

Iniziare a seguire una dieta chetogenica può essere un'impresa ardua all'inizio. Ci sono molti fattori da considerare, come ciò che si può mangiare, come mangiare e come avviare la chetosi. In questo capitolo vedremo come fare la dieta chetogenica per iniziare a vedere rapidamente i risultati.

## **Scegliere una dieta chetogenica**

Come abbiamo già detto, la dieta chetogenica prevede un elevato apporto di grassi e proteine e un basso apporto di carboidrati. Esistono diverse versioni della dieta chetogenica tra cui scegliere. Scegliete la versione che preferite in base alle vostre esigenze e al vostro tipo di corpo. Ecco i quattro tipi di dieta chetogenica:



- Dieta chetogenica standard (SKD): La dieta chetogenica standard è a basso contenuto di carboidrati con un moderato apporto di proteine e grassi. I macros dovrebbero essere circa il 70% di grassi, il 20% di proteine e il 10% di carboidrati.
- Dieta chetogenica clinica (CKD): La dieta chetogenica clinica prevede l'alternanza di giorni di assunzione di carboidrati e giorni di assunzione di carboidrati. La maggior parte delle persone preferisce avere cinque giorni chetogenici, seguiti da due giorni di assunzione di carboidrati elevati.
- Dieta chetogenica mirata (TKD): La dieta chetogenica mirata consente di aggiungere carboidrati durante gli allenamenti.
- Dieta chetoide ad alto contenuto proteico: La dieta cheto ad alto contenuto proteico è come la dieta chetogenica standard, ma si mangiano più proteine. Il rapporto è spesso 60% di grassi, 35% di proteine e 5% di carboidrati.

Se non siete sicuri di quale dieta scegliere, probabilmente dovrete scegliere la dieta cheto standard. Solo la dieta cheto standard e la dieta iperproteica sono state studiate in modo approfondito. I bodybuilder e gli atleti utilizzano spesso la dieta keto clinica e la dieta keto mirata.

## **Cosa si può mangiare su**

Indipendentemente dalla dieta keto scelta, si avrà un basso apporto di carboidrati e un alto apporto di grassi. Il rapporto esatto dipenderà dal vostro corpo e dalla dieta scelta.

Cercate sempre alimenti ricchi di grassi sani. I vostri pasti dovrebbero essere incentrati su grassi e proteine, non sui carboidrati. Questo non vi dà però la scusa per mangiare tutto il burro o la pancetta che volete. Gli alimenti trasformati e i grassi non salutari fanno comunque male.

Cercate invece i seguenti tipi di alimenti per pianificare i vostri pasti:

- **Carne:** carne rossa, bistecca, prosciutto, pancetta, agnello e pollame.
- **Pesci grassi:** sgombro, salmone, trota e tonno.
- **Uova:** pastorizzate o intere con omega-3
- **Burro e panna:** burro alimentato a erba e panna pesante
- **Formaggio:** formaggi non lavorati come cheddar, Colby jack, panna, blu, capra o mozzarella.
- **Noci e semi:** mandorle, noci, semi di lino, semi di chia, ecc.
- **Avocado:** avocado o guacamole
- **Verdure a basso contenuto di carboidrati:** verdure verdi, cipolle, peperoni
- **Condimenti:** sale, pepe, spezie ed erbe aromatiche

Il modo più semplice per attenersi a una dieta chetogenica è utilizzare alimenti con un solo ingrediente. Ad esempio, preparate un piatto di pollo utilizzando solo pollo ed erbe aromatiche e abbinatelo a una verdura verde o a un contorno di formaggio. Questo approccio con un solo ingrediente è più facile da realizzare nella dieta keto e vi farà risparmiare denaro.

## Cosa non si può mangiare

In una dieta keto, è necessario limitare l'assunzione di carboidrati e zuccheri. In caso contrario, il corpo non può entrare in chetosi, vanificando l'intero scopo della dieta. Ecco gli alimenti da evitare quando si segue una dieta keto:

- **Cibi zuccherati:** bibite, succhi di frutta, caramelle, torte, gelati, dessert, ecc.
- **Cereali o amidi:** prodotti a base di grano, riso, pasta, cereali, pane, ecc.
- **Frutta:** tutta la frutta, tranne i frutti di bosco, in piccole porzioni.
- **Fagioli o legumi:** piselli, fagioli, lenticchie, ceci, ecc.
- **Verdure a radice/Tuberi:** patate, patate dolci, carote, ecc.
- **Prodotti dietetici a basso contenuto di grassi:** maionese a basso contenuto di grassi, burro a basso contenuto di grassi, ecc.
- **Condimenti ad alto contenuto di zucchero:** BBQ, senape al miele, teriyaki, ketchup, ecc.
- **Grassi non salutari:** alimenti lavorati, oli vegetali, maionese, ecc.
- **Alcolici:** birra, vino, liquori e bevande miste.
- **Alimenti dietetici senza zucchero:** caramelle, sciroppi, budini, dessert senza zucchero, ecc.

Non è la fine del mondo se si mangiano questi alimenti di tanto in tanto.

Dopo tutto, il nostro corpo ha bisogno di un po' di zucchero. Tuttavia, limitate l'assunzione

di questi elementi, in modo che l'organismo possa avviare la chetosi e non si vada in tilt con la dieta.

## **Avvio della chetosi**

La chetosi è il processo dell'organismo che utilizza i grassi come combustibile invece degli zuccheri. La dieta keto costringe l'organismo a entrare in chetosi per un periodo di tempo più lungo. Anche se all'inizio l'entrata in chetosi può risultare stancante e fastidiosa, aiuta a perdere peso rapidamente e i lievi sintomi influenzali non dovrebbero durare più di un paio di giorni.

