

# TOP 10 FOOD *della Dieta Chetogenica*

quali alimenti consumare e quali evitare, o consumare con moderazione, per seguire il regime alimentare previsto dalla dieta chetogenica.

Essere  Salute



# Top 10 Cibi della Dieta Chetogenica per una super fonte di energia

Quali alimenti consumare e quali evitare, o consumare con moderazione, per seguire il regime alimentare previsto dalla dieta chetogenica.

@ Copyright di EssereInSalute.it

[www.essereinsalute.it](http://www.essereinsalute.it)

## **Tutti I diritti riservati**

Nessuna parte di questo documento può essere riprodotta o trasmessa in alcuna forma elettronica o meccanica senza l'autorizzazione scritta dell'autore.

Tutte le foto presenti in questo volume sono coperte da copyright. Abbiamo fatto tutto il possibile per contattare i detentori dei diritti d'Autore relativi al materiale incluso. Se ci fossero casi in cui non è stato possibile vi invitiamo a contattare l'autore.

## **Note legali**

Le strategie riportate in questo manuale sono il frutto di anni di studi quindi non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati. L'autore si riserva il diritto di aggiornare o modificarne il contenuto in base a nuove condizioni. Questo documento ha solo ed esclusivamente scopo informativo e l'autore non si assume nessuna responsabilità dell'uso improprio di queste informazioni.

@ Copyright di EssereInSalute.it

[www.essereinsalute.it](http://www.essereinsalute.it)

# Introduzione

La dieta chetogenica consiste nel consumo di alimenti ad alto contenuto di proteine e grassi e in un consumo ridotto, quasi nullo, di alimenti a base di carboidrati.

Questa dieta induce il corpo ad usare il grasso – anziché gli zuccheri provenienti dai carboidrati - come principale fonte di energia per mantenere il corpo attivo e vitale.

La parola chetogenica deriva dal termine “chetosi” che è lo stato in cui l’organismo entra quando non ha sufficiente glucosio da trasformare in energia. Quando ciò avviene, il corpo genera i chetoni che costituiscono un’incredibile fonte di energia per il corpo e per il benessere cerebrale. La dieta chetogenica quindi, oltre ad essere una soluzione per la perdita di peso, è considerata anche benefica.

Seguendo la dieta chetogenica elimini la maggior parte dei carboidrati che sono la principale causa del sovrappeso in quanto lo zucchero, del quale sono costituiti, genera una sensazione di fame costante.

Quando riduci il consumo di carboidrati e assumi soprattutto proteine e grassi sani, il tuo corpo non manda più costanti segnali di fame. Al contrario, utilizza quei grassi per produrre energia facendoti sentire più vitale.

Se stai cercando una dieta che ti permetta di perdere peso in breve tempo, la dieta chetogenica è la dieta perfetta per te. Questo regime infatti non solo ti consente di dimagrire ma anche di ottenere numerosi altri effetti benefici.

\*\*\* \*\*



## **Effetti benefici della dieta chetogenica**

Uno degli aspetti positivi della dieta chetogenica è che incrementa il livello di colesterolo HDL che, al contrario del colesterolo LDL, è definito “colesterolo buono”.

Eliminando la maggior parte dei carboidrati dal tuo programma alimentare, riduci il livello di insulina prevenendo così i rischi di contrarre il diabete di tipo 2.

Un altro vantaggio di questo regime è che aiuta a ridurre la pressione arteriosa che è una delle principali cause di problemi legati alla salute dei reni, attacchi cardiaci e ictus.

Eliminando lo zucchero previeni e riduci il rischio di contrarre malattie gengivali, carie dentarie e altri problemi correlati.

\*\*\* \*\*



# I cibi della dieta chetogenica

La dieta chetogenica, come abbiamo detto, prevede il consumo di cibi ricchi di grassi e di proteine e pochissimi carboidrati. Vediamo nello specifico quali gruppi alimentari sono ammessi in questo regime alimentare.

