

IL PROGRAMMA ALIMENTARE PER TRASFORMARE IL TUO CORPO IN UNA MACCHINA BRUCIA GRASSI

PREFAZIONE DI G. CIANTI



IN FORMA DA 2 MILIONI DI ANNI: sano e magro mangiando a sazietà © 2013 Andrea Padoan All rights reserved

Questo libro propone consigli per soggetti in salute.

Non intende sostituirsi all'opera del medico e dello specialista, qualora essa sia necessaria.

# RINGRAZIAMENTI

Un ringraziamento speciale a Giovanni Cianti per le sue continue ricerche e dedizione al suo lavoro, ringrazio il mio amico N.Quinn che mi ha concesso di tradurre molto del materiale qui presente, ringrazio infine Isa e Silvia per il grande lavoro di revisione!

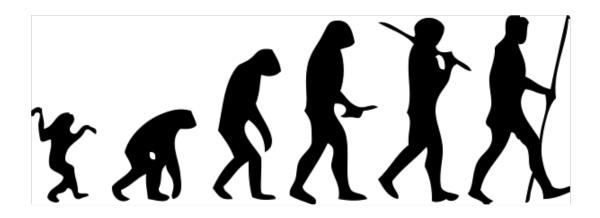
I edizione youcanprint giugno 2013 II edizione youcanprint agosto 2013

# In forma da 2 milioni di anni: sano e magro mangiando a sazietà

Una guida pratica e semplice per iniziare subito a dimagrire e sentirti bene.

Basta privazioni. Sano e magro mangiando sempre a sazietà.

Ci siamo evoluti da oltre 2 milioni di anni. I nostri precursori e antenati si sono evoluti continuamente, con una forma fisica perfetta, cibandosi di caccia e raccolta. Solo da 10.000 anni abbiamo introdotto l'agricoltura.



# **PREFAZIONE**

Ho iniziato ad interessarmi di alimentazione principalmente per diletto personale. Sono un curioso di natura. Mi piace provare, sperimentare, vedere se le cose funzionano e come funzionano.

La mia vita a trentacinque anni, era arrivata circa a questo punto: un lavoro sedentario molto stressante e poco sport.

Avevo iniziato ad accusare alcuni disturbi di salute. Tra i più ricorrenti spesso c'era bruciore di stomaco, difficoltà a riprendere il lavoro dopo la pausa pranzo per la stanchezza e la difficoltà a prendere sonno. Facevo fatica ad addormentarmi. Pur prendendo i farmaci che il medico mi aveva prescritto, le cose non miglioravano ed anzi...peggioravano. Avevo iniziato a soffrire di reflusso gastrico che unito ad un forte stress lavorativo mi portava a continue ricadute influenzali e apnee notturne.

Continue e costose analisi non portavano a nulla di fatto. Erano cominciate anche forti emicranie che passavano solo con l'uso di anti-infiammatori. La mattina quando suonava la sveglia ero sempre stanco, anche quando andavo a letto presto. Anche la mia pelle era cambiata: d'estate al sole mi scottavo sempre e dovevo rimanere all'ombra pur avendo una pelle olivastra.

Mi ricordo ancora quel giorno.

Ero davanti allo specchio, dopo una doccia serale. E quello che vedevo non mi piaceva. E' li che ho preso la mia decisione: cambiare. Lo avevo detto altre volte, ma se volevo farlo veramente, dovevo farlo subito!

Ho iniziato ad informami, comprare libri, navigare su internet, riprendere le mie conoscenze come istruttore fitness e sviluppare la passione per l'alimentazione.

E soprattutto ho ripreso ad allenare il corpo.

Dopo aver conseguito il master come consulente alimentare, ho iniziato a studiare e sperimentare le conseguenze del cibo sul nostro corpo, anche con l'aiuto dei miei clienti che si sono affidati ai miei consigli. Con ognuno di loro, abbiamo costruito e sperimentato. Abbiamo fatto cambi di direzione, adattamenti.

Non esiste una ricetta valida per tutti.

Ognuno vive in modo diverso. E parametri come l'età, la frequenza di allenamento, gli orari e lo stile di vita, ci costringono ad adattare continuamente questi parametri. Vero è che alcune cose però erano uguali per tutti e le avevo testate su me stesso.

Due sono i percorsi che mi hanno portato ai massimi risultati. Un primo illuminante articolo di Giovanni Cianti: "Cattivo come il pane" uscito su Cultura Fisica nel 1998. Si parlava già di dieta evolutiva e di sindrome metabolica. Da qui la voglia di approfondire, con la lettura del libro "La Dolce Catastrofe" (G.Cianti) ed approfondimenti tecnici con "Paleodiet" di Robb Wolf.

Era ora di iniziare.

A poche settimane dall'inizio della nuova alimentazione avevo raggiunto benefici indescrivibili.

Sparito il bruciore e la pesantezza di stomaco, sparite le emicranie, sparita la stanchezza dopo pasto. Mi sentivo pieno di energie, vitale, leggero, forte. Le persone che rivedevo dopo molti mesi mi vedevano in splendida forma e ringiovanito.

Mi sono posto quindi l'obiettivo di testare questo metodo sugli altri ed i risultati sono stati stupefacenti. Le analisi del sangue, spesso fuori range, ritornavano naturalmente nei parametri, specialmente quelle legate a colesterolo e glicemia. Lo stato di salute generale migliorava, il peso diminuiva. Il tutto, unito ad allenamenti speciali portava a risultati incredibili!

Diminuzione di massa grassa da 2 a 5 chili in un mese!

Massa magra che conferiva un fisico sodo e asciutto.

Il tutto in modo naturale, senza dover ricorrere a diete ipocaloriche da fame e privazioni ma mangiando normalmente, a sazietà!

La mia passione mi ha portato a conoscere importanti persone che ringrazio per il supporto: Giovanni Cianti, promotore della EVO DIET, che mi ha aiutato nel confronto, le idee, gli studi, i consigli. Ringrazio inoltre la persona che mi ha permesso di sviluppare questo libro, N.Quinn un collega d'oltreoceano che mi ha dato totale supporto sulla parte tecnica ed ha sviluppato il ricettario che mi sono limitato a tradurre.

Obiettivo di questo libro è far approcciare chiunque, in modo semplificato ed immediato, a questo fantastico metodo per poi farlo diventare uno stile di vita vero e proprio.

Vedere che chiunque provi ottiene benefici è impagabile!

La peggior situazione in cui potrai trovarti è di aver investito un mese della tua vita a sperimentare una cosa nuova!

Le intolleranze al glutine, al lattosio e le allergie stanno spopolando un po' in tutto il mondo e sono sempre di più i blog che nascono, la gente che ne parla, i libri che vengono scritti in merito.

Questo libro si differenzia per la sua semplicità ed immediatezza.

Puoi capire fin dalle prime pagine come funziona e l'utilizzo di un ricettario ed un piano settimanale ti permettono di iniziare in maniera veramente istantanea!

E' arrivato il momento di iniziare.

Una lettura veloce alle fondamenta del metodo, la pulizia della dispensa, una nuova lista della spesa... e via!

Inizia il tuo cambiamento da subito!

# **NOTA**

Le informazioni riportate su questo libro sono una rielaborazione di studi, ricerche e pubblicazioni in merito alla Paleodieta, Primal diet ed Evo diet, proposta sul mercato internazionale dal dott. Loren Cordain e rivisitate da Robb Wolf , Mark Sisson con Paleo Total Body ed Evodiet di Giovanni Canti.

Scopriremo ora il modo più sano in assoluto in cui si possa mangiare perché è uno dei pochi approcci nutrizionali che funzionano con la tua genetica per aiutarti a rimanere magro, forte ed energico!

La ricerca in biologia, biochimica, oculistica, dermatologia e molte altre discipline indicano che è la nostra dieta moderna, ricca di cibi raffinati, grassi trans e zucchero, che sta alla base di malattie degenerative come l'obesità, cancro, diabete, malattie cardiache, Parkinson, Alzheimer, depressione e infertilità.

Qualunque informazione fornita su questo libro, NON COSTITUISCE un consulto medico. Il contenuto è PURAMENTE A CARATTERE INFORMATIVO. Le informazioni contenute in questo libro sono rivolte a persone maggiorenni e in buono stato generale di salute. L'UTENTE utilizzerà pertanto le informazioni riportate sotto la propria unica ed esclusiva responsabilità. In nessun caso lo staff che collabora a questo libro potrà essere ritenuto responsabile di eventuali danni sia diretti che indiretti, o da problemi causati dall'utilizzo delle summenzionate informazioni. Per qualsiasi decisione riguardante il vostro stato di salute rivolgetevi al vostro medico di fiducia, pediatra o specialista adeguato alla problematica in atto.

# COPYRIGHT

Non starò qui a raccontarvi le solite cose in merito ai diritti d'autore. I contenuti di questo testo sono frutto di diverse fonti, come citato precedentemente. Tutti i testi sono stati registrati e depositati con marchio. Con questo non voglio dire di non fotocopiare, craccare o regalare questo progetto. Ma almeno chiederne il permesso prima di farlo, per evitare spiacevoli sanzioni.

Il lavoro è durato parecchi mesi. Spesso ho fatto le ore piccole la notte ma la passione è grande ed ho rinunciato a tante altre cose per finirlo!

Se la lettura di questo libro ti ha aiutato, considera la possibilità di regalarlo ad un amico, Se lo hai recuperato illegalmente allo stesso modo sarai propenso a seguire il programma in modo scorretto.

Se le cose che vogliamo hanno un valore (in questo caso economico), saremo più propensi a dargli noi stessi maggior valore!

Se lo hai acquistato, significa che gli hai dato un piccolo valore, fai si che questo accada anche per gli altri e che anche loro investano in una cosa dandogli un valore.

Andrea Padoan

# Il cibo dell'uomo e la sua prospettiva storica

di Giovanni Cianti Ricercatore, autore e ideatore di Evo Diet

Presentando il pregevole lavoro di Andrea Padoan, mi è sembrato doveroso e indispensabile sottolineare quelli che sono i "padri nobili", ovvero le origini storiche e scientifiche del cibo specie - specifico umano. Da tempo infatti si è sviluppata la consapevolezza che l'alimentazione tradizionale introdotta solo 12.000 anni fa dalla Rivoluzione Agricola non rappresenta il cibo più idoneo all'essere umano e che proprio per questo si rivela causa di un numero impressionante di malattie delle quali il sovrappeso e l'obesità rappresentano solo il primo campanello d'allarme.

La Evo Diet detta anche Paleo Diet, Stone Age Diet, Hunterer - Gatherer Diet è un sistema alimentare a base di carne e verdure che si rifà alla dieta consumata dai nostri progenitori per milioni di anni. In relazione al cibo attualmente disponibile si concentra su carne, pesce, uova, verdure, radici, bacche escludendo non solo cereali e legumi, ma anche latticini, salumi, affettati, formaggi, sale da cucina e ogni genere di cibo manipolato dall'industria agro-alimentare. In tempi moderni questa intuizione nasce nel 18251 quando un avvocato francese, Jean-Anthelme Brillat-Savarin, pubblica nel suo libro "The physiology of taste" un capitolo intitolato "Preventive or curative treatment of obesity". Nel 1862 William Banting un obeso impresario inglese di pompe funebri dopo avere ascoltato una conferenza del fisiologo W. Harvey mette in pratica la lezione con tale successo non solo dimagrendo ma risolvendo al tempo stesso tutti i suoi problemi di salute, che lo spinge a pubblicare un pamphet "Letter on corpulence" dove descrive la sua esperienza. La pubblicazione diviene subito un best seller e la "Dieta Banting" diventa sinonimo stesso di dieta. Purtroppo è presto stroncata dalla nascente industria alimentare che trova molto più facile, remunerativa e soprattutto con più vaste prospettive di mercato, la produzione di cereali e derivati. Questo non impedisce nel 1931 a Vance Thompson, marito dell'attrice Lillian Spencer, di pubblicare il libro "Eat and grow thin". L'idea dell'alimentazione evolutiva viene nuovamente presentata e promossa - stavolta da fonte accademica - dal gastroenterologo tedesco Walter Voegtlin negli anni'702. Il concetto di base è che il brevissimo lasso di tempo intercorso dall'inizio dell'agricoltura a oggi non ha consentito alcun adattamento al nuovo cibo. Infatti l'invenzione dell'agricoltura - fondamentale per lo sviluppo della civiltà umana - ha creato una frattura evoluzionistica drammatica. Si tratta di un tema ampiamente trattato da biologia e medicina evoluzionarie<sup>3</sup>, scienze relativamente nuove, multidisciplinari che coniugano studi e ricerche di paleontologia, antropologia, archeologia, endocrinologia e biologia tradizionale.

Nel suo libro Voegtlin, sostiene che l'approccio alimentare Evo, perfettamente sintonico con la nostra natura e ricchissimo di ogni genere di nutriente, può risolvere tutti i problemi legati alle patologie del sistema digestivo dell'uomo. Nel 1985 Eaton, Boyd e

<sup>2</sup> Walter L. Voegtlin THE STONE AGE DIET: BASED ON IN-DEPTH STUDIES OF HUMAN ECOLOGY AND DIET OF MAN Vantage Press, 1975

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> Eades, Eades PROTEIN POWER Bantam books, 1996

<sup>&</sup>lt;sup>3</sup> Naugler, Christofer, EVOLUTIONARY MEDICINE: UPDATE ON THE RELEVANCE TO FAMILY PRACTICE Canadian Family Physician 54,(9): 1265-9, 2008

Konner della Emery University pubblicano una ricerca basilare<sup>4</sup> che riscontra da subito ampio credito scientifico. Tre anni dopo un libro degli stessi autori approfondisce la loro tesi. Altri ricercatori come il prof. Cordain<sup>5</sup> della Colorado University (Paleo Diet, 2002) e i coniugi Eades, nutrizionisti (Protein Power, 1996) continuano gli studi sull'argomento. In italia il sottoscritto in modo assolutamente autonomo arriva alle medesime conclusioni esposte nell'articolo "Cattivo come il pane" pubblicato da Cultura Fisica nel 1998. In definitiva tutte le diete in voga negli ultimi 20 anni Atkins, Zona, Scarsdale sono basate in varia misura e da diverse angolazioni sul medesimo concetto: controllo dei carboidrati, calma insulinica e apporto proteico consistente. Sono diete che hanno avuto successo per il semplice motivo che funzionano. Il sistema Evo Diet ovvero "la nutrizione rifondata", è una ulteriore messa a punto di queste idee, resa ancora più semplice e funzionale.

In questo panorama culturale il lavoro di Andrea Padoan rappresenta l'anello mancante della catena - la parte pratica - facilmente comprensibile per tutti che in modo diretto ed efficace ci porta per mano in una nuova abitudine alimentare. Più sana, più vera, più idonea ma non per questo meno appetibile e gustosa.

GC

<sup>-</sup>

<sup>&</sup>lt;sup>4</sup> Eaton, Boyd, Konner PALEOLITHIC NUTRITION. A CONSIDERATION OF ITS NATURE AND CURRENT IMPLICATIONS The New England journal of Medicine 312 (5):283-89, 1985

<sup>&</sup>lt;sup>5</sup> Cordain, Eaton, Sebastian et al ORIGINS AND EVOLUTION OF THE WESTERN DIET: HEALTH IMPLICATIONS FOR THE 21ST CENTURY Am J of Clin Nutr 81(2): 341-54, 2005

# **INDICE**

In forma da 2 milioni di anni	
PREFAZIONE	
NOTA	
COPYRIGHT	
Il cibo dell'uomo e la sua prospettiva storica (Giovanni Cianti)	
CAPITOLO 1. INTRODUZIONE	12
RITORNO ALLE ORIGINI Errore. Il segnalibro	
PANORAMICA DELLA SFIDA	
FUNZIONAMENTO DELLA SFIDA	
Registrazioni	
Punteggio	
Foto del prima e dopo	
Prima e dopo allenamento	
Qualità del cibo	
Piano alimentare	
CAPITOLO 2. INFORMAZIONI SUL METODO	
UN PO' DI STORIA	19
LA VITA NEL PALEOLITICO	
LA CACCIA NEL PALEOLITICO	
UN PO' DI SCIENZA	
Cereali	
Glutine	
Lectine	
Acido Fitico	
Legumi	
Noci, mandorle e anacardi?	
Zuccheri raffinati	
Oli vegetali	
Latte pastorizzato e latte omogeneizzato	
Gli additivi inutili	32
ESERCIZIO FISICO, SONNO, STRESS E CORTISOLO	
Esercizio	
Il sonno	
Stress	
LA RICERCA	
La regressione del diabete	
La "dieta contro il diabete"	
TESTIMONIANZE	
CAPITOLO 3. GUIDA AL CIBO	
IN MERITO ALLA PERDITA DI PESO	
CIBI PERMESSI	
VerduraVerdura	
Frutta	
Carne e uova	
Pesci e crostacei	
Noci e semi	
Alghe	41

Grassi	41
Bevande	
CONSUMARE CON MODERAZIONE	41
CIBI DA EVITARE	41
Latte	42
Cereali	42
Legumi	42
Dolcificanti Raffinati	
Oli trasformati	
Oli vegetali	42
Succhi di frutta	
Sale raffinato, sale iodato	43
CAPITOLO 4. F.A.Q DOMANDE FREQUENTI	
DIABETE E PALEO	
FRUTTA SECCA E PROTEINE IN POLVERE	
COSTI	
COLAZIONE E DIGIUNO INTERMITTENTE	
MITI DELLA DIETA AD ALTO CONTENUTO PROTEICO	46
NUTRIENTI	
LATTICINI	47
MITI SUI GRASSI E SUL COLESTEROLO	47
ALLERGIE A UOVA E NOCI	
SOLUZIONI PER LA PERDITA DI PESO	
COSA BERE	
SENSAZIONE DI FATICA E DISINTOSSICAZIONE	
CAPITOLO 5. DALLA TEORIA ALLA PRATICA	
Ripulire la cucina	
Dispensa e credenze	
Frigorifero e congelatore	
MODIFICHE PER GLI ATLETI	
ATLETI DI RESISTENZA	
ATLETI DI POTENZA	
QUALI CARBOIDRATI AGGIUNGERE	58
SUCCHI	
FRULLATI	59
PATATE DOLCI	59
COSA MANGIARE AL RISTORANTE	60
CAPITOLO 6.LINEE GUIDA ALLA SFIDA	
Allenamento prima e dopo	62
Foto del prima e dopo	
Misurazioni corporee prima e dopo il programma	
Analisi del sangue prima e dopo la sfida	
I tuoi obiettivi	64
CAPITOLO 7. LINK UTILI	65
DIARIO GIORNALIERO	

# **CAPITOLO 1. INTRODUZIONE**

Mi auguro che, leggendo questo libro, troverai un vero e pratico aiuto a mangiare e vivere meglio e più serenamente. Sono sicuro che dopo aver testato di persona i risultati, ne rimarrai decisamente soddisfatto.

Se stai affrontando l'argomento alimentazione per la prima volta, troverai tante informazioni interessanti, rese molto semplici; in questo libro ti spiegherò i principi fondamentali, tra cui: perché un alimento è considerato adatto all'uomo, quali sono gli alimenti consigliati, i cibi da evitare, cosa eliminare dalla tua dispensa e soprattutto capirai che molti cibi considerati tutt'oggi sani, in realtà non lo sono.

Troverai anche un piano molto semplice per mangiare Paleo per le prossime sei settimane, con proposte di pasti completi, liste della spesa e ricette.

Ci sono numerosi fondamenti scientifici di supporto a queste teorie ma se sei alle prime armi noterai che va contro gli attuali standard alimentari considerati "sani" e quindi si trova ancora contro molti pregiudizi legati soprattutto da poca cultura ed agli interessi economici. Ancora pochi medici e dietologi consigliano di mangiare fuori dagli schemi di vent'anni fa anche se chi ha provato a cimentarsi in tale metodo spesso sperimenta magicamente la trasformazione del proprio corpo.

Potresti quindi essere interessato a volerne sapere di più.

Se questo è il tuo caso, direi che è un buon motivo per continuare a leggere.

In questo libro ho cercato un approccio semplice con la parte pratica, creando una sfida con te stesso o con gli amici, in modo da rendere il tutto più coinvolgente e nello stesso tempo cercare una persona con cui confrontarti. Potrebbe essere incoraggiante e motivante fare una "Sfida" con i tuoi amici, un tuo familiare, con i colleghi di lavoro o a scuola.

Non ti preoccupare delle cose che dovrai fare, ti spiegherò tutto in maniera molto semplice.

In particolare avremo bisogno di poter valutare i risultati e per questo ti chiederò di fare delle semplici cose prima di cominciare, come le misurazioni corporee prima e dopo e qualche foto.

In più, scrivere il tuo diario alimentare ti aiuterà ad essere sicuro di non tralasciare nulla e renderti conto delle cose positive e di quelle negative.

Un altro consiglio che mi sento di darti è quello di iniziare questa sfida con un amico leale, che ti possa motivare a continuare fino in fondo.

Leggere tutto il libro ti porterà a conoscere la scienza e la storia che sta dietro a mangiare come i nostri antenati del Paleolitico.

In questo modo, avrai la giusta conoscenza per argomentare con solide basi le opposizioni dei tuoi amici ed i vari attacchi di chi ti dirà che mangiare Paleo ti porterà ad avere malattie strane o altre sciocchezze.

# RITORNO ALLE ORIGINI

La maggior parte delle persone che si indirizzano verso un'alimentazione priva di glutine, latticini e legumi, stanno cercando di raggiungere i seguenti obiettivi, o spesso un mix degli stessi:

- dimagrire
- contrastare il diabete
- aumentare la massa muscolare
- sentirsi più giovani
- avere una migliore digestione
- diminuire la pressione sanguigna
- avere una pelle sana
- diminuire il glucosio nel sangue
- avere meno dolori
- avere più energie
- vivere la vita con meno preoccupazioni di salute
- eliminare le prescrizioni mediche

L'eliminazione di cibi tossici ha aiutato migliaia di persone a raggiungere questi obiettivi e molti altri ancora che non sono presenti in questa lista.

Questo libro ti aiuterà ad ottenere i tuoi, una volta per tutte.

Suona come uno spot per il nuovo super-farmaco o la scoperta del secolo, ma non è un trucco.

# Ed ecco perché:

- 1. Le linee guida di questa alimentazione si rifanno in sostanza a quello che abbiamo mangiato e a come ci siamo evoluti per oltre 2,5 milioni di anni. E' solamente negli ultimi 10.000 anni che ci siamo abbandonati a mangiare i prodotti dell'agricoltura come grano, fagioli, zucchero raffinato, oli di semi, aggiungere additivi alimentari pericolosi e latticini.
  La maggior parte delle persone non sono ben preparate geneticamente per affrontare questi nuovi alimenti, come dimostra la proliferazione di obesità, celiachia, malattie cardiache, diabete, dolori cronici, scarso rendimento atletico, disturbi dell'umore, disturbi digestivi, pelle sciupata e altre centinaia di sintomi e
- Nonostante la saggezza convenzionale ci porti a credere il contrario, non siamo predisposti a mangiare cereali, anche quelli oggi molto pubblicizzati come quelli "integrali".

malattie. Siamo ciò che mangiamo.

- I cereali contengono sostanze nocive come il glutine, le lectine, e l'acido fitico. Creano scompensi con i nostri sistemi digestivi, causando gravi risposte infiammatorie. Pensa che il solo acido fitico è il responsabile del cattivo assorbimento dei minerali all'interno del nostro corpo, poiché essenzialmente trasporta i minerali necessari all'organismo fuori dal corpo, evitandone così l'assorbimento.
- 3. I cereali agiscono inoltre come gli oppioidi (leggi: "sostanze stupefacenti"), creando stanchezza, sbalzi d'umore e comportamenti di dipendenza.
- 4. Contrariamente alla credenza popolare, il latte non è l'unico modo per procurarsi il calcio. Ed inoltre, il calcio non è l'unico modo per far crescere ossa. In quasi tutto il mondo, l'85 per cento delle persone sono intolleranti al lattosio. Questo sta a significare che dobbiamo smettere di mangiare latticini quando iniziamo lo svezzamento.
- 5. Gli acidi grassi omega 6 causano infiammazione; con gli omega 3 contrastiamo questa infiammazione. I due acidi grassi dovrebbero essere sempre presenti in equilibrio. Tuttavia, gli alimenti onnipresenti (leggi le etichette dei cibi a lunga conservazione per averne prova) come l'olio di mais, olio di soia, olio di girasole, di cartamo e altri oli vegetali hanno un enorme quantità di omega 6. In questo modo non stiamo ricevendo il necessario quantitativo di omega 3 per l'equilibrio del nostro metabolismo.
- Parliamo dello zucchero. Lo zucchero è la causa principale del grasso e del diabete. Promuove infiammazione e riduce la capacità del sistema immunitario di

- fare il suo lavoro. Incrementa in modo esagerato l'attività nervosa, creando iperattività e nervosismo ed è la causa per cui mangiamo molto più di quello che pensiamo senza sentirci sazi.
- 7. La maggior parte degli alimenti di cui abbiamo parlato sopra, sono a basso contenuto di nutrienti, alcuni più di altri, rispetto alla carne, pesce, uova, verdure, frutta, noci e semi.

Questo significa che ogni volta che metti un pezzo di pane in bocca, invece di un alimento Paleo, stai ingerendo cibi privi di veri nutrienti rispetto ad altri.

# PANORAMICA DELLA SFIDA

Se ti senti pronto ad iniziare, ecco cosa ti verrà chiesto di mangiare per le prossime sei settimane:

# CARNE VERDURA grassi animali, olio di cocco, burro di noci, olio d'oliva, olio di palma, miele selavtico avocado, latte di cocco, olio di lino

Non dovrai invece mangiare questi cibi, pena la perdita di un punto per ogni sgarro.

	NO	
CEREALI frumento, riso, avena, quinoa, farro, grano saraceno. E quindi: pane, pasta, biscotti, farinata d'avena, dolciumi	ZUCCHERO (zucchero di canna, zucchero bianco). Fruttosio, maltosio. Bevande zuccherate.	OLII VEGETALI (olio di mais, olio di girasole, oilio di soia e altri oli ricchi di omega-6.
LEGUMI (soia, lenticchie, fagioli, arachidi)	Caffè e altre bevande contenenti caffeina	LATTICINI (latte, yoghurt, burro, formaggi, panna e tutti i loro derivati)

N.B.

Se hai una malattia autoimmune o dolori articolari cronici, ti consiglio di evitare anche i seguenti cibi: <u>pomodoro, patate, melanzane, peperoni, peperoncino</u>

# FUNZIONAMENTO DELLA SFIDA

# Registrazioni

Avrai a disposizione un diario in modo da aiutarti a mantenerti fedele al cammino Paleo. Lo puoi trovare nelle ultime pagine.

# **Punteggio**

Si partirà ogni settimana con 100 punti. Ogni volta che mangerai un cibo non Paleo, dovrai sottrarre un punto. Ogni volta che farai qualcosa di positivo, come l'esercizio fisico, andrai a sommare un punto. Troverai altri dettagli in merito nel capitolo 4.

# Foto del Prima e Dopo

Assicurati di scattare qualche foto prima di iniziare questa sfida e poi di nuovo dopo le sei settimane quando avrai finito la sfida. Se sei un uomo, scatta le foto indossando un paio di pantaloncini corti. Se sei una donna, indossa pantaloncini corti e un reggiseno sportivo o un costume . Non c'è bisogno di mostrarle a nessuno, ma è molto incoraggiante vedere la differenza a distanza di mesi.

# Prima e dopo-allenamento

Fai un allenamento specifico all'inizio della sfida, e poi ripeti lo stesso allenamento, alla fine delle sei settimane per confrontare i tuoi progressi.

# Qualità del cibo

Cerca di essere come i nostri antenati e mangiare cibi di alta qualità: carne di capi allevati il più possibile al pascolo (esistono allevatori che limitano l'uso di mangimi artificiali al solo periodo invernale), pesce selvatico o catturato da allevamenti sostenibili, uova di galline allevate a terra, prodotti biologici, ed il più possibile alimenti locali a Km.0. Ci sono più nutrienti in questi alimenti, spesso meno inquinati, rispetto a prodotti sui banchi del supermercati che arrivano da importazione estera.

# Piano alimentare

Nella seconda parte di questo libro è riportato un piano alimentare di sei settimane con tanto di lista della spesa e ricette.

Anche se ci sono sei settimane di menù disponibili, ne puoi semplicemente utilizzare quattro se stai facendo un mese di sfida.

I piani alimentari pre-costituiti, la guida all'acquisto dei prodotti e le ricette, hanno aiutato migliaia di persone ad approcciare alla dieta Paleo. I piani alimentari pre-costituiti ti semplificheranno la vita e ti eviteranno lo stress di andare a fare la spesa quando non sei ancora sicuro di quali alimenti sono corretti per la Paleo e quali no.

Se ti impegnerai a mangiare Paleo per sei settimane potrai scoprire che alcuni cambiamenti miracolosi possono veramente accadere.

Posso assicurarti una cosa: il metodo Paleo sta crescendo rapidamente a livello internazionale perché funziona. Non resta che provare tu stesso. Accetta la sfida ed inizia. Subito.

# **CAPITOLO 2. INFORMAZIONI SUL METODO**

Ma quindi in cosa consiste questo progetto?

Vediamo di approfondire alcuni dettagli: la storia, linee guida e quello che la ricerca ci dice in merito.

Ma prima...ti senti veramente pronto per iniziare?

Potresti beneficiarne a mangiare allo stesso modo dei nostri antenati del Paleolitico? Se risponderai in modo affermativo ad almeno due domande tra quelle qui sotto, allora sicuramente vale la pena partire subito.

- Sei sovrappeso?
- Ti senti spesso affaticato o ti stanchi facilmente?
- Sei dipendente dal caffè per iniziare la tua giornata?
- Hai dolori alle articolazioni?
- Ti senti gonfio o hai diarrea o stitichezza regolarmente?
- La tua pelle è infiammata con acne, eczemi, psoriasi, ecc.?
- Sembri più vecchio di quello che realmente sei?
- Hai spesso sbalzi di umore, specialmente quando hai fame?
- Hai problemi cardiaci?
- Hai il diabete, glucosio alto nel sangue o trigliceridi fuori dai parametri?
- Sei depresso?
- Tu o il tuo partner avete problemi di fertilità?
- Sei alla ricerca di tono muscolare?
- Sei dipendente dai dolci e non puoi rimanere senza?
- Hai una malattia autoimmune come la celiachia o il lupus,artrite reumatoide, tiroidite di Hashimoto o diabete di tipo 1?
- Hai bruciori di stomaco, ulcere o reflusso gastrico?
- Sei soggetto ad allergie stagionali?
- o Hai problemi di tiroide?

Può essere sorprendente sapere che quasi tutti i sintomi sopra descritti sono legati a come stiamo mangiando al giorno d'oggi.

Ho visto decine di persone che cambiando semplicemente il modo di mangiare eliminano quasi del tutto i sintomi sopra elencati

# UN PO' DI STORIA

Abbiamo iniziato ad evolverci come utilizzatori di suppellettili manuali, a livello di ominidi, circa 2,5 milioni anni fa, che coincide con l'inizio dell'era paleolitica.

Il Paleolitico passa a Neolitico circa 10.000 anni fa, quando abbiamo iniziato a cambiare lo stile di vita in sedentario, allevare animali e coltivare il cibo anziché limitarci alla semplice caccia e raccolta.