Ovviamente, per entrare in chetosi è necessario eliminare i carboidrati. Un modo per farlo è passare immediatamente alla dieta keto. Ciò significa limitare l'assunzione di carboidrati a 20-50 grammi al giorno.

Se volete entrare in chetosi più velocemente, potete sempre provare un digiuno di breve durata. Molte persone entrano leggermente in chetosi tra la cena e la colazione. Ciò è dovuto al fatto che non si mangia durante le ore in cui si dorme.

È possibile sfruttare al meglio questo fatto provando il digiuno intermittente con la dieta keto. Il digiuno intermittente consiste nel mangiare per 8 ore al giorno e digiunare per le altre 16 ore. È un ottimo modo per dare il via alla chetosi in modo sicuro ed efficace.

Il digiuno estremo non è salutare per il corpo. Per vivere abbiamo bisogno di calorie e di cibo. Il digiuno intermittente, invece, è sicuro perché si mangia ogni giorno. Sebbene il digiuno di 16 ore possa essere fastidioso all'inizio, la maggior parte degli organismi si adatta entro un paio di giorni. Molti digiunatori intermittenti scelgono di mangiare tra le 12:00 e le 20:00, anche se l'orario esatto non è importante.



## **Consigli per andare Keto**

Una volta deciso quale dieta keto si vuole seguire e ci si impegna a farlo, può essere il momento di iniziare a provare la dieta keto. Prima di iniziare, potreste trovare un modo per incorporare queste tecniche nella vostra routine per rendere il processo di passaggio alla dieta keto un po' più facile:

### **Pianificate i vostri pasti**

Eliminare i carboidrati può essere difficile all'inizio, semplicemente perché sono i protagonisti della maggior parte delle diete occidentali. Per adattarsi a una dieta chetogenica è necessario pianificare ogni pasto. Questo include la colazione, il pranzo, la cena e gli spuntini. Non lasciate tutto al caso, perché in questo modo potrebbe essere più difficile attenersi alla dieta keto.

La seconda parte è completamente dedicata alla pianificazione dei pasti, quindi non vi dedicherò molto tempo.

### **Rendi divertente il sito**

La maggior parte delle persone pensa alle diete e sospira. Cercate di rendere la dieta keto divertente, in modo da poterla seguire più a lungo. Procurarsi un libro di ricette keto o farlo con gli amici può essere un ottimo modo per rendere la dieta più divertente e coinvolgente. Più la si rende divertente, più la dieta risulta gratificante. Per non parlare del fatto che sarà più facile attenersi alla dieta se la si rende divertente.

Se vi piace cucinare, cercate sicuramente di trovare versioni keto dei vostri piatti preferiti. È un ottimo modo per mantenere il divertimento e la freschezza. Se non vi piace cucinare, forse è arrivato il momento di

iniziare.

## **Provate il digiuno intermittente**

Come ho già detto, il digiuno intermittente è un ottimo modo per avviare la chetosi. Anche dopo aver raggiunto la chetosi, cercate comunque di incorporare il digiuno intermittente nella vostra vita quotidiana. Il digiuno intermittente abbinato alla chetoterapia è un ottimo modo per vedere rapidamente i risultati della perdita di peso. Allo stesso tempo, sono anche salutari da usare insieme.

## **Ascoltate il vostro corpo**

Molte persone che sostengono la dieta keto non vi dicono questo: dovete ascoltare il vostro corpo. Non tutti hanno bisogno della stessa quantità di carboidrati.

Alcune persone ne avranno bisogno più di altre. L'obiettivo non dovrebbe mai essere quello di eliminare tutti i carboidrati.

Ascoltate innanzitutto il vostro corpo. L'obiettivo di qualsiasi dieta dovrebbe essere quello di rendervi più sani, non più malati. Se il vostro corpo non si sente bene, dovete modificare la dieta per vivere la versione più sana e felice possibile di voi stessi.



**PART 2**  
**MEAL PLANNING**

## **PARTE 2 - PIANIFICAZIONE DEI PASTI**

La pianificazione dei pasti consiste nel programmare in anticipo i pasti e gli spuntini da consumare. A seconda dei vostri impegni, potete pianificare i pasti ma prepararli il giorno stesso oppure preparare tutti i pasti in anticipo, metterli in freezer e riscaldarli più tardi durante la settimana.

Indipendentemente dall'approccio che si preferisce, la pianificazione dei pasti è un ottimo modo per assicurarsi di rispettare la dieta, anche nei giorni in cui ci si sente stanchi.

Nella seconda parte vedremo come pianificare i pasti e vi daremo delle idee per farlo. Utilizzate la Parte 2 come ispirazione per iniziare il vostro percorso di dieta chetogenica in modo divertente, stimolante e facile da seguire.

### **Come fare un piano per i pasti**

Vi è mai capitato di pensare di mangiare sano, ma i vostri piani sono deragliati da una settimana impegnativa? Sia che abbiate avuto una giornata impegnativa al lavoro o che non vi sentiate bene, può essere difficile attenersi alla dieta quando la realtà della vita busca alla vostra porta. È qui che entra in gioco la pianificazione dei pasti.

La pianificazione dei pasti toglie molto stress e pressione alla preparazione dei pasti. Vi costringe a pianificare i pasti in modo da non dover pensare al cibo nei giorni di lavoro o di impegni. Indipendentemente dalla dieta che si preferisce, la pianificazione dei pasti è un ottimo modo per assicurarsi di rispettarla e di essere responsabilizzati a mangiare in modo sano.

In questo capitolo analizzeremo il significato di pianificazione dei pasti. Anche se probabilmente avete già un'idea generale di cosa sia, questo capitolo entra più nel dettaglio per permettervi di iniziare subito a pianificare i pasti.

