



welldelight

# La dieta chetogenica in PDF

COME FUNZIONA, MENÙ DI ESEMPIO  
E RICETTE



welldelight

© WellDelight SRL

[welldelight.com](http://welldelight.com)

Pubblicato da WellDelight SRL  
Piazza IV Novembre 4  
20124 Milano

Tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Nessuna parte di questa guida può essere riprodotta con alcun mezzo senza l'autorizzazione scritta degli autori. È espressamente vietato trasmettere ad altri la presente guida, né in formato cartaceo né elettronico, né per denaro né a titolo gratuito.



## Ciao!

Io sono **Margherita**, creatrice di **WellDelight**.

Come **Keto Nutrition Specialist e Diet Coach**, ed esperta di mindfulness applicata all'alimentazione, ti aiuto a sviluppare un migliore rapporto con il cibo, a raggiungere i tuoi obiettivi grazie all'alimentazione e a creare la tua migliore versione.

---

Negli anni, attraverso **WellDelight** ho creato tanti contenuti, strumenti e **percorsi** che coniugano sana alimentazione, tecniche di coaching, mindful eating e spunti motivazionali, in grado di aiutare a promuovere una trasformazione di corpo e mente.

La mia **missione** è quella di fornirti un **supporto concreto** durante il processo di miglioramento personale.

Se vuoi introdurre la **sana alimentazione** nella tua vita, costruire un miglior rapporto con il cibo, tornare in forma in modo duraturo, creare nuove **abitudini positive** e il giusto atteggiamento mentale per trasformarti...

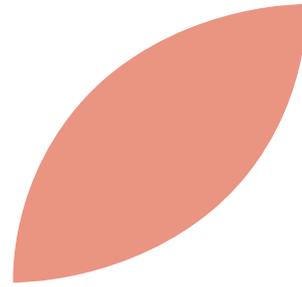
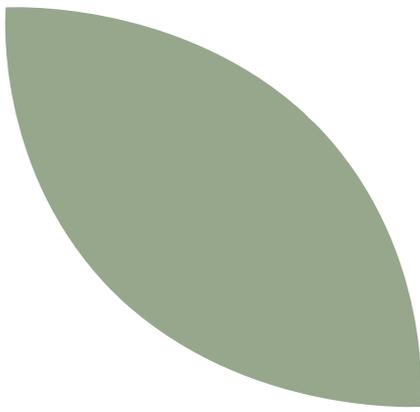
*...sei nel posto giusto e ti do il mio benvenuto!*

*Margherita*

---

Non perdere alcun contenuto di WellDelight!  
Visita il Blog, ascolta Da Dentro a Fuori Podcast  
e segui il canale YouTube e gli altri social





© WellDelight

**welldelight.com**

Per quanto WellDelight si sforzi di fornire informazioni corrette e attendibili, i menù, ricette e piani alimentari e tutti i contenuti offerti da WellDelight non hanno lo scopo di fornire consigli medici individuali, consulenze personalizzate e in nessun caso possono costituire la prescrizione di un trattamento, la visita specialistica o il rapporto diretto con il proprio medico curante. Le ricette e i menù inclusi all'interno di questa guida sono da considerarsi dei meri esempi e non prevedono consigli o pareri personalizzati. WellDelight non è un'organizzazione medica e non ha la possibilità di fornire consulenze mediche o diagnosi. Nulla di quanto messo a disposizione dell'utente deve essere interpretato come consulenza medica o diagnosi. WellDelight invita e consiglia gli utenti a chiedere il parere di un medico o di altro specialista prima di prendere qualsiasi iniziativa o adottare qualsiasi regime alimentare. I piani alimentari, menù e ricette suggeriti devono essere fruiti solo da persone adulte in buone condizioni di salute e non sono destinati in alcun modo ad essere fruiti da minori, da donne in stato di gravidanza o da persone con qualsiasi tipo di patologia o disturbo. Gli individui affetti da patologie o disturbi sono specificamente avvertiti affinché consultino un medico prima di prendere qualsiasi iniziativa o adottare qualsiasi regime alimentare specifico. WellDelight non può essere ritenuta responsabile dei risultati o mancati risultati, delle conseguenze di un qualsiasi utilizzo o tentativo di utilizzo delle informazioni pubblicati. Le informazioni contenute all'interno di questa guida hanno uno scopo puramente informativo divulgativo e non intendono sostituire il parere medico, psicologico o degli altri operatori sanitari.

**Leggi l'informativa completa su: [welldelight.com/disclaimer/](https://welldelight.com/disclaimer/)**



Questo **PDF sulla dieta chetogenica** vuole essere un manuale completo che riassume i principi cardine dell'**alimentazione chetogenica**, spiegandoti come funziona, quali siano i **benefici** e guidandoti attraverso la scelta degli **alimenti** e delle **ricette** migliori per tornare in forma.

Se non ne puoi più di iniziare **diete estreme o "last minute"** per poi abbandonarle nel giro di pochi giorni più affamato

di prima? Se ti ritrovi in questa descrizione o semplicemente hai deciso di **cambiare il tuo rapporto con il cibo**, prenditi qualche minuto: questa spiegazione potrebbe fare al caso tuo!

**CLICCA QUI PER SCARICARE  
IL MENÙ DI 7 GIORNI GRATIS**

Un primo grande passo da compiere prima di **iniziare la dieta chetogenica** consiste nel dimenticare i falsi miti legati all'assunzione di grassi, proteine e carboidrati. Come scoprirai nel corso della tua avventura, la **dieta chetogenica** è un **regime alimentare a basso contenuto di carboidrati** e ad **elevato contenuto di grassi**.