Prima di iniziare ad operare in modo assiduo con agricoltura e allevamento di animali, cereali e fagioli venivano mangiati raramente, poiché la raccolta e la lunga cottura dei semi si rivelava, in termini di tempo, inefficiente.

Evidenze archeologiche ci fanno notare che la maggior parte dei nostri antenati aveva una dieta ricca di carne e vegetali (frutta, verdure, radici, erbe).

Mentre da una parte il sistemarsi e avere una fonte abbastanza stabile di cibo è stato fondamentale nella nostra evoluzione sociale (ci ha permesso di sviluppare il linguaggio scritto e ci ha dato tempo di pensare alla filosofia), d'altra parte alcuni alimenti che abbiamo introdotto nella nostra alimentazione quotidiana hanno sicuramente contribuito alla lenta morte della nostra salute.

Probabilmente pensiamo che il nostro antenato delle caverne vivesse in modo selvaggio e brutale, con una breve vita. E' ora di mettere fine a questo mito.

La vita media di una persona nel Paleolitico, a giudicare dalla datazione delle ossa, era di circa 33 anni. Tuttavia, dopo che l'individuo aveva raggiunto l'età di 15 anni ed era sfuggito agli alti tassi di mortalità infantili del periodo, l'aspettativa di vita era di 54 anni.

Oggi la vita media nel mondo è di 67 anni. Adesso abbiamo farmaci per scongiurare le malattie infettive, che erano per lo più ciò di cui i nostri antenati Paleo morivano.

Quello di cui non era tipico morire erano malattie cardiache, il cancro o il diabete, che sono tra le principali cause di morte nei Paesi occidentali.

Nel corso degli ultimi duecento anni sono stati fatti molti studi sulle tribù indigene di cacciatori-raccoglitori di oggi che vivono un po' come ci immaginiamo nel nostro Paleolitico.

E' stato dimostrato che società primitive come gli Inuit, il Kitavans, i Masai dell'Africa, i Boscimani della Namibia, i Pigmei del Congo e gli australiani aborigeni sono molto più sani di noi Occidentali. Sono fisicamente in forma, hanno marcatori nel sangue che confermano ottimi stati di salute e non soffrono di malattie mentali quanto noi.

In effetti, un membro di cento anni della tribù primitiva Kitavan a Papua in Nuova Guinea, ha dichiarato di non aver mai visto una persona morire all'improvviso, come quando viene colpita da un attacco di cuore o ictus. Quando le persone muoiono nella società Kitavan, accade quasi sempre in maniera del tutto naturale: tornati nelle loro capanne per riposare se ne sono andati abbracciati nel sonno eterno. La loro salute è generalmente molto buona fino alla morte. Qui la morte è come dovrebbe essere, indolore e tranquilla, al contrario delle migliaia di anziani occidentali con malattie croniche, in case di riposo, che hanno bisogno di un esercito di infermieri e un arsenale di farmaci solo per rimanere in vita.

Quindi qual è la pozione magica?

Ciò che quasi tutti questi gruppi hanno in comune è che non mangiano grandi quantità di cereali o legumi, zucchero raffinato,oli vegetali o latticini pastorizzati.

E sicuramente non mangiano neppure alimenti processati chimicamente con aggiunte di additivi che vengono messi in una scatola e riscaldati nel forno a microonde.

La Paleodieta è fondata sul fatto che il basso valore nutritivo di questi alimenti è il motivo per cui i nostri antenati non erano grassi e deboli, e di contro, l'abbondanza di questi cibi oggi è il motivo per cui noi occidentali, lo siamo.

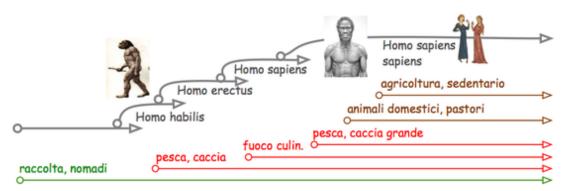
# LA VITA NEL PALEOLITICO

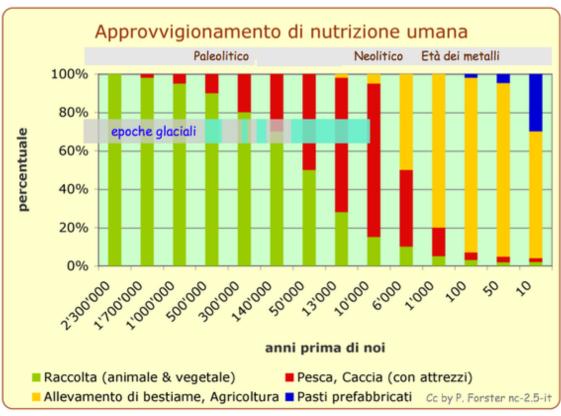
I gruppi umani, prevalentemente nomadi o a sedentarizzazione periodica, erano caratterizzati da un'economia di caccia e raccolta che si andò evolvendo con lo sviluppo di forme di caccia specializzata e con l'apparizione della pesca

Alcune teorie sostengono che soprattutto le donne con i bambini andassero a raccogliere erbe, radici e frutti selvatici. Invece gli uomini organizzavano battute di caccia in gruppo per animali di grossa taglia o si dedicavano alla pesca

Le abitazioni erano inizialmente semplici ripari naturali, a cui si aggiunsero capanne costruite con pelli di animali.

In questo periodo si iniziò a controllare il fuoco e poi ad accenderlo. Il fuoco venne utilizzato come protezione dagli animali predatori, ma anche per illuminare e per cucinare.





# LA CACCIA NEL PALEOLITICO



La prima arma impiegata nella caccia è stata il giavellotto di legno con la punta indurita dal fuoco. Alcune di queste lance sono state scoperte in insediamenti del Paleolitico in Europa. In Germania tre giavellotti lunghi più di 2 metri sono stati rivenuti accanto a centinaia di ossa di cavallo frantumate da strumenti in pietra.

Oltre alle armi dovevano essere adottate anche altre tecniche, quali le trappole artificiali e, successivamente, il fuoco, che consentiva di impaurire gli animali e di spingerli verso un burrone.

Nel cacciare animali che vivevano in branco erano sicuramente impiegate anche trappole costituite da avvallamenti naturali, quali dirupi e crepacci.

Per catturare gli animali di grossa taglia si adottava anche la tecnica di spingerli in terreni paludosi, dove non riuscivano più a muoversi e venivano quindi abbattuti.

I cacciatori vissuti nel Paleolitico medio praticavano come i loro antenati la caccia collettiva, ma con armi più perfezionate, e cioè con lance di legno dotate di una punta di selce, che scagliavano a distanza con l'uso del braccio.

# A caccia di mammut e di orsi

Il Paleolitico medio vide la diffusione dell'*uomo di Neanderthal*, vissuto tra 120.000 e 35.000 anni da oggi.

In questo arco di tempo il clima si è modificato: inizialmente temperato umido ha favorito la diffusione delle specie animali di clima caldo, come l'elefante antico, il rinoceronte di Merck e l'ippopotamo, oltre ad animali tipici della foresta, come il cervo ed il cinghiale.

A questa fase temperata è seguito un raffreddamento generale del clima, che ha segnato l'inizio di un periodo glaciale. Le specie di clima caldo sono migrate verso i territori più

meridionali dell'Europa, dove si sono estinte non riuscendo ad adattarsi alle difficili condizioni climatiche.

Nell'Europa centrale e meridionale si sono diffuse le specie artiche, come ad esempio il mammut, il rinoceronte lanoso, la renna, l'alce, il bue muschiato, la volpe polare, l'ermellino, la marmotta. Molto comune era l'orso delle caverne (Ursus spelaeus). L'orso delle caverne è stato sicuramente il mammifero maggiormente cacciato dall'uomo di Neanderthal, il quale spesso frequentava le stesse grotte dove questi animali andavano in letargo, mentre nelle regioni più fredde dell'Europa orientale gli uomini si erano specializzati quasi esclusivamente nella caccia al mammut.

I cacciatori neandertaliani cacciavano prevalentemente una sola specie animale. Questo è stato un adattamento alle condizioni ambientali particolarmente fredde e difficili per la sopravvivenza.

# Il cacciatore si evolve

Durante il Paleolitico superiore, tra 35.000 e 10.000 anni fa, l'Homo sapiens sapiens ha introdotto nuovi strumenti e nuove tecniche di caccia sempre più perfezionate. La novità è data dall'utilizzo di un gran numero di punte o lamelle di selce di dimensioni sempre più piccole, fissate in serie su un'asta di legno o osso usata come arma da getto (armature litiche).

Nel Paleolitico superiore l'uomo inventa un congegno adatto a scagliare le armi da getto con maggiore efficacia e potenza: questo nuovo strumento è il propulsore.

I propulsori erano dei bastoni con un uncino ad una estremità, che servivano per lanciare a distanza le armature litiche utilizzate nella caccia durante il Paleolitico superiore.

Durante gran parte del Paleolitico superiore il clima si è mantenuto generalmente freddo: l'Europa settentrionale era disabitata perché occupata dai ghiacci.

Nell'Europa meridionale, e quindi anche in Italia, gli animali cacciati appartenevano a specie diverse: renne, cervi, cavalli, buoi selvatici, cinghiali, caprioli, stambecchi. Nelle battute di caccia venivano abbattuti preferibilmente gli animali molto giovani, per salvaguardare lo sviluppo dei branchi. Era così garantita la riproduzione attraverso la protezione degli esemplari adulti.

Nell'Europa centro occidentale (Francia) i cacciatori si specializzarono soprattutto nella caccia alla renna, mentre nelle zone montane venivano cacciati anche stambecchi e camosci.

Gli animali abbattuti erano trasportati interi negli accampamenti, dove venivano squartati e macellati, utilizzando dell'animale tutte le parti, sia per l'alimentazione, sia per altri usi. La carne garantiva il cibo, le pelli servivano per confezionare vestiti e come copertura per le tende, il grasso per l'illuminazione, le ossa e le corna per la produzione di strumenti, i denti fungevano da ornamenti e i tendini venivano utilizzati come cinghie.

Nel Paleolitico superiore si praticava anche la pesca, per la quale si usavano arpioni o tridenti d'osso, dato che gli ami curvi ancora non erano stati inventati.

Nell'Europa orientale invece la caccia si era specializzata soprattutto verso il mammut, particolarmente diffuso in quelle regioni fredde.

Il mammut garantiva una notevole riserva di carne, di pelle e di grasso. Le ossa servivano come materiale da costruzione per le capanne, come combustibile per i focolari, come materiale per la fabbricazione di strumenti, armi, oggetti d'arte ed ornamenti.

La caccia al mammut richiedeva l'isolamento degli animali più deboli, giovani o vecchi, dal branco, in modo da poterli poi uccidere più agevolmente.

Talvolta i cacciatori usavano il fuoco come metodo di caccia per spaventare gli animali e dirigerli verso fosse utilizzate come trappole naturali. Una volta caduto nella trappola, l'animale veniva colpito con le armi appuntite e poi, ferito in più punti, era lasciato morire nella fossa dalla quale non poteva più uscire.

Gli artisti del Paleolitico hanno rappresentato sulle pareti delle grotte un gran numero di animali per scopi rituali e religiosi ancora difficili da comprendere.

Sono state utilizzate vari tipi di tecniche: incisione, scultura a tutto tondo e a basso rilievo, pittura ed il livello artistico di queste rappresentazioni è sempre molto elevato.

Tra gli animali figurano soprattutto cavalli, e, in quantità minore, cervi, bovini, bisonti, mammut, stambecchi, camosci, orsi, lupi, leoni, alcuni pesci (salmoni e trote), rettili ed uccelli.

La spiegazione più semplicistica, per quanto riguarda l'arte paleolitica, è che gli animali fossero raffigurati sulle pareti delle grotte per poterne garantire la cattura.

Se ciò fosse vero, le pitture dovrebbero raffigurare gli animali che effettivamente l'uomo paleolitico cacciava, invece l'archeologia ci dimostra il contrario: la renna, in base a ritrovamenti d'ossa nelle caverne, fu il cibo principale del Paleolitico, ma appare molto di rado nell'arte.

Il cavallo è invece raffigurato spesso nonostante fosse un animale poco ricercato per la sua carne.

Stranamente, proprio la specie più cacciata, cioè la renna, figura assai raramente tra gli animali dipinti o incisi: gli artisti delle caverne mangiavano renne e dipingevano cavalli! In realtà le rappresentazioni nell'arte paleolitica non sembrano aver avuto un significato propiziatorio per la caccia, ma probabilmente assumevano un valore più complesso per noi difficile da comprendere.

# La ricerca del cibo come stimolo all'evoluzione

E' proprio vero che "il bisogno aguzza l'ingegno". Il cibo, sia per gli animali che per l'uomo, rappresenta una necessità fisiologica e perciò è stato sempre l'elemento più importante per la sopravvivenza.

Ma, in particolare per l'uomo, la ricerca del cibo ha rappresentato anche uno stimolo continuo a migliorare le capacità e le tecniche necessarie per procurarselo al fine di superare le enormi difficoltà che ogni volta si presentavano.

# Una dieta molto proteica

Per quel lunghissimo periodo di tempo che comprende il Paleolitico (da 2,5 milioni di anni a 10.000 anni fa) egli si è nutrito esclusivamente di ciò che la natura gli offriva. Pur vivendo in condizioni ambientali e climi differenti consumava prevalentemente la carne degli animali selvatici con i quali condivideva il territorio. La sua alimentazione era soprattutto a base di proteine e grassi animali. La dieta altamente proteica dei predatori del Paleolitico era assai povera di fibre, poiché la raccolta di vegetali selvatici in questo periodo risulta molto limitata.

# A pranzo dai nostri antichi antenati

Immaginate che una famiglia del Paleolitico vi invitasse a pranzo: il loro cibo risulterebbe per voi poco attraente.

Vi offrirebbe pezzi di carne cruda (e per giunta putrida), prelevata da una carcassa in decomposizione, oppure vi potrebbe servire carne fresca di termiti, formiche o cavallette. Nel caso in cui vi dichiaraste vegetariano pur di non mangiare queste cose potreste sempre assaggiare uova di uccello, tuberi o radici.

Nel corso del Paleolitico la dieta alimentare divenne sempre più varia, con prevalenza di carne (soprattutto di animali giovani più facili da cacciare e forse ricercati per la carne più tenera, come piccoli elefanti, cinghiali, cervi, conigli selvatici, roditori). Di tanto in tanto la carne dei mammiferi era sostituita con la carne di uccelli, rettili e tartarughe terrestri.

Solo in alcuni accampamenti costieri gli uomini approfittavano occasionalmente delle risorse alimentari marine: lo prova il ritrovamento di conchiglie di molluschi marini o di qualche vertebra di pesce.

I grandi depositi di conchiglie (chiociolai) rinvenuti in molte località costiere ci documentano che la raccolta di molluschi marini o terrestri inizia a svilupparsi in maniera intensiva solo durante il Mesolitico, tra 10.000 e 7.500 anni fa, contemporaneamente alla raccolta di vegetali e di frutti spontanei (nocciole, noci, castagne d'acqua, mirtilli e fragole).

# Come si procuravano il cibo nel Paleolitico? Dallo sciacallaggio alla caccia

I primi uomini comparsi in Africa furono essenzialmente predatori di carcasse di animali uccisi dai grandi carnivori della savana. Successivamente l'uomo iniziò a praticare la caccia, attività per niente facile e tutt'altro che priva di pericoli. Per questo motivo, oltre agli strumenti per la caccia, si è servito di tecniche ed espedienti per catturare gli animali di cui si nutriva. Poco alla volta il loro ingegno li portò all'uso di trappole artificiali o di esche con le quali potevano sorprendere ed ingannare gli animali. Un altro espediente usato è stato il fuoco, con il quale terrorizzava e metteva in fuga gli animali spingendoli verso i burroni.

# Dalla carne al sangue alla carne alla brace.

Per centinaia di migliaia di anni l'uomo è stato costretto a consumare la carne cruda non conoscendo ancora la tecnica per accendere il fuoco.

# A quando risale la scoperta del fuoco?

Introno a 400.000 anni fa l'Uomo ha scoperto l'uso del fuoco: a questo periodo, infatti, risale la realizzazione dei più antichi focolari in Francia, in Ungheria e in Cina, semplici buche scavate nel terreno contenenti ceneri, carbone di legna ed ossa carbonizzate.

# Perché mangiano tutti con le mani?

Per la maggior parte della sua esistenza, l'uomo ha mangiato usando le mani. Pensate, infatti, che l'uso della forchetta risale al Medioevo, in particolare al XIV secolo, in coincidenza con il diffondersi del consumo degli spaghetti avvenuto alla corte di Napoli.

# Quali parti degli animali cacciati erano preferite dagli uomini del Paleolitico?

Nel corso del Paleolitico cambiano anche le preferenze per le varie parti degli animali. La scelta forse non è dovuta ad una questione di gusto, ma di praticità. Dai primi uomini era sfruttata a scopo alimentare soprattutto la carcassa. Successivamente si preferiscono gli arti (cosce e zampe), forse perché più facili da trasportare, dal momento che le prede venivano abbattute e quindi macellate lontano dagli accampamenti.

# UN PO' DI SCIENZA

Con tutti questi cibi a disposizione tra i banchi dei supermercati ci si potrebbe chiedere: cosa c'è di così sbagliato in tutti questi cibi deliziosi?

Facciamo un breve approfondimento per capire le ragioni per cui cereali, legumi, zucchero raffinato, oli vegetali, latticini e additivi potrebbero non essere così buoni per noi e per la nostra salute.

# Cereali

I cereali includono qualsiasi cosa sia a base di grano (farina bianca, farina di frumento), riso, segale, orzo, mais, miglio, avena, grano saraceno, kamut, farro, e amaranto. Quindi, solo per citarne alcuni, tutto ciò comprende pane, cereali, pasta, dolci, biscotti, birra, alcolici a base di grano, cracker, panini, tortillas, fiocchi d'avena, mais e patatine. Molti alimenti, come alcune zuppe, usano la farina come addensante, alla stessa stregua di altri alimenti preconfezionati che si trovano al supermercato.

Questi alimenti costituiscono almeno il 50 per cento delle diete della maggior parte della gente, quindi, cercherò di farti scoprire valide ragioni per convincerti a non mangiarli.

## Glutine

La prima buona ragione è il glutine. Vediamo prima cos'è e dove possiamo trovare il glutine.

Il glutine è una proteina presente nel grano, farro, orzo, segale e avena (avena, in piccola parte, solo perché è solitamente contaminata dal glutine durante l'elaborazione). La

farina bianca è solo farina di grano raffinata, quindi è ricca di glutine. Il glutine viene anche aggiunto chimicamente agli alimenti in forma di amido, amido modificato, malto, aromi naturali, e leganti.

Il glutine sta diventando una parola familiare oggi, specialmente perché tante persone hanno una gran difficoltà a digerirlo. Può infatti causare problemi digestivi, come diarrea, stipsi, gonfiore, reflusso acido, e crampi. Può andarci anche di mezzo il sistema immunitario ed il sistema endocrino (tiroide), causando sintomi come affaticamento, infiammazioni della pelle, dolori articolari, infertilità, e sintomi mestruali anormali (non a caso viene prescritta la pillola anticoncezionale in maniera sconsiderata in età puberale, con altre disastrose conseguenze per la salute, soprattutto a livello metabolico). Si ritiene che la percentuale di persone in Europa con una sorta di intolleranza o sensibilità al glutine siano tra il 30 ed l'80% della popolazione.

## Lectine

La maggior parte dei cibi e gli esseri viventi stessi, contengono lectine. Si tratta di proteine che aiutano a proteggere le piante da malattie o predatori (come gli esseri umani).

Per esempio, il frumento contiene una lectina chiamata agglutinina (WGA), ed anche i legumi contengono lectine simili.

Le lectine sono proteine naturali che permettono a un organismo di attaccarsi a un altro come una sorta di colla biologica. Le lectine derivanti dai cereali funzionano come delle ventose, consentendo loro di ancorarsi saldamente alle mucose del nostro organismo. Con questo stratagemma arrivano alla fine dell'intestino intatte, dove vengono viste come un invasore estraneo dal sistema immunitario. A questo punto vengono creati dal nostro organismo anticorpi in risposta alle lectine. Sfortunatamente le lectine appaiono agli anticorpi come cellule presenti anche nel cervello, pancreas e altri organi ed è per questo motivo che sorgono i problemi autoimmuni, come diabete di tipo 1, il morbo celiaco, tiroiditi, artrite reumatoide, il lupus e la sclerosi multipla.

# **Acido Fitico**

L'acido fitico è presente in cereali, legumi, noci e semi, e, agli esseri monogastrici come i mammiferi (e quindi l'uomo), a differenza dei ruminanti, manca l'enzima fitasi, fondamentale per digerirlo.

L'acido fitico si lega a magnesio calcio, zinco e ferro nell'intestino e li espelle dal corpo. Quindi, anche se stai mangiando alimenti contenenti tali sostanze nutritive, non le stai necessariamente assorbendo se assumi anche cereali, legumi, noci.

Alcuni studiosi ritengono che l'acido fitico da solo sia la causa primaria che contribuisce all'epidemia mondiale di anemia da carenza di ferro.

# Legumi

Anche se i legumi (fagioli o lenticchie, fagioli neri, soia, arachidi, ecc), non sono così dannosi come i cereali, che contengono glutine e altre sostanze nocive, dovrebbero essere evitati. Devono essere assolutamente cotti per lunghi periodi di tempo, germogliati, e preferibilmente fermentati, per rimuovere la maggior parte delle lectine e acido fitico presenti.

I legumi sono una mediocre fonte di proteine, una grande fonte di carboidrati, e quindi sono in grado di produrre una grande risposta glicemica.

La soia, un legume, non viene pulito in maniera corretta per rimuovere la maggior parte di tossine ed è una fonte importante di estrogeni a base vegetale, che può devastare gli ormoni maschili e l'equilibrio ormonale delle donne.

La soia è anche uno dei principali cibi che viene geneticamente modificato (OGM) e non sappiamo ancora tutta la verità sui veri effetti dei cibi OGM.

Inoltre, i fagioli creano nella maggior parte delle persone gas intestinale, che potrebbe essere ricondotto ad una sorta di rifiuto dell'organismo verso questi cibi per eccesso calorico.

# Noci, mandorle e anacardi?

Ti potresti chiedere come mai viene consigliato di mangiare semi e noci nella dieta Paleo quando anche loro, sono i precursori di piccole molecole di acido fitico e di lectine. La verità è che è sempre meglio immergere noci e semi. Tenerli in ammollo aiuta a sbarazzarsi di acido fitico e lectine, e li rende più digeribili.

In realtà dovrebbero essere mangiate con moderazione e non superare i 50-60 grammi al giorno. I nostri antenati probabilmente non erano in grado di trovare disponibile questo cibo ogni giorno.

# Zuccheri raffinati

Gli zuccheri raffinati sono dolci, carboidrati semplici derivati da barbabietole, canna da zucchero, miele, sciroppo d'acero, e mais. Sono zucchero bianco, zucchero di canna, sciroppo di mais, fruttosio, sciroppo d'acero raffinato, destrosio, maltodestrine, e molti altri.

Come sapete, lo zucchero bianco e lo sciroppo di mais sono praticamente presenti in qualsiasi cibo lavorato, dalle bibite, alle caramelle, alle salse pronte.

Onestamente non sarebbe un grosso problema se non avessimo mai mangiato tali cibi.

Quando si mangiano alimenti zuccherati che innalzano il livello di glucosio nel sangue, la conseguenza è quella di sovraccaricare l' organismo in modo errato.

Troppo zucchero nel sangue è tossico e il corpo rilascia come conseguenza insulina, un ormone per far fronte al glucosio. L'insulina è la soluzione che permette al glucosio di entrare nelle vostre cellule e rimanervi immagazzinate come scorta.

Il glucosio viene immagazzinato sotto forma di glicogeno, che può essere utilizzata come energia e, se non viene esaurito, si trasforma in grasso. Più alti sono i picchi di zucchero nel sangue, più velocemente il glucosio viene immagazzinato nelle cellule. Così, mentre puoi sentirti energico subito dopo aver mangiato una brioches, allo stesso modo ti potrai sentire stanco e lento un'ora dopo (o anche meno).

Questo circolo vizioso creato dalla costante assunzione di zucchero, che porta ad avere picchi di zucchero nel sangue, crea diversi altri problemi; prima di tutto le cellule diventano meno ricettive all'insulina, quindi ci vuole sempre più insulina perché venga rilasciato il glucosio nelle cellule.

Lo stadio successivo è il diventare insulino-resistenti, per poi passare alla fase diabetica. Ecco perché molti diabetici devono iniettarsi insulina dall'esterno, poiché la loro insulina non è sufficiente per gestire tutto lo zucchero.

L'altro problema è la secrezione cronica di cortisolo, che è il maggior protagonista del sistema immunitario e del sistema endocrino. Come si vedrà di seguito, quando questo accade, può succedere di tutto. Si può arrivare ad annientare il sistema immunitario e il sistema riproduttivo, creando infiammazioni croniche di tutti i tipi.

La risposta per contrastare tutto ciò è semplicemente quella di smettere di mangiare i cibi che rilasciano alti livelli di zucchero nel sangue. In altre parole, mangiare Paleo.

Va bene introdurre occasionalmente qualche zucchero, ma quando continuiamo ad avere picchi di glucosio, insulina e cortisolo ogni giorno mangiando biscotti, cereali, barrette di cereali, bevande gassate, succhi di frutta, dolci, caffeina e anche il pane bianco, si sta solo promuovendo l'aumento di peso, l'insulino-resistenza, il diabete, infiammazioni croniche, un sistema immunitario che non funziona, stanchezza e malumore. Per non parlare della carie dentale.

# Oli vegetali

Gli oli che conosciamo come "oli vegetali" non sono in realtà fatti di verdure.

Sono fatti tipicamente da semi, da cui è molto difficile estrarre l'olio.

Gli oli vegetali più comunemente usati nella dieta occidentale sono: olio di mais, olio di soia, olio di cartamo, olio di girasole, olio di semi vari, olio di arachidi e alcuni derivati che

danno anche forma alla margarina. Sono spesso idrogenati o parzialmente idrogenati, il che significa che creano le stesse malattie cardiache che inducono i grassi trans.

Sono quasi sempre altamente riscaldati durante la lavorazione, chimicamente raffinati e deodorati di ogni profumazione. In altre parole, nel momento in cui vengono messi sugli scaffali dei supermercati sono potenzialmente molto vicini all'essere in realtà rancidi.

### Perché?

Poiché tutti gli olii sono ad alto contenuto di acidi grassi polinsaturi, che sono molto sensibili nel creare ossidazione a contatto con ossigeno, calore e luce.

I grassi ossidati, creano nell'organismo infiammazione e contribuiscono alle malattie cardiache e tutte le altre condizioni infiammatorie croniche.

Si pensava in passato che questi oli fossero migliori per la salute del cuore, ma si scopre oggi che sono molto elevati in acidi grassi omega 6 e che sono altamente infiammatori in proporzione ai sempre più bassi acidi grassi omega 3.

In sostituzione a questi oli vegetali, si dovrebbero mangiare grassi sani ed oli che non contribuiscono alle infiammazioni o malattie cardiache, come l'olio di oliva, l'olio di cocco, l'olio di palma, lo strutto, le olive stesse.

Sì, ho scritto che lo strutto è un bene per la salute, e dico sul serio. Per maggiori informazioni su quali grassi ed oli si dovrebbero mangiare o evitare, consultare il capitolo "Grassi ed oli", in questo libro.

# Latte pastorizzato e latte omogeneizzato

Il consumo di latticini è un argomento molto controverso e spesso discusso.

La filosofia di base è che non tutti riescono a digerirli bene, e se è possibile, si dovrebbero mangiare solo alcuni tipi di latticini.

Sono dell'idea che tutte le persone dovrebbero evitare di bere comunque latte pastorizzato e latte omogeneizzato.

Il processo di "pastorizzazione" consiste nel riscaldamento del latte a determinate temperature e successivo rapido raffreddamento.

Il calore durante il processo di pastorizzazione distrugge gli enzimi che vengono utilizzati per la digestione e l'assimilazione dei nutrienti nel latte.

L'omogeneizzazione è un processo che non solo riscalda, ma distrugge anche i globuli di grasso. Molte persone manifestano una risposta immunitaria alle caseine del latte.

La maggior parte delle persone sono intolleranti al lattosio, il che significa che non hanno sufficiente lattasi, un enzima che digerisce il lattosio del latte. Come abbiamo detto, il processo di pastorizzazione, elimina la lattasi presente nel latte stesso.

Anche la fermentazione del latte, utilizzata per fare lo yogurt, kefir e altri alimenti, elimina il lattosio e li rende quindi difficili da digerire. Non a caso vengono aggiunti di vari enzimi per la loro stessa digestione anche se nelle pubblicità ci inducono a pensare che ci aiutano alla generale digestione.

Ecco perché bere latte fermentato è sicuramente una alternativa migliore.

Alcuni studi sulla caseina hanno dimostrato aumentare il tasso di crescita di cancro preesistente, ma anche il contrario e cioè che l'acido linoleico coniugato (CLA) contenuto nel grasso del latte ha dimostrato essere un valido elemento per contrastare il cancro.

Questo è uno dei perché il latte intero è una scelta migliore del latte scremato.

IL CLA si trova in maggiori concentrazioni nel latte di animali nutriti al pascolo, rispetto alle mucche allevate con i metodi tradizionali d'allevamento.

A causa del modo in cui vengono allevate le mucche ed a causa di ciò che mangiano, le mucche secernono una quantità anormale di estrogeni nel latte.

Sono sempre presenti estrogeni ed altri ormoni nel latte, anche nel latte materno ed i neonati possono utilizzare quegli ormoni.

Ma gli adulti non hanno bisogno di ormoni diversi da quelli stanno già producendo per conto proprio. Questo è un altro motivo per cui il latte omogeneizzato non fa bene per tutti.

Per la durata di questa sfida, vi consiglio di non mangiare latticini in modo da poter vedere di persona se ti stanno o meno influenzando.

# Gli additivi inutili

E' eccessivo bere bevande sportive composte da quattordici cucchiaini di zucchero, ma soprattutto non c'è assolutamente alcun motivo di fare queste bevande zuccherate giallo fluorescente o di altri strani colori.

La tartrazina (altrimenti conosciuto come E102 o Colore giallo 5) è una tintura sintetica usata per colorare gli alimenti. E' un derivato da catrame e dal carbone. La tartrazina è un colore comunemente usato dappertutto, principalmente perché è uno dei colori sintetici meno costosi.

Questo ed altri coloranti alimentari sintetici rientrano nella categoria "additivi inutili". Ci sono intere diete oggi basate esclusivamente sulla rimozione di additivi per migliorare la propria salute. E ci sono molti articoli sulle ragioni per cui fanno così male per noi. L'aspartame e altri edulcoranti sintetici, nitrati e nitriti, il sorbato di potassio, sono tra i conservanti ed edulcoranti (dolcificanti) che sono stati indicati avere effetti cancerogeni o impatto negativo sulla salute del sistema nervoso.

