

Indice

Prefazione	XIII
Introduzione	1
Che cos'è la dieta chetogenica e le sue origini	2
Carboidrati vs grassi: che abbia inizio la chetosi	3
Cibi sì e no in chetosi	4
Falsi miti sulla dieta chetogenica	4

Ricette

Capitolo 1 Preparazioni base	13
Base per torta salata	14
Besciamella cheto	15
Caffè bulletproof	16
Crespelle	17
Cracker ai semi	18
Crema spalmabile alle nocciole	20
Pane di semi	21
Pane	22
Pesto	24

Salsa di noci e anacardi.....	25
Tzatziki	26
Capitolo 2 A colazione.....	27
Biscotti alle nocciole	28
Brownie.....	30
Budino di yogurt ai mirtilli e semi di chia.....	32
Pancake	34
Avocado toast con ricotta e uova	36
Pancake salati	37
Pancake vegan	38
Pudding ai semi di chia e latte vegetale	39
Yogurt greco con vaniglia, cocco essiccato, cioccolato e frutti di bosco	40
Capitolo 3 Dolci e spuntini.....	43
Biscotti al burro d'arachidi	44
Biscotti di San Valentino	46
Cheesecake veloce alla ricotta	47
Cheesecake monoporzione ai frutti di bosco.....	48
Ciambella delle feste con nocciole	50
Dolce al cucchiaio	52
Mousse al cioccolato e menta	54
Clafoutis dolce ai frutti di bosco	56
Pizzette allo yogurt in padella	57
Patatine di avocado	58
Vassoio con fette di pane con varie opzioni	60
Taralli al burro d'arachidi e finocchietto.....	62
Capitolo 4 Primavera	63
Pranzi.....	64
Ciambella salata con spinaci, uova sode e ricotta	64

Clafoutis salato di primavera	66
Insalata con tofu e mandorle e salsa tahina	67
Frittata al forno di primavera	68
Insalata con uova sode e senape alla maionese	70
Insalata di pollo in crosta di sesamo e anacardi con maionese alla senape	72
Saltimbocca alla romana	73
Uova in camicia con asparagi e olio allo zafferano	74
Uova sode farcite con avocado	76
Cene	78
Gamberoni con fagiolini e pesto di rucola	78
Insalata di spinaci e gamberi	79
Gnocchi di ricotta e mandorle	80
Insalata di feta, noci e frutti di bosco	82
Insalata tiepida primaverile	84
Mini fishburger con avocado e profumo di limone	86
Polpette di merluzzo con senape antica al ribes	88
Seppie con carciofi e olive	90
Trotta salmonata con asparagi	91
Capitolo 5 Estate	93
Pranzi	94
Focaccia pugliese	94
Frittelle di zucchine e ricotta	96
Insalata con avocado, noci, formaggio caprino e ravanelli arrostiti	97
Millefoglie di melanzane, burrata e pesto	98
Polpette di ricotta al limone e panatura di sesamo	100
Parmigiana di zucchine	102
Spaghetti di zucchine con pesto di avocado e pomodorini secchi	103
Spaghetti di zucchine al pesto e burrata	104
Vellutata fredda estiva in tono di verde	106

Cene.....	108
Arrosto al pesto	108
Insalata di more e feta	110
Mini kebab di pollo con salsa tzatziki	111
Pesce spada con melanzane e mandorle.....	114
Polpettone fagiolini e ricotta.....	115
Rollé di zucchine, robiola e salmone	116
Sgombro al forno con pomodori e olive	117
Sandwich multistrato di carne, zucchine e melanzane	118
Tartare di salmone e tonno alla vaniglia.....	120
Capitolo 6 Autunno.....	123
Pranzi.....	124
Branzino in crosta di sale e maionese alle nocciole	124
Crema di broccoli con nocciole	126
Insalata autunnale.....	128
Insalata di tofu e maionese alle nocciole e anacardi versione vegan	129
Involtini di pollo alla milanese	130
Muffin di frittata di bietole e salsa di noci e anacardi	132
Rotolo di frittata al radicchio rosso con besciamella alle nocciole	134
Spiedini di gamberi pancettati e patatine di avocado.....	136
Terrina di funghi, carciofi e besciamella con insalata e pancetta croccante	138
Cene.....	141
Arrosto di pollo e crema di olive	141
Cous-cous di cavolfiore e spezzatino di pesce bianco	142
Crema di funghi e gamberi pancettati	144
Funghi ripieni	146
Medaglioni di carciofi e formaggio	147
Mini hamburger rivestiti di granella di pistacchi e patatine di avocado	148

Polpette di carne	149
Spezzatino di pesce con olive, pinoli e carciofi	150
Vellutata di spinaci e carciofi con pancetta croccante	152
Capitolo 7 Inverno	155
Pranzi	156
Cannelloni ricotta e spinaci	156
Gnocchi agli spinaci e pancetta	159
Insalata natalizia con salmone	160
Involtini di pollo e pancetta	161
Muffin frittata	162
Millefoglie natalizia di crespelle e salmone	164
Torta salata al cavolfiore viola e salmone	166
Vellutata viola e fucsia	168
Quiche con broccoli e formaggio caprino	170
Cene	171
Frittata di carciofi e ricotta	171
Insalata invernale con formaggio	172
Involtini di verza e carne	174
Polpettone di carne con sorpresa	176
Salmone in crosta di mandorle e anacardi	178
Tabulee di cavolfiore e tofu e frutta secca	180
Uova al pomodoro e origano	182
Spinaci al burro con granella di nocciole e arrosto alla nocciola	184
Vellutata di cavolfiore con filetto di branzino al vapore	185
La piramide cheto	187
L'Autrice	189
Ringraziamenti	191