Questo **PDF sulla dieta chetogenica** vuole essere un manuale completo che riassume i principi cardine dell'**alimentazione chetogenica**, spiegandoti come funziona, quali siano i **benefici** e guidandoti attraverso la scelta degli **alimenti** e delle **ricette** migliori per tornare in forma.

Se non ne puoi più di iniziare **diete estreme o "last minute"** per poi abbandonarle nel giro di pochi giorni più affamato di prima? Se ti ritrovi in questa descrizione o semplicemente hai deciso di **cambiare il tuo rapporto con il cibo**, prenditi qualche minuto: questa spiegazione potrebbe fare al caso tuo!

Un primo grande passo da compiere prima di **iniziare la dieta chetogenica** consiste nel dimenticare i falsi miti legati all'assunzione di grassi, proteine e carboidrati. Come scoprirai nel corso della tua avventura, la dieta chetogenica è un regime alimentare a basso contenuto di carboidrati e ad **elevato contenuto di grassi**.

Sì, hai capito bene! Questo schema prevede la **sostituzione** pressoché completa degli **zuccheri** (glucidi), con i **grassi** (o lipidi), elementi nutritivi essenziali per il benessere generale dell'organismo.

Hai delle perplessità o dei dubbi? Nessun problema, ogni incertezza è lecita quando si parla di salute, e prima di intraprendere **un nuovo percorso** è necessario confrontarsi con figure esperte e conoscere a fondo i **possibili cambiamenti** che interesseranno **corpo e mente**.





Se sei curioso di saperne di più, grazie a questo documento sulla dieta chetogenica gratis in PDF scoprirai come funziona e su quali dati scientifici sia basata la sua efficacia.

## Cos'è la dieta keto? PDF con i fondamentali

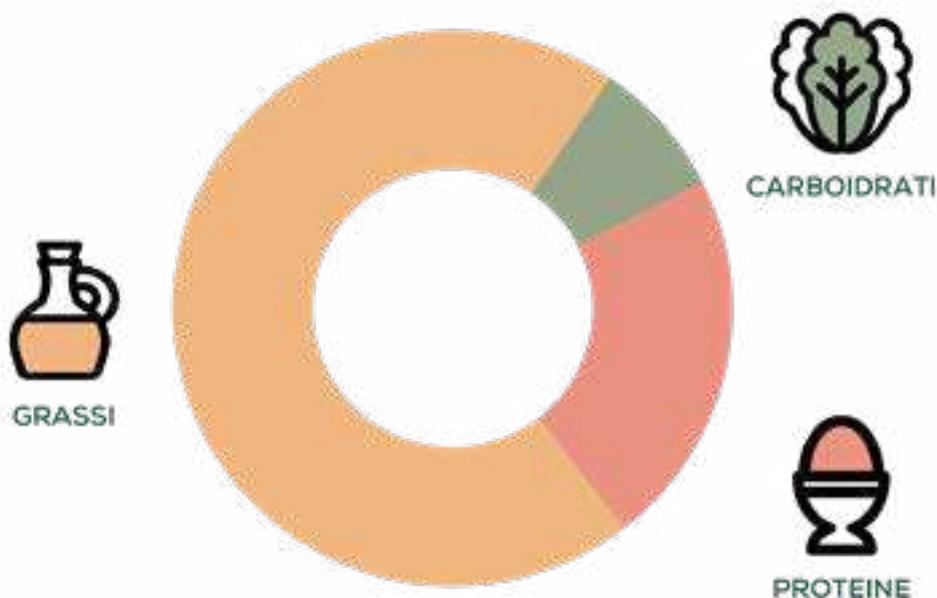
Questo PDF sulla dieta chetogenica contiene uno schema alimentare di tipo “**low carb**”. Ciò significa che la sua adozione comporta una **netta riduzione dei carboidrati** assunti durante i pasti, alla quale fa da contraltare un **aumento della quantità di grassi sani**.

**CLICCA QUI PER OTTENERE GRATIS IL MENÙ DI 7 GIORNI**

Conosciuta perlopiù con il nome di **keto diet** o **dieta keto**, quest'alimentazione ha origini antiche, e venne elaborata per la prima volta più di cento anni fa, come terapia per i bambini affetti da epilessia.

Il suo **uso scientifico si è poi ampliato** nel tempo, sino a fare di questa dieta uno dei principali metodi per **contrastare l'obesità** e permettere alle persone di **perdere molto peso velocemente**, sfruttando un processo metabolico noto come “chetosi”.

La dieta chetogenica si basa sull'assunzione di tutti i principali **macronutrienti** (grassi, proteine, carboidrati) e **micronutrienti** (vitamine, sali minerali). Per avviare e mantenere la



chetosi, è necessario assumere un numero di calorie in linea con i propri obiettivi, suddividendo il fabbisogno giornaliero come segue.

- il **70-75%** delle calorie deve provenire da grassi sani come gli Omega 3;
- il **20-25%** da fonti proteiche, ricordando che è importante non eccedere con le proteine in quanto una quantità troppo elevata di questi nutrienti può essere convertita in glucosio, interrompendo la chetosi;
- il **restante 5-10%** da carboidrati, possibilmente non costituiti da zuccheri aggiunti.

