



Keto-ricette

Ricette complete, facili e veloci per la
dieta chetogenica



Rosanna Pilia

estratto gratuito

Rosanna Pilia

Keto-ricette

Complete, facili e veloci

Tutti i diritti riservati

La presente opera è protetta dalle vigenti leggi sui diritti d'autore.
Nessuna parte di essa può essere riprodotta, duplicata, divulgata,
su qualsiasi mezzo, né scritto o elettronico o video, o sui social,
senza il permesso scritto dell'autrice.

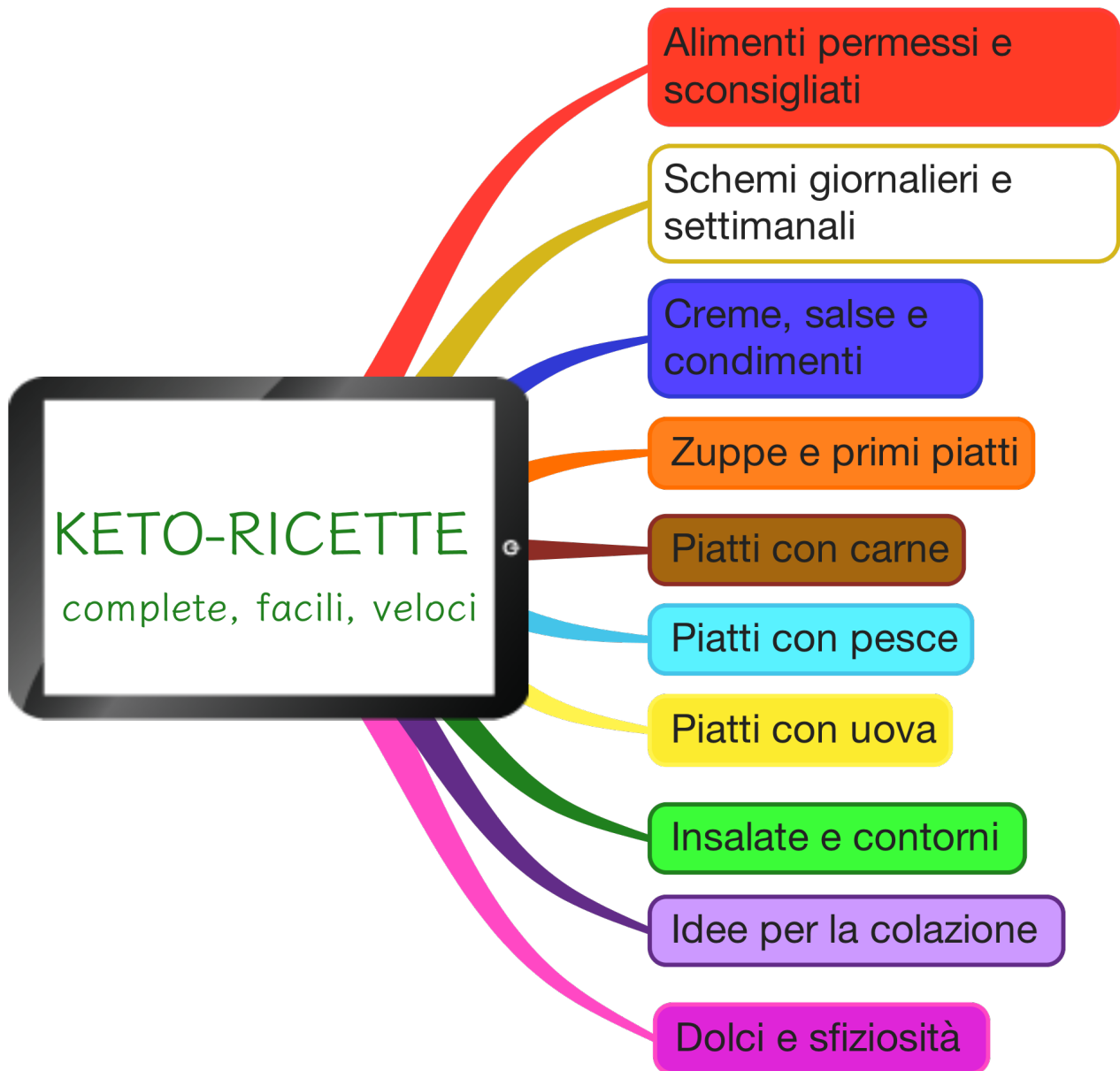
©Copyright 2019 Rosanna Pilia

Publicazione in self publishing
Gennaio 2019

ISBN 979-12-200-3272-8



9 791220 032728



Cucinare per qualcuno fa bene sia a chi riceve il cibo,
sia a chi lo prepara e lo offre con Amore !