## **Pianificazione dei pasti e preparazione dei pasti**

Pianificare i pasti significa pianificare i pasti in anticipo. La maggior parte delle persone preferisce pianificare i pasti il sabato o la domenica, quando non ha molto lavoro da fare. In questo modo è molto più facile mangiare in modo sano nei giorni in cui si è impegnati con il lavoro e le altre pressioni della vita.

Per pianificare i pasti, pensate ai pasti e agli spuntini che intendete consumare per la settimana. A seconda di ciò che avete in dispensa, potrebbe essere necessario andare al supermercato per procurarsi gli ingredienti o gli articoli. Si consiglia di annotare le ricette o le idee per la settimana, in modo da non dimenticarsene in seguito.

Il bello della pianificazione dei pasti è che avete tutto il tempo per decidere cosa volete mangiare. In questo modo si ha tutto il tempo di cercare online o su Pinterest le idee sfiziose che non si vede l'ora di provare.

Ad alcune persone piace fare un ulteriore passo avanti nella pianificazione dei pasti e provare a preparare i pasti. La preparazione dei pasti consiste nel preparare i pasti in anticipo. La maggior parte delle persone prepara i pasti la domenica e li mette nel congelatore. Con il passare della settimana, i pasti congelati vengono messi nel forno a microonde o nel forno per ottenere pasti fatti in casa facili e veloci.

La preparazione dei pasti è ottima per chi sa di avere una settimana impegnativa. Significa che non dovrete perdere tempo nemmeno per preparare i pasti in un secondo momento.

## **Passi per creare un ottimo piano pasti**

Creare un piano alimentare è piuttosto semplice. Sono necessari solo



quattro passaggi e la maggior parte di essi li fate già. Potreste solo non farli in modo così organizzato o centrato sul keto come vi sto raccomandando.

## **1. Trova le ricette**

Quando si pianifica un pasto, è necessario pensare alle ricette in anticipo. Cercate nei libri di cucina keto o online le ricette keto da provare. Ricordate di cercare ricette ad alto contenuto di grassi e a basso contenuto di carboidrati.

L'unico modo per attenersi alla dieta è scoprire che mangiare keto è piacevole e soddisfacente. Provate diverse ricette per trovare le vostre preferite. Non mangiate la stessa cosa tutti i giorni, perché vi annoiereste rapidamente e potreste avere carenze di minerali.

Provate una varietà di ricette per sentirvi felici, sazi e soddisfatti della vostra dieta. Le ricette sono riportate alla fine di questo libro, ma non esitate a cercare in rete altre fonti e ricette.

Se avete un pasto preferito, cercate di trovarne una versione keto. Oggi ci sono tantissime opzioni che vi permettono di mangiare esattamente quello che volete, pur mantenendo la vostra dieta. Ricordate: la dieta keto è uno stile di vita. Cercate di integrarla al meglio nella vostra vita.

Oltre ai pasti, pianificate anche gli spuntini e i dessert. Negli spuntini si nascondono molti carboidrati e calorie fastidiose. Per evitare di esagerare con gli spuntini, pianificate i pasti di conseguenza.

## **2. Ricette mirate per i vostri rapporti**

Una volta che sapete quali sono le ricette che vi interessano, preparate ogni settimana un piano per la preparazione dei vostri pasti. Questo include la scelta di ricette che corrispondano alle proporzioni desiderate. Assicuratevi che il vostro piano settimanale sia composto da una varietà di vitamine e minerali per mantenervi in salute.

Per esempio, se il lunedì avete mangiato spinaci e pollo, il martedì potreste optare per bistecca e peperoni. In questo modo si ha a disposizione una varietà che è anche sana e ricca di grassi e vitamine.

### **3. Ottenere gli ingredienti**

Dopo aver deciso quali pasti preparare durante la settimana, procuratevi tutti gli ingredienti e gli articoli in anticipo. Aspettare il giorno stesso per procurarsi gli ingredienti è un modo infallibile per rovinare la dieta, dato che potrebbero esserci giorni in cui non si ha voglia di andare a fare la spesa.

Potreste anche segnare in anticipo i piatti con cui gli ingredienti sono stati preparati. In questo modo sarà facilissimo cucinare i piatti quando sarà il momento.

Non importa quale sia lo stile di conservazione degli ingredienti, basta che li prendiate in anticipo per essere più motivati a cucinare in seguito.

### **4. Preparare i pasti**

Prima o poi dovrete preparare i pasti. Se non avete una settimana impegnativa e sapete che vi piace cucinare, preparate i pasti il giorno stesso. Questo è un ottimo modo per avere sempre cibo fresco e gustoso.

D'altra parte, ci possono essere settimane in cui sapete che sarete troppo occupati per preparare i pasti. Preparate i pasti in anticipo, in modo da evitare la seccatura in seguito. Preparate i pasti come fareste normalmente, ma conservateli in frigorifero o nel congelatore per poterli riscaldare più tardi nel corso della settimana.

Il trucco per preparare i pasti è assicurarsi di preparare abbastanza cibo per tutta la settimana. Potreste anche optare per due pasti diversi, in modo da non mangiare la stessa cosa ogni giorno della settimana.

## **Piano alimentare Idee**

La pianificazione dei pasti per la dieta keto può essere stressante all'inizio. Ho messo insieme alcune idee per la pianificazione dei pasti per rendere il processo un po' più facile. In questo capitolo parlo di come creare un piano dei pasti. Questo include l'esame delle proporzioni e della varietà degli alimenti.