Seguendo queste linee guida e il grafico riportato qui sopra, è possibile arrivare a **perdere fino a 10 kg nel primo mese di dieta**, naturalmente anche in base al peso di partenza, alle condizioni di salute, al metabolismo individuale e alla quantità di attività fisica svolta.

**[VUOI SCOPRIRE SUBITO IL MENÙ DI 7 GIORNI? CLICCA QUI PER SCARICARE IL PDF GRATUITO! >>](#)**

## Il ruolo della chetosi nella dieta chetogenica per dimagrire

Ma cosa rende questa dieta così efficace? Il principio fisiologico alla base della chetosi è il seguente: **riducendo la quantità di carboidrati** (noti anche come zuccheri) assunti con l'alimentazione, l'organismo cercherà energia da fonti alternative.

È proprio in questo momento che entrano in gioco i **grassi sani**, i quali sono naturali sostituti degli zuccheri.

Una volta riconosciuta la **mancaza di zuccheri**, il **fegato** comincia a **convertire i grassi** accumulati nell'organismo nei cosiddetti corpi chetonici o chetoni (da qui il nome della dieta stessa).

Questi corpuscoli derivati dei lipidi sono, al contrario degli acidi grassi, capaci di attraversare la **barriera ematoencefalica**, fattore questo che li rende il **carburante perfetto per il cervello**.

I **chetoni** sono quindi una fonte di energia alternativa ampiamente disponibile nel corpo, il quale privato degli **zuccheri** inizierà a **bruciare i grassi accumulati per produrre energia**.

Ecco spiegata l'efficacia di questo protocollo in PDF per la dieta chetogenica, il quale aiuta a sconfiggere i chili di troppo continuando ad assumere cibi sazianti e vari.



SCARICA ORA IL MENÙ  
SETTIMANALE 100% GRATUITO

## Grassi nell'alimentazione: i miti da sfatare

Nel corso degli ultimi decenni è stata effettuata una vera e propria **campagna diffamatoria** nei confronti dei **grassi**, dipingendoli come dannosi e fortemente correlati con problemi di salute anche gravi.



La verità però è che **al mondo esistono numerose tipologie di grassi** contenuti negli alimenti, e che molti di essi sono non solo **essenziali**, ma addirittura **necessari** per il corretto funzionamento dell'organismo.

Gli acidi grassi essenziali contenuti nella **dieta chetogenica** sono macronutrienti importantissimi, poiché non possono essere prodotti internamente dal corpo e devono essere **introdotti attraverso l'alimentazione**. I due principali acidi grassi essenziali sono l'**acido linoleico**, un **Omega 6**, e l'**acido alfa-linolenico**, un **Omega 3**.

Questi grassi svolgono un ruolo cruciale nella **regolazione delle risposte infiammatorie** e in altri processi fisiologici, svolgendo un'importante funzione antiossidante. Naturalmente contenuti in pesce, frutta a guscio e olio extravergine, forniscono un senso di sazietà duraturo.

Oltre agli acidi grassi essenziali, è importante comprendere le differenze tra i **grassi monoinsaturi**, come quelli presenti nell'**olio d'oliva e nelle noci**, i **grassi saturi**, comuni in **carne e latticini**, e i grassi trans, spesso presenti in **alimenti processati e fast food**.

Infatti, mentre i grassi monoinsaturi sono **considerati benefici per il cuore**, un eccesso di grassi **saturi e trans** può aumentare il rischio di **malattie cardiache** e di sviluppare l'obesità.

## Tutti i benefici della dieta chetogenica

Le evidenze scientifiche a supporto della dieta chetogenica pdf sono in costante aumento, e mentre alcuni studi di laboratorio si concentrano sulla sua efficacia come terapia per l'epilessia infantile, altri sono orientati a definire il legame che intercorre tra **dieta chetogenica e dimagrimento**, ma anche tra assunzione di grassi e riduzione del senso di fame.

Sebbene siano necessari **ulteriori studi** per decretare se la dieta chetogenica sia o meno adatta a determinati pazienti affetti da patologie, negli **individui sani** essa è considerata uno schema alimentare **completamente sicuro e verificato**.

Tra i **principali benefici** legati all'adozione della dieta keto, la scienza ha evidenziato:

- **accelerazione della perdita di peso**. Riducendo drasticamente l'apporto di carboidrati, il corpo passa a bruciare i grassi per ottenere energia, aiutandoti a sbarazzarsi dei chili in eccesso piuttosto rapidamente: in media durante la **prima settimana** di dieta keto è possibile perdere fino a 4 kg;

- **stabilizzazione dei livelli di zucchero nel sangue.** Riducendo l'apporto di carboidrati, si possono evitare picchi e cali nei livelli di zucchero nel sangue, il che è particolarmente vantaggioso per le persone a rischio di glicemia alta o con diabete di tipo 2; la keto dieta spiegata in questo PDF è anche indicata per chi soffre di fegato grasso o steatosi epatica;
- **riduzione dell'appetito.** Consumando alimenti ad alto valore biologico e costituiti da catene di acidi grassi o proteine è possibile **sperimentare un maggiore senso di sazietà**. Lo stomaco, infatti, impiega più tempo per scomporre questi elementi rispetto a quanto ci metterebbe per assimilare gli zuccheri! Il risultato è un appetito depotenziato;
- **riduzione dell'infiammazione.** La chetosi crea, durante le prime settimane di **dieta chetogenica**, una sorta di stress per i tessuti e il corpo più in generale. Questo ha come risultato una risposta da parte dell'organismo, il quale tentando di proteggersi innesca una serie di **processi che vanno a contrastare infiammazione, stress ossidativo e sensibilità del sistema nervoso**;