Indice

INDICE	6
PREMESSA	9
CHI NON PUÒ SEGUIRE LA DIETA CHETOGENICA?	9
LE CATEGORIE DI ALIMENTI PERMESSI NELLA ALIMENTAZIONE CHETOGENICA.....	ERRORE. IL SEGNALIBRO NON È DEFINITO.
CONSIGLI PER LA SPESA CHETOGENICA	ERRORE. IL SEGNALIBRO NON È DEFINITO.
ALIMENTI CONSIGLIATI NELLA ALIMENTAZIONE CHETOGENICA	ERRORE. IL SEGNALIBRO NON È DEFINITO.
CIBI NON CONSIGLIATI NELLA ALIMENTAZIONE CHETOGENICA	ERRORE. IL SEGNALIBRO NON È DEFINITO.
SCHEMI GIORNALIERI E SETTIMANALI	ERRORE. IL SEGNALIBRO NON È DEFINITO.
<i>Schema Onnivoro 1</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Schema Onnivoro 2</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Schema Onnivoro 3</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Schema Vegetariano 1</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Schema Vegetariano 2</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Schema Vegetariano 3</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Schema OMAD Onnivoro 1</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Schema OMAD Onnivoro 2</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Schema OMAD vegetariano</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Schema digiuno intermittente</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Onnivoro o Vegetariano</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
KETO-SNACKS.....	ERRORE. IL SEGNALIBRO NON È DEFINITO.
BEVANDE.....	ERRORE. IL SEGNALIBRO NON È DEFINITO.
CREME, SALSE E CONDIMENTI	ERRORE. IL SEGNALIBRO NON È DEFINITO.
<i>Crema spalmabile di anacardi</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Mousse di salmone su foglie di belga</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Crema spalmabile di olive e funghi</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Crema di melanzane (Babaganoush)</i>	11
<i>Guacamole (crema di avocado)</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Salsa di avocado</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Paté di funghi Shiitake</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Pesto di rucola</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Pesto di cavolo nero</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Pesto piccante alla livornese</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Pesto di noci</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Pesto di olive</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Pesto siciliano</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Pesto di champignon</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Maionese super veloce e varianti</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Maionese al lime</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
ZUPPE E PRIMI PIATTI	ERRORE. IL SEGNALIBRO NON È DEFINITO.
<i>Vellutata di cavolo</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Vellutata di zucchine, porri e pancetta</i>	13
<i>Vellutata di asparagi</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Zuppa stracciatella</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Zuppa spinaci, salmone e latte di cocco</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Zuppa di Auricularia e biette</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Zuppa di pollo al latte di cocco</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Brodo energizzante con funghi Shiitake</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Zuppetta di pesce thai al latte di cocco</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Shirataki saltati e speziati</i>	14
<i>Risotto shirataki con zafferano e zucchine</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Zucchine tonde ripiene di riso shirataki</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Tagliatelle di shirataki al ragù</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.

<i>Spaghetti di shirataki alla carbonara</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Tagliatelle di Shirataki con pollo al curry</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Spaghetti di zucchine alla carbonara</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Keto-riso stile Mexico</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.

PIATTI CON CARNE ERRORE. IL SEGNALIBRO NON È DEFINITO.

<i>Spezzatino di carne con radicchio e avocado</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Tartare di manzo con verdure e pinoli</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Chili rivisitato in chiave keto</i>	15
<i>Carne tonnata</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Pollo alla curcuma</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Hamburger di carne e spinaci</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Involtini speziati al vapore</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Pasticcio di pollo</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Tartare di manzo grass feed</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Polpette stile Mexico al sugo</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Pollo con funghi e Cheddar</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Tagliata di manzo con burro all'aglio</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.

PIATTI CON PESCE ERRORE. IL SEGNALIBRO NON È DEFINITO.

<i>Salmone al forno con funghi</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Seppioline allo zenzero</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Branzino impanato con nocciole</i>	16
<i>Salmone affumicato e cetrioli</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Spiedini di tonno con yogurt alle spezie</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Tonno con salsa mediterranea</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Filetti di sgombro con salsa raita</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Salmone al sesamo nero</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Pesce spada alla malese</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Rana pescatrice con Daikon</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Stufato di pesce misto (tajine)</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Cartoccio di pesce spada e funghi</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Sgombro con crema di avocado e semi</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Polpettone di tonno</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Gamberi, burrata e avocado</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.

PIATTI CON UOVA ERRORE. IL SEGNALIBRO NON È DEFINITO.

<i>Sformati vari al forno</i>	17
<i>Hutte pfnne tirolese</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Frittata di asparagi e porri</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Uova all'occhio con asparagi e pancetta</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Schiacciata di cavolfiore</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Keto pizza</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Uova, salmone e avocado</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Tante versioni di uova ripiene</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.

INSALATE E CONTORNI ERRORE. IL SEGNALIBRO NON È DEFINITO.

<i>Insalata di sardine e carciofi</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Insalata con fior di capra e spinaci</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Insalata con burrata e pomodorini</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Insalata di salmone affumicato e avocado</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Insalata di uova e radicchio</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Insalata di Auricularia all'asiatica</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Insalata con acciughe e funghi</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Insalata di champignon e cuori di palma</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Scarola con olive e pinoli</i>	18
<i>Teglia di verdure al forno</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.
<i>Melanzane con olive e capperi</i>	Errore. Il segnalibro non è definito.

Verza cavolfiori e porcini	Errore. Il segnalibro non è definito.
Verdure al forno alla mediterranea.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Focaccia vegana cavolfiore e Chia	Errore. Il segnalibro non è definito.