Se si considera il piano dei pasti come un modo per strategizzare la dieta, è più probabile che lo si rispetti. Ecco come creare un piano pasti da rispettare e da cui trarre il massimo beneficio:

### **Colazione**

Anche se la dieta keto è a basso contenuto di carboidrati, si mangiano comunque dei carboidrati. Non è possibile eliminare completamente i carboidrati dalla propria dieta pur rimanendo in salute. La colazione è il momento migliore per incorporare i carboidrati nella giornata.

Mangiare i carboidrati all'inizio della giornata permette di bruciarli e di entrare in chetosi durante la notte.

Anche se la colazione è un buon momento per consumare i carboidrati, cercate di fare colazione anche con i grassi, che mantengono il senso di sazietà più a lungo. Se li mangiate al mattino, avrete meno voglia di sgranocchiare durante la giornata.

Per un'idea di piano alimentare per la colazione da urlo, prendete in considerazione una piccola porzione di frutti di bosco abbinata a una salsiccia e a un uovo mattutino. In questo modo la colazione sarà ricca di grassi e proteine, ma allo stesso tempo rinfrescata dai frutti di bosco.

Potete anche incorporare l'avocado nella vostra colazione. Questi frutti

sono ottimi per la dieta keto e hanno un sapore delizioso. Gli avocado sono ottimi per aggiungere una consistenza cremosa a qualsiasi cosa. Spolverate con il condimento Everything But The Bagel per aggiungere un tocco salato all'avocado.

## **Pranzo**

Come per la colazione, è consigliabile aggiungere dei carboidrati al pranzo. Se avete mangiato carboidrati a colazione, però, è meglio evitarli per il resto della giornata. Molte persone preferiscono optare per un bel piatto di verdure con proteine a pranzo, perché vi manterrà sazi senza appesantirvi troppo. Cercate di evitare di mangiare troppo a pranzo per mantenere le energie durante il mezzogiorno.

Considerate la possibilità di aggiungere al vostro pranzo del pollo alla griglia o del pesce grasso. Questi alimenti ricchi di grassi sono gustosi e sazi, ma non vi faranno sentire troppo sazi. Come contorno, considerate una piccola porzione di verdure verdi. Queste verdure apportano un po' di carboidrati, ma soprattutto fibre, vitamine e minerali.

Potreste preparare i vostri pranzi in modo da non doverli preparare la mattina stessa. Questo renderà le vostre mattine più tranquille e vi incoraggerà a mangiare cibi più sani a pranzo invece che al fast food.

## **Cena**

Cercate di evitare i carboidrati durante la notte. Poiché il digiuno avviene durante il sonno, assicuratevi di non avere carboidrati in eccesso nel vostro organismo, in modo da poter entrare in chetosi durante la notte. Cercate pasti ad alto contenuto di grassi e proteine per la cena.

Se avete seguito le altre idee per il piano alimentare, dovrete evitare i carboidrati a cena. Cercate invece alimenti estremamente ricchi di grassi, come la carne rossa o il maiale.

Abbinare la carne al formaggio o ai peperoni per un contorno a basso contenuto di carboidrati. Si può anche pensare di aggiungere l'avocado alla cena.



Nei giorni in cui non si è mangiato quasi nulla di carboidrati e ci si è allenati a fondo, è perfettamente lecito premiarsi con un dolcetto chetogenico dopo

cena. Ci sono gelati e dessert keto che si possono provare in questi giorni.

## **Spuntini**

Probabilmente vi viene fame durante la giornata. Invece di mangiare patatine o altri alimenti elaborati ad alto contenuto di carboidrati, optate per noci o semi. Le mandorle e le noci sono ottime opzioni perché sono sazianti, gustose e salutari. Potete anche optare per un peperone fresco affettato con formaggio cremoso.

Se amate le patatine fritte, potete prepararle in anticipo. L'avocado e il formaggio sono due ingredienti che vengono spesso utilizzati per le patatine fritte per il keto. Queste patatine saranno comunque gustose, salate e croccanti, ma non saranno piene di carboidrati.

Quando pianificate i pasti per gli spuntini, assicuratevi che siano a basso contenuto di carboidrati e sazianti. Se mangiate solo peperoni, ad esempio, vi verrà subito fame. L'abbinamento di uno spuntino a base di verdure con una crema di formaggio garantisce la sazietà senza interrompere la dieta.



**PART 3**  
**RECIPES**

## **PARTE 3 - RICETTE**

Le ricette sono il punto di forza di una dieta, compresa la dieta keto. Cercate ricette divertenti e facili da realizzare per aggiungere un po' di pepe alla vostra dieta. Quanto più il cibo è insipido, tanto meno è probabile che si riesca a seguire la dieta.

Nella terza parte vi propongo una serie di ricette da provare per la vostra dieta keto. Ho suddiviso le ricette in colazione, pranzo, cena e spuntini per facilitare la ricerca di ricette adatte alle vostre esigenze. Se avete delle allergie, potete cercare dei sostituti online.

Per ogni tipo di pasto, ho fornito le mie tre ricette keto preferite. Queste ricette sono tutte deliziose, facili da preparare e adatte alla dieta keto. Diamoci dentro!

### **Ricette - Colazione**

Come avrete capito, la colazione è il pasto più importante della giornata. È il momento in cui si fa il pieno di carburante per affrontare la giornata con fiducia e forza. Senza colazione, non avrete l'energia necessaria per portare a termine tutti i vostri compiti.

Sebbene la colazione sia il momento migliore per incorporare alcuni carboidrati a basso contenuto di grassi, si desidera comunque consumare un pasto a base di grassi e proteine. Qui vi darò alcune ricette keto per la colazione da provare.