**CLICCA QUI PER SCARICARE  
IL MENÙ DI 7 GIORNI GRATIS**

- **tutela della salute del cuore.** L'alimentazione chetogenica, di cui parliamo in questo PDF, può contribuire a ridurre i livelli di colesterolo LDL (il "colesterolo cattivo") e a aumentare il colesterolo HDL (il "colesterolo buono"), migliorando così la salute del cuore;



- **miglioramento delle prestazioni fisiche.** Gli atleti spesso sperimentano miglioramenti nelle prestazioni grazie a una maggiore resistenza e alla capacità del corpo di utilizzare i depositi di grasso come fonte di energia durante l'esercizio;
- **controllo delle crisi epilettiche.** La dieta chetogenica è stata originariamente sviluppata come trattamento per l'epilessia, e può aiutare a ridurre la frequenza e l'intensità delle crisi;
- **miglioramento delle condizioni cutanee.** Alcune persone riportano una pelle più chiara e meno acne dopo aver iniziato una dieta chetogenica. Ciò può essere correlato alla diminuzione dell'infiammazione a livello gastro-intestinale, ma anche alla riduzione degli zuccheri;
- **supporto nella gestione dell'Alzheimer.** Alcuni studi suggeriscono che la dieta chetogenica potrebbe avere benefici nella gestione dei sintomi dell'Alzheimer e di altre patologie a carico del sistema nervoso;
- **miglioramento del benessere psicologico.** Alcune persone riportano un miglioramento dell'umore e una maggiore chiarezza mentale durante la dieta chetogenica, principalmente dovute ad una maggiore soddisfazione data dagli alimenti e dalla rapida perdita di peso.



È comunque importante ricordare che seguire il protocollo sulla dieta chetogenica illustrato in questo PDF, richiede una pianificazione accurata. Quest'alimentazione **non è da scam-**

**biare con una formula magica**, ed è chiaro che non possa essere adottata senza prima consultare un esperto.

È però vero che tutti questi benefici la rendono un'opzione interessante per coloro che cercano di migliorare la loro salute e il loro stile di vita, soprattutto se l'obiettivo è quello di **perdere peso rapidamente!**

[VUOI PROVARE SUBITO LA DIETA CHETOGENICA CON UN PDF GRATUITO? CLICCA QUI PER SCARICARE ADESSO IL MENÙ DI 7 GIORNI >>](#)

## Gli effetti collaterali della dieta chetogenica per dimagrire

La **dieta chetogenica** può comportare alcuni effetti collaterali, specialmente durante la fase iniziale di adattamento dell'organismo o se non viene seguita correttamente. Alcuni effetti indesiderati comuni della dieta keto sono:

- cefalea o emicrania, un senso di dolore (solitamente moderato) alla testa che si presenta tipicamente durante le prime fasi della chetosi. Solitamente è dovuto al cambiamento nella gestione dell'energia cerebrale, la quale passa dalla combustione di glucosio a quella dei grassi. Si risolve spontaneamente nel giro di qualche giorno;
- **irritabilità**, causata dalla necessità di eliminare alcuni cibi non ammessi dalla dieta quotidiana;



- **stanchezza e affaticamento**, due sintomi molto comuni in concomitanza con l'avvio della dieta chetogenica. Le riduzioni di glicogeno muscolare e i cambiamenti metabolici possono, almeno nelle fasi iniziali, creare qualche piccolo scompenso energetico;
- **alito cattivo**, determinato dalla produzione di chetoni. Il sintomo tende a scomparire nel tempo;
- **crampi muscolari**, in quanto la dieta chetogenica nelle prime fasi riduce i liquidi presenti nel corpo portando ad una maggiore espulsione di magnesio e potassio tramite l'urina.

## E la ketoflu?

Il termine "ketoflu" è utilizzato in modo informale per descrivere **una serie di sintomi che alcune persone possono sperimentare durante la fase iniziale** di adattamento alla dieta chetogenica. Questi sintomi sono simili a quelli dell'influenza, da cui deriva quindi il termine "flu" (influenza in inglese).

La maggior parte degli effetti collaterali legati alla dieta keto **scompare dopo un breve periodo di adattamento**, ma la risposta del corpo può variare da individuo ad individuo.

[CLICCA QUI PER SCARICARE  
ORA IL MENÙ GRATUITO](#)