Da anni, ormai, la pubblicità, sia sui media che direttamente sulle confezioni, spesso mette in risalto l'assenza di conservanti nei vari prodotti, in particolar modo negli alimenti. Il paradosso, però, è che vi siano ancora alcuni alimenti molto comuni nei quali vengono utilizzati conservanti sintetici estremamente nocivi, come il BHA e il BHT. Impariamo quindi a tenerci lontani dagli additivi e coloranti inutili.

Qui un link utile: http://digilander.libero.it/livuso/Additivi.htm

# ESERCIZIO FISICO, SONNO, STRESS E CORTISOLO

Ma la salute in generale non è data solo ciò che si mangia. Subentrano altri fattori, per esempio quanto spesso ti muovi, quanto livello di stress ti fai carico durante la vita quotidiana e quanto dormi in modo efficiente. Tutte queste cose, più la dieta, contribuiscono a creare uno stato di salute ottimale.

# Esercizio

Non ho bisogno di dirti che noi occidentali siamo diventati sempre più sedentari nel corso degli anni. Correre, saltare, arrampicarsi, ballare, fanno parte delle cose che siamo destinati a fare e senza di esse la nostra vita diviene meno funzionale.

Mira a fare tre allenamenti alla settimana e provare a mixare gli allenamenti tra loro con attività diverse. Prendi spunto per provare a fare cose nuove, come arrampicata su roccia, andare in bicicletta, nuotare, ecc.

Qualunque cosa ti faccia alzare il sedere, muovere la muscolatura e respirare affannosamente, fallo tre volte alla settimana per almeno 15 minuti.

La sola dieta ti aiuterà a raggiungere ottimi obiettivi di salute, ma il consiglio è di trovare un modo di allenarti in maniera ottimale tramite un Personal Trainer o in una palestra di allenamento functional.

# Il sonno

Quando lavoriamo fisicamente in maniera appropriata, diventiamo come i bambini piccoli o i cani, cioè dormiamo in modo pesante.

Per molte persone che soffrono di insonnia, la causa è solo una conseguenza del non muoversi regolarmente. Il sonno è il momento in cui il tuo corpo si costruisce e si ripara. Se non dai al tuo corpo abbastanza tempo per ripararsi, non gli stai dando l'opportunità di poter lavorare alla sua vera capacità. Quando vai a letto spegni tutte le luci (comprese le spie di computer, televisori, orologi e sveglie), spegni la musica e dormi in pace. Durante questa sfida devi riposare per almeno otto ore a notte e vedere se questo ti fa sentire meno come un zombie al risveglio.

# Stress

Il solo stress è in grado di bloccare la perdita di peso e compromettere la salute.

Lo "stress cronico" significa che il tuo livello di cortisolo è cronicamente elevato e totalmente fuori equilibrio. Il cortisolo è un ormone secreto dalle ghiandole surrenali quando si è sotto stress. Alti livelli di questo ormone diminuiscono le funzioni del sistema immunitario, del sistema riproduttivo e del sistema digestivo, facendoci ammalare e vivere male.

Un classico esempio è quando ti svegli sempre assonnato e alla sera invece non riesci ad addormentarti, in entrambi i casi rilasci ormoni dello stress.

Il cortisolo viene anche liberato quando la glicemia diventa troppo bassa o alta (come quando si mangiano alimenti molto zuccherati) e anche quando si beve un caffè o qualsiasi prodotto contenente caffeina.

Ti faccio notare queste cose perché lo stress influenza veramente tanto i tuoi risultati e se vuoi intraprendere questa sfida, comincia a sbarazzarti degli stress inutili e concentrati su te stesso, la tua vita, i tuoi risultati, la tua salute.

Smettendo di bere caffeina, andrai inoltre a diminuire la stimolazione del cortisolo ancora di più.

Dormire di più e fare una buona quantità e qualità di esercizio fisico regolarmente (non improvvisare ma affidati ad un Personal Trainer) sono entrambe soluzioni per diminuire i livelli di stress.

# LA RICERCA

Senza avere supporti scientifici, tutte le teorie non possono avere fondamento.

Ecco quindi alcune delle ricerche che sostengono i principi della dieta.

Stiamo solo andando a sfiorare la superficie della ricerca, poiché gli studi in materia sono veramente tantissimi.

# La regressione del diabete

Uno dei primi studi su come mangiare per contrastare gli effetti sul diabete, è stato condotto in Australia e pubblicato nel 1984. Il campione era composto da dieci uomini aborigeni che erano stati cacciatori-raccoglitori per la prima parte della loro vita ed erano andati successivamente a vivere nelle zone rurali dell'Australia, cambiando radicalmente le loro abitudini alimentari, cibandosi come gli occidentali. Non c'è da sorprendersi, ma erano tutti sovrappeso e avevano sviluppato il diabete di tipo 2. Tornarono nell'entroterra e continuarono a vivere come avevano fatto nella prima parte della loro vita, mangiando

solo quello che potevano raccogliere e cacciare: canguri, uccelli, coccodrilli, tartarughe, crostacei, gamberi, patate, fichi e miele.

Dopo sette settimane, la loro perdita di peso media era di 16,5 chili. Il loro colesterolo nel sangue era sceso del 12 per cento. Il diabete era regredito fino a scomparire e i livelli di insulina e di glucosio erano diventati normali.

# La "dieta contro il diabete"

Il Dr. Staffan Lindeberg (noto per il suo lavoro con la società primitiva Kitavan) in uno studio del 2009, ha confrontato l'efficacia di una dieta paleolitica rispetto alle comuni raccomandazioni in merito ad una dieta per il diabete, su 13 pazienti affetti da diabete di tipo 2.

La dieta per il diabete aveva basso contenuto di grassi, bassa quantità di carne e alta quantità di carboidrati e comprendeva cereali integrali, frutta, oli vegetali, verdura e latticini.

La dieta senza glutine e lattosio ha portato più perdita di peso, pressione sanguigna più bassa, girovita più stretto, riduzione dei trigliceridi, HDL migliore (il colesterolo buono), livelli di glucosio e di emoglobina Alc (un marker dei livelli di glucosio nel sangue a lungo termine) più sani.

Un alto livello proteico tiene alla larga l'aumento di peso sia tra gli adulti che tra i bambini.

Uno studio del 2010 apparso sul New England Journal of Medicine fatto su 773 soggetti per oltre sei mesi, ha mostrato che un alto contenuto di proteine a basso indice glicemico nella dieta era efficace per mantenere il peso ed evitare aumento di peso. Sempre nel 2010, uno studio condotto su 827 bambini in sovrappeso e obesi ha scoperto che i bambini a dieta per più di sei mesi con un alto contenuto di carboidrati e basso carico proteico sono diventati significativamente più grassi, ed i bambini che seguivano una dieta con un alto contenuto di proteine e bassi carboidrati, avevano perso peso in modo significativo.

### **TESTIMONIANZE**

La scienza e la storia più di ogni altra cosa ti possono essere utili a convincerti di cambiare vita.

Cosa possiamo dire in merito alle persone che hanno provato questa dieta? Ha dato loro risultati?

#### Ecco alcune testimonianze:

"Ho iniziato la dieta nel gennaio 2011 ed in poco più di cinque mesi ho perso 35kg e ho smesso di prendere le mie medicine per i trigliceridi, il colesterolo e il diabete. Il mio medico ha detto che qualunque cosa stessi facendo, avrei dovuto continuare a farlo. Sono in genere abbastanza meticolosa nel non mangiare cereali e baro solo a volte, per esempio quando sono in viaggio per lavoro e non posso cucinare più di tanto. Questa dieta è sicuramente fattibile. Molto interessante, tra gli altri aspetti, è che addirittura i miei livelli di energia sono più alti di quelli di cui ho a volte bisogno!". S. 45 anni

"Ho iniziato la dieta a metà dicembre 2010 con l'intento di perdere qualche chilo e migliorare il mio stato di salute generale. Ho perso 25 chili, ma ho ottenuto altri benefici che non avevo previsto. In primo luogo, ho iniziato a prendere farmaci antiacidi dall'età di 25 anni ogni giorno ed ho sviluppato reflusso acido nel corso degli ultimi anni. Poche settimane dopo aver cominciato a mangiare Paleo, li ho eliminati completamente. Ora le uniche volte che prendo antiacidi accade quando tradisco la dieta con il pane e lo zucchero nello stesso giorno.

In secondo luogo, ho sofferto di emicrania ogni mese, almeno una volta, con dolori anche per 2 o 3 giorni consecutivi. Da quando ho iniziato, ho avuto solo un po' di mal di testa i primi due giorni. Alla fine, la mia energia in generale e l'attenzione sono aumentate fortemente con questo programma, anche se ho barato una volta alla settimana. Mi sento benissimo, ho mantenuto il mio peso target, e ho perso alcuni disturbi attribuiti all'invecchiamento."

R, 58 anni

"Ho fatto per sessanta giorni la sfida, un anno fa, e mi ha cambiato la vita!

Avevo molta energia durante il giorno, i miei dolori articolari erano scomparsi, e ho perso circa 17 chili in 60 giorni. Non ho più provato sensazioni di gonfiore, o stanchezza.

Bisogna sperimentare all'inizio per scoprire le ricette che vi piacciono di più; la prima

settimana è stata dura, ma poi è stato facile! Consiglio questo modo di mangiare a tutti quelli che conosco. "

- N

"In 14 giorni ho perso nove chili. Di solito dopo pochi giorni in una dieta 'sana' dal punto di vista convenzionale, ho bisogno di riso, pane, pasta, dolci, ecc. Ho già detto che sono mezzo coreano?! Sono bastate due settimane e non ho sentito nessuna voce che mi dicesse di riempirmi con carboidrati, dolci, o latticini! Sinceramente pensavo che non ce l'avrei mai fatta ad andare avanti, ma una volta fatta la prima settimana, sapevo che avrei potuto farlo per un mese, se non di più. "

- C

"Ero abbastanza scettico quando ho iniziato a lavorare fuori e pensavo che sarebbe stato difficile stare al passo con la routine dei pasti o la mia routine di allenamento. Ero sicuro che avrei sofferto ma invece non mi sono mai sentito meglio. La mancanza di cereali mi permette di recuperare dagli allenamenti più velocemente, o semplicemente con meno dolori. "

- N

"A 25 anni ero rimasta scioccata quando mi era stata diagnosticata un'artrite reumatoide. Avevo fatto tutto quello che i medici mi avevano detto: preso i miei farmaci, eliminato lo stress, mantenuto il peso regolare, uno stile di vita attivo, compreso lo yoga! Tuttavia, i farmaci erano devastanti e non solo mi facevano sentire come uno zombie, ma erano estremamente tossici e pericolosi per il mio corpo e richiedevano costanti visite dal medico e ed analisi in laboratori per assicurarsi che stessi bene. Ero molto preoccupato per la mia salute a lungo termine; la RA è progressiva e degenerativa, il che significa che potrà solo peggiorare nel tempo. Pensavo che una dieta non potesse aiutare in minima parte la mia situazione.

Durante una chat in un forum, un collega che ha una malattia autoimmune diversa dalla mia, ha cominciato a menzionare la Paleodiet in una e-mail, e ha detto che aveva davvero aiutato i suoi sintomi. A questo punto, dopo oltre sei anni ero più aperto a vedere come una dieta potesse influenzare la mia salute. Ho iniziato la dieta Paleo nel mese di dicembre 2010 e sono andato avanti per quasi un anno. Nel corso dell'anno, ho dovuto prendere una pausa dai miei farmaci a causa di una polmonite. Quando la polmonite è passata, i miei sintomi RA non sono sopraggiunti.

Ho aspettato una settimana prima di iniziare a prendere nuovamente le mie medicine e ancora nessun gonfiore nelle dita e nessun male alle articolazioni. Niente. Mi venne da piangere e capii che forse la dieta aveva avuto effettivamente un effetto molto più profonda sul mio corpo ed iniziai a covare una forte speranza.

Mia nonna era rimasta paralizzata dalla RA e non era mai stata in grado di tenermi in braccio o passeggiare con me, o fare qualsiasi cosa, ma potevo solo parlare mentre era a letto. L'idea che un giorno potessi essere una persona sana, senza farmaci era un sogno al di là del possibile, io non volevo diventare quello storpio che avrebbe condannato a sacrifici la sua famiglia e la mia stessa vita. Non ci potevo credere. Ogni giorno mi svegliavo e mi chiedevo se i sintomi fossero tornati cosa avrei fatto. Il mio corpo invece era forte come non era mai stato e mi sentivo bene come non mai. Ho intenzione di mangiare così per il resto della mia vita. "

- M, 31 anni

"Dopo pochi giorni mi sono sentito più lucido e forte. Tra i primi effetti è sparito per sempre il gonfiore di stomaco ed il bruciore dopo i pasti. Sono diminuito di peso in poco tempo ed in maniera graduale. I valori del sangue sono rientrati in breve tempo nei parametri corretti. Ho smesso di seguire diete dannose o che mi dettavano insostenibili privazioni e ne ho fatto uno stile di vita."

- A, 36 anni

## **CAPITOLO 3. GUIDA AL CIBO**

Ecco la guida alimentare per le prossime settimane e spero che lo sia per il resto della tua vita. ...

### IN MERITO ALLA PERDITA DI PESO

Mangiare alla maniera dei nostri antenati è un ottimo modo per mangiare sia che tu stia cercando di perdere, mantenere o addirittura aumentare di peso. Tuttavia, molte persone si avvicinano a questo metodo per cercare di migliorare la composizione corporea (aumentare la massa magra e diminuire quella grassa).

In questo capitolo, capirai quali cibi mangiare e quelli da evitare o mangiare con moderazione, se la perdita di peso è uno dei tuoi obiettivi.

### **CIBI PERMESSI**

### Verdura

Si possono mangiare tutte le verdure senza limiti.

Probabilmente non hai mai incontrato nessuno che è ingrassato mangiando troppi broccoli! L'unica eccezione che si dovrebbe evitare, è quella di non mangiare le piante della famiglia delle solanacee, se si dispone di una malattia autoimmune.

Le solanacee sono: pomodori, peperoni, melanzane, patate.

### Se stai cercando di perdere peso, evita le verdure sotto forma di radice (i tuberi).

Il Dr. Atkins (il cardiologo americano che ideò l'omonima dieta negli anni 70' per prevenire e tenere sotto controllo il diabete) aveva ragione su alcune cose, la più importante è che i carboidrati possono causare aumento di peso. Quindi, poiché i cibi che seguono sono ad alto contenuto di carboidrati, mangia questi carboidrati farinacei non più di un paio di volte a settimana. Se sei un atleta, vai al capitolo 5 per le linee guida sui carboidrati.

TAPIOCA	PATATE	PATATE DOLCI
YAMS	TARO	

### **Frutta**

Si può mangiare quanta frutta si desidera. Tuttavia, se stai cercando di perdere peso, limita il consumo di frutta da uno a quattro frutti massimo al giorno e la frutta secca a guscio ad una piccola manciata al giorno.

### Carne e uova

Mangia carne e uova liberamente, ma per imitare al meglio i nostri antenati, mangia prodotti provenienti da animali che sono stati nutriti con erba ed allevati al pascolo. Sono quasi impossibili da trovare qui in Italia, ma se cominciamo a chiedere aumenta la domanda ed inizia a crearsi un'offerta!

Cerca perlomeno di evitare carni con conservanti ed esaltatori di colore o sapore, soprattutto se contenenti nitriti o nitrati (insaccati).

SELVAGGINA	INTERIORA	MAIALE
MANZO	POLLO	TACCHINO
PECORA	AGNELLO	TUTTO IL RESTO

### Pesci e crostacei

Tutte le specie di pesci, crostacei e molluschi vanno bene. Basta essere consapevoli in fase di acquisto che la provenienza sia sicura e pescati in zone a basso livello di mercurio. Tieni presente che i pesci più piccoli, come le acciughe, hanno generalmente meno accumulo di metalli pesanti e tossine, e hanno alti livelli di acidi grassi omega 3.

### Noci e semi

Limitare l'assunzione di noci e semi a circa un paio di manciate al giorno.

Ricordate che contengono acido fitico e lectine e sono inclusi nella dieta perché sono molto comodi e pratici da utilizzare come snack. L'ideale sarebbe metterli in ammollo per il rilascio di lectine in acqua, ponendoli in una ciotola e coprendo con un canovaccio. Se stai cercando di perdere peso, limita noci e semi a circa una manciata al giorno.

NOCI DI MACADAM	A MANDORLE	NOCI BRASILIANE
ANACARDI	NOCCIOLE	SEMI DI GIRASOLE
PISTACCHI	SEMI DI SESAMO	CASTAGNE
PINOLI E ALTRI SEMI E TUTTI I BURRI CHE NE DERIVANO		

Le arachidi non sono frutta secca: sono legumi, e quindi non sono sulla lista dei cibi approvati..

### **Alghe**

Vanno tutte bene. Sono molto ricche di minerali e di altri nutrienti.

KOMBU	WAKAME	KELP
CHLORELLA	DULSE	NORI
SPIRULINA		

### Grassi

Guarda con attenzione l'assunzione di tutti questi alimenti perché se stai cercando di perdere peso sono molto calorici.

LARDO	OLIO DI COCCO	LATTE DI COCCO
OLIO DI NOCI	OLIO DI LINO	OLIO DI NOCCIOLA
OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	OLIO DI MACADAMIA	OLIO DI PALMA

### **Bevande**

Acqua naturale

Tisane

## **CONSUMARE CON MODERAZIONE**

CAFFE'	CIOCCOLATO	FRUTTA ESSICCATA
ALCOOL	THE CON TEINA	MIELE SELVATICO
STEVIA	ZUCCHERO DI COCCO	ACQUA DI COCCO
SPREMUTE DI FRUTTA E VERDURA		

## **CIBI DA EVITARE**

### Latte

Ti consiglio di evitare il latte e tutti i prodotti derivanti dal latte. Leggi la sezione latticini nel capitolo 2 e la discussione sui prodotti latticini al Capitolo 4 per maggiori informazioni.

MARGARINA	BURRO	LATTE
KEFIR	CREME DI LATTE	YOGURT
GELATO	LATTE IN POLVERE	FORMAGGI
(NULLA CHE PROVENGA DALLE MAMMELLE DI UN ANIMALE)		

### Cereali

GRANO	RISO	FARRO
AVENA	SEGALE	KAMMUT
QUINOA	BIRRA	GRANO SARACENO
RISO SELVATICO	AMARANTO	SORGO
ORZO	MAIS	

Inoltre evita qualsiasi farina, pasta o altro cibo o bevanda contenente uno di questi ingredienti, compresa la farina bianca, farina per dolci, farina integrale e tutti i biscotti, crackers, patatine, gallette, pane, dolci e altri cibi creati con tali prodotti.

### Legumi

FAGIOLI NERI	FAGIOLI PINTI	FAGIOLI ROSSI
FAGIOLI DI SOIA*	LENTICCHIE	PISELLI
ARACHIDI	CECI	FAGIOLI BORLOTTI
CANNELLINI	FAGIOLI NERI	

<sup>\*</sup> I fagioli di soia tra cui salsa di soia, tamari, tofu, proteine della soia isolate, concentrato di proteine di soia, tempeh, e qualsiasi prodotto fabbricato con uno di questi ingredienti. I fagioli verdi orientali ed i fagiolini verdi possono essere mangiati tranquillamente, perché sono poco maturi e contengono una bassa quantità di anti-nutrienti.

### **Dolcificanti Raffinati**

Fare riferimento a questa sezione nel capitolo 2, per i motivi per cui evitare dolcificanti.

ZUCCHERO BIANCO	ZUCCHERO DI CANNA	ZUCCHERO MARRONE
SPLENDA	MIELE RAFFINATO	ASPARTAME
SUCRALOSIO	SCIROPPO D'ACERO	
TUTTI GLI ZUCCHERI RAFFINATI		

### Oli trasformati

Gli oli parzialmente idrogenati contengono acidi grassi trans, che sono noti per contribuire al sopraggiungere di malattie cardiache e di altre malattie croniche. Gli oli idrogenati non contengono solo grassi trans (o, almeno, non come molti), ma sono ancora altamente trasformati e stiamo cercando di stare lontano da questo tipo di alimenti processati. Lo stesso vale per l'olio frazionato, raffinato e de-odorizzato.

### Oli vegetali

Qualsiasi olio con un elevato contenuto di omega 6 che proviene da seme, grano o

### legume.

Fare riferimento a questa sezione nel capitolo 2, per i motivi per cui evitare gli oli vegetali.

CANOLA*	OLIO DI MAIS	OLIO DI SOIA
OLIO DI CARTAMO	OLIO DI SEMI DI GIRASOLE	OLIO DI SEMI DI COTONE
OLIO DI SEMI DI ARACHIDE	OLIO DI SEMI VARI	

\* l'olio di Canola può essere accettato nella dieta, ma recenti ricerche hanno trovato che potrebbe aumentare il potenziale allergenico. Inoltre, si tratta di un olio di semi e, pertanto, deve essere fortemente riscaldato o trattati chimicamente per estrarlo. Consiglio un utilizzo limitato.

### Succhi di frutta

A meno che non provenga direttamente dal tuo spremiagrumi a casa, si dovrebbe evitare questo picco di zucchero. Dopo la pastorizzazione e altre lavorazioni, il loro valore nutritivo è molto ridotto e il loro tenore di zucchero è aumentato. Mangia frutta invece o utilizza una centrifuga per spremere il succo di frutta fresca e verdura, piuttosto. Il succo fresco potrebbe innalzare il livello di zucchero nel sangue, ma è quantomeno ricco di sostanze nutritive.

### Sale raffinato, sale iodato

Usa un sale marino non raffinato, ha più minerali e non è sbiancato o trattato chimicamente.

Sale marino non raffinato è solo sale, il sale raffinato, invece, ha dentro mais e conservanti, come la maggior parte dei sali da tavola.

### CAPITOLO 4. F.A.Q. - DOMANDE FREQUENTI

### **DIABETE E PALEO**

### D: E 'sicuro mangiare Paleo per i diabetici?

R: Assolutamente si! Il diabete è ciò che accade quando le cellule del tuo corpo diventano insensibili all'insulina, l'ormone che permette al glucosio di essere messo fuori dal flusso sanguigno e rilasciato nelle tue cellule. Dal momento che mangiare Paleo elimina zuccheri raffinati e cereali (i cibi che innalzano maggiormente il livello di zucchero nel sangue), è in realtà molto efficace per i diabetici. Molti diabetici sospendono i loro farmaci completamente con la dieta.

Mangiare una dieta ricca di grassi buoni e proteine è una delle cose migliori che puoi fare per il controllo dello zucchero nel sangue. Se sei diabetico e decidi di fare questo cambiamento nella tua dieta, tieni sempre sotto controllo i livelli di glucosio nel sangue.

### FRUTTA SECCA E PROTEINE IN POLVERE

## D: Ci sono informazioni contrastanti sulle noci. Qual è la loro funzione reale in questa dieta?

R: Le noci contengono lectine e l'acido fitico, che sono entrambi anti-nutrienti. Cereali e legumi hanno spesso sostanze più nocive rispetto a noci e semi, in particolare cereali e glutine.

Tuttavia, molte persone non sono in grado di assimilarli, quindi è necessario decidere da sé se li si deve eliminare o meno.

Una soluzione semplice è quella di mettere la frutta secca in ammollo eliminando la maggior parte dell'acido fitico, che si lega ai minerali fondamentali negli alimenti ed annulla il loro assorbimento.

### D: Posso usare proteine in polvere?

R: Ai fini di questa sfida, è necessario seguire il programma dei pasti e utilizzare proteine in polvere solo se siete temporaneamente alla disperata ricerca di cibo e non avete altra opzione disponibile. Le proteine in polvere sono alimenti altamente trasformati, e stiamo cercando di stare proprio lontano da quelli. Inoltre, la proteina più comune in polvere è siero, e siero di latte è latte, che si sta evitando in questa sfida.

Altre proteine in polvere sono fatte da uova, soia, pisello, o canapa, o una combinazione di questi. Le uova sono sicuramente accettabili come cibo Paleo, ma alcune proteine in

polvere usano solo il bianco d'uovo, il che significa che la maggior parte delle sostanze nutritive vengono eliminate con il tuorlo.

La canapa andrebbe bene, ma ha un sacco di delicati acidi grassi che sono andati distrutti e trasformati nel processo di riscaldamento e di essiccazione e non va bene. Proteine di pisello e soia sono entrambi legumi, e quindi non fanno parte della dieta. Utilizza carne, pesce e uova per le principali proteine, almeno per la durata di questa sfida. Successivamente, è possibile sperimentare proteine del siero di latte e uovo per vedere come ti fanno sentire.

### COSTI

### D: Qual è il costo approssimativo del menu settimanale?

R: Dipende se si stanno acquistando prodotti biologici oppure no, se stai mangiando carni allevate al pascolo e uova allevate a terra. Sono prodotti ideali, ma possono essere costosi, così molte persone scelgono di non acquistarli per un fattore economico. Dipende anche da quanto sei attivo e di che corporatura hai, il che determina se stai mangiando 1200 calorie o 6000 calorie al giorno. Ci sono molti modi per risparmiare denaro, però. Avere un giardino aiuta sempre. Si potrebbe cercare una fonte locale di uova e comprarle direttamente da un agricoltore e altro cibo puoi cercarlo da chi vende alimenti a km.0

### **COLAZIONE E DIGIUNO INTERMITTENTE**

## D: lo sono una persona che non riesce a fare la prima colazione. Perché dovrei farla?

R: Se non avete fame la mattina, spesso è perché il tuo zucchero nel sangue è sceso così in basso durante la notte che adrenalina e cortisolo sono scesi per farti addormentare. Il risultato è la nausea (o almeno la mancanza di fame) al mattino. Il disturbo del sonno è un altro sintomo dell'elevato livello di zucchero nel sangue durante la notte. L'unico modo per risolvere il problema è quello di evitare zucchero alla sera ed iniziare a mangiare al mattino.

Un livello glicemico bilanciato inizia con un pasto equilibrato la mattina, che aiuta a creare le premesse corrette per tutta la giornata (e nei giorni successivi).

Il tuo corpo dovrebbe aver voglia di mangiare come prima cosa al mattino.

Sei stato a digiuno da sei a dieci ore e il tuo corpo ha bisogno di cibo per iniziare la giornata. Non dovrebbe passare più di una settimana o due perchè la fame inizi a farsi sentire al mattino.

## D: Ma per quanto riguarda il digiuno intermittente? E' sconsigliato saltare i pasti a volte, secondo gli esperti Paleo?

R: il digiuno intermittente è una tecnica che va conosciuta e calcolata in base alle necessità.

Dopo aver mangiato una tipica dieta occidentale per tanto tempo, è probabile che andrai incontro ad avere alcuni problemi di zucchero nel sangue. Ecco perché il diabete è così in aumento: nella dieta occidentale standard cereali e zuccheri devastano il controllo degli zuccheri nel sangue e la sensibilità all'insulina.

Quando si inizia a mangiare Paleo, sarà necessario monitorare il primi due mesi per verificare lo zucchero nel sangue e tenerlo sotto controllo in modo da normalizzare i livelli di glucosio nel sangue e far lavorare l'insulina come dovrebbe.

E' possibile ottenerlo mangiando (Paleo) la prima colazione, pranzo, merenda e la cena tutti i giorni. Una volta fatto questo, allora si può sperimentare di saltare i pasti in modo intermittente.

Per alcune persone, il digiuno intermittente non funzionerà mai. Se sei tendente all'ipoglicemia (stanchezza, debolezza, vertigini o mal di testa se non mangiate regolarmente), allora non potrai mai essere un candidato per questo sistema. I sintomi dell'ipoglicemia sicuramente miglioreranno se si continua a mangiare Paleo, ma non potranno mai scomparire completamente. Dipende tutto dalla tua costituzione.

### MITI DELLA DIETA AD ALTO CONTENUTO PROTEICO

### D: mangiare troppe proteine può aggravare i reni?

R: Questo è un mito duro ad essere sfatato. Tutte le ricerche in merito hanno concluso che il consumo di un molte proteine fa male ai reni è stato fatto su persone con diagnosi di malattia renale. Il National Kidney Foundation (una fondazione internazionale che dal 1950 studia a livello scientifico e medico la causa delle malattie renali) afferma che "Il diabete è la principale causa di malattie renali", e non una dieta ricca di proteine. Questo significa che troppi zuccheri e cereali raffinati sono ciò da cui si dovrebbe effettivamente rimanere lontani per amore dei vostri reni.

Paleo non significa necessariamente ad alto contenuto proteico, ma in questo programma alimentare riceverai circa il 25 per cento di proteine per aiutarti a costruire i muscoli e perdere grasso.

Il nostro limite per il fegato di assunzione di proteine è di circa 200-300 grammi al giorno, ovvero circa il 35-40 per cento di apporto calorico. Mangiare il 25 per cento di proteine ci fa stare al di sotto dei limiti massimi di assunzione di proteine. Quindi sì, la dieta Paleo ha

una percentuale di proteine superiore al 15 per cento rispetto alla tipica dieta equilibrata, ma la dieta equilibrata è esattamente ciò che non funziona.

### D: Mangiare troppe proteine causa la gotta?

R: No. Questo è un altro mito. La gotta è una condizione dolorosa che si verifica quando cristalli di acido urico si accumulano intorno a una giuntura, del piede, caviglia o del ginocchio.

La gotta è spesso associata a diabete, sindrome metabolica e insulino-resistenza perché tutto quanto sopra diminuisce la capacità dei reni di eliminare l'acido urico dal corpo. Per fare in modo che la Paleo aiuti a invertire la resistenza all'insulina, la sindrome metabolica e il diabete, si deve di diminuire la quantità di acido urico nel corpo. I reni non possono fare il loro lavoro quando sono sovraccarichi a causa di una dieta formata da acidi rivestiti da zucchero.

Il fegato gioca un ruolo fondamentale nella gotta creando troppo acido urico.

Il consumo di dolcificanti, tra cui l'onnipresente sciroppo di mais ed il fruttosio, aumenta la produzione di acido urico nel fegato. La dieta paleolitica, che è incredibilmente bassa in edulcoranti (che ricordiamolo, sono sostanze che conferiscono un sapore dolce agli alimenti e sono comunque sostanze chimiche estranee alla normale composizione degli alimenti), contribuisce a diminuire la quantità di acido urico prodotto dal fegato. Pertanto, è potenzialmente d'aiuto per la gotta. Quindi sì, prova a mangiare Paleo se sei affetto da gotta. La medicina convenzionale consiglia di prendere antidolorifici e altri farmaci per il resto della vita e di mangiare cibi che possono effettivamente aumentare la resistenza all'insulina. Ti diranno di togliere la carne, che effettivamente aiuta a diminuire la resistenza all'insulina. Noi pensiamo che la Paleo sia una scelta di gran lunga superiore.

### **NUTRIENTI**

### D: Avrò abbastanza nutrienti?

R: Sì! Quando si confrontano i livelli di nutrienti di una giornata Paleo con un tipico giorno di dieta occidentale, i risultati sono innegabili. È possibile ottenere la stessa quantità o più di ogni nutriente, tranne per calcio, sodio (e non un male) e la vitamina D, che si dovrebbe ottenere dal sole e non sinteticamente dai latticini. Il rapporto omega 6 – omega 3 è migliore nella giornata Paleo, intorno ad un rapporto 04:01 in contrasto con il 27:1 della dieta occidentale.