## **Proteine**

*Carne bianca e cacciagione:* pollame; galline e polli ruspanti, quaglia, fagiano, faraona, anatra, tacchino.

*Pesce:* merluzzo, tonno, pesce spada, salmone, acciughe, orata, sgombro, frutti di mare, sardine. Frutti di mare. Ogni tipo di pesce cotto alla griglia, in padella o al forno. Evita le impanature e le frittiture.

*Carne:* optare sempre per la miglior qualità possibile. Manzo, agnello, anche la carne di maiale con moderazione. Evitare le impanature e i condimenti con salse.

*Uova,* cucinate in ogni modo.

*Latticini:* burro di qualità, yogurt naturale, ricotta, molti formaggi cremosi o stagionati purché di qualità.

*Condimenti:* olio di cocco; olio extra vergine d'oliva; burro di cocco.

Evita i cibi come la margarina e altri prodotti industriali ad alto contenuto di grassi trans (transgenici e grassi idrogenati).

## **Verdure**

Alcune verdure sono da consumare con moderazione in quanto ricche di amidi e carboidrati come ad esempio le patate, la zucca e le carote, i piselli.

Le verdure maggiormente consigliate sono quelle a foglia verde scuro come gli spinaci, il cavolo, le bietole. Ma anche i broccoli e i cavolfiori, i cavolini di Bruxelles.

Sono consentiti anche il sedano, le cipolle, i funghi, i cetrioli, le barbabietole, i fagiolini. Anche i porri e gli asparagi, i cardi, i carciofi.

Molti tipi di insalata come la romana, il songino, la rucola, la cicoria e il radicchio.

\*\*\* \*\*





## **Bevande**

Le bibite non sono consentite in quanto ricche di zuccheri e additivi, il consumo di alcolici è limitato a qualche bicchiere di vino nel corso della settimana. Sono consentiti tè e caffè senza zucchero; acqua e limone, tisane e camomilla senza zucchero. E' essenziale bere molta acqua naturale tutti i giorni.

## **Noci e frutta secca**

Noci, mandorle, noci macadamia e noci del Brasile, nocciole e semi oleosi come semi di chia, semi di lino, semi di girasole e di zucca sono consentiti e sono perfetti come snack salutare oppure a colazione con uno yogurt naturale o con una ricotta fresca.

Nell'ambito della dieta chetogenica dovrai sostituire la tradizionale farina bianca raffinata con una farina di nocciole o di mandorle.





Tutte le spezie e le erbe aromatiche possono essere utilizzate per conferire maggior sapore ai cibi.

Lo zucchero e i dolcificanti sono esclusi, eventualmente è consentito l'uso moderato di miele biologico.

Alcuni cibi sono da evitare per permettere al corpo di raggiungere lo stato di chetosi e quindi di utilizzare il grasso come fonte principale di energia.

I cibi che impediscono al corpo di usare il grasso come principale fonte di energia sono i cibi ad alto contenuto di carboidrati e quindi di zuccheri nelle sue varie forme.

Tra questi ricordiamo...

- tutti i prodotti da forno: pane, pizza, biscotti, merendine e prodotti confezionati ma anche pasta, crackers, grissini.
- pasta;
- legumi;
- succhi di frutta;
- yogurt alla frutta;
- dessert a base di farina e zucchero;
- salse e condimenti;
- birra e bevande alcoliche;
- riso.

Finora abbiamo visto quali alimenti puoi consumare e quali devi evitare, o consumare con moderazione, se vuoi seguire il regime alimentare previsto dalla dieta chetogenica.

\*\*\* \*\*

# Altri fattori della dieta chetogenica

Vediamo adesso alcuni passaggi che possono permetterti di accelerare gli effetti della chetosi.