DOLCI E SFIZIOSITÀ ERRORE. IL SEGNALIBRO NON È DEFINITO.

Torta Keto-caprese	19
Torta morbida cocco e cioccolato.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Dolcetti cocco–bounty non zuccherati	Errore. Il segnalibro non è definito.
Bounty dolci al cocco	Errore. Il segnalibro non è definito.
Mousse di avocado e cioccolato.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Keto cioccolatini con le nocciole	Errore. Il segnalibro non è definito.
Brutti e buoni con nocciole	Errore. Il segnalibro non è definito.
Salame al cioccolato.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Keto Bombs alla cannella	Errore. Il segnalibro non è definito.
Bombe di cioccolato e cocco	Errore. Il segnalibro non è definito.
Bombe di crema di sesamo e caffè	Errore. Il segnalibro non è definito.
Biscotti al cocco	Errore. Il segnalibro non è definito.
Biscotti al cacao e avocado	Errore. Il segnalibro non è definito.

IDEE PER LA COLAZIONE ERRORE. IL SEGNALIBRO NON È DEFINITO.

Bulletproof coffe	Errore. Il segnalibro non è definito.
Bulletproof coffe con uova.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Bulletproof tea.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Uova strapazzate morbide.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Colazione all’inglese	Errore. Il segnalibro non è definito.
Crepes di albumi al cocco	Errore. Il segnalibro non è definito.
Crepes di albumi, variante.....	20
Pancake dolci	Errore. Il segnalibro non è definito.
Omelette dolce.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Coccola ai frutti di bosco.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Pudding di Chia.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Frullati Keto-energy (12 varianti).....	21
Panino morbido e ricco	Errore. Il segnalibro non è definito.
Panini con farina di psillio.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Pane con farina di mandorle.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Keto-Piadina ricetta base	Errore. Il segnalibro non è definito.
Crackers veloci.....	Errore. Il segnalibro non è definito.

RINGRAZIAMENTI..... ERRORE. IL SEGNALIBRO NON È DEFINITO.

AVVERTENZE: ERRORE. IL SEGNALIBRO NON È DEFINITO.

BIOGRAFIA DELL’AUTRICE..... 22

Premessa

Le informazioni che troverete in questo libro sono volutamente semplici: **semplificare** è la parola d'ordine, che trasforma in pratica le informazioni più tecniche e scientifiche che troverete nel libro scritto dalla Dottoressa Stefania Cazzavillan.

Il suo libro è parte integrante di questa raccolta di ricette, quindi vi invito a leggerlo per conoscere tutta la parte teorica, le diverse metodiche per applicare la dieta chetogenica, i meccanismi, gli studi correlati.

Il mercato, la moda, le diverse teorie hanno cercato di rendere difficoltosa l'alimentazione chetogenica, ma, se volete applicarla **velocemente e senza sbagli**, questo è il libro che fa per voi.

Ci concentriamo sugli **alimenti concessi e alimenti da evitare**, perché è la scelta del cibo che dà **struttura alla dieta**.

Invece di rompersi la testa con regole, calcoli, quantità, vi ho preparato **una serie di ricette**, tutte sperimentate, che potrete realizzare facilmente anche se non siete dei cuochi provetti. Non vi serviranno calcoli elaborati, perché sono tutte ricette che vi faranno mangiare in modo chetogenico, le proporzioni sono già rispettate. Combinando i pasti, in base anche ai vostri gusti, resterete in chetogenica; con l'esperienza che ho fatto, vi velocizzo il lavoro rendendolo facile: quello che conta è il bilancio del singolo pasto e della giornata. Se dovete anche perdere peso, basta ridurre le quantità oppure abbinare una modalità di alimentazione diversa dal piano di base, scegliendo il digiuno intermittente, o la giornata OMAD (One Meal a Day), o la colazione solo con Bulletproof etc. Fate riferimento al libro sopra citato per scegliere il tipo di alimentazione e piano alimentare più adatti a voi!

Sono **tutte ricette veloci**, perché mangiare bene non significa trascorrere infinite ore in cucina! I **#TAG** vi aiuteranno a cercare la tipologia della ricetta (ad esempio, con carne, con pesce, o uova, vegetariana, per la colazione, etc.).

Gli esempi di **schemi settimanali** vi aiuteranno a partire col piede giusto. Sono creati esclusivamente con le ricette che trovate in questo libro; le ricette sono intercambiabili a piacere e non tutte sono presenti negli schemi, perché sono molte di più. Nel libro i tag e i colori dei titoli delle ricette semplificheranno la ricerca. Molte ricette rientrano in più categorie, le ho inserite nei capitoli secondo l'ingrediente predominante. Per i golosi, ho pensato anche a tanti **dolci e sfiziosità**, tutti rielaborati e testati per l'alimentazione chetogenica.

Sono **tutti ingredienti semplici**, non troverete ricette con ingredienti sconosciuti, introvabili, o già pronti, o chimici, o industriali; sono alimenti che potrete reperire in qualunque negozio, mercato, supermercato, discount (ebbene sì, a saper cercare troverete ottimi cibi a prezzi ragionevoli!). Anche internet offre svariate possibilità di acquistare ingredienti particolari (come il Brain Octane Oil MCT) oppure l'attrezzatura necessaria.