### **Keto Cereali**

Il fatto che si segua una dieta chetogenica non significa che si debba rinunciare a un classico della colazione: i cereali. Ecco una deliziosa

ricetta di cereali perfetta per chi segue una dieta keto:

## **Ingredienti**

- Spray da cucina
- 1 tazza di mandorle tritate
- 1 tazza di noci, tritate
- 1 tazza di scaglie di cocco non zuccherato
- 1/4 di tazza di semi di sesamo
- 2 cucchiaini di semi di lino
- 2 cucchiaini di semi di chia
- 1/2 cucchiaino di chiodi di garofano macinati
- 1 cucchiaino e mezzo di cannella macinata
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia puro
- 1/2 cucchiaino di sale kosher
- 1 albume grande
- 1/4 di tazza di olio di cocco fuso

## **Indicazioni stradali**

1. Preriscaldare il forno a 360 gradi.
2. Ungere la teglia con uno spray da cucina.

3. Mescolare le mandorle, le noci, le scaglie di cocco, i semi di sesamo, i semi di lino e i semi di chai in una grande ciotola.
4. Aggiungere i chiodi di garofano, la cannella, la vaniglia e il sale.
5. In una ciotola a parte, sbattere l'albume fino a renderlo spumoso. Mescolare al composto di granola.
6. Aggiungere l'olio di cocco alla miscela.
7. Versare sulla teglia preparata e distribuire in uno strato uniforme.
8. Infornare per 20-25 minuti, o fino a quando non saranno dorati. Mescolare a metà cottura.
9. Lasciare raffreddare prima di servire.

## **Hash di cavolo Browns**

Gli hash brown sono uno dei migliori prodotti per la colazione. So cosa state pensando. Non è possibile che il cavolo abbia il sapore di un vero hash brown, ma questa ricetta lo ha. Con questa ricetta vi sembrerà di fare una colazione classica e sostanziosa, pur rispettando la vostra dieta.

### **Ingredienti**

- 2 uova grandi
- 1/2 cucchiaino di aglio in polvere
- 1/2 cucchiaino di sale kosher
- Pepe nero macinato fresco

- 2 tazze di cavolo tagliuzzato
- 1/4 di cipolla gialla piccola, affettata sottilmente
- 1 cucchiaio di olio vegetale

### **Indicazioni stradali**

1. Sbattere le uova, l'aglio in polvere e il sale in una grande ciotola. Insaporire con pepe nero.
2. Aggiungere il cavolo e la cipolla al composto di uova e unire il tutto.
3. Scaldare l'olio in una padella grande a fuoco medio.
4. Dividere il composto di cavolo in quattro polpettine nella teglia. Appiattirle premendo con una spatola.
5. Cuocere per circa 3 minuti per lato o finché non saranno dorati e teneri.
6. Servire con uova, pancetta o altro cibo a scelta.

### **Colazione Keto Tazze**

Sia che siate keto o meno, questa ricetta è sostanziosa e deliziosa. Può essere un'ottima opzione se avete ospiti a casa.

### **Ingredienti**

- 2 libbre di maiale macinato
- 1 cucchiaio di timo fresco tritato



- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 1/2 cucchiaino di paprica
- 1/2 cucchiaino di cumino macinato
- 1 cucchiaino di sale kosher
- Pepe nero macinato fresco
- 2 1/2 tazza di spinaci freschi tritati
- 1 tazza di cheddar bianco tagliuzzato
- 12 uova
- 1 cucchiaio di erba cipollina fresca tritata

### **Indicazioni stradali**

1. Preriscaldare il forno a 400 gradi Fahrenheit.
2. In una ciotola capiente unite la carne di maiale macinata, il timo, l'aglio, la paprika, il cumino e il sale. Insaporire con il pepe.
3. Aggiungete il composto in una teglia per muffin in modo che il maiale preme sui lati per creare una tazza.
4. Dividere uniformemente gli spinaci e il formaggio e disporli nella tazza.
5. Rompere un uovo sopra ogni tazza.
6. Condire con sale e pepe.

7. Cuocete per circa 25 minuti, o fino a quando le uova saranno pronte e la salsiccia sarà cotta.
8. Cospargere di erba cipollina e servire.

## **Ricette - Pranzo**

Per le vostre ricette per il pranzo cheto, volete ottenere una buona carica di energia per la giornata senza sentirvi troppo pieni o letargici a metà pomeriggio. Ecco alcuni ottimi pranzi da provare che sono anche adatti al keto:

### **Avocado ripieno di taco**

Se siete nuovi alla dieta keto, imparerete ad amare l'avocado. Sono un ottimo alimento da abbinare a qualsiasi pasto. Questo avocado ripieno di taco è un'ottima scelta per il pranzo e renderà i vostri colleghi invidiosi dei loro pranzi noiosi.

#### **Ingredienti**

- 4 avocado maturi
- Succo di 1 lime
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 1 cipolla media, tritata
- 1 libbra di manzo macinato

- 1 confezione di condimento per taco
- Sale kosher
- Pepe nero macinato fresco
- 2/3 di tazza di formaggio messicano tagliuzzato
- 1/2 tazza di lattuga tagliuzzata
- 1/2 tazza di pomodori d'uva tagliati in quarti
- Panna acida, per la guarnizione

### **Indicazioni stradali**

1. Tagliare gli avocado a metà e togliere il nocciolo.
2. Con un cucchiaino, prelevare un po' di avocado in modo da creare un pozzetto più grande.
3. Tagliate l'avocado che avete tolto con il cucchiaino e mettetelo da parte per dopo.
4. Spremere il succo di lime su tutti gli avocado. In questo modo si eviterà che si scuriscano.
5. Riscaldare una padella media a fuoco medio. Aggiungere l'olio.
6. Aggiungere la cipolla alla padella e cuocere per circa 5 minuti, o finché non è tenera.