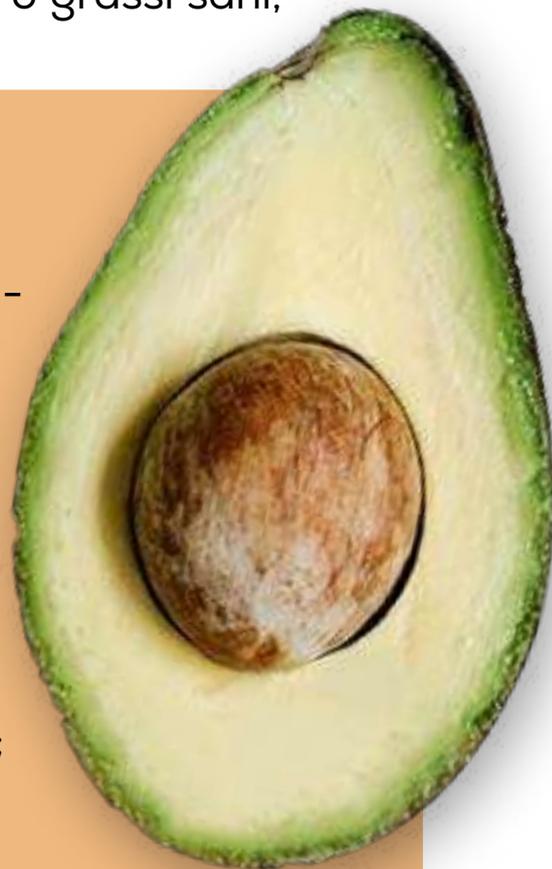
## Cosa si mangia seguendo il PDF sulla dieta chetogenica?

### Gli alimenti della dieta keto

Se c'è un fattore che prima di tutti gli altri rende la **dieta chetogenica** particolarmente accattivante e **facile da seguire**, è certamente quello della **varietà degli alimenti contemplati**. Sì, perché a differenza della maggior parte delle diete dimagranti, questo schema ammette il consumo di **ingredienti naturalmente gustosi e sazianti**.

In generale, gli **alimenti chetogenici** comprendono tutti i cibi **poveri di carboidrati** e ricchi di proteine o grassi sani, come quelli che trovi nel box qui sotto.

- **uova;**
- **carne rossa e bianca;**
- **proteine vegane** povere di carboidrati (tofu, tempeh);
- **pesce**, crostacei e molluschi;
- **formaggi** stagionati;
- **verdure keto**, come quelle a foglia verde;
- **frutta fresca** poco zuccherina, come frutti rossi, fragole o avocado;
- **frutta secca;**
- **farine alternative** (mandorle, noci, noccioline);
- **condimenti e salse ricche di grassi** sani senza zucchero (maionese, burro, olio extravergine di oliva, **olio MCT**).



Sono quindi consentite tantissime ricette chetogeniche secondo preparazioni che già normalmente si è portati a consumare ogni giorno, come per esempio:

- **secondi di carne o di pesce** con contorno di **verdure**;
- **secondi piatti al forno**;
- **primi piatti** realizzati con **ingredienti vegetali** come gli **spaghetti di zucchine**;
- spuntini e merende a base di **yogurt greco** e **frutta secca**;
- e molti altri...

Il menù della dieta chetogenica ammette anche **cioccolato fondente** con almeno l'80% di cacao, **panna da cucina** non zuccherata e dolcificanti come **stevia ed eritritolo**, da utilizzare per insaporire dei caffè keto o altre bevande.

Inoltre, è possibile preparare tante ricette per dei buonissimi dolci keto!

**SCARICA ORA IL MENÙ  
DI 7 GIORNI GRATIS**

## La pasta di konjac nella dieta chetogenica

Sta avendo molto successo l'introduzione, nei menù in PDF per la dieta chetogenica, della **pasta di konjac**, una preparazione giapponese derivante da un tubero (il konjac, appunto) con **zero carboidrati**.

Questa pasta, solitamente in formato spaghetti o risino, può essere usata per creare **primi piatti sfiziosi da condire con tutti i principali condimenti low carb** come: pesto, carbonara, panna e salmone, gorgonzola e noci, cacio e pepe e molti altri ancora.

## I cibi da evitare nel protocollo chetogenico

La **dieta chetogenica** si adatta alla perfezione ad una miriade di gusti diversi, consentendo agli amanti dei primi piatti, dei secondi, dei prodotti da forno e della verdura di soddisfare appieno le proprie esigenze.

Ma quali sono invece i **cibi non ammessi da questa alimentazione**? Ecco i principali **nemici della chetosi** (e del peso forma):

- **pane**, pasta, riso, cous cous;
- **cereali**, anche integrali e muesli;
- **patate**, carote e tuberi;
- **latte** (sono invece ammessi alcuni latticini, come i formaggi grassi);
- prodotti dolciari come torte, biscotti e merendine;
- gelati;
- **snack confezionati** dolci e salati (anch'essi spesso ricchi di zuccheri nascosti);
- cibi iper processati;
- **frutta fresca** zuccherina come banane, mele, pesche, ciliegie, pere, uva e mango;
- **frutta secca** glassata o zuccherata;
- bevande zuccherate (anche energy drink);
- cocktail mixati con succhi di frutta;
- **birra e superalcolici**.



## Il menù di esempio per seguire la dieta chetogenica

Ecco un esempio di un **menu chetogenico giornaliero**.

Si prega di notare che le esigenze caloriche possono variare da persona a persona, quindi è importante personalizzare questo menù in base alle proprie esigenze e preferenze.