Sono necessarie 48 ore perché il corpo raggiunga lo stato di chetosi. Ecco alcuni suggerimenti che ti aiuteranno ad accelerare i risultati:

- consuma un massimo di 20 grammi di carboidrati al giorno;
- bevi molta acqua naturale tutti i giorni (un litro e mezzo circa);
- i primi giorni avvertirai sensazioni di irritabilità, affaticamento e sbalzi di umore.
- Resisti agli attacchi di fame perché è solo una questione di circa tre giorni prima che spariscono. Il desiderio insaziabile di cibo svanisce nel momento in cui riduci i carboidrati, consumi grassi e proteine, non salti i pasti e consumi qualche snack per non arrivare ad avere troppa fame.
- Nel momento in cui hai troppa fame permetti alle tentazioni di farsi spazio. Il segreto quindi è non arrivare ad essere troppo affamati e non avere alimenti non consentiti a portata di mano. Per questo motivo ti suggerisco di programmare i pasti in anticipo.
- Ricorda che la dieta chetogenica non è una dieta ad alto contenuto di proteine ma una dieta ad alto contenuto di grassi e a basso contenuto di carboidrati.

Tieni presente che il tuo corpo è abituato ad utilizzare i carboidrati come principale fonte di energia mentre, seguendo la dieta chetogenica, lo abituerai ad usare una fonte alternativa: i grassi.

E' ovvio quindi che tu debba attraversare una prima fase di adattamento.

Non pesarti continuamente tutti i giorni, il dimagrimento non è l'unico obiettivo della dieta chetogenica. Si tratta di un programma alimentare che porta con sé molti vantaggi tra cui maggiore energia e maggiore capacità di concentrazione. Non essere quindi troppo ossessionato dal risultato finale.

La qualità è un fattore essenziale della dieta chetogenica. Scegli sempre ingredienti e prodotti freschi e di buona qualità, evita quanto più possibile gli alimenti confezionati con ingredienti non naturali o processati di tipo industriale.



La dieta chetogenica è più un nuovo stile di vita che una dieta temporanea. Se cerchi una soluzione veloce e di breve durata, probabilmente questo non è il regime alimentare che fa per te. Tieni presente infatti che il dimagrimento non è l'unico obiettivo di questo programma, la dieta chetogenica è nota per gli effetti benefici e di prevenzione sulla salute.

I cibi consentiti sono davvero tanti quindi potrai variare e provare nuove ricette, passato il primo periodo di adattamento noterai i grossi vantaggi di una dieta a basso contenuto di carboidrati

\*\*\* \*\*

Questa Guida ti ha fornito le informazioni alla base della dieta chetogenica. Prima di intraprendere un nuovo regime alimentare o un programma di allenamento, è opportuno consultare il proprio medico di fiducia. In questo modo puoi seguire ciò che è più adatto alle tue esigenze individuali.



# Dieta chetogenica: cosa mangiare

## *Insalata uova e tonno*

due uova sode tagliate a spicchi;  
una scatoletta di tonno;  
½ cipolla tagliata fine;  
sale q.b.;  
pepe q.b.;  
olio extra vergine d'oliva;  
succo fresco di mezzo limone.

Versa tutti gli ingredienti in una ciotola capiente e condisci con un'emulsione di olio extra vergine d'oliva e limone.

\*\*\* \*\*

## *Mix di frutta secca e semi*

Scegli la tua selezione di frutta secca (ad esempio noci, noci pecan, mandorle e nocciole), aggiungi dei semi oleosi (es. chia, lino, zucca, girasole), versa del latte vegetale senza zuccheri aggiunti (ad esempio latte di mandorla o latte di cocco).

\*\*\* \*\*

## *Salmone con Avocado e Formaggio di capra*

salmone affumicato;  
sale rosa dell'Himalaya;  
succo fresco di limone;  
formaggio fresco di capra;  
1 avocado.

