



Amelia Wasiliev

PIÙ DI 65 RICETTE POVERE DI CARBOIDRATI

**GREEN
LOW CARB**

• LA BIBBIA •

**ELIMINATE DALLA DIETA
I CARBOIDRATI CATTIVI
E MIGLIORATE LA VOSTRA SALUTE**

Guido Tommasi Editore

SOMMARIO

Introduzione	6	Pranzo	44
Trovare il giusto equilibrio	8	Sushi con quinoa	46
Consigli per la spesa	9	Crostini di patate dolci	48
Gli alimenti da privilegiare o da evitare	10	Insalata di anguria	50
Menu programmati	12	Insalata di finocchi e bresaola	52
		Insalata di cavolini di Bruxelles	54
		Minestra di pollo	56
Colazione	14	Involtoni di roast-beef	58
Muffin con mela e semi di lino	16	Insalata di tonno espressa	60
Smoothie all'anguria	18	Minestra di verdure	62
Yogurt greco, fragola e rabarbaro	20	Melanzana farcita	64
Insalata del risveglio	22	Tagliatelle di carote al pomodoro	66
Smoothie Bowl verde	24	Insalata con maiale farcito	68
Smoothie Bowl con bacche di acai	26	Insalata verde con formaggio halloumi	70
Müsli ai semi di chia	28	Kefta di agnello	72
Uova al chorizo	30	Kale saltato e mozzarella	74
Quinoa in verde	32	Bocconcini di maiale	76
Ricotta infornata alle pesche	34		
Uova alla Benedict con salmone	36		
Muffin con uova e bacon	38		
Frittata del mattino	40		
Granola senza cereali	42		



Cena	78	Verdure grigliate	118
Spaghetti shirataki in padella	80	Gratin di melanzane e spinaci	120
Spaghetti di zucchine con funghi e bacon	82	Manzo cotto lentamente e patata dolce	122
Kale, finocchio e pancetta di maiale	84	Spuntini	124
Pollo alla cacciatora e fagiolini	86	Verdure marinate esprese	126
Anatra croccante al pak choi	88	Involtoni di prosciutto e melone	128
Pollo arrosto e verdure	90	Beef Jerky	130
Stinco di agnello al forno	92	Terrina di trota affumicata	132
Orata e spinaci con panna	94	Cetrioli farciti di anatra	134
Fajitas di manzo e verdure marinate	96	Salsa verde	136
Pollo in tegame	98	Palline di cioccolato e cocco	138
Maiale farcito con erbe e zucca	100	Feta marinata	140
Pizza di cavolfiore	102	Barrette con noci e miele	142
Salmone profumato e spaghetti soba	104	Nastri di mele e lamponi	144
Salmone speziato e ananas grigliato	106	Salsa tzatziki	146
Roast-beef e salsa al rafano	108	Biscotti al peperoncino	148
Involtoni di pollo e prosciutto	110	Chips di nori speziate	150
Puntine di maiale, chipotle e sedano rapa	112	Edamame al peperoncino	152
Spiedini di gamberetti alla griglia	114	Bastoncini di tofu	154
Agnello e tagliatelle di zuccina	116	Baba ganousch con peperoni rossi	156



INTRODUZIONE

Cos'è una dieta povera di carboidrati?

Il principio di questo regime alimentare è l'eliminazione dalla propria dieta di alcune famiglie di alimenti ricchi di carboidrati (cereali, zuccheri, cibi trasformati, farinacei, frutti ad alto tenore di fruttosio) accompagnata da un consumo maggiore di cibi a basso tenore di carboidrati e sani, come la carne.

Seguire una dieta povera di carboidrati non richiede un grande cambiamento nei gesti quotidiani. Oggi l'informazione nutrizionale è entrata a far parte delle abitudini di ciascuno di noi, al punto che molti prodotti, molte ricette e molti menu di ristoranti tengono conto dei consumatori che hanno scelto questo stile alimentare. Sono numerosi gli scienziati, i grandi chef o le star che hanno preso coscienza dell'importanza di un'alimentazione povera di carboidrati e che promuovono questa idea.