### Colazione:

- Tè o caffè non zuccherati
- Uova strapazzate con avocado a fette

### Spuntino della mattina:

- Qualche mandorla

### Pranzo:

- Insalata di pollo e verdure a foglia verde, con olive e avocado a fette, condite con olio extravergine di oliva

### Spuntino del pomeriggio:

- Yogurt greco senza zucchero con semi di chia

### Cena:

- Salmone alla griglia e broccoli al vapore saltati nel burro

[VUOI PASSARE AL MENÙ COMPLETO CON UN PDF GRATUITO? CLICCA QUI PER SCARICARE ADESSO L'ESEMPIO KETO DI 7 GIORNI >>](#)

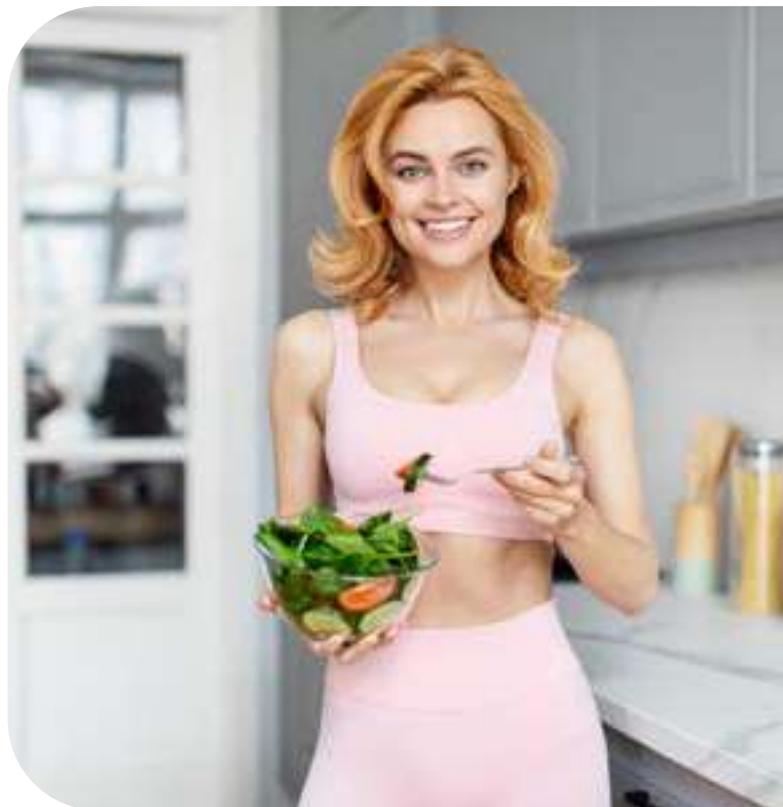
## La dieta chetogenica per l'uomo e per la donna

Il PDF sulla dieta chetogenica gratis che puoi scaricare, pur seguendo principi comuni, si può adattare alle **specifiche esigenze di uomini e donne**.

Ma come impostare una dieta chetogenica, dunque, considerando il sesso?

Negli **uomini**, che generalmente hanno una maggiore massa muscolare e un fabbisogno energetico più elevato, si privilegia un apporto proteico superiore.

Carne, pesce e integratori proteici sono **alimenti fondamentali per sostenere la sintesi muscolare** e il recupero dopo l'allenamento, mentre grassi di qualità, come quelli presenti nell'olio extravergine di oliva, nell'olio di cocco e nell'avocado, offrono energia immediata e supportano un metabolismo attivo.



Per le **donne**, invece, l'attenzione si concentra maggiormente sul **mantenimento dell'equilibrio ormonale** e sulla salute delle ossa.

In questo caso, è consigliabile integrare alimenti ricchi di micronutrienti, come lo yogurt greco, le verdure a foglia verde e le bacche, che fornisc



scono **calcio, vitamina D e antiossidanti fondamentali** per la protezione cellulare e la densità ossea.

Inoltre, l'uso di grassi sani, come l'avocado e l'olio extravergine d'oliva, è essenziale per favorire la digestione e ridurre l'infiammazione, garantendo energia stabile durante la giornata.

Questa personalizzazione permette di ottimizzare il metabolismo, rafforzare il sistema immunitario e rispondere

in modo specifico alle **diverse esigenze di uomini e donne**, rendendo la **dieta chetogenica** uno strumento versatile e mirato per il benessere complessivo.