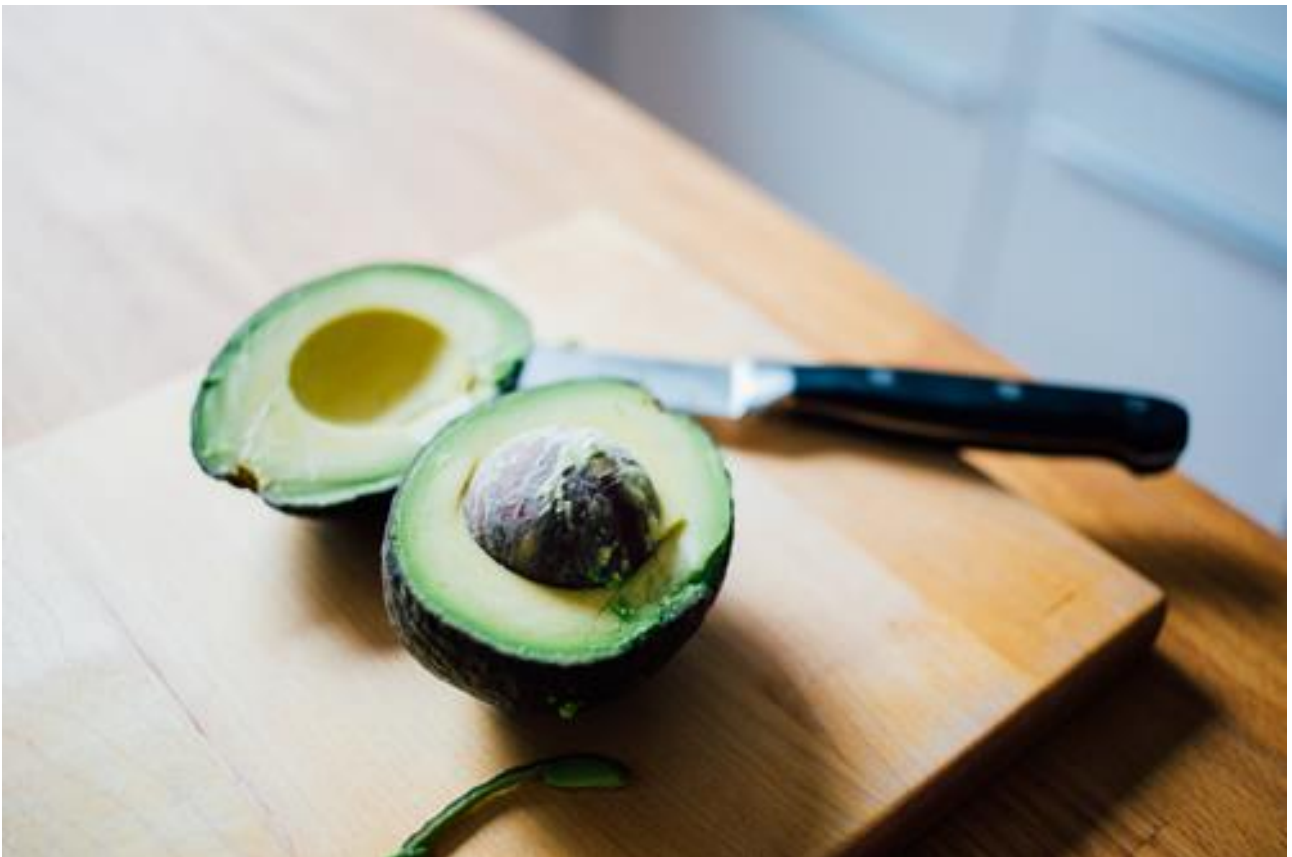
Questa ricetta può essere preparata in due versioni.

*I versione*

Con una forchetta schiaccia la polpa di avocado. Mescola la crema di avocado con il formaggio di capra e condisci con limone, pepe e sale rosa dell'Himalaya. Spalma questa crema sulle fette di salmone, arrotola e chiudi con uno stuzzicadenti.

*II versione*

Sbuccia e dividi l'avocado in due metà. Mescola il salmone tritato con il formaggio di capra e condisci con limone, pepe e sale rosa dell'Himalaya. Con un cucchiaino, versa la mousse di salmone e formaggio di capra all'interno dell'avocado.