7. Aggiungere la carne macinata e il condimento per taco. Spezzettare la carne con un cucchiaino di legno.
8. Condire con sale e pepe.
9. Cuocere per circa 6 minuti, o finché il manzo non è più rosa.
10. Togliere dal fuoco e scolare il grasso.
11. Riempire ogni avocado con il manzo.
12. Aggiungere al manzo l'avocado tagliato, il formaggio, la lattuga, il pomodoro e la panna acida.
13. Servire e mangiare.

## **Wrap di gamberetti al bufalo**

Questa ricetta di involtini di lattuga ai gamberetti di Buffalo diventerà rapidamente il vostro pranzo preferito. Ha un grande sapore senza rovinare la vostra dieta. Anche chi non segue la dieta keto amerà questo piatto.

### **Ingredienti**

- 1/4 di cucchiaino di burro
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 1/4 di tazza di salsa piccante, come la Frank's
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

- 1 kg di gamberetti, sgusciati e decorticati, privati della coda
- Sale kosher
- Pepe nero macinato fresco
- 1 cespo di romaine, con foglie separate, per servire
- 1/4 di cipolla rossa, tritata finemente
- 1 costa di sedano, tagliata sottile
- 1/2 tazza di formaggio blu, sbriciolato

### **Indicazioni stradali**

1. Iniziare preparando la salsa Buffalo. Sciogliere il burro in una casseruola a fuoco medio.
2. Aggiungere l'aglio al burro fuso una volta che questo è completamente sciolto. Cuocere fino a quando non sarà fragrante, di solito circa un minuto.
3. Aggiungere la salsa piccante al burro all'aglio e mescolare per unire il tutto.
4. Portare il calore al minimo.
5. Mentre la salsa di Buffalo viene messa sul fuoco a fiamma bassa, prendete un'altra padella grande e scaldare l'olio a fuoco medio.
6. Aggiungere i gamberi alla padella e condire con sale e pepe.
7. Cuocere per circa 2 minuti per lato, o fino a quando il colore è rosa e opaco.

8. Spegner il fuoco e aggiungere la salsa Buffalo alla padella dei gamberi. Mescolare per ricoprire i gamberi.
9. Lavate e preparate le foglie di romaine.
10. Aggiungete una pallina di gamberetti a ogni foglia di radicchio.
11. Ricoprire con cipolla rossa, sedano e formaggio blu.
12. Servire e mangiare.

## **Insalata di cavolfiore ripiena**

Il pranzo preferito di alcune persone è una patata al forno o una patata caricata a spicchi. Questa insalata di cavolfiore carica ha un sapore molto simile a quello delle patate cariche, ma è priva di carboidrati in eccesso.

### **Ingredienti**

- 1 grande testa di cavolfiore, tagliata a cimette
- 6 fette di pancetta
- 1/2 tazza di panna acida
- 1/4 di tazza di maionese
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 1/2 cucchiaino di aglio in polvere
- Sale kosher

- Pepe nero macinato fresco
- 1 1/2 tazza di cheddar tagliuzzato
- 1/4 di tazza di erba cipollina tritata finemente

### **Indicazioni stradali**

1. Far bollire circa un quarto di pollice d'acqua in una padella grande.
2. Aggiungere il cavolfiore e coprire la padella. Lasciare cuocere il cavolfiore a vapore per circa 4 minuti, o finché non diventa tenero.
3. Scolare e lasciare raffreddare il cavolfiore mentre si preparano gli altri ingredienti.
4. Cuocere la pancetta fino a renderla croccante in una padella a fuoco medio. Saranno necessari circa 3 minuti per lato.
5. Trasferire la pancetta in un piatto foderato di carta assorbente. Scolare e tagliare la pancetta.
6. In una ciotola capiente sbattere la panna acida, la maionese, il succo di limone e l'aglio in polvere.
7. Aggiungere il cavolfiore alla ciotola e mescolare delicatamente.
8. Condire con sale e pepe.
9. Aggiungere il bacon, il cheddar e l'erba cipollina.
10. Si può servire tiepido o a temperatura ambiente.

## Ricette - Cena

Molte persone attendono con ansia la cena, che è il pasto più importante di tutti. È un ottimo modo per ricompensarsi della giornata di lavoro e degli sforzi fatti. Ecco alcune ottime ricette per la cena keto da provare:

### Mac e formaggio Keto

I maccheroni al formaggio sono il piatto preferito di molte persone, ma non sono assolutamente adatti a chi segue una dieta chetogenica. Questa ricetta di maccheroni al formaggio cheto offre la stessa bontà di quelli normali senza i sensi di colpa.

#### Ingredienti

Mac e formaggio

- Burro, per la teglia
- 2 teste medie di cavolfiore, tagliate a cimette
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale kosher
- 1 tazza di panna pesante
- 6 oz. di formaggio cremoso, tagliato a cubetti
- 4 tazze di cheddar tagliuzzato
- 2 tazze di mozzarella tagliuzzata



- 1 cucchiaio di salsa piccante (facoltativo)
- Pepe nero macinato al

momento Guarnizione

- 4 oz. di cotenna di maiale, tritata
- 1/4 di tazza di parmigiano grattugiato fresco
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 2 cucchiari di prezzemolo fresco tritato, per guarnire

### **Indicazioni stradali**

1. Preriscaldare il forno a 375 gradi Fahrenheit.
2. Imburrare una pirofila da 9 per 13 pollici. Mettere da parte.
3. Aggiungere il cavolfiore e due cucchiari di olio in una ciotola grande e farli saltare. Salare.
4. Distribuire il cavolfiore su due grandi teglie da forno. Arrostitire per circa 40 minuti, o finché non saranno teneri e leggermente dorati.
5. Mentre il cavolfiore arrostitisce, preparare la crema. Scaldare la panna in una pentola grande a fuoco medio.
6. Portare a ebollizione e poi abbassare la fiamma al minimo.
7. Aggiungere i formaggi e mescolare finché non si sono sciolti. Togliere dal fuoco.