**OTTIENI GRATIS  
IL MENÙ DI 7 GIORNI**

## Dieta chetogenica: una soluzione sana che aiuta a tornare in forma

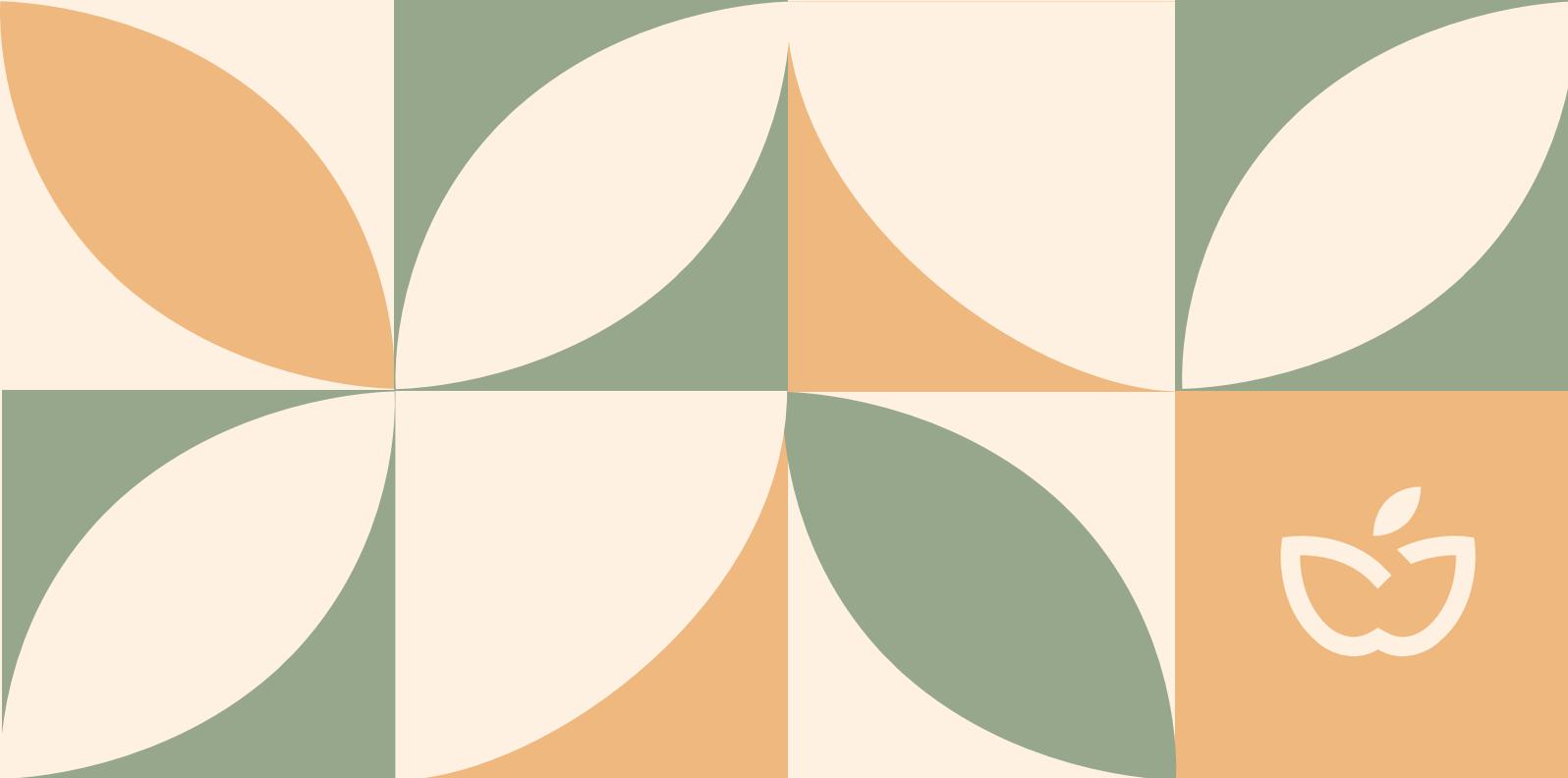
Concludendo, è possibile affermare che se intrapresa con consapevolezza e seguita con costanza, la **dieta chetogenica** in PDF che puoi scaricare cliccando sul bottone qui sotto, **permette di raggiungere i propri obiettivi di dimagrimento** velocemente, senza soffrire la mancanza del cibo.

Un vantaggio non da poco, che permette anche a **chi teme di cedere alle tentazioni** facilmente, di cambiare il proprio approccio al cibo, fidandosi maggiormente di sé e delle proprie **capacità**.

Dopo poche settimane di **dieta chetogenica**, il corpo si adatta ai cambiamenti metabolici e ritrova una maggiore energia, innescando così un circolo virtuoso che ti accompagnerà a lungo nel tempo!

**SCARICA ORA IL MENÙ  
SETTIMANALE 100% GRATUITO**





## 5 ricette ideali per la dieta chetogenica

# Hamburger di tonno croccante



## Valori nutrizionali per porzione



### Energia

722 kcal



### Grassi

58 g



### Proteine

39 g



### Carboidrati

8 g

## Ingredienti per porzione

### Per l'hamburger di tonno croccante

- 140 grammi di tonno al naturale sgocciolato
- 2 cucchiaini di maionese
- 1 uovo piccolo
- Aglio in polvere q.b.
- Cipolla in polvere q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva

### Per servire

- ½ pomodoro piccolo tagliato sottile
- 20 grammi di verdure a foglia o lattuga
- 1 cucchiaino di maionese

## Preparazione

1. Mescola gli ingredienti insieme (tranne l'olio) in una ciotola di medie dimensioni.
2. Modella il composto creando un piccolo hamburger, di circa 5 cm di larghezza e 1 cm di spessore.
3. Friggi l'hamburger in padella, aggiungendo l'olio. Premi leggermente le superfici dell'hamburger con una spatola. Cuoci per 3 minuti per lato, fino a doratura.
4. Per servire, aggiungi alcune foglie di lattuga in ogni piatto e disponi l'hamburger di tonno, il pomodoro e un cucchiaino di maionese.
5. Aggiungi sale e pepe a piacere.

# Insalata di gamberetti con salsa alla pancetta

## Valori nutrizionali per porzione



### Energia

495 kcal



### Grassi

42 g



### Proteine

24 g



### Carboidrati

3 g

## Ingredienti per porzione

### Per l'insalata di gamberetti

- ½ cucchiaio di burro ghee
- 110 grammi di gamberi medi, crudi e sgusciati
- ½ spicchio d'aglio tritato grossolanamente
- 45 grammi di spinaci freschi
- ½ uovo sodo
- 15 grammi di pancetta a fette
- 10 grammi di parmigiano grattugiato
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

### Per la salsa

- 2 cucchiai di olio extra vergine di oliva
- 1 cucchiaio di aceto di vino bianco
- 1 cucchiaino di senape di Dijone
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

## Preparazione

1. Sciogli il burro in una grande padella a fuoco medio-alto.
2. Asciuga i gamberi con un tovagliolo di carta per rimuovere più umidità possibile. Aggiungi i gamberi e l'aglio nella padella e soffriggi per 4 minuti fino a quando i gamberi non sono completamente cotti. Togli i gamberi dal fuoco.
3. Metti gli spinaci sul piatto, con il mezzo uovo sodo, la pancetta, i gamberi e dal parmigiano.
4. In una piccola casseruola, a fuoco medio, scalda l'olio extravergine di oliva. Aggiungi l'aceto e i restanti ingredienti, mescolando fino a quando non sono ben amalgamati.
5. Condisci l'insalata di gamberetti con la salsa e servi immediatamente.