La dieta chetogenica si può seguire facilmente, in modo semplice, non rendiamola complicata! È una alimentazione normo-proteica e moderatamente iper-lipidica con grassi salutari. Inoltre, più che dieta, è uno **stile di vita** che mantiene e/o ripristina le condizioni ottimali di salute; non è una dieta per perdere peso, ma adottando questa alimentazione recuperare la forma sarà un "piacevole effetto" conseguente alla "*chetosi nutrizionale*". Attività fisica, riequilibrio energetico, lavoro sull'asse dello stress, buone abitudini e determinazione faranno il resto.

Chi non può seguire la dieta chetogenica?

1. Le persone con insufficienza renale o tumori renali
2. Le persone con insufficienza epatica, tumori del fegato, alcolisti
3. Donne in gravidanza o allattamento

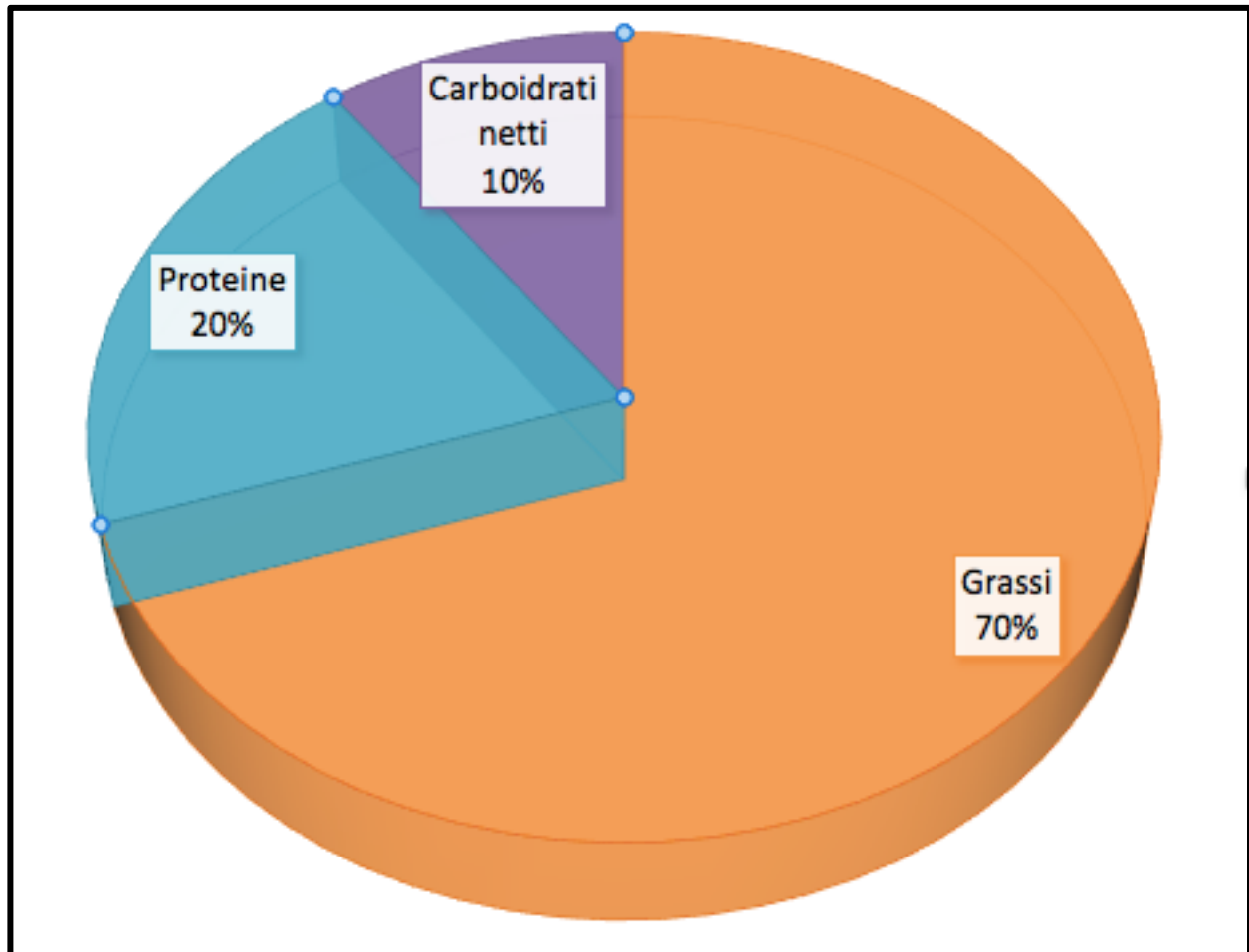
4. Le persone con infarto miocardico recente

Le **proporzioni ottimali di base** da rispettare nella composizione del piatto, (secondo la visione della Dottoressa Stefania Cazzavillan), sono:

70 (o 75%) di grassi

20% di proteine

10% (o 5%) di carboidrati



Ecco alcune ricette che troverete in questo libro, ne ho scelta una da ognuna delle sezioni e dalle tante tipologie di alimenti, utilizzabili nei vari momenti della giornata!