Non solo ci sono più sostanze nutritive in un menu Paleo, ma si assorbono maggiormente i nutrienti. L'acido fitico presente nei cereali e legumi priva il corpo di

minerali come calcio, zinco, magnesio, e ferro. Anche se ci può essere sempre più calcio nella dieta occidentale (711 mg rispetto a 614 mg in un giorno), non si assorbe tutto.

### D: Avrò abbastanza calcio?

R: La risposta è sì. Ecco un paradosso per te in merito: gli Stati Uniti e l'Europa hanno uno dei tassi più alti di osteoporosi e sono tra i più alti consumatori di latte e latticini. Il fatto è che ci sono molte sostanze nutritive, l'esercizio fisico e la luce solare (vitamina D) che contribuiscono a rendere le ossa sane. Sebbene il latte contenga un sacco di calcio, lo sono anche le verdure a foglia verde e le noci.

La cosa più importante riguardo il consumo di calcio (ed è qui dove spesso si sbaglia) è che è necessario assimilare prima di tutto ciò che si mangia.

Il latte è un alimento che forma acido nel tuo corpo, ma il calcio necessita di un ambiente alcalino per essere assorbito correttamente.

Quindi, se il tuo corpo diventa acido mangiando troppo latticini, il calcio non verrà assorbito dalle ossa e verrà espulso dalle urine. Addio calcio. Un altro modo per cui si perde il calcio è mangiare cereali e legumi, che contengono un elevato tasso di acido fitico. L'acido fitico si lega al calcio nel tuo intestino e lo elimina senza assorbirlo. A peggiorare le cose, trattenere troppo calcio può inibire anche l'assorbimento di magnesio, un altro nutriente molto importante per la salute delle ossa e dei muscoli.

### D: Riceverò quantità sufficiente di fibre?

R: Sì, ci saranno. Infatti, in un'analisi comparativa tra Paleo ed una dieta occidentale, abbiamo avuto la presenza di 42 g di fibre nella dieta Paleo, in contrapposizione ad un modesto contenuto di16 g nella dieta occidentale.

Ci sono tonnellate di fibre nella frutta e verdura, nonostante ciò che ti è stato sempre detto in tutta la tua vita sulla necessità di cereali integrali per avere la base di fibra necessaria. L'analisi è stata fatta realmente usando il programma dei pasti in questo libro. Ciò che può sorprendere è che la fibra non è così fondamentale come si potrebbe pensare. Ci sono molte tribù di cacciatori-raccoglitori che vivono cibandosi di soli alimenti di origine animale, attraverso lunghi inverni. Per dimostrare che si tratta di una perfetto modo sano di mangiare, un esploratore artico chiamato Vilhjalmur Stefansson ha mangiato solo muscolo e interiora (no fibre) per un intero anno ed era perfettamente sano alla fine dell'esperimento.

### D: Dovrei assumere integratori?

R: Si ottengono un bel po' di sostanze nutritive nella dieta Paleo. Tuttavia, la

maggioranza degli occidentali sono carenti di vitamina D, che è principalmente ottenuta dall'esposizione al sole.

Dal momento che siamo tutti schiavi di protezioni solari, non riusciamo ad assorbirne abbastanza. Così prendete in considerazione l'integrazione di vitamina D3, a circa 1.000 o 2.000 UI al giorno.

Inoltre, se non mangi molto pesce si può integrare con acidi grassi omega 3 per ottenere i tuoi acidi grassi. Tuttavia, la giornata tipo in una Paleo dieta mettete i vostri acidi grassi di nuovo in rapporto sano di circa 3:1, quindi non sarà necessaria una integrazione di omega 3 per sempre. Non farti prescrivere integratori dal tuo medico. Le capsule da prescrizione hanno spesso coloranti alimentari aggiunti ed altri additivi totalmente inutili. Dal momento che gli omega 3 sono molto sensibili all'ossidazione, hanno bisogno di provenire da una buona fonte ed essere incapsulati correttamente.

### LATTICINI

### D: Il latte è un cibo Paleo?

R: Siamo tutti d'accordo che prima dell'avvento dell'agricoltura, i latticini erano qualcosa che la gente non consumava dopo i primi anni di vita. Dopo tutto, la mungitura di un mastodonte selvaggio sarebbe stata un po' difficile. Per questa sola ragione, il latte non è Paleo. Oltre a ciò, però, Loren Cordain, uno dei padri della dieta Paleo e autore di The Paleo Diet, ritiene che il latte sia una delle cause di molti delle nostre malattie attuali, compresi alcuni tipi di cancro, resistenza all'insulina, e acne.

Tuttavia, dato che gli studi sul latte citati da Cordain e molti altri sono stati fatti utilizzando latte pastorizzato, omogeneizzato e a basso contenuto di grassi, parte di questi studi sono incompleti. Ci sono molte prove che supportano la teoria secondo la quale il contenuto di grassi nel latte non pastorizzato proveniente da mucche allevate al pascolo dia benefici alla salute degli esseri umani, compresi gli effetti anti-cancro e anti-acne. Ci sono popolazioni indigene di tutto il mondo molto longeve, la cui alimentazione prevede prodotti vaccini, di base.

### MITI SUI GRASSI E SUL COLESTEROLO

### D: Sono dannosi i grassi saturi?

R: Questo è un altro uno di quei temi molto discussi nel mondo Paleo. Nella prima edizione del suo libro, The Paleo Diet, Loren Cordain afferma che i grassi saturi facciano male in generale e che si dovrebbe stare lontano dai grassi, dai tagli di carne altamente trasformati e suggerisce invece di mangiare solo carne magra. Afferma nello

stesso libro che si dovrebbe rimanere lontano da olio di cocco e di palma, entrambi i quali sono ad alto contenuto di grassi saturi. D'altra parte, invece, c'è Mark Sisson della marksdailyapple.com e altri Paleo sostenitori, che consigliano invece l'utilizzo di carni grasse, olio di cocco, olio di palma, burro e latticini grassi.

Cordain ha recentemente abbandonato i suoi primi orientamenti alla luce delle più recenti ricerche. Si è scoperto che i grassi saturi non sono la causa delle malattie al cuore. I grassi saturi possono causare un aumento del colesterolo LDL (o quello che è noto come colesterolo "cattivo"), ma ci sono diversi tipi di LDL. Quello che può essere aumentato con consumo di grassi saturi non viene ossidato facilmente e quindi non contribuisce alla malattia cardiaca. Alcuni grassi saturi, poi, aumentano l'HDL, ovvero il colesterolo "buono". Le cause dell'aumento delle malattie cardiache sono l'abuso di acidi grassi omega 6 (oli vegetali, cereali e animali grassi nutriti a cereali), l'impiego di altri alimenti non-Paleo e lo stile di vita. Le granaglie che gli animali mangiano contribuiscono alla formazione di omega 6 nel loro corpo (proprio come accade nel nostro organismo) e vengono poi mangiati da noi. Ecco perché Cordain è ancora un sostenitore del mangiare carne magra (e rifilare il grasso visibile), perché si presuppone che la maggior parte delle persone non possa mangiare animali nutriti ad erba. Se avete intenzione di mangiare animali nutriti a grano, tagliate quindi il grasso.

### D: Che dire dello speck e altri salumi?

R: Uno dei principali argomenti contro gli affettati è che sono ad alto contenuto di grassi saturi (leggere la domanda precedente in merito ai grassi saturi); oltre a ciò, le carni elaborate possono essere riempite con nitrati o nitriti, che sono noti agenti cancerogeni, come tutti i tipi di conservanti. Si può certamente comprare insaccati di ottima qualità, senza tutti questi additivi ed è un'ottima soluzione. Basta leggere le etichette e chiedere al tuo alimentari per sapere cosa stai comprando. Non ci dovrebbero essere nei salumi altri ingredienti oltre la carne, il sale, le spezie e a volte un naturale anti-microbico come il lattato di sodio.

Ad esempio, questi sono gli ingredienti di un arrosto di tacchino che si può acquistare in molti negozi di alimentari: petto di tacchino, acqua, e meno del 2 per cento di quanto segue: lattato di sodio (dalle barbabietole), sale, carragenina (da alghe).

Il consiglio rimane quello di mangiare carni preparate con moderazione ed optare per i tagli freschi, che puoi cucinare a casa.

Se sei un atleta e si sta cercando di alimentare i muscoli dopo un allenamento con proteine pulite, la pancetta non è la strada migliore da percorrere. Ha più grassi che proteine.

Dovresti utilizzare tagli di carne magri. Il fatto è che i cacciatori-raccoglitori certamente non buttavano via i tagli grassi della carne o delle interiora (che sono ricchi di grassi). Li mangiavano perché sono densi di calorie e il grasso era assolutamente necessario per impedire loro di morire di una dieta ricca di proteine (noto anche come la fame del coniglio – rabbit starvation). Quindi mangia la tua pancetta di alta qualità e affettati, solo non farne la tua fonte primaria od unica di proteine.

### D: E riguardo al contenuto di colesterolo in questa dieta?

R: In un' analisi dei nutrienti, confrontando un giorno di vita di un mangiatore occidentale standard e un mangiatore Paleo, si è constatato che vi erano circa 134 mg di colesterolo nella dieta occidentale e 593 mg nella Paleo. Sì, c'è più colesterolo in una tipica dieta Paleo, rispetto ad una tipica dieta occidentale. Ancora una volta, però, abbiamo visto ciò che la dieta occidentale fa per la nostra salute...Il colesterolo si trova esclusivamente in alimenti di origine animale come carne, pesce, uova e latticini.

La mania del colesterolo è ancora un forte e "remunerativo" mito per le case farmaceutiche. In uno studio condotto nei primi del 900, alcuni conigli sono stati costretti a mangiare cibi ad alto contenuto di colesterolo. La maggior parte di loro sono morti per malattie cardiovascolari. Da quello studio si è dedotto che la stessa cosa doveva avvenire per gli esseri umani. Bene, si scopre oggi che gli umani non sono conigli?! I conigli sono fisiologicamente vegetariani. Noi umani siamo frugivori, macchine in grado di poter gestire il colesterolo molto meglio dei conigli.

Usiamo il colesterolo in ogni singola cellula del nostro corpo. Ne abbiamo bisogno per costruire le membrane, le cellule cerebrali, pelle, ormoni, ecc. Ne produciamo circa 1.200 mg ogni giorno, che è il molto più dei 180 mg che si trovano in quelle uova che i medici dicono proibite. Se mangiamo colesterolo più di quanto ne abbiamo bisogno, il nostro corpo espelle l'eccesso. C'è solo una piccola percentuale di persone il cui organismo ne assorbe più di quanto ne ha bisogno, ed i loro livelli di colesterolo nel sangue aumentano in risposta a quanto ne introducono. Alti livelli di colesterolo non sono nemmeno un buon indicatore per le malattie cardiache. Se così fosse, non ci sarebbero meno malattie al cuore oggi, visto che ci sono tantissime persone che prendono farmaci per abbassare il colesterolo? (54 per cento degli adulti oltre i 20 anni negli Stati Uniti Stati).

Purtroppo, di fatto, l'incidenza delle malattie al cuore è in crescita. Qualcosa non torna. Non è il colesterolo alto che provoca malattie cardiovascolari. Come abbiamo detto sopra in relazione ai grassi saturi, tutto dipende dalla quantità di infiammazione nelle arterie. Se hai particelle LDL piccole e dense causate da una dieta occidentale senza esercizio fisico, allora sì, avrai probabilità di sviluppare malattie cardiache. Piccole particelle dense

LDL si ossidano facilmente, ed è l'ossidazione che contribuisce ad attacchi cardiaci e ictus. Se le particelle di LDL sono grandi e soffici, allora sei a posto, perché sono quelle che non si ossidano facilmente. Mangiare colesterolo (grassi saturi) aumenta l'HDL, che è considerato il colesterolo "buono".

### **ALLERGIE A UOVA E NOCI**

### D: Ho un allergia alla frutta secca. Come potrò gestirla?

R: È possibile sostituire la farina di mandorle con una combinazione di farina di tapioca e farina di cocco. Prova ad usare 3/4 tapioca e 1/4 di cocco e vedi se ti piace.

La farina di cocco assorbe molto liquido, in modo da poterla combinare con altre farine. Dipende solo dalla ricetta e quello che stai cercando di preparare.

Per quanto riguarda gli altri ingredienti, se il pasto prevede uno spuntino di noci, è possibile sostituire questa fonte di grassi, con fette di avocado per compensare la perdita dei grassi.

### D: Ho un allergia all'uovo. Come comportarmi?

R: Si pussono sicuramente trovare delle alternative. Ad esempio, invece di uova in prodotti da forno, come i muffin, si può usare un legante come la tapioca o gomma di guar. È inoltre possibile utilizzare "uova di lino" (vedi ricetta sotto), perché il lino è viscido e si lega con altri ingredienti.

Qui di seguito ci sono alcune ricette da provare come sostituti delle uova.

Ognuno nell'elenco di seguito andrà a sostituire un uovo.

- 1 cucchiaio di tapioca + ¼ di tazza di acqua calda
- 2 cucchiai di passata di mele
- "Uova di lino" è una sorta di gel formato da 1 cucchiaio di lino + 3 cucchiai di acqua, lasciar riposare il gel per 5 minuti.

### SOLUZIONI PER LA PERDITA DI PESO

## D: Sono stato a dieta per un po' di tempo, ma sto ancora avendo desiderio per pane e dolci. Come le gestisco?

R: Spesso all'inizio della dieta, le persone non mangiano abbastanza grasso e il grasso può essere incredibilmente utile nel ridurre le voglie. Si aggiungeranno più calorie alla vostra dieta, ma dopo un po' (quando avrai finito la disintossicazione e il tuo corpo saprà usare il grasso come combustibile), sarete in grado di tenere a bada le voglie. Utilizzate un po' più di olio per cucinare e nelle insalate mangiate più avocado, cocco e tagli di carne grassa.

Tuttavia, se sei un atleta potresti avere un desiderio reale per i carboidrati perché il tuo

corpo ha bisogno in realtà di più carboidrati. Tenete patate dolci cotte al forno a portata di mano in frigorifero che potrete scaldare quando avete voglia. Aggiungete un po' di latte di cocco e cannella, ed avrete un piacere incredibile. Fate qualche Paleo muffin avvolgeteli uno ad uno e metteteli in frigorifero o nel congelatore. Mangiatene uno ogni paio di giorni o giù di lì, e dovrebbero ridurre il desiderio.

### D: Ho smesso di perdere peso, cosa devo fare?

R: A volte le persone arrivano ad uno stallo nella dieta. Cominciano a perdere molto peso e sentirsi molto meglio e, successivamente, il peso smette di scendere. Se ti dovesse succedere, bisogna porsi alcune domande. Hai bisogno di perdere più peso, o hai raggiunto un buon peso ed è solo un'ossessione? La dieta Paleo ti aiuta a portarti al tuo peso ottimale, che per la maggior di noi di solito non significa magrissimo. Corrisponde al tuo peso ideale.

Ora, se vuoi perdere più peso, devi cercare di introdurre più carboidrati nella dieta un paio di volte a settimana, soprattutto dopo gli allenamenti.

Mangia patate dolci, frutta, crepes di tapioca o muffin. A volte, dopo tanto tempo che non mangia molti carboidrati, il corpo si stressa e comincia a trattenere il grasso che ha per impedirti di morire di fame.

A volte queste "ricariche" di carboidrati possono aiutare il tuo corpo nel proseguire la perdita di peso. Se questo non dovesse funzionare, guarda la tua vita. Sei stressato? Dormi a sufficienza?

Fai esercizio almeno un paio di volte a settimana? Stai seguendo veramente la dieta o stai barando spesso? Se scopri che tutto è perfetto, inizia a contare le calorie.

Il conteggio delle calorie nel mondo Paleo è simile a guardare o leggere le serie di Twilight:...non bisogna mai ammettere con tuoi amici che lo stai facendo...

### D: Devo contare le calorie?

R: No. Ne puoi fare a meno. Se scoprite che la vostra perdita di peso ha uno stallo o arriva ad una brusca frenata, si può essere costretti a contare le calorie.

Tuttavia, questo non è una cosa da fare sempre. Non sarà necessaria la registrazione delle calorie per sempre, giusto il tempo di capire quanto sei in eccesso di cibo e per conoscere quante calorie ci sono nei tuoi cibi preferiti. Talvolta, anche in una dieta Paleo, si può mangiare troppo..

### **COSA BERE**

### D: Posso bere caffeina?

R: Mentre stai facendo questa sfida, ti incoraggio fortemente a smettere di bere caffeina.

Ecco perché. Molte persone usano la caffeina come un ripiego. E' il loro modo di passare la giornata e, in sua assenza, iniziano a sonnecchiare alla scrivania. Questa dieta ti darà più energia, è una promessa. Potresti passare un paio di settimane dure, prima di rinunciare in modo naturale alla caffeina. Ricorda che la caffeina è presente nel caffè espresso, decaffeinato, nelle "bevande energetiche", bibite contenenti caffeina, bevande sportive, tè bianco, tè verde, tè nero. Le tisane che non contengono caffeina vanno bene. Si può essere sorpresi dall'effetto che la caffeina può avere sul sonno e i livelli di cortisolo. Se stai cercando migliorare il tuo corpo, fagli un favore e prosegui senza.

### D: Posso bere alcolici?

R:Se davvero si vuole affrontare seriamente questa sfida non bere alcolici per le prossime sei settimane. Si tratta di uno spreco di calorie. Stai cercando di rimuovere i veleni dal tuo corpo in queste sei settimane per vedere quanto meglio si può vivere, quindi perché non andare fino in fondo e fare le cose fatte bene?

Tuttavia, se non riesci a resistere alla tentazione opta per una scelta più Paleo possibile, come la tequila, idromele, o vino. Tutti gli altri alcolici potrebbero essere a base di glutine, quindi per ora, restane lontano. La birra è ricca di glutine e altri cereali, fatti un favore e astieniti per questo periodo di tempo. Successivamente, dopo che ti sarai disintossicato, bevi pure un birra o qualsiasi altra cosa con alcool e vedrai come si fa sentire. Il tuo mal di testa potrebbe peggiorare e si potrebbero aggiungere altri sintomi, ora che il sistema è pulito.

### SENSAZIONE DI FATICA E DISINTOSSICAZIONE

### D: Mi sento affaticato con questa dieta. Cosa faccio di sbagliato?

R:All'inizio, la fatica è spesso causato dal processo di disintossicazione. La fatica può essere causata anche dal non mangiare abbastanza cibo o non mangiare abbastanza carboidrati o grassi. Inoltre considerare queste domande:

Stai bevendo abbastanza acqua? Prova a bere un paio di litri di acqua ogni giorno e vedi se questo ti aiuta.

Ti stai allenando un paio di volte a settimana? L'esercizio fisico migliora i livelli di energia. Mangi regolarmente? All'inizio, quando il livello di zucchero nel sangue si sta ancora riprendendo dall'abuso al quale l'hai sottoposto per tutti questi anni, avrai bisogno di mangiare regolarmente.

Durante questa sfida, è importante che si mangi a colazione, pranzare poche ore più tardi, uno spuntino poche ore dopo e la cena. Mangiando regolarmente, guarirà il tuo eccesso di zucchero nel sangue e riuscirai ad attenuare la spossatezza.

Stai bevendo caffeina? E' probabile che contribuisca alla tua fatica: eliminala.

Dormi abbastanza?

Stai tradendo la dieta? Il pane da sensazione di fatica, eliminalo.

Se tutti questi non sono i colpevoli, allora puoi decidere di fare il test per le intolleranze alimentari.

### D: C'è un periodo di disintossicazione su questa dieta?

R: Si, ed è per questo potrebbe sembrarti di essere stato colpito da un treno in corsa ogni giorno per la prima settimana. Alcune persone hanno bisogno di passare attraverso questa disintossicazione per un giorno o poco più, mentre altri hanno bisogno per di un mese per disintossicarsi; non c'è modo di prevedere quanto tempo durerà o come intenso sarà. Mal di testa, stanchezza, vertigini, irritabilità, sbalzi d'umore, nausea, voglie, sintomi simil-influenzali, dolori muscolari, e aumento della minzione sono tutti segni di disintossicazione. Potrebbe capitare di dover fare pipì diciassette volte in un giorno e sentire come se stessi camminando attraverso la farina d'avena per il primo giorno (o 30). Proprio come quando un tossicodipendente o alcolista si disintossica e si sente orribile. Si può gestire e quando passa sarai felice di averlo fatto. Basta essere diligente, bere molta acqua, mangiare tutte le cose giuste. Ricorda, questo è un segno che il tuo corpo è sotto dipendenza.

Pensa che stai pulendo te stesso e sarai sulla buona strada per la salute. Ti sentirai meglio molto presto. Prometto.

# CAPITOLO 5. DALLA TEORIA ALLA PRATICA

Ora che sai in cosa consiste questo metodo alimentare, parliamo un po' di come metterlo in pratica.

Gli atleti hanno molte esigenze specifiche e guarderemo l'alimentazione più idonea per l'atleta di resistenza e l'atleta di potenza più avanti. Ci saranno alcuni suggerimenti per mangiare nei ristoranti, perché sappiamo che nessuno mangia sempre a casa ogni singolo pasto.

### Ripulire la cucina

E' tempo di ricominciare ad analizzare la nostra alimentazione da zero. Per questo è necessario buttare via i cibi che stanno causando i sintomi di malessere e ti impediscono di essere al tuo stato di salute ottimale. Il latte è incluso in questo elenco perché è nel tuo interesse smettere di mangiare latticini.

Di seguito è riportato un elenco degli alimenti che avrai bisogno di liberare dalla dispensa e dalla cucina. Per evitare sensi di colpa, è possibile regalare alimenti ancora sigillati agli amici o associazioni che li vogliono e buttare via il resto o darlo a chi lo vuole.

Puoi anche evitare di farlo tutto in un solo momento, ma ti ringrazierai da solo per aver buttato quei biscotti tra tre giorni a partire da oggi, quando ti starai disintossicando e avrai desiderio di zucchero!

### Dispensa e credenze

Qualsiasi cibo non elencato qui che non derivi direttamente dalle verdure, frutta, carne, uova, noci, semi, va eliminato:

- ciambelle, muffin e pasticcini (compresi i preparati e confezionati)
- fagioli (neri,ceci,lenticchie, ecc)
- pane
- cereali per la colazione
- torte e preparati per dolci
- caramelle
- · cereali in scatola
- prodotti contenenti formaggio
- patatine (patatine fritte in sacchetto, al formaggio, alla paprika, ecc)
- biscotti
- tortillas di mais, popcorn, farina di mais, cereali in genere, ecc
- crackers
- le farine di grano (bianco, per tutti gli usi, cereali integrali, avena, grano, riso, miglio, ecc)

- le barrette di cereali (muesli e simili)
- farina d'avena
- pasta
- riso (selvatico, bianco, marrone, ecc)
- zuppe contenenti farina, fagioli, mais, o latticini
- salsa di soia, tamari e di frumento
- zucchero (zucchero di canna, bianco, tutti tranne il miele grezzo e nettare di cocco)
- oli oli vegetali (mais, soia, girasole, colza, ecc)

### Frigorifero e congelatore

- burro
- formaggio
- condimenti: ketchup, maionese, salse per insalata, ecc
- tutte le carni contenenti nitriti e nitrati
- pasti congelati preparati
- succo di frutta, bevande per sportivi, tè zuccherati, più o meno tutte le bevande tranne l'acqua
- gelati
- gelatine e marmellate
- margarina e altri sostituti del burro
- latte (latte di soia e latte di riso)
- soda (compresi soda diet con dolcificanti artificiali)
- tofu / tempeh
- yogurt

### MODIFICHE PER GLI ATLETI

Se sei una persona attiva e quindi intendo una persona che cammina 5 km al giorno o se fai sport ogni giorno (se ad esempio ti alleni per una competizione), avrai un bisogno maggiore di grassi o carboidrati rispetto ad una persona sedentaria. In primo luogo, che cosa è un carboidrato?

Un carboidrato è una struttura chimica che contiene carbonio, ossigeno, e idrogeno, che insieme creano zuccheri semplici come glucosio e fruttosio. Questi zuccheri semplici poi si uniscono per formare i carboidrati più complessi, i disaccaridi (come lattosio e saccarosio), amido, o fibra. Zuccheri, amidi e fibre si trovano in abbondanza in alimenti come zucchero da tavola, miele, frutta, verdura (tutta), cereali e fagioli.

Siamo abituati a mangiare un sacco di carboidrati : pane, cereali, fagioli, pasta, patatine,

tortillas, zucchero, crackers, biscotti, "bevande sportive", frutta, bibite, birra,ecc. Il nostro corpo usa i carboidrati per avere energia immediata e se non sono utilizzati, vengono immagazzinati come grasso. Quando si comincia a mangiare meno carboidrati e più grasso come si fa con la Paleo, il nostro corpo diventa più abile a bruciare i grassi derivanti dal cibo (il grasso dalla carne, avocado, latte di cocco e olio, olio di oliva, noci, ecc) e li converte immediatamente in energia al posto dei carboidrati.

Alcune persone hanno bisogno di più carboidrati rispetto ad altre. Per capire quanti grammi di carboidrati saranno necessari, iniziare la dieta come l'abbiamo scritta nel piano alimentare.

Poi, dopo che la disintossicazione sarà finita (potrebbe essere un paio di giorni o fino a un mese), valuta come ti senti tutto il giorno. Se hai bisogno di pisolini, hai una sensazione di stordimento, ti senti irascibile, hai mal di testa o le prestazioni atletiche sono in calo, inizia ad aggiungere più carboidrati.

### ATLETI DI RESISTENZA

Se sei un atleta di endurance (corridore, nuotatore, ciclista, ecc) e ti alleni più di otto ore a settimana, aggiungi fonti di carboidrati per almeno due dei pasti nei giorni di allenamento. Se prevedi una gara importante, aggiungi fonti di carboidrati pesanti ad ogni pasto e spuntino per circa due giorni precedenti l'evento. Se sei un atleta di lunga distanza, potrebbe essere necessario utilizzare bevande sportive anche durante gli allenamenti che durano oltre 90 minuti. Puoi prepararti una bevanda sportiva da solo, se vuoi, e ti garantisco essere molto più efficace ed economica di quelle che puoi trovare in giro. Ecco la ricetta:

### Bevanda dissetante al miele e limone

ingredienti

1/2 tazza di miele

1/2 tazza di succo di limone fresco

7 tazze di acqua tiepida

1/2 cucchiaino di sale

istruzioni

- 1. Unire il miele, sale, succo di limone e l'acqua tiepida e mescolare per sciogliere il miele.
- 2. Lasciate raffreddare.

La bevanda è paragonabile ad altre bevande per lo sport nei suoi valori nutrizionali, compresi elettroliti come sodio e potassio. Abbiamo confrontato questa bevanda con il

famoso Gatorade, che contiene ingredienti indesiderati come lo sciroppo di mais ad alto indice glicemico, il fruttosio e coloranti quali il giallo5 e blu1 (cancerogeni).

Bevanda miele e limone	Gatorade
60 calorie	63 calorie
17 g carboidrati	16 g di carboidrati
0 g grassi	0 g di grassi
0 g di proteine	0 g proteine
119 mg di sodio	110 mg di sodio
85 mg di potassio	37 mg di potassio

### ATLETI DI POTENZA

Se sei un atleta di potenza (sollevamento pesi, CrossFitter, roccia, arti marziali,ecc) e ti alleni più di tre ore alla settimana, ti consiglio di tenere il piano dei pasti in questo libro così com'è, ma assicurati di avere un pasto ad alto contenuto di proteine animali entro due ore dalla fine dell'allenamento. Se mangi entro una o due ore dopo l'allenamento, i muscoli sono pronti ad essere ricaricati e puoi utilizzare le proteine extra per aiutare il tuo corpo nel recupero e nella crescita.

Cosa fare quindi? A te la scelta se aggiungere un piccolo pasto in più al giorno, magari un'ora prima dell'allenamento o uno spuntino pre-nanna, adeguandolo su misura al tuo programma di allenamento. Oppure aumentare la quantità di energia a lento rilascio come quella contenuta nell'avocado, negli oli e quindi tagli di carne più grassi. Se hai fatto tutto questo e non hai ancora una sensazione di maggiore energia dopo alcune settimane, potrebbe essere necessario aggiungere un po' carboidrati un paio di volte alla settimana.

### QUALI CARBOIDRATI AGGIUNGERE

Qui di seguito ci sono alcuni suggerimenti su cosa mangiare e cosa aggiungere alla lista della spesa. In generale, sceglieremo verdure e radici amidacee come le patate dolci, zucca, le patate novelle (se non hai una malattia autoimmune) e tapioca. La frutta fornisce più carboidrati rispetto a verdure a foglia verde, quindi mangiane di più.

### SUCCHI

Stare lontano dal succo di frutta commerciale, privo di nutrienti. Piuttosto fai da te le centrifughe o le spremute con frutta fresca senza zuccheri e conservanti. Sono ottime per

il recupero, soprattutto prima o dopo un allenamento.

### **FRULLATI**

Si tratta di un buon modo per ottenere più carboidrati. E' possibile creare frullati pieni di frutta fresca o congelata.

### PATATE DOLCI

Ecco alcune idee a base di patate dolci:

- 1. Tagliatele a dadini quadrati di 2cm e fatele bollire per 20 minuti. Mantenere in frigorifero e aggiungere uova, insalata di pollo, o semplicemente versarci un po' di latte di cocco e cannella e mangiale come uno snack.
- 2. Cuocerle avvolte in carta stagnola in forno per circa un'ora a 200 gradi. Il più a lungo le cuocete, più morbide e dolci saranno. Lascia raffreddare nel foglio di alluminio e potrai anche conservarle in frigo per un massimo di cinque giorni.
- 3. Tagliare le patate dolci a fette sottili e stenderle su una teglia da forno. Irrorare con un filo di olio e cospargere con rosmarino,pepe e sale. Cuocere in forno a 200 gradi per circa 40 minuti. Sarà necessario capovolgerle per farle cuocere in modo più uniforme.
- 4. Grattugiare parte di una patata dolce e aggiungerla a uovo, carne con verdure al mattino. Poiché è grattugiata, si cuoce allo stesso tempo delle le altre verdure.

### **ZUCCA**

- 1. Si può sempre fare un dolce di zucca con l'aggiunta di cannella e un po' di miele, delle noci e frutta secca
- 2. Si può tagliare in piccoli quadrati e farli rosolare in una padella con un po'di olio di cocco e mangiare con salmone o pollo.

### **TAPIOCA**

La farina di tapioca contiene pochissime vitamine o minerali, ma è una fonte di carboidrati. Sarai tu a decidere in autonomia se la vuoi inserire nella tua alimentazione. Ecco alcune idee di base per la farina di tapioca:

1. È possibile fare crepes con farina di tapioca in questo modo: mettere la farina sulla padella bollente, allargare con un cucchiaio tipo crèpes, fare rapprendere, inserire nel mezzo l'ingrediente di farcitura (buonissime con le verdure) e voltare dall'altro lato. E'possibile utilizzare questa farina per fare qualsiasi cosa desideri.

Sappi che si tratta comunque di carboidrati, quindi, regolati nell'uso in base a se sei una persona attiva che ha bisogno di una fonte supplementare di energia o nel caso opposto,

se stai cercando di perdere peso. Troppi carboidrati andranno a depositarsi come adipe e quindi peso, ma non avere carboidrati a sufficienza può mettere il tuo corpo in modalità "fame", limitando l'utilizzo di energia e quindi lasciando il peso stabile.