\*\*\* \*\*

## *Spaghetti di zucchine*

100 grammi di carne tritata;  
una cipolla;  
un pomodoro;  
3 zucchine tagliate a striscioline sottili per lungo (a spaghetti);  
1 uova sode;  
un cucchiaio di olive nere;  
olio extra vergine d'oliva;  
sale, pepe, prezzemolo.



Fai soffriggere l'aglio e la cipolla. Quando sono entrambi dorati aggiungi la carne tritata e falla cuocere completamente. Aggiungi il pomodoro tagliato a cubetti, aggiusta di sale e pepe, aggiungi le olive

nere e lascia cuocere fin quando non avrai ottenuto la consistenza del sugo.

In una padella fai cuocere le zucchine tagliate a striscioline sottili con un filo di olio extra vergine d'oliva.

Unisci le zucchine al sugo, amalgama bene il tutto. Servi con un uovo sodo tagliato a metà e prezzemolo fresco.

\*\*\* \*\*

### *Maltagliati di manzo*

due bistecche di manzo tagliate a striscioline;

1 spicchio d'aglio;

1 cipolla;

2 pomodori tagliati a cubetti;

olio extra vergine d'oliva;

sale e pepe.

Fai soffriggere l'aglio e la cipolla in una padella con un filo di olio extra vergine d'oliva, Aggiungi le striscioline di carne e lascia cuocere completamente. Aggiungi i pomodori, sale e pepe e fai cuocere per altri 10 minuti circa.

\*\*\* \*\*

### *Hamburger*

Sostituisci due fette di melanzane grigliate al posto del pane.

Fai cuocere l'hamburger e posizionalo tra due fette di melanzane.

Volendo aggiungi anche una fetta di pomodoro e della cipolla.

Condisci con sale, olio extra vergine d'oliva e pepe. Servi con insalata romana e/o rucola.

\*\*\* \*\*



### *Pollo impanato*

un petto di pollo tagliato a fette spesse;  
farina di mandorle;  
succo di limone;  
sale, pepe in grani;  
aglio;  
olio extra vergine d'oliva

Prepara la marinatura schiacciando in una ciotola l'aglio e il pepe in grani. Aggiungi l'olio extra vergine d'oliva e il succo di limone. Mescola il tutto e usa questa salsa per coprire le fette di pollo. Lasciale marinare per almeno 4 ore in frigorifero.

Accendi il forno a 180°. Nel frattempo impana le fette di pollo nella farina di mandorle e cuoci in forno per circa 40 minuti, fin quando sono cotte perfettamente e l'impanatura risulta croccante.

Servi con un'insalata di rucola o cavolo riccio, cipolla di tropea tagliata sottile e mandorle.

\*\*\* \*\*

### *Hummus di zucchini*

succo fresco di limone;  
cumino;  
olio extra vergine d'oliva;  
2 zucchine chiare crude, tagliate a cubetti;  
sale q.b.;  
circa 3 cucchiaini salsa di sesamo (Tahini);  
semi di sesamo.

Versa tutti gli ingredienti, esclusi i semi di sesamo, in un frullatore e frulla per creare la salsa hummus. Versa in una ciotola e cospargi con semi di sesamo. Puoi usare questa salsa per accompagnare verdure crude o grigliate ma anche carne di pollo, carne di tacchino e cacciagione.

\*\*\* \*\*

### *Chips di pastinaca*

Taglia la pastinaca a rondelle sottili e posizionale in una teglia da forno coperta con un foglio di carta da forno. Condisci con olio extra vergine d'oliva, sale, pepe e cuoci in forno preriscaldato a 220° per circa 30 minuti.

\*\*\* \*\*



### *Focaccine di cocco e mandorle*

circa 200 gr. di farina di mandorle;  
circa 200 gr. di farina di cocco;  
circa 200 ml. di olio di cocco;  
un cucchiaino di miele;  
mezzo cucchiaino di bicarbonato per alimenti;  
1 uovo;  
un pizzico di sale.