8. Aggiungere la salsa piccante e condire con sale e pepe.
9. Aggiungere il cavolfiore arrostito.
10. Trasferire il composto nella teglia preparata.
11. Mescolare le cotenne di maiale, il parmigiano e l'olio in una ciotola media. Cospargere il cavolfiore e il formaggio.
12. Infornare per circa 15 minuti, o fino a quando non saranno dorati.
13. Dopo, è possibile portare il forno a temperatura ambiente per circa 2 minuti.
14. Guarnire con prezzemolo.
15. Servire e mangiare.

## **Pollo fritto Keto**

Anche se il pollo è un buon ingrediente per chi segue una dieta chetogenica, il pollo fritto viene evitato a causa della pastella piena di carboidrati. Questo pollo fritto cheto-friendly è delizioso e gustoso, ma non contiene carboidrati in eccesso.

### **Ingredienti**

Pollo

- 6 petti di pollo con osso e pelle (circa 4 libbre)
- Sale kosher

- Pepe nero macinato fresco
- 2 uova grandi
- 1/2 tazza di panna pesante
- 3/4 di tazza di farina di mandorle
- 1 1/2 tazza di cotenna di maiale tritata finemente
- 1/2 tazza di parmigiano grattugiato fresco
- 1 cucchiaino di aglio in polvere
- 1/2 cucchiaino

di paprica Salsa

- 1/2 tazza di maionese
- 1 1/2 cucchiaino di salsa piccante

### **Indicazioni stradali**

1. Preriscaldare il forno a 400 gradi Fahrenheit.
2. Foderare una teglia grande con carta da forno.
3. Asciugare il pollo con carta assorbente. Condire con sale e pepe.
4. In una ciotola poco profonda sbattere insieme le uova e la panna pesante.

5. In una ciotola a parte, unite la farina di mandorle, la cotenna di maiale, il parmigiano, l'aglio in polvere e la paprica. Condire con sale e pepe.
6. Uno alla volta, immergere un pezzo di pollo nella miscela di uova e nella miscela di farina di mandorle.
7. Spremere la farina di mandorle nel manto. Disporre sulla teglia preparata.
8. Infornare per circa 45 minuti, o fino a quando il pollo è dorato e la temperatura interna è di 165 gradi Fahrenheit.
9. Mentre il pollo cuoce, unire la maionese e la salsa piccante in una ciotola di medie dimensioni. Potete regolare la quantità esatta di salsa piccante in base al livello di piccantezza che preferite.
10. Servire il pollo caldo.

## **Polpette Keto**

Anche se le polpette sono ricche di grassi e proteine, le polpette tradizionali devono essere evitate in caso di dieta chetogenica perché utilizzano la farina come agente legante. Questa ricetta di polpette, tuttavia, utilizza il formaggio al posto della farina, rendendola un'alternativa keto-friendly.

### **Ingredienti**

#### Polpette

- 1 libbra di manzo macinato
- 1 spicchio d'aglio, tritato

- 1/2 tazza di mozzarella tagliuzzata
- 1/4 di tazza di parmigiano grattugiato fresco, più altro per servire
- 2 cucchiaini di prezzemolo fresco tritato
- 1 uovo grande, sbattuto
- 1 cucchiaino di sale kosher
- 1/2 cucchiaino di pepe nero macinato fresco
- 2 cucchiaini di olio

extravergine di oliva Salsa

- 1 cipolla media, tritata
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 1 lattina di pomodori schiacciati (28 oz.)
- 1 cucchiaino di origano secco
- Sale kosher
- Pepe nero macinato fresco

### **Indicazioni stradali**

1. In una ciotola capiente unite la carne di manzo, l'aglio, la mozzarella, il parmigiano, il prezzemolo, l'uovo, il sale e il pepe.

2. Formare il composto in 16 polpette.
3. Scaldare l'olio in una padella grande a fuoco medio.
4. Aggiungere le polpette alla padella. Cuocetele per circa 10 minuti, o fino a quando tutti i lati saranno dorati. Girare di tanto in tanto.
5. Togliere le polpette dalla padella e metterle su un piatto foderato di carta assorbente.
6. Aggiungete la cipolla nella stessa padella in cui avete cotto le polpette e fatela cuocere per circa 5 minuti, o finché non sarà morbida.
7. Aggiungere l'aglio per un altro minuto circa. Aggiungere i pomodori e l'origano. Salare e pepare.
8. Aggiungere le polpette alla padella e coprirla in modo che le polpette possano cuocere nel sugo. Cuocere a fuoco lento per circa 15 minuti, o finché la salsa non si sarà addensata.
9. Guarnire con parmigiano e servire.

## **Ricette - Snack**

Nel corso della giornata potreste aver bisogno di uno spuntino veloce. Questi spuntini sono ottime opzioni da tenere a portata di mano perché sono gustosi e compatibili con la dieta keto.

### **Avocado Chips**

Le patatine fritte sono una delle migliori opzioni per uno spuntino. Il loro sapore salato e la loro soddisfacente croccantezza ne fanno uno dei

preferiti da molti. Purtroppo, la maggior parte

le patatine fritte non sono adatte alla dieta keto. Per gli amanti delle patatine, ecco un'ottima opzione di patatine keto a base di avocado!