### COSA MANGIARE AL RISTORANTE

Tutti vanno a mangiare fuori ogni tanto. Ti suggerisco di mangiare fuori il meno possibile nel corso di questa sfida.

Piuttosto preparati i pasti il giorno prima e portali con te all'interno di vaschette.

Ecco alcune strategie per restare Paleo anche al ristorante.

- Prendi un'insalatona mista e ordina carne a parte o uova sode se non ci sono abbastanza proteine nella portata. Richiedi l'olio d'oliva e aceto come condimento.
- Ordina un hamburger e un'insalata.
- Ordina carne, pollo o pesce con verdure extra.
- Ai ristoranti asiatici, soprattutto thailandesi, ordinare pollo al curry senza il riso.
- Nei ristoranti messicani, mangia le fajitas senza le tortillas.

Potrà essere utile fare al cameriere alcune domande, come:

- Il pollo è impanato nella farina?
- C'è latte, burro, formaggio?

Se sei ad un pranzo di lavoro potrai ordinare piatti personalizzati piuttosto che un piatto sul menu. Ad esempio, per colazione, puoi ordinare uova, un pezzo di avocado o frutta, e un po'di prosciutto. Ricorda sempre che la maggior parte dei ristoranti servono il cibo che fa per te, quindi non aver paura a chiedere modifiche, se ne hai bisogno.

Paghi pur sempre quello che mangi!

## CAPITOLO 6. LINEE GUIDA ALLA SFIDA PALEO

Se hai intenzione di iniziare la sfida Paleo, ti consiglio di seguire queste semplici regole.

### 1. Tieni un registro della dieta.

Anche se avrai a disposizione un piano pasti per iniziare, ti consiglio di tenere lo stesso un diario alimentare.

Si impara molto su come alcuni alimenti (Paleo e non) ci fanno sentire. Ad esempio, si potrebbe vedere cosa cambia in merito a mangiare prima di un allenamento o non mangiare prima di un allenamento, o come la caffeina influisce sul sonno.

### 2. Dormi otto ore (o più) a notte.

### 3. Bevi molta acqua.

Minimo un paio di litri al giorno. Se ne hai bisogno di più, bevi di più.

### 4. Tieni aggiornati i punti

I punti sono un modo per visualizzare e quanto ti attieni correttamente al piano.

### **Punteggio**

Si inizierà con 100 punti ogni giorno. Più punti si ottengono, meglio sarà!

- +1 Aggiungi un punto ogni volta che fai un allenamento. Che cosa costituisce un allenamento è diverso per ogni persona e deve essere basato su ciò che stavi facendo prima di iniziare la sfida..Se sei un appassionato di CrossFit, ogni giorno in palestra è un allenamento. Se non hai mai fatto attività fisica, allora l'allenamento potrà anche essere semplicemente camminare senza soste per 20 minuti a piedi, o fare alcune flessioni e squat a corpo libero per un minimo di 15 minuti.
- **+1** Aggiungi un punto ogni volta che resisti alla tentazione. Se le brioches sono il tuo tallone d'Achille e di solito la mangi sempre a colazione e invece ora ne fai a meno, datti un punto. Se il caffè è la tua passione e riesci a smettere, datti un punto.
- -1 punto ogni volta che mangi un alimento presente sull'elenco dei "cibi da evitare". Se mangi un boccone di gelato, sottrai un punto. E avanti cosi. Ma non imbrogliare te stesso.

Qui non si tratta di accumulare punti. Non adattare la sfida a tuo piacimento del tipo: siccome avresti voluto mangiare una coppetta di gelato e invece non l'hai fatto, allora hai diritto a decine di punti. In questo caso il punto sarà relativo all'azione. Non saranno i punti a cambiare la tua vita e non è possibile farlo con una coppetta di gelato.

### Allenamento prima e dopo

Per verificare i progressi, farai lo stesso allenamento il primo e l'ultimo giorno della sfida.

### A. Fai dei burpees (100, 50, o 30) a tua scelta.

Scegli quanti burpees vuoi fare e fai partire il cronometro.

Dopo aver fatto il tuo ultimo burpee, ferma il cronometro e registra il tempo.

### B. Fai più piegamenti sulle braccia possibili.

Fai un giro di piegamenti come riscaldamento, il massimo che puoi fare. Riposa due minuti

Fai ora un totale di quattro serie:

Il tuo punteggio è il numero totale di piegamenti fatti in tutte e quattro le serie. Non è prevista pausa di riposo quando stai facendo i piegamenti. Se ti fermi a riposare hai finito. All'inizio, se non sei in grado di fare piegamenti completi, puoi mettere le ginocchia a terra.

### C. Cammina o corri per 1,5 km.

È possibile farlo su un tapis roulant o su strada. Non sai quanto e lungo un chilometro e mezzo? Percorri una strada in macchina per un chilometro e mezzo o ancora, utilizza google map e traccia un percorso. Ci sono inoltre tantissime applicazioni per gli smartphone. Prendi un cronometro e segna quanto ci metti a percorrere la distanza. Non fermare il timer se ti fermi a riposare.

### Risultati

Assicurati di fare lo stesso allenamento il primo giorno come farai l'ultimo giorno così potrai veramente tenere traccia dei progressi. Registra i risultati qui:

Allenamento:

Risultato primo giorno:

Risultato ultimo giorno:

### Foto del prima e dopo.

È possibile scattare una foto di fronte a uno specchio per intero o farti fotografare da qualcun'altro. Assicurati di indossare lo stesso abbigliamento in entrambe le foto e scatta le immagini approssimativamente alla stessa distanza entrambe le volte e nello stesso posto.

Scatta foto di fronte, schiena e lato. Scatta le foto il primo e l'ultimo giorno della sfida. Gli uomini indossano solo pantaloncini corti o costume. Le donne indossano uno reggiseno sportivo e pantaloncini corti o costume due pezzi.

Guardandoti allo specchio, giorno dopo giorno, non sei in grado di vedere i progressi che stai facendo. Non avere nessuna vergogna di come sei ora, ma tutto l'entusiasmo per il tuo traguardo.

### Misurazioni corporee prima e dopo il programma

Pesati il primo giorno e successivamente, ogni settimana. Il peso potrebbe cambiare di poco, è per questo che prenderemo anche le misure corporee. Non devi scoraggiarti se non perdi tanto peso, potrebbe essere proprio una questione di aumento massa magra e diminuzione della massa grassa.

Utilizza un metro da sarta per queste misurazioni. Misura la vita a livello dell'ombelico. Passa ai fianchi, misura la parte più spessa della coscia (sotto ai glutei) e la parte superiore del braccio, piegando il bicipite a 90° e tenendo il palmo della mano disteso verso l'alto.

PRIMA	роро
2000	nese

peso	peso	
vita	vita	
fianchi	fianchi	
coscia	coscia	
braccio	braccio	

### Analisi del sangue prima e dopo la sfida.

Questo punto non è del tutto necessario, ma se andrai a scoprire che la pressione sanguigna, il glucosio, trigliceridi, ormoni tiroidei, colesterolo, sono migliorati in modo significativo durante questo cammino, potrebbe aiutarti a rispettare questo stile di vita. Inoltre contribuirà a darti maggiori certezze (soprattutto al tuo medico) su qualsiasi dubbio in merito ai fantastici risultati che porterà per la salute una dieta ad alto contenuto di proteine e alto contenuto di grassi. Chiedi al tuo medico una impegnativa per un checkup completo. Poi fallo di nuovo al termine della sfida.

### I tuoi obiettivi

Non importa se sono grandi o piccoli, scrivili lo stesso su un quaderno dedicato a questa sfida. L'importante è scriverli. "Voglio pesare da x chili a x entro una certa data"o" Voglio essere in grado di percorrere un chilometro e mezzo in x minuti "." Vorrei che la mia pressione sanguigna tornasse a livelli normali di x ". Scrivi tutti i traguardi che vuoi raggiungere in merito alla tua vita, alla salute, gli allenamenti, sia a breve che a lungo termine.

## CAPITOLO 7. LINK UTILI

Cibi paleo online: www.paleofood.it

Dove trovare i migliori Trainer d'Italia: www.best-trainer.net

La mia pagina personale: www.personaltrainerverona.it

Dove poter approfondire avere una consulenza personalizzata: www.tribustudio.it

DIARIO GIORNALIERO			
GIORNO:	data	peso	punti
Ora Sveglia			
Come mi sento			
Colazione Ora del pasto			
Come mi sento			
Pasto			
Porzione	Sazietà (1-10)		
Merenda Ora del pasto			
Come mi sento			
Pasto			
Porzione	Sazietà (1-10)		
Pranzo Ora del pasto			
Come mi sento			
Pasto			
Porzione	Sazietà (1-10)		
Cena Ora del pasto			
Come mi sento			
Pasto			
Porzione	Sazietà (1-10)		
Snack Pasto			
Varie			

Allenamento

# **RICETTARIO**

## **INDICE**

CAPITOLO 1. PIANO PASTI	
Giorni di preparazione	. 70
Lista della spesa e promemoria	. 70
Numero di persone	. 71
Costi	. 71
Proteine	. 71
Nomi generici	. 71
Avanzi	. 71
CAPITOLO 2. PIANO PASTI SETTIMANALE	. 72
Settimana 1 - piano pasti	
Settimana 2 - piano pasti	
Settimana 3 - piano pasti	
Settimana 4 - piano pasti	
CAPITOLO 3. RICETTARIO	
Agnello con peperoni rossi	
Ali di pollo in salsa	
Anguria con erbe fresche	
Asparagi arrosto	
Banane con burro di mandorle e cocco	
Barbabietole al forno con glassa balsamica	
Barrette dolci paleo	
Bietola cremosa	
Bistecca alla griglia con salsa di ananas	
Bistecca dell'uomo delle caverne	
Braciole di maiale tostate	
Branzino al forno con capperi e limone	
Brasato di manzo	
Broccoli al vapore	
Burghers di tacchino	
Burghers semplici	
Cavolo crudo e insalata di ananas	
Cavoli saltati	
Cocco di pollo	
Condimento per insalata semplice	. 84
Cosce di pollo e patate dolci con scalogno	
Costolette di maiale alla zucca	
Costolette di maiale impanate e speziate	
Crêpes di tapioca (o farina di cocco)	
Fagioli verdi Rosemary	
Fagiolini arrosto	
Fajitas di pollo con guacamole	
Farinata d'avena senza avena	
Filetti di pesce alla Louisiana	
Finocchi e carote saltati	
Frittata estiva di verdure	
Frittata di muffin	
Frittelle di farina di mandorle	
Frittelle di mandorle e banane	
Frittelle di zucchine	

Frullato della colazione	. 90
Frutti di bosco con aceto balsamico e mandorle	. 90
Insalata arancione di avocado e anacardi	. 90
Insalata dello chef	. 91
*Condimento speciale	
Insalata di cavolo all'aceto	. 91
Insalata di manzo	. 92
Insalata di pollo	. 92
Insalata di pollo Fajita	
Insalata di spinaci	. 93
Insalata di tonno piccante	
Insalata in salsa	
Insalata Taco	. 94
Lonza di maiale con peperoni, funghi e cipolle	. 95
Lonza di maiale croccante	
Macedonia di frutta alla cannella	. 96
Manzo allo zenzero con broccoli	. 96
Manzo e verdure al peperoncino	
Mazzancolle alla griglia	
Muffins all'uovo con verdure	
Omelette all'occidentale	. 98
Omelette di gamberi e avocado	
Osso buco	. 99
Paleo mix (spuntino da viaggio)	100
Paleo muffin di zucca´	
Paleo pizza	100
Paleo snack	101
Pancetta, funghi, uova e cipolla	101
Patate dolci al cocco, melograno e lime	102
Patate dolci saltate	102
Peperone arrosto e frittata con salsiccia	102
Pesce bianco con salsa di macadamia	103
Petti di pollo con olive e pomodori	103
Petti di tacchino alle spezie	105
Pollo al curry e riso di cavolfiori	104
*Ingredienti per riso al cavolfiore	104
Pollo al rosmarino e funghi	105
Pollo al sugo d'acero	
Pollo alla griglia con rosmarino e pancetta	110
Pollo alle mele	106
Pollo marinato alla griglia´	106
Pollo teriyaki	
Pollo thailandese avvolto in salsa	
Polpette di tacchino e verdure	
Pomodori ripieni con salsiccia´	
Prosciutto e salsa di mele con Mandorle	
Salmone in salsa di crema di cocco	
Salsa mojo verde	
Salsiccia soffritta	
Soffritto di zucchine e zucca	
Spaghetti di zucca con mandorle	
Spiedini di pollo alla griglia con aglio e cumino	111

Spinaci al basilico	1112
Stufato	112
Tacos di maiale in succo di lime	112
Tortino di salmone con mango e salsa al coriandolo	113
Tronchetto paleo	113
Uova al forno in anelli di bacon	113
Uova con avocado e salsa	115
Uova e verdure	114
Uova fritte con patata dolce	115
Uova strapazzate con bacon e verdure	115
Uova strapazzate e salsiccia	115
Zucca arrosto	117
Zucca con aglio e timo	
Zucchini e carne macinata	

### **CAPITOLO 1. PIANO PASTI**

Il piano alimentare Paleo fornisce ricette, lista della spesa e piano pasti. E' stato impostato per due persone.

Obiettivi del piano pasti è quello di rendere l'intero processo più semplice possibile e per fare diventare l'alimentazione Paleo una parte della tua vita.

Il piano pasto fornisce quattro pasti al giorno così suddivisi: colazione, pranzo, spuntino e cena. L'attenzione si concentra sulla semplicità di cucinare i pasti che possono essere preparati rapidamente senza sacrificarne la qualità. Durante la settimana i pasti saranno più semplici da preparare e saranno composti da alimenti ricorrenti. In tal modo è possibile abituarsi a preparare ricette ricorrenti e non fare affidamento su una ricetta diversa ogni volta che entri cucina. Dedicheremo al fine settimana le ricette più complesse, per farti scoprire che ci sono interessanti delizie da preparare e nessun limite alla fantasia. Se la tua settimana non inizia il Lunedi e non termina Venerdì, sentiti libero di regolare i giorni come necessario.

### Giorni di preparazione

Cerca di approfittare dei sabati e delle domeniche per la preparazione di quello che andrai a cucinare durante la settimana. Ad esempio, preparare, pre-cuocere e tagliare gli alimenti che verranno utilizzati per tutta la settimana successiva. Se sai che per esempio il Mercoledì è una giornata impegnativa, guarda avanti e vedi cosa si può fare per rendere più semplice e veloce la preparazione del pasto del mercoledì.

Il programma ti avvertirà di ciò che può essere preparato in anticipo con un suggerimento.

### Numero di persone

Il piano pasti è progettato per due adulti che decidono di seguire il piano insieme.

La lista della spesa e le ricette forniscono indicazioni in genere per quello che due persone moderatamente attive, dovrebbero mangiare. Consiglio però di adeguare i quantitativi per le specifiche esigenze. Ad esempio, se stai iniziando da solo, dividi tutti gli importi della lista della spesa e delle ricette per due. Se invece avete deciso di partire con questo progetto in più di due persone, fai le dovute proporzioni e calcoli.

### Costi

La prima settimana sarà probabilmente la più costosa per l'acquisto di alimenti, dal momento che dovrai acquistare gli ingredienti essenziali come farine, miele, ecc. Sarai in grado di utilizzare molti di questi acquisti anche per le settimane successive, quindi è solo uno investimento iniziale.

## **Proteine**

In generale, ogni pasto principale è formato da 120 a 170 grammi di carne. Questo numero dipende anche dagli altri ingredienti del pasto. In alcuni casi, non ci saranno specifiche sulle porzioni (per esempio, una colazione può consigliare di aggiungere prosciutto, ma senza dare indicazioni sulla quantità).

## Nomi generici

A volte saranno elencati nei piani pasto "frutta" o "noci" o simili. In questi casi, spetta a te decidere quali tipi di frutta o tipologia di frutta secca preferisci. Preferisci sempre i cibi stagionali. A volte anche la lista della spesa si limiterà a dire "Frutta:4 porzioni" Questo serve per informarti che ogni adulto avrà due porzioni di frutta ciascuno, e quindi la acquisterai in base ai tuoi gusti e disponibilità della stagione in corso.

### Avanzi

Molti pasti della cena sono progettati per averne a sufficienza in avanzo nel corso della settimana.

A meno che non esplicitamente dichiarato, le ricette sono già pensate per lasciare cibo in più senza altre modifiche. Anche la lista della spesa è stata calcolata in base a queste necessità.

# CAPITOLO 2. PIANO PASTI SETTIMANALE

## Settimana 1



	COLAZIONE	PRANZO	SPUNTINO	CENA
DOMENICA	Uova strapazzate con bacon e verdure	Insalata Taco	Carne secca e frutta	Branzino al forno con capperi e limone e broccoli stufati
LUNEDI'	Salsiccia o wurstel soffritto	Avanzi di insalata Taco	Paleo snack	Pollo e patate dolci con scalogno e cavoli saltati
MARTEDI'	Frullato della colazione. Alternativa: insalata mista	avanzi di pollo e patate dolci con scalogno, verdure miste	bocconcini di carne e verdure	Manzo allo zenzero con broccoli
MERCOLEDI'	Omelette all'occidentale	Avanzi di manzo allo zanzero con broccoli	Paleo Mix	Costolette di maiale impanate e speziate con asparagi arrosto
GIOVEDI'	Farinata d'avena senza avena con wurstel	Avanzi di costolette di maiale impanate e speziate con asparagi arrosto	Avanzi di Paleo Mix	Petti di pollo con olive e pomodori con spaghetti di zucca e mandorle
VENERDI'	Uova con avocado e salsa	Avanzi di petti di pollo con olive e pomodori con insalata semplice mista	Carne secca e frutta	Hamburger di tacchino con fagiolini verdi
SABATO	Frittelle di zucchine con 4 fette di bacon	Avanzi a piacere trovati in frigo	Avanzi a piacere trovati in frigo	Carne e verdura avanzate mixate e cotte a piacere

## Settimana 2



	COLAZIONE	PRANZO	SPUNTINO	CENA
DOMENICA	Frittata di muffins	Avanzi a piacere trovati in frigo	Avanzi a piacere trovati in frigo	Tortino di salmone con mango e salsa al coriandolo, insalata mista semplice
LUNEDI'	Avanzi di frittata muffins	Insalata di Fajita di pollo	Barrette dolci paleo	frutti di bosco con aceto balsamico e mandorle, bocconcini di carne
MARTEDI'	Prosciutto e mousse di mele e mandorle	Avanzi di pollo alla griglia con rosmarino e pancetta con insalata mista	Barrette dolci Paleo	Braciole di maiale con patate dolci al cocco, melograno e lime
MERCOLEDI'	Uova strapazzate e bacon	Avanzi di braciole di maiale patate dolci al cocco, melograno e lime	Barrette dolci avanzate	Zucchini e carne macinata
GIOVEDI'	Uova e verdure	Avanzi di zucchini e carne macinata	carne secca e frutta	Spiedini di pollo alla griglia con aglio e cumino, salsa mojo verde e verdura
VENERDI'	Frullato della colazione	Avanzi di spiedini di pollo, salsa mojo verde, con melone e verdura	bocconcini speziati e verdura	Pollo alle mele con zucca arrosto, cipolle rosse e rosmarino
SABATO	Crepes di tapioca	Avanzi dal frigorifero	Avanzi dal frigorifero	Agnello con peperoni rossi dolci

## Settimana 3



	COLAZIONE	PRANZO	SPUNTINO	CENA
DOMENICA	Paleo muffin di zucca	Avanzi a piacere trovati in frigo	Avanzi a piacere trovati in frigo	Pesce bianco con slasa di macadamia, con barbabietole al forno e salsa balsamica
LUNEDI'	Avanzi di paleo muffin di zucca con prosciutto	Insalata dello chef	Formiche su un tronco	Cocco pollo con soffritto di zucchine e zucca
MARTEDI'	Peperone arrosto e frittata con salsiccia	Avanzi di pollo al cocco con verdura mista cotta e cruda	Avanzi di paleo muffin di zucca con bresaola	Polpette di tacchino e verdure con cavolo crudo e salsa d'ananas
MERCOLEDI'	Frullato della colazione	Avanzi di polpette di tacchino e verdure con cavolo crudo e salsa d'ananas	Bresaola e verdura	Pollo teriyaki
GIOVEDI'	Uova in padella con patata dolce	Avanzi di pollo teriyaki	Banana con burro di mandorle e cocco	Bistecca dell'uomo delle caverne con zucca con aglio e timo
VENERDI'	Farinata d'avena senza avena con 4 fette di bacon	Avanzi di bistecca dell'uomo delle caverne con zucca con aglio e timo	Macedonia con cannelle e bresaola	Lonza di maiale con peperoni, funghi e cipolle
SABATO	Frittata estiva di verdure	Avanzi a piacere trovati in frigo	Avanzi a piacere trovati in frigo	Paleo pizza

## Settimana 4



	COLAZIONE	PRANZO	SPUNTINO	CENA
DOMENICA	Uova al forno in anelli di bacon	Avanzi a piacere trovati in frigo	Avanzi a piacere trovati in frigo	Mazzancolle alla griglia con fagiolini verdi
LUNEDI'	Omelette di gamberi e avocado	Insalata mista dello chef	Paleo snack	Pollo al rosmarino e funghi con spaghetti di zucca e mandorle
MARTEDI'	Uova strapazzate e salsiccia	Avanzi di pollo al rosmarino e funghi con spaghetti di zucca con mandorle	bresaola e frutta fresca	Insalata arancione di avocado e anacardi
MERCOLEDI'	Salsiccia soffritta	Avanzi di insalata arancione di avocado e anacardi	bocconcini speziati e verdura	Lonza di maiale croccante
GIOVEDI'	Macedonia di frutta alla cannella con prosciutto	Avanzi di lonza di maiale croccante	frutti di bosco con aceto balsamico e mandorle	Ali di pollo in salsa con insalata di cavolo all'aceto
VENERDI'	Uova con avocado e salsa	Avanzi di ali di pollo in salsa con insalata di cavolo all'aceto	bresaola e frutta secca a guscio	Pomodori ripieni con salsiccia
SABATO	Banane con burro di mandorle e cocco	Avanzi a piacere trovati in frigo	Avanzi a piacere trovati in frigo	Osso buco

## **CAPITOLO 3. RICETTARIO**

## Agnello con peperoni rossi

cena per due, con gli avanzi per il pranzo.

Tempo approssimativo di preparazione: 60 minuti.

### ingredienti

500g di coscia di agnello disossato, tagliato in pezzi di circa 2,5 cm.

1/4 di cucchiaino di sale marino

1/2 cucchiaino di pepe nero macinato

3 cucchiai di olio di cocco

2 spicchi d'aglio, tritati

2 tazze di acqua calda

4 grandi peperoni rossi, tagliati ad anelli

3 cucchiai di prezzemolo fresco tritato

#### istruzioni

- 1) Stendere sull' agnello sale marino e pepe nero appena macinato. Mettere da parte.
- 2) Scaldare una padella grande a fuoco alto e aggiungere l'olio di cocco caldo.
- 3) Scottare l'agnello su tutti i lati, girando frequentemente (3-5 minuti).
- 4) Aggiungere l'aglio e l'acqua nella padella con l'agnello e portate ad ebollizione.
- 5) Una volta giunto ad ebollizione, ridurre il fuoco a medio e cuocere parzialmente coperto per 30 minuti.
- 6) Scoprire e far cuocere 10-15 minuti in più o fino a quando l'agnello è tenero abbastanza.
- 7) Aggiungere i peperoni rossi e cuocere per altri 10 minuti o fino a quando i peperoni sono teneri.
- 8) Coprire a fine cottura con prezzemolo fresco.

## Ali di pollo in salsa

Aggiungere un insalata o verdure e questa ricetta, diventa una cena per due, con avanzi per il pranzo.

Tempo approssimativo di preparazione: 45 minuti

### ingredienti

7/800 g.di ali di pollo

2 cucchiai di burro di mandorle

1/4 tazza di salsa di peperoncino piccante

1-2 cucchiai di cocco

2 cucchiaini di olio d'oliva

1/4 cucchiaino di sale marino (opzionale)

- 1) Preriscaldare il forno a 200°.
- 2) Disporre le ali in una teglia con carta forno. Cuocere per 20 minuti.
- 3) Nel frattempo, ammorbidire il burro di mandorle in una piccola casseruola a fuoco medio. Mescolare di tanto in tanto.
- 4) Quando sarà morbido, unire la salsa di peperoncino, noce di cocco, olio d'oliva e sale marino (se desiderato). Se la salsa diventa troppo densa, aggiungere un po' di acqua calda.
- 5) Dopo 20 minuti di cottura, togliere le ali da forno. Girare e spennellare ogni ala con la salsa. Rimetterle in forno per altri 10 minuti.
- 6) Girare ogni ala, bagnate con la salsa e rimettere in forno per altri 10 minuti (o fino a completa cottura).

## Anguria con erbe fresche

Il rendimento di questa ricetta dipende dalle dimensioni del cocomero utilizzato.

Si consiglia di utilizzare 1/4 di un cocomero di grandi dimensioni per circa 4 porzioni.

Tempo approssimativo di preparazione: 10 minuti.

### ingredienti

1/4 di anguria di grandi dimensioni

1 manciata di tutte le erbette fresche che ti piacciono, o una combinazione di esse (prezzemolo, coriandolo, basilico, menta, origano)

#### istruzioni

- 1) Tagliare l'anguria in cubetti di 2 cm (togliendo buccia e semi) e metterla in una terrina capiente.
- 2) Tritare le erbe fresche. Aggiungere al cocomero e mescolare.

## Asparagi arrosto

ricetta per 4 porzioni di 5 asparagi ciascuno.

Tempo approssimativo di preparazione: 30 minuti.

### ingredienti

- 1 grosso mazzo di asparagi (circa 20)
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 2 cucchiaini di timo e pepe nero macinato.

sale a piacere

#### istruzioni

- 1) Preriscaldare il forno a 200°.
- 2) Lavare e togliere le estremità dure degli asparagi.
- 3) Mettere in una teglia.
- 4) Mettere l'olio e il timo sopra gli asparagi.
- 5) Cuocere per 10 minuti, quindi ridurre il calore a 150° per altri 15 minuti.
- 6) Condire con sale e pepe nero appena macinato a piacere.

### Banane con burro di mandorle e cocco

spuntino per due.

Tempo approssimativo di preparazione: 5 minuti.

### ingredienti

- 1 banana grande
- 2 cucchiai di burro di mandorle
- 2 cucchiai di latte di cocco

- 1) Affettare la banana e dividerla in due ciotole.
- 2) Cospargere la superficie con burro di mandorle e latte di cocco.

### Barbabietole al forno con glassa balsamica

Ingredienti per 4 porzioni.

Tempo approssimativo di preparazione: 60-90 minuti.

### ingredienti

5-6 barbabietole

1/4 di cucchiaino di sale marino

2 cucchiai di olio d'oliva

1/4 di cucchiaino di pepe nero macinato al momento

#### istruzioni

- 1) Preriscaldare il forno a 180°.
- 2) Lavare le bietole e tagliatele in quarti...
- 3) Mettere sulla teglia da forno le barbabietole. Aggiungere l'olio d'oliva, il sale e il pepe e mescolare il tutto. Stendere le barbabietole di nuovo sulla teglia da forno.
- 4) Cuocere per 45-60 minuti, controllando spesso.
- 5) Nel frattempo, mescolare l'aceto e lo sciroppo d'acero insieme in un pentolino a fuoco alto. Cuocere fino a quando l'aceto si è ridotto ad uno sciroppo. Togliere dal fuoco.
- 6) Quando le barbabietole sono completamente cotte, versare sopra la glassa e spolverare con scorza d'arancia grattugiata.

## Barrette dolci paleo

ricetta per circa 4 barrette.

Tempo di preparazione approssimativo: 15 minuti, con 2 ore di refrigerazione.

### ingredienti

3 cucchiai di olio di cocco

1/4 di tazza di carruba in polvere o di cacao

1/2 tazza di noci tritate (mandorle, nocciole)

3/4 di tazza di cocco non zuccherato

carta forno

1 cucchiaio di miele grezzo (opzionale, aggiungere a piacere)

#### istruzioni

- 1) Sciogliere il miele e l'olio di cocco in una casseruola a fuoco medio.
- 2) Una volta amalgamati aggiungere le mandorle, le carrube, il cocco e mescolare.
- 3) Versare il composto su una teglia precedentemente ricoperta di carta da forno. Formare dei quadrati quando si saranno raffreddati.
- 4) Mettete in frigorifero fino ad indurimento. Tagliate in 4 porzioni.

### Bietola cremosa

per due persone. aggiungere una proteina supplementare per fare un pasto leggero. Tempo approssimativo di preparazione: 15 minuti.

### ingredienti

1 mazzetto di bietola di grandi dimensioni 400 ml di latte di cocco 1 cucchiaio di olio di cocco succo di 1/2 limone proteine opzionale (gamberi, capesante, pollo, salmone) sale marino (a piacere, opzionale)

- 1) Sciogliere l'olio di cocco in una grande padella a fuoco medio.
- 2) Nel frattempo, lavare e tritare grossolanamente bietole (incluso il gambo).

- 3) Mettere le bietole in padella con olio di cocco e coprire. Cuocere per circa 3-5 minuti, mescolando ogni tanto.
- 4) Aggiungere il latte di cocco, sale, limone.
- 5) Cuocere per qualche minuto e servire caldo.
- 6) Aggiungere una proteina opzionale.

### Bistecca alla griglia con salsa di ananas

cena per due, con avanzi per il pranzo.

Tempo approssimativo di preparazione: 45 minuti.

### ingredienti

½ kg di bistecche di manzo

1 grande peperone rosso, a cubetti

1 cucchiaio di olio d'oliva

1/2 cipolla rossa, tagliata a dadini

1 cucchiaino di paprika

1/4 di tazza di coriandolo tritato

4 fette di ananas fresco (il succo della scatola può essere utilizzato)

succo di 1 lime

### istruzioni

- 1) Preparare la griglia
- 2) Miscelare olio e paprika insieme in un piccolo piatto.
- 3) Spennellare la miscela su entrambi i lati della bistecca.
- 4) Grigliare per circa 5 minuti da un lato, e altri 3 minuti dall'altro.
- 5) Mettere in un piatto, coprire e lasciare riposare per 10 minuti.
- 6) Grigliare gli anelli di ananas per 45 secondi / 1 minuto per lato.
- 7) Tagliare l'ananas a cubetti e metterlo in una ciotola media.
- 8) Aggiungere peperone rosso, cipolla rossa, coriandolo e succo di limone e mescolare.
- 9) Affettare sottilmente la bistecca e servire con salsa di ananas.

### Bistecca dell'uomo delle caverne

Due porzioni. Servire con una verdura per un pasto completo.

Tempo approssimativo di preparazione: 20-35 minuti.

