

## Menu chetogenico 2020\_09

<i>giorno</i>	<i>colazione</i>	<i>pranzo</i>	<i>Cena</i>
Domenica			Insalata di verdure crude. Vellutata tiepida di carote al curry. Lasagne di zucchini con salsa di lupini
Lunedì	Torta caprese cheto Whey protein con latte di mandorle ed eritritolo	Insalata di verdure crude. Riso shirataki con funghi e panna. Filetto di trota al segreto del cuoco	Insalata di verdure crude. Cavolfiore al forno con pesto saporito alle noci. Lenticchie al pomodoro secco
Martedì	Torta di noci keto. Whey protein con cacao amaro	Insalata di verdure crude Spaghetti di zucchini in salsa di avocado Brindelle di tacchino al pesto rosso	Insalata di champignon e finocchio con capperi Minestra di zucca e cipolle Frittata al parmigiano e alla crusca di avena
Mercoledì	Biscotti di mandorle e semi di lino con eritritolo. Zabaione	Pinzimonio di verdure Tagliatelle shirataki al pesto di cavolo nero Funghi champignon saltati con vino bianco e pancetta	Pinzimonio di insalate Salmone alle mandorle Padellata di bietole al burro di cocco
Giovedì	Pancake di cocco al profumo di limone. Whey protein con crema senza lattosio, vaniglia ed eritritolo	Insalata verde Fatafrittata con crusca di avena Guacamole Bombe al cacao	Insalata mista Minestra di biette e porri Filetto di sgombro alle olive Broccoli con salsa di acciughe
Venerdì	Torta al cioccolato e cocco Whey protein con cacao amaro	Insalata mista Zuppa di cime di rapa e parmigiano Cartoccio di alici alle erbe Cavolo verza croccante	Insalata di verdure crude Passato di verdura dell'orto con fagioli di soia. Fagiolini aromatici
Sabato	Pane keto con uova e pancetta Bevanda calda a piacere		

**Ricette: tutte calcolate per 2 persone tranne la torta caprese, la torta al cioccolato e cocco, i biscotti pecam e il pane keto (che sono per 6 persone) e la torta di noci che è per 9 persone.**

## **BUFFET DI VERDURE**

La verdura iniziale di ogni pasto questo corso NON COMPRENDE CAROTE Comprende solo: radicchio rosso, cicoria e lattuga verde scuro, sedano, cetrioli, peperoni, pomodori, cipolla di Tropea, finocchi, funghi champignon. Nelle insalate possono essere aggiunte olive.

## **AVVERTENZE PER LO CHEF**

Con il burro di cocco si possono fare soffritti leggeri, a giudizio del cuoco. Lo chef può anche modificare gli aromi di una ricetta a suo giudizio, **PURCHE' NON MODIFICHILA QUANTITÀ (IL PESO) DEGLI INGREDIENTI PRINCIPALI.**

## **COMUNICAZIONI PER GLI ACQUISTI**

La precisione nel menù di questa settimana è **fondamentale**, anche se difficile. I pesi devono essere calcolati con esattezza.

È importante che le proteine del siero di latte (whey protein) siano da mucche al pascolo. Su Amazon continua ad essere una buona marca come rapporto prezzo qualità è "Protero Weide Whey Protein".

Il prezzo per il burro di cocco tra i più convenienti sul mercato coincide con un prodotto biologico, vergine e **deodorizzato**: *mituso Ingo Steyer KG Olio di Cocco Biologico, Aroma Neutro, Deodorato su amazon* a 9,99 € al litro. È importante un prodotto deodorizzato, perché evita un sacco di grane con quelli che odiano il gusto del cocco. Questo non impedisce che si consumino eventuali avanzi di altri oli di cocco dai corsi precedenti.

La panna di latte deve essere senza lattosio e con lipidi >35. Ho indicato la Accadi ma vanno bene anche altre con le stesse caratteristiche.

Il burro deve essere grass-fed, cioè di mucche al pascolo verde. Un burro eccezionale, ad un prezzo ragionevole, è quello della Società Agricola Freres Diemoz, della Val d'Aosta. Attualmente le mucche sono a 2.420 metri di altitudine. Spediscono con corriere refrigerato in tutta Italia. Hanno una produzione limitata, ma ordinando adesso non ci dovrebbero essere problemi (è solo un suggerimento)

 3488840827  freresdiemoz@gmail.com

---

## *Domenica cena*

### **INSALATA DI VERDURE CRUDE**

#### **VELLUTATA TIEPIDA DI CAROTE AL CURRY**

350 g di carote  
1/2 cipolla  
brodo vegetale  
1 cucchiaino di curry  
1 cucchiaino di curcuma  
1 pizzico di maggiorana  
1 cucchiaio raso di prezzemolo tritato  
olio evo  
sale marino integrale  
pepe nero

*Tritare la cipolla e farla appassire in una pentola con poco brodo, la curcuma e il curry. Aggiungere le carote affettate, coprire a filo con brodo caldo e portare a cottura, unendo se serve altro liquido. Aggiungere la maggiorana, il sale, pepe e olio. Frullare a immersione. Guarnire con il prezzemolo.*