Mescola l'olio di cocco, l'uovo e il miele. Aggiungi le farine, il sale e il bicarbonato. Una volta ottenuto un composto omogeneo, crea delle pagnottelle di circa 6 cm ciascuna.

Cuoci in forno preriscaldato a 180° per 20 minuti. Le cotture variano molto anche in base al tipo di forno usato. Assicurati di controllare spesso le focaccine perché non brucino. Se passati 20 minuti vedi che non sono ancora dorate, continua la cottura per altri 5/8 minuti.

\*\*\* \*\*

### *Frullato di lamponi e mirtilli*

Congela l'equivalente di una tazza di lamponi e una di mirtilli. Versa i frutti congelati in un frullatore, aggiungi due o tre cubetti di ghiaccio, il succo di mezzo limone e la polpa di mezzo avocado. Frulla tutto e servi con dei chips di cocco al naturale.

\*\*\* \*\*

### *Frullato di lamponi alle mandorle*

Congela l'equivalente di una tazza di lamponi. Versa i frutti congelati in un frullatore, aggiungi due o tre cubetti di ghiaccio e un bicchiere di latte vegetale di mandorla (100% naturale senza zuccheri aggiunti). Frulla tutto e servi con mandorle tritate o tagliate a lamelle.

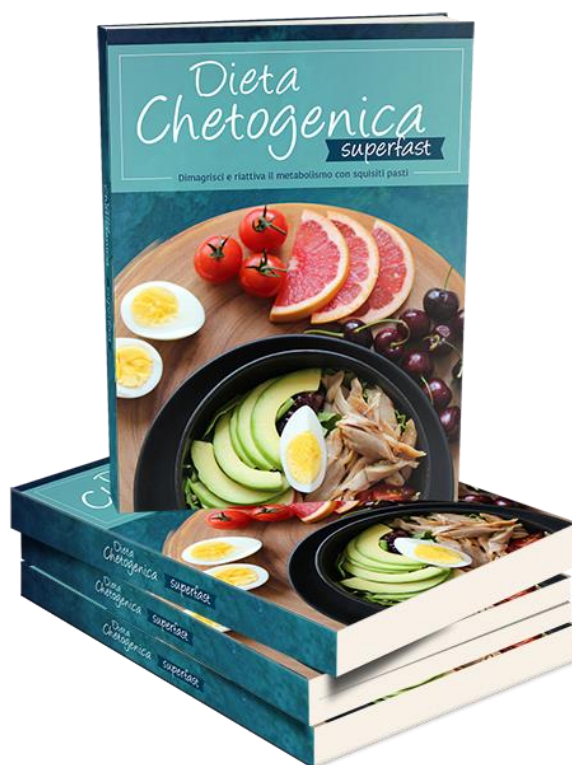
\*\*\* \*\*





# Dieta chetogenica: sei pronto per partire?

Se ti è piaciuta questa Guida, se sei pronto per godere di tutti gli effetti benefici della dieta chetogenica, allora non vorrai perdere la Guida Completa:



[Vai alla guida completa!](#)

Qui potrai trovare tutte le informazioni inerenti questo regime alimentare che in America è ormai diffusissimo e molto apprezzato!

## ATTENZIONE CONTINUA A LEGGERE!!

# BONUS: 20% DI SCONTO SULL'ACQUISITO DI KETO ACTIVES



- ✓ Un prodotto per le persone che vogliono raggiungere la chetosi
- ✓ Favorisce il metabolismo dei grassi e la riduzione delle sue riserve
- ✓ Riduce spuntini e attacchi improvvisi di fame
- ✓ Da energia per gli allenamenti.

Puoi velocizzare il raggiungimento dello stato di chetosi usando [KETO Actives](#).

Il prodotto può essere usato da uomini e donne. Il suo uso regolare assicura risultati soddisfacenti già dopo il primo mese di utilizzo.

[Vai alla pagina per conoscere tutti i dettagli.](#)

@ Copyright di EssereInSalute

[www.essereinsalute.it](http://www.essereinsalute.it)