Le indicazioni da seguire

Adottare questa dieta è semplicissimo e comporta un nuovo modo di alimentarsi. Per sapere quali cibi privilegiare o evitare è importante assimilare le informazioni di base sui carboidrati che troverete alle pagine 10 e 11 di questo volume. In questo modo acquisirete le nozioni necessarie e scoprirete tanti spunti per i vostri menu, rendendo più facile l'adozione di uno nuovo stile di vita.

I benefici di una dieta povera di carboidrati:

- Rapida perdita di peso
- Diminuzione della sensazione di fame
- Controllo sul livello di zuccheri e di insulina
- Rischio minore di sviluppare alcuni tumori
- Miglioramento delle prestazioni cognitive
- Rischio minore di malattie cardiache
- Riduzione del colesterolo
- Riduzione della pressione arteriosa

MUFFIN CON MELA E SEMI DI LINO

Per 6 persone

Preparazione: 10 minuti + Cottura: 25 minuti



INGREDIENTI

50 g di mandorle in polvere • 30 g di farina di cocco • 30 g di semi di lino macinati
½ cucchiaino di lievito in polvere • 5 g di stevia
1 mela sbucciata, privata dei semi e tagliata a dadini • 75 g di burro fuso
2 uova • 2 cucchiai di yogurt bianco
25 g di noci frantumate • 1 cucchiaino di estratto di vaniglia

CARBOIDRATI
5,84 g
CIASCUNO



Scaldate il forno a 160 °C. In una ciotola mescolate le mandorle in polvere, la farina di cocco, i semi di lino, il lievito in polvere e la stevia. In una seconda ciotola sbattete le uova con il burro fuso, l'estratto di vaniglia e lo yogurt bianco. Riunite le preparazioni e incorporate i dadini di mela. Distribuite l'impasto in 6 stampi per muffin imburattati e rivestiti di carta forno. Cospargete con le noci e infornate per 25 minuti fino a quando i muffin non sono dorati.

PIZZA DI CAVOLFIORE

Per 2 persone

Preparazione: 5 minuti + Cottura: 25-27 minuti



INGREDIENTI

400 g di cavolfiore diviso in cimette • 1 uovo
100 g di parmigiano grattugiato e mozzarella a dadini
2 cucchiaini di salsa di pomodoro • 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
5-6 foglie di basilico • ½ cucchiaino di origano essiccato • sale e pepe

CARBOIDRATI
15,18 g
A PORZIONE



Scaldate il forno a 200 °C. Frullate il cavolfiore per ottenere una consistenza simile a quella del riso. Cuocetelo a vapore per 8-10 minuti e fatelo raffreddare su un telo.

Stringete il telo per sgocciolare il cavolfiore e amalgamatelo con l'uovo, 50 g di parmigiano e mozzarella mescolati e l'origano. Regolate di sale e pepe.

Formate un disco con la pasta su un foglio di carta forno unta appoggiato in una teglia. Infornate per 10 minuti. Farcite il disco con la salsa di pomodoro, il parmigiano e la mozzarella rimasti e le foglie di basilico. Infornate per 7 minuti.

Suddividete in due piatti.



CON LA DIETA LOW CARB VI SENTIRETE MEGLIO SENZA NESSUNO SFORZO.

- *Privilegiate carne, frutti di mare, uova e verdure per pasti sani ed equilibrati.*
- *Osservate i benefici di una dieta povera di carboidrati: minore sensazione di fame, controllo del tasso di insulina e perdita di peso.*
- *Ricette variegate, saporite e di facile esecuzione per passare a un'alimentazione low carb.*
- *Menu programmati che vi aiuteranno a iniziare con il piede giusto un nuovo regime alimentare.*

ISBN: 978 88 6753 212 4



14,90 €
IVA INCLUSA



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it