



MENÙ LOW CARB
3 settimane
no carne rossa
(50-90 G cho)

Istruzione per l'uso



Le tabelle coi menù che troverete a seguire si basano su ricette concepite tutte con cibo stagionale, inteso che le cucinate voi e non sono prodotti preconfezionati.

Abbiamo inserito nelle ricette con carboidrati la quantità di carboidrati presenti, per abituarvi a calcolarli.

Non troverete cereali: pane, pasta, grissini né sostituti di pasto.

Se desiderate contestualizzare una pasta, avete tutti gli strumenti per calcolare il contenuto di carboidrati per 100 grammi di pasta. Ricordate ovviamente di contestualizzare il carboidrato: vi faccio un esempio: meglio una pasta al ragù che al sugo di pomodoro: così il carboidrato viene meno assorbito.

Noi (Claudia ed io) non mangiamo cereali, io ai miei pazienti con malattie infiammatorie, autoimmuni o neoplastiche, li tolgo.

Troverete pochi latticini: tranquilli, inserite del buon parmigiano stagionato, formaggi di pecora e capra, evitando di farlo la sera e in forma ridotta se presentate una patologia metabolica: vi ricordo che i latticini sono insulinogeni. Inserire un formaggio è semplice: ritengo non vi serva una ricetta apposita.

Ovviamente potete invertire cena col pranzo, saltare colazione o cena nell'ottica di un digiuno intermittente. Imparate ad ascoltarvi.

Decidete voi quanti carboidrati: nelle ricette non sono mai molti per darvi spazio e modo di sperimentare. Siate curiosi!!!!

Gestite le quantità secondo la vostra fame. Se siete insicuri o avete paura di mangiare troppo, costruite da subito il piatto PRIMA di sedervi a tavola: eviterete di esagerare con troppo cibo. Poi, sceglietelo un po' più piccolo: e voilà: già il piatto pieno sazie!

Ricordate che spesso è sete e non fame quella che abbiamo: giocate con acqua aromatizzata al lime, limone, menta, basilico, tisane: vedrete che mangerete di meno!!!!

Buona vita in low carb!!!!



Menù low-carb no carne rossa

(50-90 g cho)

PRIMA SETTIMANA

COLAZIONE

PRANZO

CENA

LUN

Pancake al cacao soffici farciti con crema di nocciole
CHO=13

Insalata mista con sgombro 200g frutta fresca di stagione (10 ciliegie = 11 gr CHO o pesca 100 grammi = 10 gr CHO o 2 albicocche = 8 gr CHO)

Guacamole

MAR

Yogurt greco e paleo musli (occhio alla confezione)

Frittata universale (salmone affumicato in sostituzione dei salumi) con contorno di insalata a foglia a scelta, lamponi e noci

Insalata mista con sgombro (o tonno)

MER

Mousse al cioccolato
Ricetta Dr. Manuela Rigo
Ingredienti x 2 persone:
• 60 gr cioccolato fondente (80%)
• 2 uova • 2 cucchiaini eritritolo (opzionale) • Lamponi o fragole
Sciogliere il cioccolato fondente a bagnomaria (eventualmente con eritritolo). Aggiungere prima i tuorli e cuocere per 1 minuto. Poi gli albumi montati a neve e cuocere ancora per poco tempo. Versare in ciotoline monoporzionamento riempite sul fondo con lamponi o fragole a pezzi

Tonno in padella con aglio e pepe rosa con contorno di insalata a foglia e fragole 150 gr (= 11,5 gr CHO) + frutta di stagione (10 ciliegie = 11 gr CHO o pesca 100 grammi = 10 gr CHO o 2 albicocche = 8 gr CHO)

Frittata cipolla e acciughe e Insalata con rucola, lamponi e noci
Oppure
Crema di avocado

GIO

Frittata farcita con noci e formaggio spalmabile a scelta
CHO=1

Hummus di ceci (150g ceci cotti) e uova strapazzate (ceci cotti 100 gr = 18 gr CHO)

Filetto di branzino in padella con contorno di lenticchie (150g) centrioli pomodori cipolla e basilico (lenticchie cotte 150 gr = 28 gr CHO) o altro contorno a piacere

VEN

Yogurt greco con Il tuo Muesli Paleo
CHO=16,1

Riso venere carpaccio di pesce spada feta e avocado
(riso venere 60 gr = 44 gr CHO)

Insalatona con albicocche, mozzarella, gamberi e menta

SAB

Omelette al cocco rapè con gel ai frutti di bosco
CHO=54

Insalata con songino, cetrioli, pomodorini, ravanelli e feta (o primosale o mozzarella di bufala)
Dessert : fragole con panna

Ketopiada con stracchino e rucola
Insalata gentile con noci e lamponi

DOM

Calzone di mela
CHO=17

Gamberi con zucchine alla menta (o basilico) e pepe rosa + Insalata con songino, cetriolo, albicocca e semi di zucca + gelato Sisa