Provale e scrivimi il tuo feedback con una foto, la pubblicherò sulle mie pagine Social Facebook e Instagram a tuo nome!

Crema di melanzane (Babaganoush)



Dosi per 4 porzioni (circa 450 gr. di crema)

#Tag: #senza_glutine #senza lievito
#creme_e salse #vegetariano #vegan #piatti unici

Ingredienti

2 grandi melanzane tonde o allungate
60 gr. di crema di sesamo (Tahina)
3 foglie di menta
1 spicchio di aglio
1 cucchiaino di succo di limone
20 gr. di olio di oliva
1 cucchiaino di paprica (dolce o affumicata)
sale e pepe q.b.

Preparazione

1. Per preparare il **babaganoush** iniziate a lavare le melanzane, asciugatele e mettetele su una teglia rivestita con carta da forno. Infornatele quindi in forno preriscaldato a 180° per 90 minuti. Giratele un paio di volte durante la cottura per farle cuocere uniformemente. A fine cottura la buccia dovrà avere un aspetto raggrinzito e le melanzane dovranno essere complessivamente molli; vorrà dire che saranno perfettamente cotte all'interno.
2. Lasciatele raffreddare quando basta per poterle maneggiare. Poi pelatele
3. Tagliate la polpa a pezzi e riunitela in un mixer, aggiungete anche lo spicchio d'aglio, la salsa Tahina, le foglie di menta, la paprika, l'olio, il succo del limone, sale e pepe. Frullate il tutto per ottenere una crema morbida, ma non liquida.

Suggerimenti: le melanzane fanno parte della famiglia delle solanacee; se non seguite una alimentazione totalmente priva, mangiatele quando sono in stagione, scegliendo la varietà tonda se preferite un gusto meno amaro e meno semi.

Curiosità: il **babaganoush** (*baba ganush*) o **caviaie di melanzane** è una crema a base di polpa di melanzane e salsa Tahina

Vellutata di zucchine, porri e pancetta



Dosi per 2 porzioni

#Tag: #senza_glutine #senza_latte #senza_lievito #zuppe #piatti_con_carne

Ingredienti

4 zucchine medie
1 cipolla grande
1 cucchiaio di burro giallo
100 grammi di pancetta affumicata a dadini
Sale q.b.
Timo fresco o basilico

Preparazione

1. Lavare e tagliare a dadini le zucchine
2. Pulire e tagliare a dadini la cipolla
3. In una pentola col fondo spesso ben calda, far rosolare la pancetta, girando fino a che non si colora e perde il suo grasso, diventando croccante; poi toglierla, lasciando il grasso di cottura, e tenerla in un piatto coperto, al caldo
4. Aggiungere il cucchiaio di burro al grasso rimasto e far rosolare la cipolla e le zucchine, facendo attenzione a non colorirle eccessivamente, poi aggiungere un litro di acqua e far cuocere per venti minuti, a fuoco alto in modo che il liquido si riduca
5. Frullare con un frullatore ad immersione, controllare di sale ed eventualmente allungare la vellutata se troppo densa, o far asciugare se troppo liquida
6. Impiattare, versare al centro di ogni piatto la pancetta croccante, aggiungere foglioline di timo o di basilico e servire ben calda

Shirataki saltati e speziati



Dosi per 2 porzioni

#Tag: #senza_glutine #senza_latte #senza_lievito #primi_piatti #etnica #vegetariana #vegan

Ingredienti

2 cucchiaini di olio di cocco, o sesamo

500 gr. di broccoli tagliati a pezzetti e cimette

2 spicchi d'aglio tritati

2 cucchiaini di zenzero grattugiato

1 melanzana pulita e tagliata a dadini

1 bok choy baby, pulito e tagliato a fettine

cappello di 1 fungo Portobello, tagliato a metà e affettato finemente

2 cucchiaini di aceto di mele, sale q.b.

1-2 cucchiaini di salsa all'aglio e peperoncino o spezie fresche

2 conf. di spaghetti di shirataki, o capelli d'angelo shirataki, ammollati e ben sciacquati dall'acqua di conservazione

6 cipollotti, solo parte bianca e verde chiaro

Preparazione

1. Lavate e mondate tutte le verdure, tagliandole a pezzi come indicato negli ingredienti.
2. Riscaldare una padella grande, con fondo spesso, a fuoco medio alto, versateci l'olio e roteatela per coprire bene il fondo. Aggiungete i broccoli e cuoceteli, mescolando di frequente, finché non si saranno ammorbiditi leggermente (2-3 minuti). Unite l'aglio, lo zenzero, il *bok choy*, la melanzana e i funghi e cuocete il tutto, mescolando di frequente, finché le verdure non si saranno ammorbidite (circa 6 minuti).
3. Aggiungete l'aceto e la salsa al peperoncino e continuate a cuocere per circa 1 minuto, mescolando costantemente per amalgamare bene il tutto.
4. Versate nel tegame il tipo di pasta o riso scelto, insieme ai cipollotti, mescolando delicatamente per unire tutti gli ingredienti. Assaggiate e, se necessario, aggiungete altra salsa al peperoncino e regolate di sale.