## **Ingredienti**

- 1 grande avocado maturo
- 3/4 di tazza di parmigiano grattugiato fresco
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 1/2 cucchiaino di aglio in polvere
- 1/2 cucchiaino di condimento italiano
- Sale kosher
- Pepe nero macinato fresco

## **Indicazioni stradali**

1. Preriscaldare il forno a 325 gradi Fahrenheit.
2. Foderare due grandi teglie da forno con carta da forno.
3. In una ciotola di medie dimensioni schiacciare l'avocado con una forchetta fino a renderlo omogeneo.
4. Aggiungere il parmigiano, il succo di limone, l'aglio in polvere e il condimento italiano al composto di avocado schiacciato. Salare e pepare.
5. Disporre cucchiaini di avocado sulla teglia. Lasciare circa 3 pollici di distanza tra una pallina e l'altra.



6. Appiattite ogni pallina in modo che sia larga circa 3 pollici. Per farlo, potete usare il dorso di un cucchiaio o un misurino.
7. Infornare per circa 30 minuti, o finché non saranno croccanti e dorati.
8. Lasciare raffreddare e servire a temperatura ambiente.

## **Gelato Keto Crema**

Anche i migliori tra i migliori a dieta hanno bisogno di una pallina di gelato ogni tanto. Ecco un'ottima ricetta di gelato cheto che potrete provare la prossima volta che la vostra voglia di dolce vi richiederà di essere soddisfatta.

### **Ingredienti**

- 2 lattine di latte di cocco da 15 oz.
- 2 tazze di panna pesante
- 1/4 di tazza di dolcificante swerve
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia puro
- Pizzico di sale kosher

### **Indicazioni stradali**

1. Raffreddare il latte di cocco in frigorifero per almeno tre ore, ma è meglio lasciarlo in frigorifero per tutta la notte.
2. Preparare il cocco montato: Versare la crema di cocco in una ciotola grande. Lasciare il liquido nella lattina.

3. Con un mixer a mano, sbattere la crema di cocco fino a renderla cremosa. Mettere da parte.
4. Preparare la panna montata: Sbattere la panna pesante in una ciotola grande a parte con un mixer a mano. Sbattere la panna finché non si ammorbidisce e si forma un picco.
5. Sbattere il dolcificante e la vaniglia nel composto di panna montata.
6. Incorporare la noce di cocco montata alla panna montata.
7. Trasferite il composto in una teglia per pagnotte.
8. Congelare la teglia per circa 5 ore, o fino a quando non è solida.
9. Servire e mangiare una volta solido.

## **Bombe Guac al bacon**

Pancetta e avocado: due degli ingredienti preferiti di chi segue una dieta keto. Questa bomba di guacamole al bacon è deliziosa, super saporita e vi manterrà sazi e soddisfatti. Ecco come prepararla:

### **Ingredienti**

- 12 fette di pancetta, cotte e sbriciolate
- 2 avocado, snocciolati, sbucciati e ridotti in purea
- 6 oz. di formaggio cremoso, ammorbidito
- Succo di 1 lime

- 1 spicchio d'aglio tritato
- 1/4 di cipolla rossa, tritata
- 1 piccolo jalapeno (privato dei semi se si preferisce meno calore), tritato
- 2 cucchiai di coriandolo fresco tritato
- 1/2 cucchiaino di cumino
- 1/2 cucchiaino di peperoncino in polvere
- Sale kosher
- Pepe nero macinato fresco

### **Indicazioni stradali**

1. Cuocere la pancetta fino a renderla croccante e sbriciolarla. Mettere da parte.
2. Unire tutti gli ingredienti, tranne le fette di pancetta, in una grande ciotola.
3. Mescolare fino a quando il composto non risulta per lo più omogeneo. Alcuni pezzetti vanno bene. Salare e pepare.
4. Mettete il composto in frigorifero per circa 30 minuti in modo che si rassodi leggermente.
5. Una volta che il composto si è rassodato, mettere la pancetta sbriciolata su un piatto grande.

6. Con una piccola paletta per biscotti, disporre il composto di guacamole sulla pancetta.
7. Arrotolare il composto sulla pancetta in modo da ricoprirlo di pancetta.
8. Ripetere l'operazione fino ad esaurimento del guacamole e della pancetta.
9. Conservare in frigorifero.



# CONCLUSION

## CONCLUSIONE

La dieta keto è una dieta a bassissimo contenuto di carboidrati che sostituisce i carboidrati con grassi e proteine. È un ottimo modo per vedere rapidamente i risultati, perdere peso e diventare una versione più sana di se stessi. Creando un piano alimentare e seguendo le ricette keto, si può sperare di perdere peso in un breve periodo di tempo.

Detto questo, i risultati non si vedranno da un giorno all'altro. Ci vorranno un paio di settimane per vedere davvero una differenza evidente. Non scoraggiatevi nel frattempo. Invece, concentratevi sui vostri risultati e non arrendetevi. Se vi attenete rigorosamente alla dieta keto, alla fine vedrete dei risultati.

Inoltre, assicuratevi di ascoltare il vostro corpo. Può essere utile consultare prima il proprio medico. Lo scopo della dieta keto è quello di aiutarvi a diventare la versione più sana di voi stessi. Non fate nulla che spinga il vostro corpo all'estremo.

Invece, praticate abitudini alimentari e mentali sane utilizzando la dieta keto. In questo modo, potrete trasformare sia la vostra mente che il vostro corpo per diventare la versione più sana di voi stessi.

Ci auguriamo che questo eBook vi abbia aiutato a capire la dieta keto e a iniziare oggi il vostro viaggio keto. Buona fortuna!