### ingredienti

2 bistecche di manzo (150/180g.circa di 2 cm di spessore di controfiletto o filetto)

- 1 cucchiaino di origano secco
- 1 cucchiaino di pepe nero
- 1 cucchiaino di aglio, tritato
- 1/2 cucchiaino di sale marino (opzionale)
- 1/4 di tazza olio extravergine di oliva

#### istruzioni

- 1) Preriscaldare il forno con la funzione grill. (GRADI?)
- 2) In una piccola ciotola, unire l'origano, il pepe nero, l'aglio, il sale marino (opzionale) e l'olio.
- 3) Posizionare le bistecche su un piatto e spennellare entrambi i lati con il composto di olio.
- 4) Posizionare nel forno a circa 5 -7 cm dalla fonte di calore (generalmente posta nella parte superiore del forno) per 7 minuti. Togliere dal forno le bistecche e girarle dalla parte opposta e infornare nuovamente. Cuocere l'altro lato altri 5 minuti.
- 5) Quando la temperatura interna desiderata viene raggiunta, rimuovere le bistecche dal forno, coprire con pellicola e lasciare riposare 5 minuti.

Nota: Per cuocere le bistecche sul fornello scaldare una padella dal fondo pesante con fiamma medio-alta. Aggiungere 1 cucchiaino di olio d'oliva o di cocco quando la padella è calda. Aggiungere le bistecche e cuocerle per 10 minuti. Girare e continuare la cottura per altri 14

minuti. Togliere dal fuoco, coprire con un foglio di carta stagnola e lasciare riposare 5 minuti prima di servire.

### Braciole di maiale tostate

cena per due adulti, con gli avanzi per il pranzo. Tempo approssimativo di preparazione: 50 minuti

### ingredienti.

1/2 cucchiaino sale

1/4 cucchiaino di timo

1/4 cucchiaino di pepe nero macinato al momento

4 braciole di lombata di maiale

1/4 cucchiaino di paprika

1 cucchiaio di olio di cocco

1/4 di cucchiaino di salvia

1 cipolla, tagliata sottile

#### istruzioni

- 1) Preriscaldare il forno a 220 °
- 2) In una piccola ciotola, mescolare il sale, il pepe, la paprika, la salvia e il timo insieme.
- 3) Cospargere entrambi i lati di ogni braciola di maiale con la miscela di condimento.
- 4) Aggiungere l'olio di cocco in una padella a fuoco alto.
- 5) Cuocere bene ogni lato finchè siano abbrustolite.
- 6) Mettere le braciole rosolate su un grosso pezzo di carta stagnola e aggiungre uno strato di cipolle affettate.
- 7) Chiudere il tutto e mettere in una teglia.
- 8) Cuocere in forno per 30 minuti.

## Branzino al forno con capperi e limone

cena per due adulti.

Cottura approssimativa: 25 minuti.

### ingredienti

500g. branzino (o qualsiasi pesce azzurro)

2 rametti di aneto fresco (o essiccato se l'aneto fresco non è disponibile)

1 limone

2 capperi TBS,

pepe nero macinato

#### istruzioni

- 1) Preriscaldare il forno a 200°
- 2) Disponrre il branzino su una teglia da forno.
- 3) Cospargere il pesce di sale marino e pepe nero appena macinato. Infine aggiungere capperi e rametti di aneto. Coprire con fette di limone fresco.
- 4) Cuocere per 10-15 minuti.

### Brasato di manzo

cena per due, con avanzi per il pranzo. Cottura tempo stimato 3-6 ore.

### ingredienti

2 cucchiai di olio di cocco

1 kg. di brasato di manzo magro

2 cipolle gialle, a fette

3 carote

2 gambi di sedano

1/2 cucchiaino di pepe nero macinato al momento

1 foglia di alloro

1 cucchiaio di timo

1/2 cucchiaino di origano

sale marino (opzionale)

3 tazze di acqua

#### istruzioni

- 1) Mescolare pepe nero macinato, timo, origano e sale marino (opzionale) insieme in una piccola ciotola.
- 2) Arrotolare la carne sul composto su tutti i lati.
- 3) Scaldare una pentola adatta alla cottura al forno o ai fornelli e aggiungere l'olio di cocco caldo.
- 4) Scottare tutti i lati dell'arrosto e mettere da parte.
- 5) Lavare e preparare le verdure.
- 6) Mettere il brasato in una pentola di coccio, aggiungere le verdure, l'alloro e l'acqua, e cuocere finché la carne diventa tenera (4-6 ore). Oppure, preriscaldare il forno a 200°, aggiungere le verdure, l'alloro e l'acqua e cuocere per 2-3 ore.

### Broccoli al vapore

ricetta per 4 porzioni.

Tempo approssimativo di preparazione: 15 minuti.

### ingredienti

500g di broccoli acqua

#### istruzioni

- 1) Tagliare il broccolo in singole cimette. Tagliare il gambo, se si desidera.
- 2) Aggiungere 3 cm di acqua al fondo di una pentola media ed inserire un cestello vapore.
- 3) Riempire il cestello vapore con i broccoli crudi.
- 4) Coprire con un coperchio e cuocere i broccoli a fuoco medio-alto fino a che saranno verdi brillanti e morbidi (circa 8-10 minuti).

## Burghers di tacchino

Preparazione per 4 hamburger.

Tempo approssimativo di preparazione: 20 minuti.

### ingredienti

500g. macinato di tacchino

2 cucchiaini di aglio, tritato

1 tazza di coriandolo tritato

1 cucchiaino di sale marino

1/4 tazza di cipolla rossa tritata finemente

1/4 cucchiaino di pepe nero macinato al momento

- 1) Accendere la griglia sul livello basso.
- 2) Mescolare tutti gli ingredienti in una ciotola e amalgamare bene con una forchetta.
- 3) Dividere in 4 porzioni e dare la forma delle polpette.
- 4) Cuocere fino a cottura.

## Burghers semplici

Cena per due, con gli avanzi per il pranzo. Cottura approssimativa: 25 minuti.

### ingredienti

1/2 kg di carne macinata di manzo magra o tacchino

1/2 cucchiaino sale

1 cucchiaino di olio di cocco

1/4 cucchiaino di pepe nero macinato al momento

#### istruzioni

- 1) Unire alla carne il sale e pepe nero appena macinato. Formare 4 tortini.
- 2) Scaldate una padella a fuoco medio-alto e aggiungere l'olio caldo.
- 3) Cuocere gli hamburger.

### Cavolo crudo e insalata di ananas

Ingredienti per 4 porzioni. Questa insalata si conserva fino a tre giorni in frigorifero.

Tempo approssimativo di preparazione: 15 minuti

### ingredienti

1/2 testa di cavolo rosso, grattugiato a striscioline
1 tazza di nocciole, tritate
1/2 ananas piccolo olio di oliva (opzionale)

#### istruzioni

1) Unire cavolo e ananas. Condire con olio d'oliva. Guarnire con nocciole prima di servire.

### Cavoli saltati

spuntino per due o antipasto.

Tempo approssimativo di preparazione: 20 minuti.

### ingredienti

500g di cavolo fresco, tagliato e tritato

- 2 cucchiai di pinoli leggermente tostati
- 1 grande spicchio d'aglio, schiacciato
- 2 cucchiai di succo di limone
- 1 cucchiaio di olio d'oliva

- 1) Se si utilizza cavolo fresco, cuocere il cavolo in una grande pentola di acqua bollente finché è tenero (circa 10 minuti) e scolare bene.
- 2) Preparare una padella capiente con l'olio.
- 3) Fate rosolare l'aglio a fuoco medio fino a doratura, circa 3 minuti.
- 4) Aggiungere i cavoli nella padella.
- 5) Aggiungete l'olio di oliva, rosolare per circa 5 minuti.
- 6) Aggiungete i pinoli, togliere padella dal fuoco.
- 7) Cospargere il cavolo con succo di limone.
- 8) Mettere il tutto in un piatto da portata poco profondo e servire subito.

### Cocco di pollo

cena per due, con avanzi per il pranzo.

Tempo approssimativo di preparazione: 20 minuti.

### ingredienti

1/2 kg di petti di pollo

1/4 cucchiaino di sale marino

1/2 tazza di farina di mandorle

1 uovo

1/2 tazza cocco grattugiato

2 cucchiai di olio di cocco

#### istruzioni

- 1) Mescolare la farina di mandorle, cocco grattugiato e sale marino insieme in una ciotola.
- 2) Sbattere le uova in una ciotola a parte.
- 3) Impanare il petto di pollo nell'uovo.
- 4) Scaldare una padella a fuoco medio-alto e aggiungere l'olio di cocco caldo.
- 5) Soffriggere fino a cottura ultimata.

## Condimento per insalata semplice

Questo semplice condimento per l'insalata è sufficiente per circa otto insalate (2 cucchiai per insalata). Regola il condimento e il sale come desideri.

Tempo approssimativo di preparazione: 15 minuti.

### ingredienti

- 1 tazza di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 1/4 di tazza di aceto balsamico
- 1 cucchiaino di sale marino
- 1 spicchio d'aglio tritato finemente
- 1/2 cucchiaino di pepe nero macinato
- 1 cucchiaino di senape
- 1 cucchiaino di erbe secche a scelta (basilico, timo, erba cipollina, rosmarino, origano, dragoncello)
- 1 cucchiaino di miele

### istruzioni

- 1) Frullare aceto balsamico, senape, aglio tritato, miele e succo di limone e mescolare.
- 2) Aggiungere poco a poco l'olio d'oliva, mentre il frullatore è in funzione.
- 3) Aggiungere sale, pepe e le erbe secche a piacere.
- 4) Conservare in frigorifero.

## Cosce di pollo e patate dolci con scalogno

cena per due, con gli avanzi per il pranzo.

Tempo approssimativo di preparazione: 45 minuti.

### ingredienti

- 3 patate dolci medie (12-15 cm) sbucciate
- 4 petti di pollo
- sale e pepe nero macinato fresco, qb
- 4 scalogni, tagliati a rondelle spesse
- 2 cucchiai di rosmarino fresco, macinato
- 4 cucchiai di olio di cocco

#### istruzioni

- 1) Lavare e tritare le patate dolci. Mettere in una pentola capiente e coprire con acqua fredda.
- 2) Portare a bollore. Una volta bollente, aggiungere 1 cucchiaino di sale marino, ridurre il calore a medio-basso. Fate bollire finché sono tenere (circa 14-16 minuti).
- 3) Mettere da parte 1/4 di tazza di acqua di cottura. Scolare il liquido restante e rimettete le patate dolci nella pentola mescolandole con l'acqua di cottura messa da parte-
- 4) Nel frattempo, condire il pollo con ½ cucchiaino di sale e ¼ cucchiaino di pepe nero.
- 5) Scaldate 4 cucchiai di olio di cocco in una padella capiente a fuoco medio-alto.
- 6) Quando la padella è calda, aggiungere lo scalogno a fettine e il rosmarino e cuocere per un minuto.
- Aggiungere i petti di pollo, friggere fino a doratura e cottura ultimata (7-8 min per lato).
- 8) Servire con purè di patate dolci sul lato.

### Costolette di maiale alla zucca

Ingredienti per 2 persone per la cena, con gli avanzi per il pranzo. Tempo approssimativo di preparazione: 40 minuti.

### ingredienti

4 braciole di maiale

1/3 di tazza di zucca tagliato a cubetti

2 cucchiai di miele grezzo (opzionale)

3 cucchiaini di olio di cocco

1 uovo

2 manciate di spinaci

1/4 cucchiaino di cannella

sale e pepe nero appena macinato

#### istruzioni

- 1) Pestate entrambi i lati di ogni braciola di maiale.
- 2) Frullare uova in una ciotola. Impanate le costolette di maiale con composto di uova e condite ogni lato con 1 cucchiaino di cacao tritato. Condire con sale marino e pepe nero appena macinato, se desiderato. Mettere da parte.
- 3) Scaldare 2 cucchiaini di olio di cocco in una grande padella a fuoco medio. Una volta caldo, aggiungere zucca tagliata a dadini, mescolando spesso.
- 4) Dopo circa 5 minuti, mettere 1 cucchiaino di olio di cocco in una pentola diversa a fuoco medio-alto. Quando la padella è calda, mettere le braciole di maiale in padella e cuocere alla temperatura desiderata.
- 5) Nel frattempo, aggiungere il miele alla zucca durante la cottura e spolverare con cannella. Condire con sale marino e pepe nero appena macinato, se desiderato.
- 6) Servire su una manciata di spinaci.

## Costolette di maiale impanate e speziate

cena per due, con avanzi per il pranzo.

Tempo approssimativo di preparazione: 30 minuti.

### ingredienti

2 cucchiaini di pepe

1 tazza e 1/2 di farina di mandorle

3 cucchiai di olio d'oliva

4 braciole di maiale (150/180g ciascuna)

- 1) Unire pepe e 2 cucchiai di olio in una ciotola poco profonda e spennellare col composto entrambi i lati di ogni braciola.
- 2) Versare la farina di mandorle in un piatto basso e immergere nella farina di mandorle fino a coprire entrambi i lati di ogni braciola.

3) Scaldare un cucchiaio di olio di oliva in una padella a fuoco medio. Quando la padella è calda, cucinare le braciole di maiale su entrambi i lati fino a completa cottura.

## Crêpes di tapioca (o farina di cocco)

Colazione per due persone.

Cottura approssimativa: 25 minuti.

### ingredienti

- 1 tazza di farina di tapioca o di cocco
- 1 tazza di latte di cocco non zuccherato
- 1 0000

varie aggiunte a scelta tra: verdure saltate, succo di mela, cannella, burro di mandorle, pancetta, ecc

#### istruzioni

- 1) Unire tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolare.
- 2) Scaldare una padella antiaderente a fuoco medio.
- 3) Quando è calda, versare circa 1/3 di tazza della miscela e inclinare la padella in tutte le direzioni per spargere la pastella dello spessore desiderato.
- 4) Cuocere su entrambi i lati fino a leggera doratura (2-3 minuti su ogni lato).
- 5) Ricoprire con gli ingredienti desiderati e servire calda o fredda.

## Fagioli verdi Rosemary

ricetta per 2 porzioni.

Tempo approssimativo di preparazione: 30 minuti.

### ingredienti

450g. di fagioli verdi freschi, tagliati

1/2 cucchiaino di sale

1 cucchiaino di olio di cocco

2 cipollotti, affettati

2 cucchiaino di rosmarino fresco tritato

1/4 tazza di noci pecan, tritate

2 cucchiaini di scorza di limone

#### istruzioni

- 1) Portare 1 litro e ½ di acqua a ebollizione in una in una pentola media con un cestello interno.
- 2) Cospargere i fagiolini uniformemente con sale marino.
- 3) Coprire per 10 minuti.
- 4) Scolare subito i fagiolini in acqua fredda per fermare la cottura.
- 5) Nel frattempo, scaldare una padella antiaderente a fuoco medio-alto. Aggiungere l'olio caldo.
- 6) Aggiungere i cipollotti ed il rosmarino e rosolare 2-3 minuti o fino a quando sono imbionditi.
- 7) Aggiungere fagioli, noci, scorza di limone e sale marino, mescolando fino al completo riscaldamento.

## Fagiolini arrosto

Per due adulti, con avanzi di un altro pasto.

Tempo approssimativo di preparazione: 30 minuti.

### ingredienti

450g. di fagiolini verdi

1 cucchiaio d'olio d'oliva

1 cucchiaio di timo

#### istruzioni

- 1) Preriscaldare il forno a 180°.
- 2) Lavare e togliere le estremità dei fagiolini.
- 3) Mettere in una padella, irrorare con olio d'oliva e una spolverata di timo.
- 4) Coprire e arrostire per 20 minuti.
- 5) Controllare di tanto in tanto e mescolare più volte.

## Fajitas di pollo con guacamole

cena per due, con avanzi per il pranzo. Cottura approssimativa: 25 minuti.

### ingredienti

3 spicchi d'aglio tritati

1 cucchiaino cumino

1 cucchiaino di origano

1 cucchiaino di peperoncino in polvere

1 cucchiaino di sale marino (opzionale)

500g.di petti di pollo tagliati a strisce

1 cucchiaio di olio di cocco

1/2 cipolla rossa, tagliata

2 peperoni rossi, tagliati

succo di 1 limone

succo di 1 lime

2 teste di lattuga

guacamole

1 vasetto di salsa di pomodoro (o pomodori freschi tritati, coriandolo e aglio)

#### istruzioni

- 1) In una ciotola unire l'aglio, il cumino, l'origano, il peperoncino in polvere e il sale marino (se desiderato). Impanare il pollo nella miscela e mettere da parte.
- 2) Scaldare una grande padella a fuoco medio-alto. Quando la padella è calda, aggiungere l'olio di cocco.
- 3) Fate rosolare la cipolla per 3 minuti. Aggiungete il pollo e continuare la cottura finché il pollo è quasi completamente cotto (circa 10-15 minuti), mescolando spesso.
- 4) Appena il pollo è cotto, aggiungere i peperoni rossi, il limone e il succo di lime. Mescolare e cuocere per altri 3 minuti.
- 5) Servire su lattuga e ricoprire con salsa guacamole.

### Farinata d'avena senza avena

colazione per due persone.

Tempo approssimativo di preparazione: 15 minuti.

### ingredienti

1/4 tazza di noci

1/4 tazza di noci pecan

2 cucchiai di olio di semi di lino

1/2-1 cucchiaino di cannella

1/4 cucchiaino di zenzero in polvere

1 cucchiaio di burro di mandorle

1 banana schiacciata

3 uova

1/4 di tazza di latte di mandorla non zuccherato (aggiungere di più se si desidera)

2 cucchiaini di semi di zucca

1 manciata di frutti di bosco freschi (opzionali)

### istruzioni

1) Aggiungere noci, noci pecan, semi di lino e spezie in un robot da cucina e mescolare (assicurarsi di interrompere prima di macinare in polvere). Mettere da parte.

- 2) Sbattere insieme uova e latte di mandorla fino a quando diventa una crema.
- 3) Mescolare bene le banane schiacciate e il burro di mandorle e aggiungere alla crema, mescolando bene.
- 4) In una casseruola media, scaldare la miscela sul fuoco fino a quando il composto raggiunge la consistenza desiderata; questo dovrebbe richiedere solo pochi minuti. Mescolare frequentemente.
- 5) Cospargere con semi di zucca e frutti di bosco in cima. Aggiungere più latte di mandorla, se desiderato.

## Filetti di pesce alla Louisiana

Cena per due.

Tempo approssimativo di preparazione: 35 minuti.

### Ingredienti

2 cucchiai di olio di cocco

1/8 di cucchiaino di peperoncino tritato

1 limone

1/8 di cucchiaino di aglio in polvere

2 filetti di pesce bianco (sogliola, trota, dentice o pesce gatto)

sale marino e pepe nero appena macinato (opzionale)

1/2 cucchiaino di pepe al limone

#### istruzioni

- 1) Preriscaldare il forno a 220°.
- 2) In una teglia mettere l'olio di cocco e il succo di limone.
- 3) Mescolare insieme le spezie e cospargere i filetti.
- 4) Cuocere in forno per 20-25 minuti, a seconda delle dimensioni e del tipo di filetti di pesce (il pesce gatto cuoce più a lungo).
- 6) Condire con sale marino e pepe nero appena macinato (opzionale).

### Finocchi e carote saltati

contorno per due adulti, con avanzi per il pranzo.

Tempo approssimativo di preparazione: 30 minuti.

### ingredienti

2 bulbi di finocchio

2 cucchiai di olio di cocco

4 carote medie

sale e pepe nero macinato fresco

#### istruzioni

- 1) Lavare le verdure e tagliarle a fette dello spessore di 0,5/1 cm.
- 2) Scaldate l'olio di cocco in una padella a fuoco medio.
- 3) Quando la padella è calda, aggiungere il finocchio e le carote. Cuocere finché sono teneri, mescolando ogni tanto.
- 4) Condire con sale marino e pepe nero appena macinato a piacere.

### Frittata estiva di verdure

ricetta per 4 porzioni.

Tempo approssimativo di preparazione: 35 minuti.

### ingredienti

1-1/2 cucchiaio di oliva o olio di cocco

1 zucchina grande a dadini

1/2 peperone rosso a dadini

1/2 cipolla rossa, tagliata a dadini

- 1 cucchiaio di timo fresco
- 1/2 cucchiaino di sale marino
- 1/4 di cucchiaio di pepe nero macinato fresco
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 1 pomodoro medio, a fette
- 9 uova grandi

#### istruzioni

- 1) Scaldare l'olio di cocco in una padella alta a fuoco medio. Quando è caldo, aggiungere zucchine, pepe, cipolla, timo, 1/4 di cucchiaino di sale marino,1/8 di cucchiaino di pepe e aglio.
- 2) Coprire e cuocere finché le verdure diventano tenere (circa 5-7 minuti), mescolando ogni tanto.
- 3) Aggiungi il pomodoro e cuocere senza coperchio per 5 minuti o fino a quando il liquido evapora.
- 4) Unire le uova, il sale rimanente e il pepe e sbattere il composto.
- 5) Versare le uova sopra il composto di verdure e mescolare delicatamente. Coprire, ridurre il calore e cuocere 15 minuti.
- 6) Abbassare la fiamma e lasciare che la frittata si cuocia per altri 3 minuti.
- 7) Servire caldo o freddo.

### Frittata di muffin

Ricetta per 8 muffins.

Tempo approssimativo di preparazione: 30 minuti.

### ingredienti

olio di cocco

carta per muffins (o teglia)

2 tazze di verdure a dadini (a piacere)

8 uova

1/4 di cucchiaino di sale

1/8 di tazza d'acqua

1/8 di cucchiaino di pepe macinato

200g. di prosciutto o salsiccia tagliati a dadini

2 carote medie, affettate

#### istruzioni

- 1) Preriscaldare il forno a 80°.
- 2) Ungere gli 8 pirottini di carta con l'olio di cocco. Riempire con un dito di acqua i pirottini in modo da non farli bruciare durante la cottura.
- 3) Sbattete le uova in una ciotola e aggiungere la carne, le verdure, il sale, il pepe macinato e qualsiasi altri ingredienti che si desideri aggiungere.
- 4) Versare il composto nei pirottini di carta.
- 5) Cuocere in forno per 18-20 minuti.

### Frittelle di farina di mandorle

colazione per due persone. Tempo approssimativo di preparazione: 20 minuti.

### ingredienti

1/2 tazza di farina di mandorle

1/4 cucchiaino di noce moscata grattugiata

1/2 succo di mela non zuccherato

1/4 cucchiaino di sale

1 cucchiaio di farina di cocco

olio di cocco

2 uova

Frutti di bosco

1/4 tazza di acqua (per avere frittelle più soffici)

#### istruzioni

- 1) Unire farina di mandorle, succo di mela, farina di cocco, uova, acqua, noce moscata e sale marino in una ciotola e mescolare il tutto con una forchetta.
- 2) Scaldare una padella antiaderente a fuoco medio-basso con 1 cucchiaino di olio cocco
- 3) Mettere 1/4 di tazza di pastella sulla padella una volta che è completamente riscaldata. Stendere la pastella leggermente.
- 4) Capovolgere come una normale frittata quando si iniziano a vedere le bolle sul dorso e cuocere per un altro minuto o due.
- 5) Aggiungere olio nella padella e ripetere con la pasta rimanente.

### Frittelle di mandorle e banane

colazione per due persone.

Questa ricetta è abbastanza bassa come contenuto di proteine, quindi si consiglia di aggiungerne alla portata. Cottura approssimativa: 25 minuti.

### ingredienti

- 2 banane
- 1 manciata di mirtilli
- 2 uova
- 1/4 di tazza di noci macinate
- 1-2 cucchiai di burro di mandorle
- 1 cucchiaino di olio di cocco

#### istruzioni

- 1) Fate delle banane una poltiglia e mettetela in una ciotola.
- 2) Aggiungete le uova e il burro di mandorle e frullate fino a che saranno ben amalgamati.
- 3) Scaldare una grande padella antiaderente a fuoco medio con un po' di olio di cocco.
- 4) Versare piccoli dischi di pastella nella padella calda.
- 5) Aggiungere i mirtilli e le noci. Capovolgere quando la pastella perde la sua "appiccicosità".
- 6) Cuocere lentamente a fuoco medio fino a completa cottura.
- 7) Aggiungere l'olio nella padella dopo aver cotto ogni frittella.

### Frittelle di zucchine

Ricetta per circa 5 pezzi grandi o 10 piccole. Tempo approssimativo di preparazione: 20 minuti.

### ingredienti

- 2 tazze di zucchine grattugiate (circa 2 zucchine medie)
- 3 uova
- 1 cucchiaio di farina di cocco
- 1/2 cucchiaino di sale marino
- 1/4 di cucchiaino di olio nero macinato fresco

olio di cocco

- 1) Grattugiare le zucchine a mano o in un robot da cucina (taglio approssimativo) e mettile da parte (se sono molto bagnate, asciugare con carta da cucina).
- 2) In una grande ciotola, sbattere le uova.
- 3) Aggiungere la farina di cocco alle uova e mescolare insieme.
- 4) Unire zucchine, sale marino e pepe nero appena macinato. Facoltativo: aggiungere altre spezie o erbe fresche alla ricetta.
- 5) Nel frattempo scaldare una padella di ghisa di grandi dimensioni a fuoco medio-basso. Quando è calda, aggiungere l'olio di cocco.
- 6) Distribuire il composto nella padella, formando delle frittelle delle dimensioni desiderate.
- 7) Servire calde o a temperatura ambiente.

### Frullato della colazione

Ingredienti per 2 bicchieri.

Tempo approssimativo di preparazione: 10 minuti

### ingredienti

2 tazze di frutti di bosco congelati

1 tazza di latte di mandorle

2/3 di tazza di cocco grattugiato non zuccherato

1-2 uova

### istruzioni

- 1) Riempire un frullatore con i frutti di bosco surgelati e con un po' di acqua calda.
- 2) Aggiungere il cocco grattugiato, uova e latte di mandorla.
- 3) Continuare a mescolare fino a che si è amalgamato il tutto e si divide in due bicchieroni.

### Frutti di bosco con aceto balsamico e mandorle

spuntino per due.

Tempo approssimativo di preparazione: 5 minuti.

I frutti di bosco freschi sono i migliori, ma possono essere utilizzati anche quelli surgelati.

### ingredienti

1-2 tazze di frutti di bosco

4 cucchiaini di aceto balsamico

1/3 tazza di mandorle in scaglie

#### istruzioni

- 1) Lavare e affettare frutti di bosco freschi (se necessario).
- 2) Mettere le bacche tra due piccole ciotole.
- 3) Versare 2 cucchiaini di aceto balsamico su ogni porzione.
- 4) Versare uno strato di scaglie di mandorle.

### Insalata arancione di avocado e anacardi

Questa ricetta è sufficiente per due adulti. E' possibile aggiungere un petto di pollo alla griglia ad ogni insalata e diventa un pranzo o una cena per due.

Tempo approssimativo di preparazione: 10 minuti senza pollo, 15-20 minuti con pollo.

### ingredienti

2 arance grandi, a fette

2 avocado grandi maturi, a dadini

1/2 tazza di anacardi

3 manciate di insalata, rucola, olive

sale e pepe nero a piacere

2 (100-180g) petti di pollo alla griglia, affettati (opzionale)

- 1) Preparare entrambe le arance.
- 2) Tagliare entrambi gli avocado.
- 3) Suddividere le verdure tra due piatti e ricoprire con le arance, l'avocado, e gli anacardi.
- 4) Aggiungere un filo d'olio d'oliva. Condire con sale marino e pepe nero appena macinato a piacere.
- 5) Aggiungere le fette di petto di pollo alla griglia (opzionale).

### Insalata dello chef

Porzioni per due insalate.

Tempo approssimativo di preparazione: 15-30 minuti.

### ingredienti

- 4 uova sode, tagliate a metà
- 4 cipolle verdi, a fettine sottili
- 1 cespo di lattuga
- 2 gambi di sedano, tagliato a dadini
- 150 g.prosciutto o pollo alla griglia, a dadini
- 1 avocado, a dadini
- 4 cucchiai di condimento speciale per insalata (vedi sotto)\*
- 8 pomodorini

#### istruzioni

- 1) Bollire le uova, togliere dai gusci e farle raffreddare.
- 2) Cuocere pancetta.
- 3) Cuocere il pollo alla griglia e tagliare a dadini (o usare il prosciutto a dadini).
- 4) Lavare e tagliare le verdure.
- 5) Dividere l'insalata in due ciotole ed aggiungere tutti gli ingredienti.
- 5) Ricoprire con condimento speciale\*.

### \*Condimento speciale

Questo condimento per l'insalata sufficiente per circa otto insalate (2 cucchiai per insalata). Regola il condimento e la dolcezza che desideri. Tempo approssimativo di preparazione: 15 minuti.

#### Ingredienti

- 1 tazza di olio extravergine di oliva
- 1/4 tazza di aceto balsamico
- 1 spicchio d'aglio finemente tritato
- 1 cucchiaino di senape
- 1 cucchiaino di miele grezzo
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 1 cucchiaino di sale
- 1/2 cucchiaino di pepe nero macinato al momento
- 1 cucchiaino di erbe essiccate (basilico, timo, erba cipollina, rosmarino, origano, dragoncello)

#### istruzioni

- 1) Frullare (o mettere nel frullatore) aceto balsamico, senape, aglio tritato, il miele grezzo e succo di limone.
- 2) Aggiungere poco a poco l'olio d'oliva, mentre si frulla.
- 3) Mixare sale, pepe ed erbe a piacere.
- 4) Conservare in frigorifero.

### Insalata di cavolo all'aceto

ricetta per 4 porzioni.

Tempo approssimativo di preparazione: 15 minuti.

#### ingredienti

1 cucchiaio di olio d'oliva

1/8 di cucchiaino di semi di papavero

2 cucchiai di aceto di mele

1/4 di cucchiaino di pepe nero fresco

1/4 cucchiaino di semi di senape in polvere

1/4 di cucchiaino di sale marino (opzionale)

1/8 di cucchiaino di cumino

1 cucchiaino di miele grezzo (opzionale)

1/4 di cucchiaino di semi di sedano

1 cavolo rosso o verde piccolo (o 1/2 di ciascuno)

#### istruzioni

- 1) In una piccola ciotola, unire insieme tutti gli ingredienti tranne il cavolo. Mettere da parte.
- 2) Tritare finemente il cavolo e mettere in una ciotola grande.
- 3) Aggiungere il condimento al cavolo e mescolare.
- 4) Servire immediatamente o conservare in frigorifero per una notte intera per averlo più saporito.

### Insalata di manzo

Cena leggera per due persone con avanzi per il pranzo. Tempo approssimativo di preparazione: 15-20 minuti.

### ingredienti

650 g di bistecche di punta di manzo, tagliate a strisce sottili

2 cucchiaini di olio di cocco

1 cucchiaio di latte di cocco

1/2 cipolla dolce gialla, a fette

2 peperoni, a fette

1 manciata di piselli

2 teste di lattuga o la quantità equivalente di verdure miste

aceto balsamico

olio d'oliva

sale marino

pepe nero macinato fresco

#### istruzioni

- 1) Scaldare una padella a fuoco medio. Aggiungere l'olio di cocco non appena la padella è calda.
- 2) Aggiungete le cipolle affettate e rosolare fino a quando non iniziano ad ammorbidirsi e dorasi. Mescolare spesso.
- 3) Abbassare la fiamma leggermente e attendere circa un minuto.
- 4) Aggiungere la carne e il latte di cocco, e continuare a mescolare spesso.
- 5) Quando la carne si avvicina al termine della cottura aggiungere peperoni e piselli.
- 6) Condire con sale marino e pepe nero appena macinato.
- 7) Servire su lattuga o verdure miste con aceto balsamico e olio d'oliva.