2 uova al burro, lenticchie lessate cotte in soffritto, cicoria in insalata con fragole (100 gr fragole = 7-7 gr CHO)

Menù low-carb no carne rossa

(50-90 g cho)

SECONDA SETTIMANA

COLAZIONE

PRANZO

CENA

LUN

Uova strapazzate con pesche
CHO=28

1 porzione di insalata di
riso - frutta di stagione
(riso paraboiled 100 grammi = 75
gr CHO)

Filetti di branzino (o orate) in padella +
cicoria ripassata al soffritto con olio evo
oppure
Fantasia di zucchine

MAR

Uova all'occhio di bue con salmone
e ricotta
CHO=1,22

Insalata con songino, cetrioli,
pomodorini, ravanelli e feta (o
primosale o mozzarella di bufala)

Dessert : fragole con panna

Pesce bianco allo zenzero con zucchine
trifolate

MER

Frittata farcita con parmigiano o
altro formaggio a scelta
CHO=0

Hummus di ceci (180g ceci cot-
ti=32,58 CHO) e 2 uova all'occhio
di bue + contorno a piacere

Insalata con albicocche mozzarella
gamberi e menta

GIO

Crêpes ciocco cocco
CHO=12,78

Insalata di pollo e avocado con
salsa allo zenzero Frutta di sta-
gione 200 gr

Polpette di merluzzo e cicoria ripassata
al soffritto di olio evo

VEN

Omelette farcita con crema di
nocciole e lamponi
CHO=9,5

Insalata di verdure e tonno con
uova sode

Ketopiada con formaggio spalmabile e
zucchine o melanzane grigliate

SAB

Yogurt greco intero con noci e
mirtilli
CHO=15,03

Bocconcini di tacchino con uvetta
e pinoli + insalata verde e 100
grammi di fragole (fragole 100 gr
= 8 gr CHO)
Crema pasticceria

Insalata mista con uova sode noci e
fette di mela (o pesca o melone)

DOM

Omelette alla panna con gelè di
fragole
CHO=56,5

Lenticchie (100g) con tonno,
pomodorini, avocado e lime (len-
ticchie cotte 100 gr = 19 gr CHO)
Oppure
Frittata di cipolle casalinga e frut-
ta di stagione

Gamberi con zucchine alla menta
e pepe rosa

Menù low-carb no carne rossa

(50-90 g cho)

TERZA SETTIMANA

COLAZIONE

PRANZO

CENA

LUN

Pancake (keto o fluffy) chokkino + contorno a piacere (se very low carb allora spalmabile chokkino, senò spalmabile a scelta o marmellata o miele (miele acacia 100 gr = 78 gr CHO)

Insalata gentile con fagiolini, rucola, salmone e semi di zucca

Tonno in padella con aglio al pepe rosa e contorno di insalata verde e pomodorini pachino

MAR

Calzone di mela CHO=17

Insalata di pollo con noci, sedano e lamponi (lamponi 100 gr = 12 gr CHO)

Crema di avocado fredda

MER

Yogurt greco con il Tuo Muesli Paleo e mirtilli CHO=15,74

Hummus di ceci (150g ceci cotti) su indivia belga e gambi di sedano (ceci cotti 100 gr = 18 gr CHO)
Frutta fresca 200 gr

Frittata cipolla, scamorza e acciughe

GIO

Pancake giapponesi low carb CHO=16

Frittata universale (sostituire salumi con tonno sotto olio o acciughe) con contorno di insalata a foglia a scelta, lamponi e noci

Polpette di merluzzo e contorno a scelta

VEN

Omelette sale, pepe e origano con scamorza CHO=0

Lenticchie (100g) con tonno, pomodorini, avocado e lime (lenticchie cotte 100 gr = 19 gr CHO)
Oppure
Frittata di cipolle casalinga e frutta di stagione

Pesce spada con verdure julienne

SAB

Uova Cioccostrapazzate con il tuo Muesli Paleo e mirtilli CHO=12

Riso venere (60g) con salmone affumicato feta e avocado (riso 60 grammi = 45 gr CHO) Frutta di stagione 150 grammi

Frittata cipolla, acciuga e scamorza

DOM

Yogurt intero bianco con 5 noci, frutta di stagione (10 ciliegie = 11 gr CHO o pesca 100 grammi = 10 gr CHO o 2 albicocche = 8 gr CHO o fragole 100 gr = 7,7 gr CHO)

Bocconcini di pollo alla pizzaiola, insalata di cetrioli e pomodorini pachino (cetrioli 100 gr = 2,16 gr CHO + pomodorini 100 gr = 3,92 gr CHO)
Pannacotta al caffè

Vellutata al pomodoro con sboffo di panna montata fresca 50 grammi di parmigiano