Suggerimenti: questo condimento si presta all'utilizzo di svariati tipi di pasta o riso. Gli shirataki sono formati di pasta, fatti con il **konjac** (*amorphophallus konjac*), una **radice** originaria della zona subtropicale orientale asiatica. A fronte di un **apporto calorico praticamente nullo**, pochi carboidrati e grassi, è ricca di **minerali come calcio, fosforo, ferro, zinco, manganese, cromo e rame**. È **ricca di glucomannano** e il tenore proteico raggiunge circa il 10%. È una pianta nutriente, in grado di contrastare gli stati di astenia e affaticamento.

Chili rivisitato in chiave keto



Dosi per 6 persone

#Tag: #senza_glutine #senza_lievito #piatti_unici #piatti_con_carne #OMAD

Ingredienti

600 gr di carne trita biologica, manzo, vitello, agnello (oppure pollo, tacchino, a scelta)
600 gr. di cipolle bionde
600 gr. di peperoni misti
600 gr. di pomodori freschi
500 gr. di champignon affettati
mix spezie messicane (in genere hanno Peperoncino, Paprika, Cumino, Origano)
2 cucchiaini di burro ghee
sale q.b

Preparazione

1. Pulite e tagliate a dadini le tutte le verdure e i tritate grossolanamente i funghi puliti
2. Mettete le cipolle in un tegame capiente e soffriggetele insieme a un cucchiaino di burro ghee
3. Aggiungete i funghi e stufate fino a che perdono l'acqua di vegetazione; aggiungere i peperoni e portare a cottura morbida ma consistente; salate a metà cottura
4. In una altra padella antiaderente o, meglio ancora, nel wok, rosolate la carne col restante ghee fino a quando sarà dorata e asciutta e si sarà sciolto il grasso
5. Portate a bollore dell'acqua in un pentolino e unite il mix di spezie messicane, mescolando bene
6. Quando le verdure saranno stufate (ma ancora al dente) unitele la carne cotta e fate insaporire, unendo l'acqua con le spezie disciolte
7. Aggiustate di sale e continuate a far insaporire, eventualmente aggiungendo un po' di acqua calda
8. Quando tutto è ben amalgamato e di consistenza morbida ma abbastanza asciutta, spegnete e servite caldo.

Curiosità: è un piatto unico molto ricco e saporito. La ricetta messicana prevede di accompagnarlo con la salsa guacamole a base di avocado, che lo rende un piatto chetogenico (vedere la ricetta nella sezione “creme, salse e condimenti”).

Branzino impanato con nocciole



Dosi per 2 persone

#Tag: #senza_glutine #senza_latte #senza_lievito #piatti_con_pesce

Ingredienti

400 gr. di filetti freschi di branzino
80 gr. di nocciole
20 gr. di finocchietto fresco (oppure origano secco, un pizzico)
2 pomodori secchi sottolio
1 cucchiaio di burro Ghee
sale integrale marino q.b.

Preparazione

1. Accendere il forno a 180°
2. Tritare grossolanamente, in un robot da cucina, le nocciole, aggiungere il finocchietto, i pomodori secchi e il sale e il burro e frullare ancora.
3. Togliere eventuali spine dai filetti di branzino, lavarli e asciugarli con carta da cucina.
4. Disporre i filetti in una teglia rivestita di carta da forno, ricoprire i filetti con il composto di nocciole, usando un coltello non seghettato per facilitare l'adesione
5. Cuocere in forno caldo per 8-10 minuti.

Suggerimenti: per questa ricetta è possibile utilizzare tutti i tipi di pesce a carne bianca, come orata, ma anche sogliole, nasello, merluzzo.

Non cuocere eccessivamente il pesce per mantenerlo morbido e saporito.

Curiosità: Usare la frutta secca oleosa per impanare permette di evitare l'uso di carboidrati e di glutine, conferendo allo stesso tempo profumo e sapore eccezionale. Le nocciole sono ricche di grassi polinsaturi, minerali e magnesio, vitamine, antiossidanti e fitosteroli. Per sfruttare al meglio queste caratteristiche, è sempre meglio consumarle crude, non tostate e non salate.

Sformati vari al forno



Dosi per 4 porzioni

#Tag: #senza_glutine #senza_latte #senza lievito #idee_per_colazione
#piatti_con_uova #piatti_unici #vegetariani (ove indicato)

Sformati alle olive #vegetariani

Ingredienti

2 uova biologiche

100 gr. di olive taggiasche + 4 per decorare

1 cucchiaio di pasta di olive nere

100 grammi di feta di capra

Burro giallo per ungere lo stampo

Preparazione

1. Accendere il forno a 180 gradi
2. Con un robot da cucina tritare le olive, lasciandole a piccoli pezzi
3. Aggiungere la feta e tritare ancora
4. Inserire la pasta di olive, le 2 uova, e frullare ancora, per omogenizzare l'impasto
5. Ungere di burro uno stampo per muffin in silicone, versare l'impasto distribuendolo in 4 buchi
6. Decorare con una oliva e infornare per venti minuti (non occorre salare, tutti gli ingredienti sono già molto saporiti)