## Insalata di pollo

Questa insalata è una combinazione di dolce e salato, ed è anche ricco di proteine e vitamine.

Va servito poco dopo la sua preparazione, pranzo per due.

Tempo approssimativo di preparazione: 15-20 minuti.

### ingredienti

2 petti di pollo cotti e tagliati a cubetti

1 mela grande tritata

1 gambo di sedano grande, tritato

1/2 tazza di noci, tritate

1/4 di tazza di maionese

2 cucchiaini di succo di lime

2 cucchiaini di pepe macinato

#### istruzioni

1) In una ciotola unire pollo, mela, sedano e noci. Mettere da parte.

- 2) In una piccola ciotola unire la maionese, il succo di lime e il miele e mescolare fino a quando saranno ben amalgamati.
- 3) Condire con sale marino e pepe nero appena macinato, se desiderate.
- 4) Aggiungere sopra il pollo e mescolate.

## Insalata di pollo Fajita

pranzo per due.

Tempo approssimativo di preparazione: 30 minuti.

### ingredienti

1 cucchiaio di olio di cocco

1/4 di cucchiaino di sale

1/2 cipolla gialla, tritata

1 grosso peperone tritato

250/500g. di petti di pollo

1 grande foglia di lattuga romana

1/2 cucchiaino di cumino

2 pomodori a dadini

2 cucchiaini di origano essiccato

1 avocado

#### istruzioni

- 1) Lavare e tritare cipolla, peperone e pomodori.
- 2) Tagliare il pollo in strisce da 2 cm.
- 3) Scaldate una padella a fuoco medio-alto. Quando è calda, aggiungere l'olio di cocco e cipolle. Soffriggere finché le cipolle sono morbide e dorate.
- 4) Aggiungere il pollo, il sale, il cumino, l'origano le cipolle e continuate a cuocere, mescolando spesso.
- 5) Quando il pollo è rosolato, aggiungere i peperoni e fare cuocere finché sono teneri.
- 6) Nel frattempo, lavare e sminuzzare la lattuga.
- 7) Stendere la lattuga sui piatti e ricoprire con il mix di pollo, pomodori e avocado tagliato a fette.

## Insalata di spinaci

ricetta per una insalata per due persone.

Tempo approssimativo di preparazione: 15 minuti.

### ingredienti

1 mazzetto di spinaci freschi 2 cucchiai di olio d'oliva

4 cipolle, tritate

pepe nero macinato

succo di 1 limone

- 1) Lavare bene gli spinaci, scolarli e tritarli.
- 2) Lasciare riposare per alcuni minuti e poi strizzare l'acqua in eccesso.
- 3) Mettere gli spinaci in una ciotola e aggiungere le cipolle, il succo di limone, l'olio e il pepe.
- 4) Servire.

### Insalata di tonno piccante

Pranzo leggero per 2 adulti. Servire su un letto di verdure miste o lattuga per un pasto più grande.

Tempo approssimativo di preparazione: 15 minuti.

### ingredienti

2 scatolette di tonno (in olio d'oliva)

20 olive verdi (circa 1 tazza), snocciolate

2 cipolle, tritate

1 peperoncino, tritato

3 cucchiai di capperi, sciacquati

1/2 cucchiaino di peperoncino rosso

succo di 3 limoni

spruzzata di olio di oliva

1 testa di lattuga o insalata mista

1 avocado, affettato

#### istruzioni

- 1) Unire tutti gli ingredienti e servire con insalata e avocado.
- 2) Servire immediatamente o conservare in frigorifero per un giorno se la si desidera più saporita.

Nota: assicurarsi sempre di aggiungere l'avocado poco prima di servire.

### Insalata in salsa

insalata per due.

Tempo approssimativo di preparazione: 15 minuti

### ingredienti

- 1 mazzetto di coriandolo, tritato
- 4 pomodori a dadini
- 1 piccola cipolla gialla o rossa, tagliata a cubetti
- 1 peperone piccolo, tagliato sottile
- 1 avocado maturo, tagliato a dadini
- 1/4 di cucchiaino di sale marino (opzionale)
- 1 cucchiaio di olio d'oliva

### istruzioni

- 1) Lavare e preparare le verdure.
- 2) Unire coriandolo, pomodori, cipolla, peperoncino insieme in una grande ciotola.
- 3) Aggiungere l'olio d'oliva e sale marino e mescolare di nuovo.
- 4) Aggiungere l'avocado a dadini.

### Insalata Taco

ricetta per due adulti.

Tempo approssimativo di preparazione: 30 minuti.

#### ingredienti

500g. di carne magra di manzo o di tacchino macinata

1/2 cipolla gialla, a dadini

2 cucchiai di peperoncino in polvere

1 pomodoro medio, tagliato a dadini

1 cucchiaino di aglio

sale

3 cuori di lattuga romana

1 cucchiaino di cumino

1 manciata di olive nere, a spicchi

1/2 cucchiaino di origano

1 avocado

1/2 cucchiaino di sale marino

coriandolo fresco

3/4 di tazza di acqua

#### istruzioni

- 1) Mettere una padella di medie dimensioni a scaldare a fuoco medio-alto. Aggiungere il manzo o il tacchino e la cipolla. Cuocere per circa 10 minuti, o fino a doratura.
- 2) Aggiungere la polvere di peperoncino, l'aglio, il sale, il cumino, l'origano, il sale marino e l'acqua e lasciare cuocere per altri 5 minuti.
- 3) Nel frattempo, lavare la lattuga e posizionarla su un piatto.
- 4) Ricoprire con carne, fette di avocado, olive nere, pomodori, coriandolo.

### Lonza di maiale con peperoni, funghi e cipolle

cena per due, con avanzi per il pranzo.

Tempo approssimativo di preparazione: 35 minuti.

### ingredienti

1 cucchiaio di olio di cocco

1 cipolla rossa, tagliata a fette sottili

500g. di lonza maiale

2-3 funghi porcini, tagliati

1 cucchiaio di semi di cumino

2 peperoni rossi, tagliati

1/2 cucchiaino di sale

4 spicchi d'aglio, tritati

1/4 di cucchiaino di pepe nero macinato

1/4-1/3 di tazza di brodo di pollo

#### istruzioni

- 1) Lavare e tritare le verdure.
- 2) Tagliare la lonza di maiale a fettine sottili e condirla con semi di cumino, sale marino e pepe nero appena macinato.
- 3) Scaldare in una grande padella a fuoco medio-alto l'olio di cocco.
- 4) Aggiungere la lonza di maiale e rosolare.
- 5) Aggiungere le cipolle e i funghi e continuare a rosolare fino a quando i funghi sono morbidi e le cipolle sono leggermente dorate.
- 6) Aggiungere i peperoni, l'aglio e il brodo di pollo. Cuocete finché le verdure sono tenere e la carne di maiale è completamente cotta.

### Lonza di maiale croccante

cena per due, con gli avanzi per il pranzo. Cottura approssimativa: 7 ore.

### ingredienti

700g. di lonza di maiale

1-2 cucchiai di basilico essiccato

500g. di salsa di pomodoro

1/4 cucchiaino di pepe nero macinato al momento

2 zucchine medie a fette

1/2 cucchiaino di sale marino (opzionale)

1 testa di cavolfiore, diviso in cimette medie

- 1) Aggiungere tutti gli ingredienti in una pentola di coccio di grandi dimensioni.
- 2) Fate cuocere a bassa temperatura per 6-7 ore.

### Macedonia di frutta alla cannella

spuntino per due. Aggiungi frutti di bosco freschi se vuoi. Tempo approssimativo di preparazione: 15 minuti.

### ingredienti

1 arancia, sbucciata e tagliata a cubetti 1 mela, a cubetti 1/2 tazza di noci tritate (opzionale) 1/2 cucchiaino di cannella

#### istruzioni

- 1) Disporre la frutta nelle ciotole.
- 2) Cospargere con le noci tritate e aggiungere la cannella.

### Manzo allo zenzero con broccoli

cena per due, con gli avanzi per il pranzo. Tempo approssimativo di preparazione: 45 minuti.

### ingredienti

2 cucchiai di olio di cocco

2 spicchi di aglio, tritati

500g. di lombata tagliata a striscioline molto sottili

2 cucchiai di succo di limone

1 cucchiaio di farina di lino

2 cucchiaini di zenzero fresco grattugiato

2 cucchiaini di pepe nero appena macinato

1/2 cucchiaino di peperoncino

1/2 tazza di brodo di pollo

2 tazze di broccoli, tagliati

2 tazze di carote, tagliata a fette sottili

1 cipolla, tagliata a fette sottili

### istruzioni

- 1) Scaldare 1 cucchiaio di olio di cocco e l'aglio in una padella capiente, a fuoco medio-alto.
- 2) Aggiungere la carne a fette e 1/4 di cucchiaino di sale marino. Togliere carne dalla padella ed elimina il sugo in eccesso lasciato in padella.
- 3) In una piccola ciotola mescolare il succo di limone, la farina di lino, lo zenzero grattugiato, il pepe nero macinato e il peperoncino con 1/4 di tazza di brodo.
- 4) Riscaldare di nuovo a fuoco medio. Aggiungere 1 cucchiaio di olio di cocco quando la padella è calda.
- 5) Aggiungere i broccoli e le carote.
- 6) Cuocere a fuoco medio fino a quando i broccoli sono teneri.
- 7) Riportare la carne nella padella e aggiungere le cipolle. Aggiungere il brodo di pollo.
- 8) Lasciate bollire per qualche minuto.

## Manzo e verdure al peperoncino

Prendi una grossa pentola per preparare il brodo. Tempo approssimativo di preparazione: 90 minuti.

#### ingredienti

2 cucchiai di olio di cocco

1 grossa cipolla gialla, tritata

2 cucchiai di chili

1 cucchiaino di peperoncino

2 cucchiaini di sale marino (opzionale)

1 cucchiaino di cumino

1 cucchiaino di aglio

½ kg di stufato di carne di manzo tagliata a pezzi di 2.5 cm

- 2 lattine di pomodoro a dadini
- 1/2 cucchiaino di origano
- 1/2 cucchiaino di timo
- 1 foglia di alloro
- 7-8 funghi medi, tritati
- 2 carote medie, tritate
- 2 zucchine medie, tritate
- 1 zucchina, tritata
- 1 grosso peperone rosso, tritato
- 4-6 foglie di cavolo grandi
- 1 confeziona di latte di cocco (posta in frigorifero per qualche ora)

#### istruzioni

- 1) Mettere la pentola sul fuoco medio-alto.
- 2) Quando è calda aggiungere l'olio di cocco e la cipolla, fino a farla imbiondire.
- 3) Nel frattempo, unire peperoncino in polvere, sale marino, aglio, cumino in un grande piatto. Arrotolare la carne nella miscela in modo da coprire tutte le parti.
- 4) Quando le cipolle hanno preso leggermente colore, aggiungere la carne.
- 5) Aggiungere i pomodori tagliati a cubetti. Riempire il barattolo vuoto con acqua e aggiungerla alla pentola. Aggiungere peperoncini verdi, peperoni, funghi, carote, origano, timo e alloro. Abbassare la fiamma a media e far cuocere per circa 40 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- 6) Aggiungere le zucchine e il peperoncino e far cuocere per altri 20 minuti.
- 7) Aggiungere gli altri ingredienti e continuare la cottura per altri 10 minuti. Condire con sale marino, se si desidera.

Servire con coriandolo fresco e una cucchiaiata di latte di cocco ispessito sulla parte superiore della lattina.

## Mazzancolle alla griglia

cena per due con gamberi in più da utilizzare in una frittata o insalata il giorno successivo. Tempo di preparazione approssimativo: 15 minuti più altri 30 minuti per la marinatura..

### ingredienti

spiedini di legno
1/4 tazza di olio extra vergine di oliva o olio di cocco
3 spicchi d'aglio, macinati
succo di 1 limone
1/8 cucchiaino di paprika
1 pizzico di pepe di Caienna
1 kg di mazzancolle interi
1 lime

### istruzioni

prezzemolo tritato

- 1) Mettere a bagno gli spiedini di legno in acqua tiepida.
- 2) Mescolare olio d'oliva o di cocco, aglio, limone e spezie in una grande ciotola poco profonda. Aggiungere i gamberetti e lasciate riposare in frigorifero per 30 minuti, mescolando ogni tanto.
- 3) Preparare la griglia poco prima di mangiare.
- 4) Mettere i gamberi marinati allo spiedo.
- 5) Metterli sulla griglia calda. Girare dopo pochi minuti su ogni lato e toglierli quando sono rosa brillante e completamente cotti (circa 1-2 minuti per lato).
- 6) Servite con spicchi di lime e prezzemolo tritato.

### Muffins all'uovo con verdure

circa 12 muffins di grandi dimensioni.

Tempo approssimativo di preparazione: 45 minuti.

### ingredienti

6 cucchiai acqua

2 cucchiai di farina di lino

1 tazza di farina di mandorle

1/2 tazza di cocco

1/2 tazza di farina di tapioca

2 cucchiaini di bicarbonato

1 cucchiaino di sale marino (opzionale)

1 cucchiaio di cannella

1 tazza di datteri snocciolati

2 tazze di zucca cotta al forno (o in scatola)

1 cucchiaino di aceto di mele

1/2 tazza di olio di cocco

1/2 tazza di frutti di bosco congelati

3/4 di tazza di zucchini, grattugiati

3/4 tazza di mandorle affettate o noci

#### istruzioni

- 1) Preriscaldare il forno a 220°.
- 2) Unire farina di lino e l'acqua e lasciate riposare per 5 minuti, o fino a quando si forma un gel appiccicoso.
- 3) Unire la farina di mandorle, la farina di cocco, la farina di tapioca, il bicarbonato di sodio, il sale marino e la cannella in una ciotola grande. Mettere da parte.
- 4) Mettere datteri, zucca, miscela di farina di lino, aceto di mele e olio di cocco nel frullatore fino a quando i datteri sono tritati.
- 5) Aggiungere i frutti di bosco, le zucchine e le noci nella pastella.
- 6) Cuocere in forno per 30 minuti. Se muffin sono troppo umidi, spegnere il forno e continuare a "cuocere" fino a quando il forno si è raffreddato. Coprire con un foglio di alluminio se le cime dei muffins tendono a bruciarsi.

### Omelette all'occidentale

Colazione per due persone. Aggiungi un cucchiaio di salsa se desideri più sapore! Cottura approssimativa: 25 minuti.

### ingredienti

4 uova

1 cucchiaino di olio di cocco

1/2 cipolla gialla, a dadini

1 peperone a dadini

1 pomodoro medio, tagliato a dadini

1 tazza di spinaci

100g di prosciutto cotto tagliato a dadini

sale marino e pepe nero macinato fresco

### istruzioni

- 1) Lavare e tritare le verdure. Mettere da parte.
- 2) Rompere le uova in una piccola ciotola e sbattere bene. Mettere da parte.
- 3) Scaldare una padella antiaderente a fuoco medio. Quando è calda, aggiungere l'olio di cocco.
- 4) Versare la metà delle uova sbattute nella padella e ricoprire il fondo della padella. Quando l'uovo si è parzialmente indurito, raschiare i bordi in modo che l'uovo crudo nella parte

superiore possa diffondersi sulla superficie calda di cottura della padella.

- 5) Immediatamente dopo, aggiungere metà delle verdure e il prosciutto a metà della frittata e continuare a cuocere fino a quando l'uovo è quasi completamente cotto.
- 6) Con una spatola, piegare a metà l'omelette e cucinare per altri 2 minuti, quindi servire.
- 7) Ripetere l'operazione con i restanti ingredienti per fare la seconda frittata.

## Omelette di gamberi e avocado

colazione per due persone.

Tempo approssimativo di preparazione: 30 minuti.

### ingredienti

1/4 gamberi, pelati e de-venati sale

1 pomodoro medio, tagliato a dadini pepe nero macinato fresco

1/2 avocado, a dadini

1 cucchiaio di olio di cocco

1 cucchiaio di coriandolo fresco, tritato (opzionale)

4 uova

#### istruzioni

- 1) Cuocere i gamberi a fuoco medio. Tagliarli a pezzetti e mettere da parte.
- 2) Unire pomodori, avocado, e coriandolo insieme in una piccola ciotola. Aggiungere il sale marino e il pepe nero appena macinato. Mettere da parte.
- 3) Sbattere le uova in una ciotola piccola.
- 4) Scaldare una padella antiaderente a fuoco medio-alto. Aggiungere l'olio di cocco.
- 5) Versare la metà delle uova nella padella calda, inclinando la padella leggermente per coprire il fondo con l'uovo.
- 6) Quando le uova sono quasi completamente rapprese, aggiungere i pezzi di gamberetti su una metà dell'uovo.
- 7) Piegate a metà la frittata e fate cuocere per un minuto.
- 8) Coprire con pomodoro e la miscela di avocado.
- 9) Ripetere la procedura per la seconda frittata.

### Osso buco

cena per due, con avanzi per il pranzo.

Tempo approssimativo di preparazione: 2 ore e 1/2.

### ingredienti

1-1/2 stinco di vitello

1 gambo di sedano, tagliato a dadini

3 cucchiai di olio di oliva

1 carota media a dadini

succo di 1 limone

1 grosso pomodoro a dadini

1/2 cucchiaino di pepe nero macinato al momento

1/4 di tazza di acqua calda

1 cipolla gialla, tagliata a dadini

- 1) Preriscaldare il forno.
- 2) Mettere il vitello in una pirofila.
- 3) Cospargere con olio, succo di limone e pepe. Coprire con cipolla, sedano, carota e pomodoro.
- 4) Coprire e arrostire per 1 ora e 1/2 o fino a quando la carne si stacca dall'osso.
- 5) Scoprire e rosolare per altri 30 minuti, aggiungendo acqua se necessario.

## Paleo mix (spuntino da viaggio)

Ingredienti per 4 tazze.

Tempo approssimativo di preparazione: 10 minuti.

### ingredienti

1 tazza di mandorle

1/2 tazza di anacardi

1/2 tazza di semi di zucca

1/2 tazza di semi di girasole

1/2 tazza di uvetta

1/2 tazza ribes secchi

1/2 tazza mirtilli secchi

#### istruzioni

1) Unire tutti gli ingredienti e conservare in un contenitore al riparo dall'aria.

### Paleo muffin di zucca

ricetta per 6 muffins.

Tempo approssimativo di preparazione: 40 minuti.

### ingredienti

1 e 1/2 tazze di mandorle

3/4 di tazza di zucca

3 uova grandi

1 cucchiaino di lievito in polvere

1 cucchiaino di bicarbonato di sodio

1/2 cucchiaino di cannella in polvere

1/8 di cucchiaino di sale marino

1/4 di tazza di miele (opzionale)

2 cucchiaini di burro di mandorle

1 cucchiaio di mandorle affettate

### istruzioni

- 1) Preriscaldare il forno.
- 2) Cospargi gli stampi dei muffin con olio di cocco (o utilizzare bicchieri di carta per muffin e aggiungere 1/2 cucchiaino di olio di cocco).
- 3) Mescolare tutti gli ingredienti e versare in modo uniforme negli stampi.
- 4) Cuocere per 25 minuti.
- 5) Cospargere di mandorle subito dopo averli tolti dal forno.

## Paleo pizza

cena per due, con avanzi per il pranzo.

Tempo approssimativo di preparazione: 60 minuti.

### ingredienti

1 tazza di farina di mandorle

3 cucchiai di burro di mandorle

2 uova, sbattute

1/2 cucchiaino di sale marino

3 cucchiaini di olio d'oliva

1/2 tazza di cipolla gialla, tritata

4 funghi, affettati

1 salsiccia grande, tagliata in fette

2 spicchi d'aglio, macinati

1 peperone rosso a dadini

1/2 tazza di salsa di pomodoro, senza aggiunta di zuccheri

1/2 cucchiaino di origano essiccato

1/2 cucchiaino di semi di finocchio

1/2 tazza di pomodorini, tagliati a metà

#### istruzioni

- 1) Preriscaldare il forno.
- 2) Mescolare la farina di mandorle, il burro di mandorle, le uova e il sale marino in una piccola ciotola.
- 3) Ungere una teglia con 2 cucchiaini di olio d'oliva, poi stendete l'impasto su di esso, formando uno strato spesso. Cuocere in forno per 10 minuti.
- 4) Nel frattempo, aggiungere il restante olio d'oliva, le cipolle, i funghi e la salsiccia affettata in una padella capiente a fuoco medio-alto, fino a quando la salsiccia è rosolata e le cipolle sono imbiondite. Togliere dalla padella e mettere da parte.
- 5) Aggiungere il pepe e l'aglio alla padella. Far rosolare le verdure per qualche minuto Nota: non cuocere le verdure interamente in padella o saranno troppo morbide con la cottura sulla pizza.
- 6) Togliere la crosta dal forno e coprire con salsa marinara. Aggiungere la salsiccia e le verdure saltate. Cospargere di origano e semi di finocchio, poi infornare per 20-30 minuti.
- 7) Togliere dal forno quando è completamente cotta e ricoprire con pomodori a fette.
- 8) Sollevare delicatamente le fette dalla teglia e tagliarle quando l'impasto è ancora morbido.

### Paleo snack

ricetta per 2 porzioni.

Tempo approssimativo di preparazione: 5 minuti

### ingredienti

1 tazza di frutti di bosco (freschi o congelati)

4 cucchiai di burro di mandorle

#### istruzioni

- 1) Dividere i frutti di bosco in due ciotole.
- 2) Aggiungere 2 cucchiai di burro di mandorle ad ogni ciotola e mescolare.

## Pancetta, funghi, uova e cipolla

sufficiente per 2 persone per 2 colazioni (per 4 persone). Tempo approssimativo di preparazione: 30 minuti.

#### ingredienti

8 fette di pancetta

8 uova sode, sbucciate e tagliate finemente

1 cipolla media, tagliata a cubetti

10-12 funghi tagliati a fettine

Pepe nero macinato

- 1) Cuocere la pancetta completamente e toglierla dalla padella. Lasciare un leggero strato di grasso della pancetta nella padella. Tagliare a pezzetti la pancetta, lasciarla raffreddare e metterla da parte.
- 2) Nel frattempo, far bollire le uova.
- 3) Raffreddare le uova e tagliale in bocconcini.
- 4) A fuoco medio-alto soffriggere la cipolla nel grasso della pancetta, fino a quando diventa dorata.
- 5) Aggiungere i funghi e saltarli 5-6 minuti, mescolando spesso, fino a quando saranno morbidi.
- 6) Mescolare il soffritto, le uova e la pancetta insieme e condire con pepe nero.
- 7) Servire caldo o freddo.

### Patate dolci al cocco, melograno e lime

ricetta per 4 porzioni.

Tempo approssimativo di preparazione: 50 minuti.

### ingredienti

3 patate dolci medie sale marino (opzionale)

1/2 tazza di latte di cocco non zuccherato

2 cucchiai di coriandolo tritato

1/4 tazza di flakes di cocco tostato

1 lime tagliato a spicchi

1 melograno

#### istruzioni

- 1) Preriscaldare il forno a 200°.
- 2) Tagliare le estremità delle patate dolci. Utilizzando una forchetta, forare la pelle delle patate.
- 3) Disporre su una teglia e arrostire finché sono tenere (circa 45 minuti).
- 4) Lasciare raffreddare, fare poi una purea di patate con una forchetta.
- 5) Mescolare in latte di cocco, i fiocchi di cocco e i semi di melograno. Condire con sale se desiderato.
- 6) Guarnire con coriandolo e servire con spicchi di lime.

### Patate dolci saltate

Abbina questa ricetta con uova e cipolle saltate per una colazione completa! Ideale anche come spuntino per due.

Tempo approssimativo di preparazione: 15 minuti.

### ingredienti

1 cucchiaio di olio di cocco

1 grossa patata dolce, grattugiata

1/4 di cucchiaino di cannella

#### istruzioni

- 1) Scaldare una padella a fuoco medio. Aggiungere l'olio di cocco.
- 2) Una volta calda, soffriggere le patate dolci finché sono tenere (pochi minuti).
- 3) Cospargere con cannella e mescolare bene.

## Peperone arrosto e frittata con salsiccia

ricetta per 2 omelette.

Tempo approssimativo di preparazione: 30 minuti.

#### ingredienti

1 peperone verde

4 uova

1 cucchiaino di pepe nero macinato fresco

2 cucchiaini di olio di cocco

4 salsicce, cotte e affettate

2 cucchiai di prezzemolo fresco tritato

- 1) Mettere il peperone in una pentola dal fondo pesante a fuoco alto. Girare il peperone mentre la pelle comincia ad annerire e girarlo su ogni lato. Quando è appassito su tutti i lati, togliere dalla padella e metterlo in un sacchetto di plastica con poche gocce d'acqua; sigillare la busta immediatamente con abbondante aria intrappolata al suo interno. Aspettare 5 minuti. Togliere dal sacchetto, togliere i semi, togliere la pelle e tagliare a dadini.
- 2) Nel frattempo, sbattere le uova in una ciotola e aggiungere il pepe nero macinato.
- 3) Mettere una padella antiaderente a fuoco medio. Aggiungere 1 cucchiaino di olio di cocco quando la padella è calda.

- 4) Aggiungere metà del composto d'uova alla padella calda. Come l'uovo inizia a raggrumare e cuocersi, aggiungere metà degli ingredienti rimanenti.
- 5) Quando è completamente cotto, piega la metà dell'uovo sopra il ripieno, e cuocere un minuto di più.
- 6) Ripetere con la seconda frittata.

### Pesce bianco con salsa di macadamia

Questo piatto unisce la giusta quantità di dolce, dato dalla frutta, a quella del salato, dato dal pesce.

Tempo approssimativo di preparazione: 15 minuti.

### ingredienti

- 2 filetti di pesce bianco.
- 3 cucchiai di coriandolo
- 1/4 di tazza di noci di macadamia dimezzate
- 3 cucchiai di prezzemolo tritato
- 1 pomodoro medio tritato,
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 1 avocado, sbucciato, senza semi e tagliato a dadini

#### istruzioni

- 1) Preriscaldare la griglia a fuoco medio.
- 2) Ricoprire il filetto di pesce con sale e pepe nero appena macinato.
- 3) Cuocere sulla griglia per circa 3-4 minuti (girandoli una volta).
- 4) Per fare la salsa, mettere assieme le noci, i pomodori, l'avocado, il coriandolo e il prezzemolo in una ciotola media. Aggiungere l'olio d'oliva.
- 5) Servire la salsa come aggiunta al pesce.

Nota: il pesce può essere cotto anche alla griglia a fuoco alto per 4-6 minuti (girandolo una volta)

## Petti di pollo con olive e pomodori

cena per due, con gli avanzi per il pranzo.

Tempo di preparazione approssimativo: 60 minuti, più altri 30-60 minuti per la marinatura.

### ingredienti

4 cotolette di pollo

olio extra vergine di oliva

succo di 1 limone

1/2 cucchiaino di sale (opzionale)

1/4 cucchiaino di pepe appena macinato

6 spicchi d'aglio, tritati

- 1 grossa cipolla tritata
- 1 barattolo di pomodori pelati scolati e tritati
- 18 olive nere, snocciolate e tagliato a pezzetti
- 3 cucchiai di prezzemolo fresco tritato
- 2 cucchiaini di timo fresco tritato

- 1) Marinare il pollo in 2 cucchiai di olio d'oliva, succo di limone, sale e pepe nero appena macinato per 30 a 60 minuti, girando spesso.
- 2) Preriscaldare il forno a 200°.
- 3) In una padella capiente soffriggere l'aglio e le cipolle nel restante olio d'oliva.
- 4) Aggiungere i pomodori e le olive e far rosolare per 15 minuti, scoperto, mescolando spesso.
- 5) Aggiungere 1 cucchiaio di prezzemolo e timo, mescolando.
- 6) Mettere in una padella i petti di pollo. Coprire con soffritto e cospargere con il prezzemolo rimasto.
- 7) Coprire e cuocere per 35 a 40 minuti o fino a doratura.

### Petti di tacchino alle spezie

3 porzioni.

Tempo di preparazione: 20 minuti

### ingredienti

4 petti di tacchino

Spezie: mix di erbe per grigliate, aglio in polvere, curcuma, pepe, sale

4 cucchiai di burro di cocco

2 cucchiai di miele selvatico (opzionale)

3 cucchiaini di olio di cocco

Olio di oliva

#### istruzioni:

- 1) Tagliare i pezzi di pollo con le forbici a quadratini.
- 2) Mettere tutti gli altri ingredienti e mescolare.
- 3) Accendere il fuoco e mescolare il tutto fino a cottura desiderata.

### Pollo al curry e riso di cavolfiori

una buona cena per due adulti, con gli avanzi per il pranzo.

Tempo approssimativo di preparazione: 60 minuti.

### ingredienti per il pollo al curry

500 grammi di petto di pollo

1 cucchiaio di radice di zenzero, finemente tritato

1 spicchio d'aglio tritato

1 cucchiaio di cumino

1 cucchiaino di coriandolo

1/2 cucchiaino di pepe di cayenna

1/4 di cucchiaino di cardamomo

1/2 cucchiaino di chiodi di garofano

1/2 cucchiaino di pepe nero appena macinato

1 cucchiaino di sale marino

6 funghi

1 grande zucchino

1 peperone rosso

2 cucchiai di olio di cocco

400 ml di latte di cocco

2 cucchiai di succo di limone

1 piccolo cetriolo a dadini

1 cipolla rossa, a dadini

### \*Ingredienti per riso al cavolfiore

1 testa di medie dimensioni di cavolfiore

1 pizzico di pepe di Caienna

1/2 cucchiaino di curry

sale e pepe nero macinato

1 cipolla, tritata finemente

1 cucchiaio di olio di cocco o di olio d'oliva

### Istruzioni

- 1) Mescolare curry, aglio, cumino, coriandolo, pepe di Caienna, cardamomo, chiodi di garofano, sale marino e pepe nero in una grande ciotola.
- 2) Tagliare i petti di pollo in pezzi e metterli nella ciotola con lo zenzero, aglio e spezie.

Ricoprire il pollo con la miscela di spezie e mettere da parte.

- 3) Lavare e preparare funghi, zucchine e peperone. Mettere da parte.
- 4) Scaldare una padella grande e aggiungete l'olio di cocco.
- 5) Quando è caldo, aggiungere il pollo, i funghi, il latte di cocco e il succo di limone nella padella. Cuocere a fuoco medio per 15 minuti.
- 6) Aggiungere le zucchine e il peperone e continuare la cottura finché il pollo è cotto (circa 5-10

minuti).

- 7) Mentre il pollo cuoce, lavare e tagliare il cavolfiore.
- 8) Metterlo in una padella grande con olio di cocco o di oliva e fare cuocere a fuoco medio-alto fino ad ammorbidirlo.
- 9) Mettere cavolfiore, curry, cipolla e pepe di Caienna in un robot da cucina e tritare fino a che non ha la consistenza simile al riso. Condire con sale marino e pepe nero appena macinato.
- 10) Servire il pollo al curry con riso al cavolfiore e guarnite con coriandolo tritato, cetriolo e cipolla rossa.

## Pollo al rosmarino e funghi

2 porzioni con gli avanzi.

Cottura approssimativa: 25 minuti.