# Piatto chetogenico halloumi e spinaci



## Valori nutrizionali per porzione



**Energia**

864 kcal



**Grassi**

75 g



**Proteine**

36 g



**Carboidrati**

8 g

## Ingredienti per porzione

- 140 grammi di formaggio halloumi
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- ½ avocado
- 45 grammi di cetriolo
- 30 millilitri di yogurt greco
- 1 cucchiaino di pistacchi
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

## Preparazione

1. Affetta il formaggio e friggerlo in uno dei cucchiaini di olio extravergine di oliva a fuoco medio finché non diventa dorato. Qualche minuto per lato dovrebbe essere sufficiente.
2. Servi con l'avocado, il cetriolo, lo yogurt greco, i pistacchi. Irrora le verdure con l'altro cucchiaino di olio extravergine di oliva.
3. Condisci con sale e pepe.

# Poke bowl al salmone e spaghetti di zucchine

## Valori nutrizionali per porzione



### Energia

495 kcal



### Grassi

42 g



### Proteine

24 g



### Carboidrati

3 g

## Ingredienti per porzione

### Per il salmone

- 110 g di salmone crudo sashimi, a fette o a dadini
- ½ cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- ½ cucchiaio di salsa di soia tamari
- ¼ di spicchio d'aglio tritato
- ½ cucchiaio di zenzero fresco grattugiato
- 1 cucchiaio di succo di lime
- Peperoncino tritato q.b.
- ½ cucchiaino di semi di sesamo
- Sale e pepe q.b.

### Per la maionese lime e zenzero

- 60 grammi di maionese
- ½ cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
- 1 cucchiaio di succo di lime
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

### Per le verdure

- 65 grammi di zucchine tagliate a spirale
- 40 grammi di cetriolo tagliato a fette sottili
- 25 g di germogli di soia
- 50 grammi di cavolo rosso tagliato a fette
- ½ avocado tagliato a fette

## Preparazione

1. In una ciotola di medie dimensioni, mescola gli ingredienti per la marinata di salmone. Metti il salmone nella ciotola e mescolare. Copri e metterei in frigo per almeno 10 minuti.
2. In una piccola ciotola, mescola la maionese con lo zenzero e il succo di lime. Aggiungi sale e pepe e metti da parte.
3. Porta ad ebollizione una grande pentola d'acqua. Metti gli zoodles (noodles di zucchine) nell'acqua bollente per un minuto e poi scolali.
4. Metti in un piatto gli zoodles, il cetriolo, i germogli di soia, il cavolo rosso e l'avocado. Aggiungi il salmone e irrori con la maionese. Guarnisci con i semi di sesamo.



# Smoothie spinaci e avocado

## Valori nutrizionali per porzione



**Energia**

223 kcal



**Grassi**

17 g



**Proteine**

5 g



**Carboidrati**

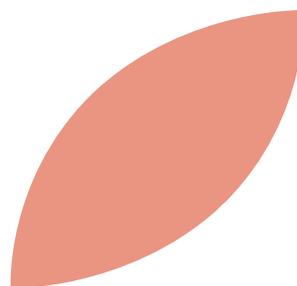
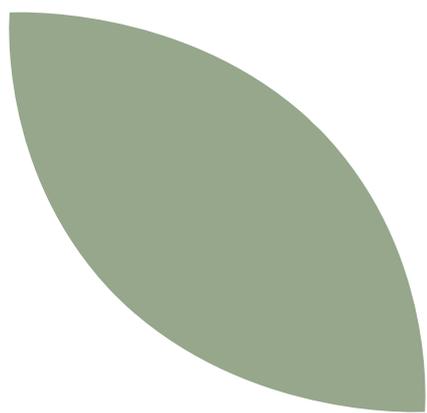
8 g

## Ingredienti per porzione

- 100 grammi di avocado, sbucciato e snocciolato
- ½ lime sbucciato (occorre estrarre il succo e usare solo la polpa)
- 45 grammi di spinaci freschi o congelati
- 35 millilitri di zenzero fresco privato della pelle
- ½ cucchiaio di semi di chia
- 240 millilitri di crema di cocco

## Preparazione

1. Metti tutti gli ingredienti in un frullatore e mescola fino ad ottenere un composto omogeneo.
2. Se necessario e se desideri una consistenza più liquida, puoi aggiungere un po' di acqua e mescolare in modo vigoroso.



Se ti è piaciuta questa guida in PDF sulla dieta chetogenica e vorresti sapere come iniziare questo stile alimentare per raggiungere i tuoi obiettivi, non perdere il menù completo di 7 giorni che ti permetterà di impostare la tua prima settimana.

Scarica adesso la tua copia, cliccando sul bottone qui sotto.

**CLICCA QUI PER RICEVERE  
IL MENÙ DI 7 GIORNI GRATUITO**





well delight