Sformati ai funghi e tonno

Scarola con olive e pinoli



Dosi per 2 porzioni

#Tag: #senza_glutine #senza_latte #senza_lievito #insalate_e_contorni
#piatti_unici

Ingredienti

1 cespo grande di scarola
100 gr. di olive taggiasche snocciolate
50 gr. di pinoli
1 spicchio di aglio
1 cucchiaio di burro ghee

Preparazione

1. In una padella antiaderente far tostare i pinoli, facendo attenzione a non bruciarli; metterli da parte
2. Lavare e mondare le foglie di scarola, tagliandole a metà se sono tanto grandi
3. Nella padella capiente far sciogliere il burro ghee, aggiungere l'aglio tritato finemente e far insaporire
4. Aggiungere la scarola e far appassire pian piano
5. Quanto le foglie si saranno ridotte di volume, aggiungere le olive snocciolate e far insaporire qualche minuto, poi aggiungere i pinoli e spegnere il fuoco

Servire caldo.

Torta Keto-caprese



Dosi per 8 porzioni

#Tag: #senza_glutine #senza_latte #senza lievito #idee_per_colazione

Ingredienti:

140 gr. di cioccolato fondente almeno 80% cacao

125 gr. di burro

55 gr. di stevia

3 uova biologiche

100 gr. di farina di mandorle

70 mandorle già pelate (bianche)

3 cucchiaini di cacao amaro

un pizzico di sale

Preparazione:

1. Accendere il forno a 170 gradi
2. Togliere il burro dal frigo e portarlo a temperatura ambiente
3. Tritare grossolanamente le mandorle
4. Sciogliere a bagnomaria il cioccolato fondente
5. Mescolare il burro ammorbidito con la stevia in una scodella, e usare le fruste elettriche finché si forma una crema soda
6. Aggiungere un uovo alla volta, e continuare a sbattere il composto, fino a che tutte e tre le uova sono state incorporate perfettamente
7. Aggiungere la farina di mandorle e le mandorle tritate grossolanamente e continuare a mescolare
8. Aggiungere la cioccolata fusa e i 3 cucchiaini di cacao amaro e il pizzico di sale e continuare a mescolare
9. Foderare una teglia con carta da forno, versare il composto e infornare per 45 minuti.

Crepes di albumi, variante



Dosi per 4 porzioni

#Tag: #senza_glutine #senza lievito
#idee_per_colazione #piatti_con_uova #vegetariana

Ingredienti

4 albumi
4 tuorli bio freschissimi
150 gr. di farina di cocco
50 gr. di yogurt greco
Burro ghee o burro di cocco per la cottura

Preparazione

1. Versare gli albumi e lo yogurt greco, e mescolare con le fruste
2. Aggiungere la farina di cocco e continuare a mescolare
3. Far sciogliere un quarto del ghee o del burro di cocco in una padella antiaderente, versare un quarto dell'impasto e far cuocere, girando a metà cottura
4. Ripetere per altre 3 volte per preparare le 4 crepes
5. Impiattare e sopra ad ogni crepes potete mettere il tuorlo crudo, che rompendosi farà da salsa, oppure accompagnare a piacere con frutti di bosco frullati, o formaggio e affettati o quello che la fantasia e la fame suggeriscono

Frullati Keto-energy (12 varianti)



Dosi per 1 porzione

#Tag: #senza_glutine #senza_lievito
#idee_per_colazione #snack_veloce #vegetariana

Variante 1 con uovo

Ingredienti

1 tuorlo d'uovo biologico e freschissimo
1 cucchiaio di burro di cocco
1 cucchiaino di farina di semi di lino
1 cucchiaio di farina di cocco rapè
Acqua fino a consistenza desiderata

Variante 2 avocado, cocco e menta...

BIOGRAFIA DELL'AUTRICE

Rosanna Pilia, la cui filosofia è: *“Dedicare tempo e spazio all’ascolto della Persona!”*, esercita la Libera Professione di Naturopata in Alessandria, dove effettua consulenze personalizzate, corsi, seminari e conferenze informative sugli argomenti delle sue specializzazioni; svolge la sua professione con passione ed empatia, con particolare attenzione *all’infanzia, alle problematiche femminili e a quelle della terza età*; le Persone che si affidano a lei migliorano la qualità della vita, con influenze positive sulla salute.

Presso l’UNI3 di Alessandria, insegna da anni e con vari livelli di approfondimento, *“Alimentazione naturale costituzionale in naturopatia”*, dando ampio spazio alla sana nutrizione, alle combinazioni alimentari, su alimenti poco conosciuti e al modo di cucinarli, ed ai rimedi naturali.

Nelle tecniche di riequilibrio, tese a rafforzare la vitalità delle persone, segue la via aperta dal consiglio di Ippocrate: *“Fa che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo”* e utilizza i Funghi, ossia la *“MICOTERAPIA”*, come potente integratore a sostegno delle *problematiche oncologiche e autoimmuni* e li consiglia per il rinforzo dell’Energia Vitale in coloro che ne sono colpiti, oltre che in prevenzione.