#### ingredienti

4 petti di pollo

2 rametti di rosmarino fresco

4 cucchiai di olio d'oliva

2 cucchiaini di nocciole, tritate

2 tazze di funghi a fette

2 spicchi d'aglio, tritati

Sale e pepe

#### istruzioni

- 1) Cucinare petti di pollo con una piccola quantità di olio.
- 2) Aggiungete l'olio, il rosmarino, le nocciole, l'aglio, il sale e il pepe in una pentola su fuoco medio-alto. Fate bollire per 5 minuti.
- 3) Aggiungere i funghi e cuocere per altri 3 minuti o fino a quando i funghi sono rosolati.
- 4) Mettere i funghi sul pollo e servire.

## Pollo al sugo d'acero

cena per due adulti, con gli avanzi per il pranzo.

Tempo approssimativo di preparazione: 30 minuti.

### ingredienti

4 petti di pollo (120/180 g. ciascuno)

1 cucchiaio di olio d'oliva

1 cucchiaio di timo fresco

1 cucchiaino di sale marino

1/4 di cucchiaino di pepe nero macinato al momento

1/2 tazza di noci, tritate

1/3 di tazza di aceto di mele

3 cucchiai di sciroppo d'acero puro

1/2 tazza di acqua

- 1) Unire l'olio d'oliva, il timo, il sale marino e il pepe nero appena macinato.
- 2) Cospargere il pollo con il condimento e lasciare riposare.
- 3) In una padella antiaderente mettere le noci e lasciale tostare a fuoco medio-basso per 4-5 min. o fino a doratura. Nota: le noci possono bruciare in fretta.
- 4) Aggiungere il pollo nella padella. Cuocere 12 minuti o fino a cottura, girando di frequente.
- 5) Trasferire il pollo in un piatto pulito.
- 6) Aggiungere l'aceto all'eventuale intingolo lasciato dal pollo e cuocete per 1 minuto, mescolando continuamente.
- 7) Aggiungere lo sciroppo d'acero e acqua e cuocere 6-7 minuti, fino a quando risulta un po' addensato. Mescolare le noci e posizionarle sopra al pollo.

### Pollo alla griglia con rosmarino e pancetta

cena per due, con gli avanzi per il pranzo.

Tempo approssimativo di preparazione: 25-35 minuti

### ingredienti

4 cucchiaini di aglio in polvere

1/4 di cucchiaino di pepe nero appena macinato

4 petti di pollo disossati e senza pelle

4 rametti di rosmarino fresco

1/2 cucchiaino di sale marino

4 fette di pancetta spessa

#### istruzioni

- 1) Preriscaldare il grill all'aperto a fuoco medio-alte (oppure usare una padella dal fondo pesante a fuoco medio sul fornello).
- 2) Stagionare i petti di pollo con aglio in polvere, sale marino e pepe nero appena macinato.
- 3) Appoggiare uno rametto di rosmarino sopra di ogni petto di pollo e avvolgere una fetta di pancetta attorno, per tenere il rosmarino in posizione. Fissare ogni pezzo di pancetta con uno stuzzicadenti o un altro rametto di rosmarino.
- 4) Cuocere i petti per circa 8 minuti per parte sulla griglia, o fino a quando i petti non risultino cotti anche al centro.

Nota: se si cucina il pollo in una padella sul fuoco, è necessario più tempo per lato. Cuocere fino a quando la temperatura interna raggiunge i 165°.

### Pollo alle mele

cena per due.

Tempo approssimativo di preparazione: 20 minuti.

### ingredienti

2 petti di pollo

1/4 cucchiaino di sale marino (opzionale)

1/4 cucchiaino di pepe nero macinato al momento

2 cucchiai di olio di cocco

1 grande mela

1/2 cucchiaino di cannella

### istruzioni

- 1) Tagliare i petti di pollo. Condire con sale marino e pepe nero appena macinato. Mettere da parte.
- 2) Scaldare una padella media a fuoco medio-alto. Aggiungere l'olio di cocco caldo.
- 3) Fate cuocere il pollo tagliato a dadini fino.
- 4) Grattugiare le mele nella padella.
- 5) Aggiungere la cannella.
- 6) Continuare la cottura finché il pollo è cotto e la mela è tenera.

## Pollo marinato alla griglia

cena per due, con avanzi per il pranzo.

Tempo approssimativo di preparazione: 35 minuti (con l'aggiunta di 24 ore di marinatura).

### ingredienti

2 cucchiai di aglio, tritati

1 cucchiaio di origano

1/4 di tazza di aceto bianco

1 cucchiaio di rosmarino

2 cucchiai di acqua fredda

- 1/2 cucchiaino di peperoncino
- 1/4 di tazza di olio d'oliva
- 1/2 cucchiaino di pepe nero macinato al momento
- 1 cucchiaino di miele selvatico
- 1 cucchiaio di sale marino (opzionale)
- 1/2 limone, tagliato a fettine sottili
- 1 piccolo pollo, ripulito e senza pelle (o 1 kg di petti di pollo disossati e senza pelle)

#### istruzioni

- 1) Unire tutti gli ingredienti, tranne il pollo, in una ciotola media per la marinatura.
- 2) Mettere il pollo in un piatto capiente e ricoprilo della marinatura lasciandolo così a marinare per una notte.
- 3) Il giorno dopo, togliere il pollo dalla marinatura.
- 4) Riscaldare la griglia.
- 5) Lasciare il pollo a scottare per 5 minuti.
- 6) Successivamente, infornare a 100° per 20 minuti o fino a cottura ultimata.
- 7) Servire con una insalata.

## Pollo teriyaki

Cena per due, con gli avanzi per il pranzo.

Tempo approssimativo di preparazione: 35 minuti.

### ingredienti

1 cucchiaio di olio di cocco

500g. di petti di pollo senza pelle

1/4 di cucchiaino di sale marino

1/4 di cucchiaino di pepe nero macinato al momento

- 1 cipolla media gialla, tagliata a dadini
- 2 cucchiai di zucchero di cocco
- 1 tazza di ananas a dadini
- 1 peperone rosso medio, tagliato a dadini
- 3 cuori di lattuga romana

#### istruzioni

- 1) Preparare tutte le verdure.
- 2) Tagliare i petti di pollo a pezzi e condire con sale marino e pepe nero appena macinato.
- 3) Scaldare una padella capiente a fuoco medio-alto e aggiungere l'olio di cocco.
- 4) Aggiungere le cipolle e il pollo nella padella e cuocere per circa 5 minuti.
- 5) Aggiungere una spruzzata di salsa di zucchero cocco (2 cucchiai) e continuare la cottura per altri 5 minuti.
- 6) Aggiungere ananas e peperoni e cuocere finché il pollo è cotto e le verdure sono tenere.
- 7) Servire su lattuga a striscioline.

## Pollo thailandese avvolto in salsa

cena per due, con gli avanzi per il pranzo. Cottura approssimativa: 25 minuti.

## ingredienti per il ripieno

500g di petti di pollo senza pelle 1 carota grande, grattugiata 12 foglie verdi di lattuga 3 cipolle affettate sottilmente 4 foglie di cavolo coriandolo tritato 1 tazza di broccoli crudi, tritati

#### ingredienti per la salsa

- 1/4 tazza di burro di mandorle
- 1/4 tazza di acqua
- 2 cucchiai di zucchero di cocco
- 2 cucchiai di succo di lime (o il succo di 1 lime)
- 2 spicchi d'aglio, tritati

#### istruzioni

- 1) Grigliare petti di pollo e tagliarli a cubetti di 1 cm.
- 2) Lavare le foglie di lattuga e metterle su un piatto (mettendo da parte la metà delle foglie).
- 3) Riempire le foglie di lattuga con il pollo, i broccoli, il cavolo, le carote, le cipolle e il coriandolo.
- 4) Condire con salsa thailandese.
- 5) Riservare gli avanzi ed il ripieno per il pranzo del giorno successivo, ma aspettando a riempire le foglie di lattuga fino al momento in cui vengono servite in tavola e tenendo gli ingredienti separati.

## Polpette di tacchino e verdure

Cena per due, con gli avanzi per il pranzo. Tempo approssimativo di preparazione: 45 minuti.

### ingredienti

500g. di macinato tacchino o di pollo

2 carote medie (o una manciata di carotine)

- 1 peperone verde o rosso
- 5 funghi grandi
- 1 manciata di prezzemolo fresco
- 1/2 cipolla gialla
- 1 spicchio di aglio
- 2 cucchiaini di aglio
- 2 cucchiai di spezie a piacere
- 1/2 cucchiaino di pepe nero macinato fresco

#### istruzioni

- 1) Preriscaldare il forno a 180°.
- 2) Unire le carote, i peperoni, i funghi, la cipolla, l'aglio e i condimenti in un frullatore e frullare fino a che il tutto non sia ben tritato.
- 3) Svuotare il robot da cucina in una ciotola capiente, aggiungere il macinato e mescolare.
- 4) Formare le polpette e riporle su carta forno non unta. Cuocere in forno per circa 25 minuti, o fino a quando completamente cotti.

# Pomodori ripieni con salsiccia

Cena per due, con avanzi per il pranzo. Tempo approssimativo di preparazione: 30 minuti

## ingredienti

6 pomodori di grandi dimensioni 1 cipolla media gialla, tritata 250g di salsiccia coriandolo 6 funghi, affettati

- 1) Preriscaldare il forno a 180°.
- 2) A fuoco medio-alto, dorare le cipolle, la salsiccia e i funghi insieme in una padella.
- 3) Tagliare le cime dei pomodori. Togliere la polpa e aggiungerla alla padella.
- 4) Una volta che le cipolle, la salsiccia e i funghi sono cotti, scolare il grasso residuo dalla padella.

- 5) Mettere all'interno dei pomodori ripieno ottenuto.
- 6) Cuocere in forno per 10-15 minuti.
- 7) Cospargere con coriandolo fresco.

## Prosciutto e salsa di mele con mandorle

Si tratta di una veloce colazione per la mattina per due adulti.

Tempo approssimativo di preparazione: 10 minuti.

### ingredienti

340 g. di prosciutto cotto (meglio senza nitriti e nitrati)

2 tazze di succo di mela non zuccherato

1 tazza di mandorle

#### istruzioni

1) Tagliare il prosciutto e scaldarlo in una padella sul fornello. Servite con succo di mele e mandorle.

## Salmone in salsa di crema di cocco

Cena per due.

Tempo approssimativo di preparazione: 40 minuti.

## ingredienti

500g di filetto di salmone

3 spicchi d'aglio, tritato

1/4 di cucchiaino di sale marino (opzionale)

scorza di un limone

1/4 di cucchiaino di pepe nero appena macinato

1 cucchiaino di olio di cocco

1/2 tazza di latte di cocco

1 scalogno grande, tritato

succo di un limone

2 cucchiai di basilico fresco, tritato

#### istruzioni

- 1) Preriscaldare il forno a 180°.
- 2) Posizionare il salmone in un piatto da forno e cospargere entrambi i lati con sale marino e pepe nero appena macinato.
- 3) Scaldare una padella media a fuoco medio. Quando la padella è calda, aggiungere l'olio di cocco, l'aglio e lo scalogno. Soffriggere l'aglio e lo scalogno fino ad ammorbidirli, per circa 3-5 minuti.
- 4) Aggiungere la scorza di limone, il succo di limone e il latte di cocco e portare ad ebollizione.
- 5) Ridurre il fuoco e aggiungere il basilico.
- 6) Versare sopra il salmone e cuocere coperto per circa 10-20 minuti.

# Salsa mojo verde

Questa salsa è ottima con carni alla griglia. Rende circa 1 tazza di salsa.

Tempo approssimativo di preparazione: 10 minuti.

## ingredienti

1 mazzetto di coriandolo

1-2 chiodi di garofano

1/4-1/2 tazza di olio d'oliva

1/2 cucchiaino di sale

#### istruzioni

1) Frullare tutti gli ingredienti in un robot da cucina fino a consistenza desiderata.

## Salsiccia soffritta

Colazione per due adulti.

Tempo approssimativo di preparazione: 20 minuti.

#### ingredienti

1 cucchiaino di olio di cocco

1/2 cipolla gialla, a dadini

200-250g di salsicce a fette

4 tazze di spinaci o altre verdure

#### istruzioni

- 1) Scaldare una padella a fuoco medio e aggiungete l'olio di cocco.
- 2) Aggiungere le cipolle tagliate a dadini e rosolare.
- 3) Aggiungere la salsiccia e cuocere fino a doratura.
- 4) Aggiungere verdure, ridurre il fuoco a medio-basso e coprire.
- 5) Servire quando le verdure sono appassite e morbide (circa 5 minuti).

## Soffritto di zucchine e zucca

ricetta per 4 porzioni.

Cottura approssimativa: 25 minuti.

## ingredienti

1 cucchiaio di olio di cocco

1/2 cipolla gialla, tagliata a fette sottili

2 spicchi d'aglio, tritati

2 zucchine, tagliate a fiammifero (10cm x 0.5)

2 zucche gialla, tagliate a fiammifero (10cm x 0.5)

150g di salsa di pomodoro

## istruzioni

- 1) In una padella larga, mettere l'olio di cocco su fuoco medio-alto. Quando è caldo, aggiungere la cipolla e cuocere 3-4 minuti fino a quando la cipolla è tenera e trasparente.
- 2) Aggiungere le zucchine, la zucca e l'aglio e cuocere fino a quando non diventino tenere (5-6 minuti).
- 3) Aggiungere la salsa di pomodoro e cuocere fino a completa cottura.

# Spaghetti di zucca con mandorle

contorno e cena per due adulti, con avanzi per il pranzo o uno spuntino.

Tempo approssimativo di preparazione: 60 minuti.

## ingredienti

1 grande zucca da spaghetti (varietà di zucca al momento difficile da trovare in Italia)

1/2 tazza di mandorle scaglie

1/2 cucchiaino di sale marino

1 cucchiaio di olio di cocco

1/8 di cucchiaino di noce moscata grattugiata di fresco

- 1) Preriscaldare il forno a 180°.
- 2) Tagliare la zucca a metà nel senso della lunghezza con un grosso coltello.
- 3) Posizionare la parte tagliata verso il basso in una pirofila da forno. Aggiungere 3/4 di acqua

al piatto.

- 4) Cuocere in forno per 45 minuti o giù di lì, fino a quando la zucca è morbida al tatto.
- 5) Nel frattempo, aggiungere le mandorle a scaglie in una piccola padella a fuoco medio-basso Mescolare continuamente fino a che diventano dorate. Mettere da parte.

Nota: le mandorle bruceranno rapidamente se non le mescolate.

- 6) Quando la zucca è pronta, togliere dal forno e lasciare raffreddare fino a che può essere tagliata.
- 7) Girare la parte tagliata e togliere la crosta con una forchetta. Far cadere i fili di zucca come gli spaghetti.
- 8) Saltare i fili di zucca in olio di cocco e aggiungere noce moscata, sale marino e aggiungere le mandorle tostate.

## Spiedini di pollo alla griglia con aglio e cumino

cena per due, con gli avanzi per il pranzo.

Tempo di preparazione approssimativo: 20 minuti, più 2 ore di refrigerazione prima della cottura.

## ingredienti

500g petti di pollo 2 spicchi d'aglio, schiacciati 2 cucchiai di cumino macinato 2 cucchiai di olio sesamo 1/2 cucchiaino di sale spiedini di legno

#### istruzioni

- 1) Taglia i petti di pollo nel senso della lunghezza in 3 o 4 strisce di ciascuno.
- 2) Unire l'aglio schiacciato, il cumino, olio di sesamo e sale marino in una ciotola.
- 3) Posizionare il pollo nella miscela di spezie e impanare ogni pezzo. Coprire e mettere in frigo per 2 ore.
- 4) Scaldare la griglia e mettere gli spiedini in ammollo in acqua per 15 minuti.
- 5) Infilzare ogni fetta di petto di pollo con uno spiedino.
- 6) Grigliare finché il pollo è cotto.

# Spinaci al basilico

insalata per due.

Conservare questa insalata cruda per i pasti da portare in giro.

Tempo approssimativo di preparazione: 15 minuti.

#### ingredienti:

1 cucchiai di olio di cocco

1/2 cipolla gialla, tritata

2 pomodori medi a dadini

4 manciate di spinaci

1 rametto di basilico fresco

- 1) Lavare e preparare le verdure.
- 2) Scaldare una piccola padella a fuoco medio-alto. Aggiungere l'olio di cocco.
- 3) Aggiungere le cipolle tagliate a dadini e rosolarle fino a che diventano morbide e dorate. Aggiungere i pomodori e cuocere per un minuto o due.
- 4) Aggiungere gli spinaci e il basilico nella padella e cuocere per un minuto.
- 5) Servire caldo.

## Stufato

ricetta per 4 porzioni abbondanti.

Tempo approssimativo di preparazione: 60 minuti.

#### ingredienti

2 cucchiai di strutto

1/2 cucchiaino di pepe nero macinato

1 cipolla, tagliata a dadini

1 cucchiaio di prezzemolo

½ kg di spezzatino di carne di manzo

1/2 cucchiaino di coriandolo

2 tazze di acqua

1/2 cucchiaino di aglio in polvere

2 gambi di sedano, a dadini

1/4 di cucchiaino di maggiorana

4 carote medie, a fette (o poche manciate di baby carote, affettate)

1/2 cucchiaino di sale marino (opzionale)

1 pacchetto di spinaci surgelati, scongelati (4/500g.)

#### istruzioni

- 1) Scaldare una pentola da zuppa su fuoco medio-alto.
- 2) Aggiungere lo strutto e la cipolla e farla appassire per circa 2-3 minuti.
- 3) Aggiungere lo stufato di carne e rosolare (circa 5 minuti), mescolando ogni tanto.
- 4) Abbassare la fiamma a medio-bassa e aggiungere tutti gli altri ingredienti.
- 5) Fate bollire per 35-45 minuti, o fino a quando la carne è tenera.

## Tacos di maiale in succo di lime

Cena per due, con gli avanzi per il pranzo.

Tempo approssimativo di preparazione: 30 minuti.

## ingredienti

2 cucchiaini di olio di cocco

500g.di filetto di maiale tagliato a strisce

1/4 di cucchiaino di sale marino

1/8 di cucchiaino di pepe nero macinato al momento

1 cipolla rossa, tritata

1 jalapeno piccolo, tritato

1/2 tazza di brodo di pollo

2 pomodori medi a dadini

3 cucchiai di succo di lime

3 cucchiai di coriandolo

8 foglie di lattuga

- 1) Lavare e tritare cipolla, jalapeno, coriandolo e pomodori.
- 2) Ricoprire i lati del filetto di maiale con sale e pepe nero appena macinato.
- 3) Scaldare una grande padella antiaderente a fuoco medio-alto. Quando è calda, aggiungere l'olio di cocco.
- 4) Fate rosolare la carne di maiale per circa 4 minuti. Togliere dalla padella il maiale e mettere in una ciotola.
- 5) Aggiungere la cipolla e l'jalapeno alla padella, fate soffriggere finché sono teneri.
- 6) Aggiungere il brodo e i pomodori, e ridurre il calore al minimo. Fate bollire due minuti.
- 7) Rimettete il maiale sul fuoco. Mescolare il succo di lime e fate sobbollire fino a quando il maiale è completamente cotto.
- 8) Ricoprire con coriandolo fresco e avvolgere con foglie di lattuga prima di servire.

## Tortino di salmone con mango e salsa al coriandolo

Cena per due adulti.

Cottura approssimativa: 25 minuti.

## ingredienti del tortino di salmone

450g. di filetto di salmone (pulito e senza pelle)

2 uova

1 peperoncino

2 cucchiai di farina di cocco

1/2 cucchiaino sale

1/4 di cucchiaino di olio di cocco

### ingredienti della salsa

1 mango maturo grande

4 cucchiai di coriandolo tritato

1/2 tazza di cipolla rossa, tritata

olio di oliva

sale marino

#### istruzioni

- 1) Controllare il salmone con attenzione per essere sicuri che tutte le lische siano state tolte. Tagliare a cubetti e mettere da parte.
- 2) Sbattere le uova in una ciotola grande. Mescolare con la farina di cocco, sale e pepe.
- 3) Tritate il peperoncino e aggiungere al composto di uova. Aggiungere il salmone e amalgamare.
- 4) Scaldare una padella a fuoco medio-alto e aggiungere l'olio di cocco quando la padella è calda.
- 5) Aggiungere il composto di salmone all'olio di cocco e friggere fino a quando sarà ben dorato all'esterno (un minuto o due per lato). Lasciare riposare su carta da cucina per fare assorbire tutto l'olio di cocco in eccesso.
- 6) Nel frattempo, preparare la salsa unendo il mango a dadini, la cipolla rossa e il coriandolo in una ciotola. Irrorare con olio d'oliva e aggiungere sale a piacere. Servire sopra al tortino di salmone.

# Tronchetto paleo

Quantità per uno spuntino per due persone.

Tempo approssimativo di preparazione: 5 minuti.

## ingredienti

2 gambi di sedano

4 cucchiai di burro di anacardi o burro di mandorle

1/4 di tazza di uva secca

#### istruzioni

- 1) Lavare il sedano.
- 2) Spalmare il burro anacardi o mandorle su ogni gambo.
- 3) Ricoprire con uvetta.

## Uova al forno in anelli di bacon

colazione per due persone.

Tempo approssimativo di preparazione: 35 minuti.

#### ingredienti

6 strisce di bacon

lardo spalmabile

4 uova medie

1 pomodoro, tagliato in 4 fette

- 1/3 tazza di cipolle tritate
- 3-4 funghi tritati
- 1/2 cucchiaino di pepe nero macinato al momento

#### istruzioni

- 1) Preriscaldare il forno a 200°.
- 2) Cuocere la pancetta in una padella a fuoco medio fino a quando non comincia ad avvizzire (circa 3 minuti). Togliere la pancetta dalla padella e mettere da parte.
- 3) Eliminare tutti i residui di olio dalla padella e stendere il lardo sul fondo della padella.
- 4) Versare il lardo fuso in 4 stampini da muffin o 4 stampi simili.
- 5) Aggiungere le cipolle tritate e i funghi nella padella calda con il fondo rimasto e cuocere a fuoco medio fino ad ammorbidire il tutto.
- 6) Nel frattempo, mettere una fetta di pomodoro nel fondo di ogni stampo. Attorcigliare all'interno di ciascuna fetta 1-1/2 strisce di pancetta.
- 7) Rompere un uovo in ogni stampino da muffin e condire con pepe.
- 8) Aggiungere i funghi trifolati e le cipolle sopra l'uovo.
- 9) Riempire con acqua lo spazio non utilizzato dello stampino per proteggere dalla bruciatura.
- 10) Cuocere in forno per 20 minuti.

## Uova con avocado e salsa

colazione per due persone.

Tempo approssimativo di preparazione: 10 minuti.

## ingredienti

4 uova

1/2 tazza mandorle a lamelle o scaglie

1/2 avocado, a fette

#### istruzioni

- 1) Scaldare una padella antiaderente a fuoco medio-alto.
- 2) Sbattere le uova in una ciotola, e versare nella padella.
- 3) Cuocere per 1 minuto e abbassare la fiamma a medio-bassa. Terminare la cottura (circa 2-4 minuti).
- 4) Ricoprire con mandorle e avocado.

## Uova e verdure

Colazione per due persone.

Tempo approssimativo di preparazione: 30 minuti.

### ingredienti

4 strisce di pancetta (riserva 1 cucchiaio di grasso di pancetta)

1/4 di cipolla gialla a dadini

varie foglie di cavolo, bietole o spinaci, tritati

1 spicchio di aglio tritato

4 uova

1 avocado, affettato

- 1) Cuocere la pancetta in padella a fuoco medio medio-alto. Togliere dalla padella e mettere su carta assorbente per assorbire l'olio extra. Spezzetta la pancetta quando è fredda e tieni da parte.
- 2) Raccogliere in una vaschetta il grasso della pancetta.
- 3) Soffriggere la cipolla nel grasso della pancetta. Aggiungere l'aglio e le verdure e continuare a cuocere finché sono tenere. Togliere dalla padella e mettere da parte.
- 4) Con la padella ancora calda, cuocere le uova.
- 5) Quando le uova sono cotte, ricoprire con le verdure.
- 6) Aggiungere al piatto la pancetta e le fette di avocado.

## Uova fritte con patata dolce

colazione per due persone.

Tempo approssimativo di preparazione: 35 minuti.

#### ingredienti

2 cucchiai di olio di cocco

1 patata media dolce o patata a dadini

1/2 cipolla gialla, a dadini

2 wurstel

1 peperone medio a dadini

4 uova

pepe nero macinato

#### istruzioni

- 1) In una grande padella, scaldare l'olio di cocco a fuoco medio.
- 2) Aggiungere le cipolle e le patate dolci, fate soffriggere per 5 minuti.
- 3) Aggiungere i wurstel e continuare a cuocere fino a quando saranno rosolate e le patate dolci morbide.
- 4) Aggiungere i peperoni e 1 cucchiaio di acqua.
- 5) Coprire e cuocere per 15 minuti o finché le patate sono completamente morbide, mescolando spesso.
- 6) Nel frattempo, friggere le uova in olio di cocco.
- 7) Condite con pepe nero macinato al momento e servire con le patate dolci.

## Uova strapazzate con bacon e verdure

Ricca colazione per due adulti.

Tempo approssimativo di preparazione: 20 minuti.

#### ingredienti

- 4 fette di pancetta
- 1 pomodoro medio, a fette
- 4 uova
- 1 manciata di spinaci
- 1 zucchina media a dadini

### istruzioni

- 1) Cuocere la pancetta e toglierla dalla padella, lasciando 1 cucchiaio di grasso residuo della pancetta nella padella.
- 2) Nel frattempo, lava e taglia le verdure.
- 3) A fuoco medio-alto, aggiungere zucchine, aglio e pomodoro nella padella e soffriggere.
- 4) Durante la cottura, sbattere le uova in una piccola ciotola. Mettere da parte.
- 5) Tagliare a striscioline la pancetta cotta e mettere da parte.
- 6) Quando le verdure sono quasi pronte, aggiungere le uova sbattute e la pancetta a strisce nella padella, insieme con gli spinaci freschi. Abbassate il fuoco a medio-basso e cuocere fino a quando le uova sono cotte.

# Uova strapazzate e salsiccia

colazione per due persone.

Tempo approssimativo di preparazione: 15 minuti.

## ingredienti

1 cucchiaio di olio di cocco

1 pizzico di sale marino

1/2 cipolla gialla, a dadini

1/4 cucchiaino di pepe nero macinato al momento

200g. di salsaccia a fette o cubetti

salsa di peperoncino piccante 4 uova

#### istruzioni

- 1) Soffriggere le cipolle e la salsiccia in olio di cocco a fuoco medio-alto, fino a che la salsiccia diventa croccante ai bordi e la cipolla diventa leggermente dorata.
- 2) Nel frattempo, sbattete le uova in una piccola ciotola e aggiungete sale e pepe nero.
- 3) Versare le uova nella padella con la salsiccia e la cipolla croccante.
- 4) Strapazzare le uova fino a cottura.
- 5) Aggiungere la salsa piccante.

## Zucca arrosto

ricetta per 4 porzioni.

Tempo approssimativo di preparazione: 75 minuti.

### ingredienti

1 zucca tagliata a spicchi

1/2 cucchiaino di sale marino (opzionale)

1 cucchiaio di olio di cocco

1/4 di tazza di noci

1 cucchiaio di miele selvatico

#### istruzioni

- 1) Preriscaldare il forno a 200°.
- 2) Mettere la zucca tagliata su di una teglia.
- 3) Aggiungere mezzo centimetro di acqua alla teglia.
- 4) Cuocere per 60 minuti o fino a che la buccia risulti morbida al tatto.
- 5) Togliere dal forno. Rimuovere la buccia dalla zucca e aggiungere olio di cocco, miele e sale marino.
- 6) Cospargere con le noci tostate prima di servire.

# Zucca con aglio e timo

4 porzioni.

Tempo approssimativo di preparazione: 40 minuti

#### ingredienti

4 tazze di zucca tagliata a cubetti e pelata

2 cucchiai di olio di cocco

1 cucchiaio di foglie fresche di timo

3 spicchi d'aglio, tritati

1/2 cucchiaino di sale marino (opzionale)

1/4 cucchiaino di pepe nero macinato al momento

- 1) Scaldare una padella a fuoco medio-alto. Aggiungere l'olio di cocco quando la padella è calda.
- 2) Quando l'olio di cocco si è sciolto, aggiungere zucca, timo, aglio e mescolare.
- 3) Stendere la zucca in uno strato uniforme in padella e lasciar rosolare senza mescolare (circa 3-5 minuti). Mescolare e cuocere per altri 3-5 minuti.
- 4) Dopo averla fatta rosolare, ridurre il fuoco a medio, chiudere con coperchio e continuare a cuocere fino a quando la zucca sarà tenera (circa 10-15 minuti in più).
- 5) Condite con sale e pepe nero (facoltativo) e servire caldo.

## Zucchini e carne macinata

Cena per due, con gli avanzi per il pranzo. Tempo approssimativo di preparazione: 30 minuti.

## ingredienti

1 cucchiaio di olio di cocco 2 cucchiai di origano 1/2 cipolla gialla 2 zucchine medie a dadini 500g. di carne magra di manzo 2 pomodori medi, a dadini 1-2 spicchi d'aglio, tritati

- 1) Lavare e preparare le verdure.
- 2) Scaldare una padella capiente a fuoco medio-alto. Aggiungere l'olio di cocco.
- 3) Aggiungere le cipolle nella padella e far soffriggere fino a quando risultino leggermente dorate.
- 4) Creare con la carne macinata delle palline ed aggiungerle alla padella, insieme con l'aglio e l'origano. Cuocere 5 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- 5) Aggiungere le zucchine e i pomodori e far cuocere finché sono tenere.

## L'AUTORE



Mi chiamo Andrea Padoan, sono un Personal Trainer e Consulente Alimentare.

Dopo oltre 10 anni passati all'interno di importanti aziende commerciali e produttive, ricoprendo le cariche di Responsabile Vendite e Direttore Marketing, ho capito che dovevo lavorare a qualcosa di gratificante per me stesso ed utile per chi mi stava attorno.

Sono arrivato sempre di più alla consapevolezza che nella mia vita la missione è quella di far conoscere alle persone che esiste la possibilità, in maniera molto semplice, di vivere meglio e dopo conferme continue attraverso numerose esperienze, ho deciso di farla diventare la mia professione.

Sono stato anche io uno come te, come tanti altri...che tornato a casa dal lavoro si sentiva così stanco da premere il pulsante "OFF" sino al giorno dopo. Oggi la mia vita è cambiata. Dove prima la mia giornata finiva, ora inizia davvero!

Il pulsante "OFF" è diventato "ON".

Ho potenziato la resistenza allo stress mentale, la resistenza fisica; ho insegnato al mio corpo il significato di vera stanchezza, ho eliminato farmaci, ho raggiunto una piacevole forma fisica, ho raddoppiato la mia forza e resistenza, ho ritrovato in me una energia sepolta che rischiava di rimanere sotterrata per sempre.

Quello che avevo iniziato come passione, è diventato oggi il mio lavoro.

In qualità di Personal Trainer aiuto, sostengo e motivo i miei clienti a raggiungere i risultati estetici, di performance e recupero funzionale che desiderano attraverso allenamenti e consigli alimentari formulati in base alle singole e personali caratteristiche.