Presso il suo studio, con tecniche delle biodiscipline ed in collaborazione con i medici curanti, vengono anche seguiti *bambini ed adulti con difficoltà cognitive, disordini comportamentali ed autismo* e si organizzano sedute e corsi di *“Parent Training naturopatico”* come supporto ai nuclei familiari interessati da queste problematiche.

Consegue il Diploma di Naturopatia presso l’Istituto “Rudy Lanza” di Torino, con tesi **“MICOTERAPIA IN NATUROPATIA: Utilizzo dei funghi medicinali abbinati alle diatesi, costituzioni e logge”**. Insieme alla Dott.ssa. Stefania Cazzavillan, è coautrice del libro **“MICOTERAPIA IN NATUROPATIA, approccio di terreno e costituzionale”**, ed. 2016.

Ottiene attestati di specializzazione e perfezionamento seguendo i corsi di:

- **SOSTEGNO AL PAZIENTE ONCOLOGICO** con Frank Ostaseski (Zen Hospices Statunitensi)
- **MICOTERAPIA, 1-2-3 LIVELLO E TUTTE LE SPECIALIZZAZIONI SINGOLE** sui funghi medicinali e Alimentazione e Nutrizione, compreso il sostegno in Oncologia e Neurodegenerazione, riequilibrio ormonale, antiaging, sostegno nello sport, con la Dott.ssa Stefania Cazzavillan
- **RIEQUILIBRIO FUNZIONALE COSTITUZIONALE E FISIOGNOMICA** presso “Gruppo Studi di Medicina Funzionale”, Bergamo e Torino
- **KINESIOLOGIA TRADIZIONALE** con Fausto Nicolli, E **INTEGRATA**, con Giorgio Silvestri presso “Nutrimentum Academy”
- **IRIDOLOGIA, RIFLESSOLOGIA E FLORITERAPIA** presso Istituto Rudy Lanza
- **NATUROPATIA PEDIATRICA, ANP TRAINING**, Dr. Panarese e Dr. Cavallo, Chivasso
- **NUTRIZIONE ORTOMOLECOLARE: DAI PRINCIPI DI BASE ALLA CLINICA**, Dr. Roni Lara Moya, Interrasalus, Torino
- **FITOTERAPIA, USO FITOTERAPICI ED INTEGRATORI ALIMENTARI, IN AMBITO METABOLICO, SOVRAPPESO, DIABETE, PROBLEMATICHE FEMMINILI**, Dr. Ezio Abbiati, Milano
- **DEPRESSIONE, NEUROINFIAMMAZIONE CRONICA E DISORDINI NEUROLOGICI**, Dr.ssa Ghislaine Gerber, Scarmagno (TO)

- **ANALISI LIPIDOMICA E PROFILI DI BIOLOGIA FUNZIONALE E NUTRIZIONALE, E ALIMENTAZIONE ED INTEGRAZIONE PER LO SPORTIVO**, presso Centro Analisi LABCO CAM di Monza, Dr. Abbiati e Dr. Cocchi
- **SINERGOLOGIA, ANALISI ED INTERPRETAZIONE DEL LINGUAGGIO DEL CORPO**, Dr. Rudy Lanza
- **MEDICINA SISTEMICA, A.I.M.E.S.**, Dott. Gian Piero Di Tullio

È attiva in molti gruppi di studio che si confrontano sulla MICOTERAPIA e tecniche complementari, ha fondato un gruppo di sostegno per Studenti e Colleghi naturopati, ed è moderatrice in molti altri gruppi sui vari social network, relativamente a Naturopatia e nutrizione ortomolecolare, in cui opera con consigli nei vari ambiti professionali, legislativi, operativi; ha ricoperto incarichi nel Consiglio Direttivo della Federazione Nazionale Naturopati Professionisti (FNNP). È iscritta al registro DBN Lombardia al numero NT/255 ed è accreditata tra gli operatori qualificati DBN regione Toscana. Inoltre la sua professionalità le ha consentito di sperimentare le Tecniche Reiki in uno studio per la validazione delle Terapie Energetiche in ambito Oncologico, presso il complesso ospedaliero “Le Molinette” di Torino nell’ambito del COES.

Rosanna Pilia, Health Life & Business Coach riceve su appuntamento nel suo studio di Alessandria, via Salvo D’Acquisto 8
 - Telefono 339 3733715
 Email: rosanna.pilia@gmail.com
 Web: www.rosannapilia.com
 Social: www.facebook.com/rosannapilianaturopata

L’ultimo grazie va a tutti i lettori di questo estratto. Keto-Ricette è acquistabile sul sito [cliccando QUI](#).

Lo trovi nella sezione pubblicazioni e libri. La mia speranza è che sia utile, pratico, che diventi un libro da sfogliare per avere un’idea o per supportare un cambiamento verso la salute, propria o delle persone care; che possa essere consigliato dai terapeuti per aiutare le persone a realizzare quanto sia importante “mangiare bene” e che sia la prima cosa a cui si pensi quando volete fare un regalo che possa “donare salute e benessere”.

Rosanna