#### **LASAGNE AL FORNO DI ZUCCHINI CON SALSAL DI LUPINI**

250 gr di zucchini  
200 gr di lupini (quelli venduti deamarizzati e cotti).  
Mezza cipolla  
Mezza carota (o una carota piccola)  
Un gambo di sedano

Uno spicchio d'aglio  
 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro  
 Un pomodoro ben maturo  
 1 cucchiaino di fibra di avena  
 1 chiodo di garofano  
 2 foglie di salvia ed un rametto piccolo di rosmarino  
 1 C di burro di cocco e 25 gr di olio EVO  
 1/2 bicchiere di vino rosso  
 Sale e pepe qb

*Lasciare a bagno i lupini per una notte, sciacquarli e tritarli finemente.*

*Per la salsa tritare finemente mezza cipolla, mezza carota, una gamba di sedano, uno spicchio d'aglio. Fare un soffritto leggero in poco burro di cocco. Sfumare con vino rosso. Appena tende ad asciugare aggiungere la salsa di pomodoro e il pomodoro fresco pelato e tritato, gli aromi e i lupini.*

*Aggiungere acqua per permettere una cottura a fuoco lento per almeno un'ora e mezza (meglio 2 ore). Nel frattempo tagliare per lungo fette abbastanza spesse (mezzo cm) di zucchini. Scottarle leggermente al vapore per pochi minuti.*

*Terminata la cottura della salsa, aggiungere a spolvero la fibra di avena, mescolare un minuto e spegnere il fuoco.*

*Disporre in una teglia preventivamente unta con olio d'oliva un primo strato di fette, salarle leggermente e ricoprirle con uno strato di salsa e un po' d'olio d'oliva. Proseguire poi alternando zucchini e salsa fino a colmare la teglia.*

*Infornare in forno ben caldo per 20 minuti. Servire con un filo d'olio.*

## Lunedì (dati riassuntivi)

Kcal	carb	prot.	grassi	fibra	calcio	potass.	Saturi	Mono	Ω6	Ω3	EPA	DHA	MCT	KI	Ω6/Ω3
1261,3	36,6	63,8	90,2	54,2	247,6	2397,6	24,8	44,1	7,4	3,1	0,1	0,4	2,4	0,90	2,43

## Lunedì colazione

### **TORTA CAPRESE CHETO (PER 6 PERSONE)**

150 gr di cacao amaro  
 130 gr di burro grass-feed  
 100 gr di farina di mandorle  
 70 gr di mandorle tritate grossolanamente  
 100 gr di semi di lino (da tritare grossolanamente)  
 3 uova biologiche  
 Abbondante scorzetta di arancio bio  
 100 gr di eritritolo  
 Un pizzico di sale

*Ammorbidire il burro a bagnomaria o al microonde. Aggiungere l'eritritolo e mescolare accuratamente con la frusta. Aggiungere un uovo alla volta e continuare a sbattere finché il tutto sia amalgamato.*

*Aggiungere farina di mandorle e cacao, sempre mescolando. Infine aggiungere, continuando a mescolare, i semi di lino tritati grossolanamente, la scorzetta di arancio, il pizzico di sale e le mandorle tritate. Se il composto risulta troppo denso aggiungere un po' di acqua o di latte di soia, Versare il composto in una teglia foderata con carta da forno e infornate a 160° per 50 minuti.*

### **WHEY PROTEIN CON LATTE DI MANDORLE**

50 gr di Whey protein grass-fed  
 25 gr di eritritolo  
 300 gr di latte di mandorle  
 Aroma di vaniglia

Frullare tutti gli ingredienti insieme. Lasciare riposare per almeno venti minuti.

---

## Lunedì pranzo

### **INSALATA DI VERDURE CRUDE**

#### **RISO SHIRATAKI CON FUNGHI E PANNA**

250 gr di shirataki scolato  
150 gr di champignon  
30 gr di porcini secchi  
50 gr di panna con almeno il 30% di grassi (meglio >30)  
2 spicchi d'aglio  
1 cucchiaio di prezzemolo  
Olio EVO qb  
Sale qb

*Mettere a bagno in acqua abbondante il riso shirataki. Scolare e risciacquare.*

*Mettere a bagno in poca acqua i porcini secchi per almeno 3 ore.*

*Mondare gli champignon e tagliarli a fette non troppo spesse.*

*In pochissimo olio fare rosolare gli spicchi d'aglio interi finché cominciano a prendere colore. Togliarli dall'olio e aggiungere gli champignon. Rosolarli finché prendono colore.*

*Aggiungere i porcini strizzati e tritati con la loro acqua di ammollo, curando di non smuovere l'eventuale fondo di sabbia. Lasciare cuocere venti minuti.*

*Aggiungere il riso shirataki e la panna, mescolando per fare amalgamare e servire.*

### **FILETTO DI TROTA AL BURRO AL SEGRETO DEL CUOCO**

120 gr Trota filetto

---

## Lunedì cena

### **INSALATA DI VERDURE CRUDE.**

#### **CAVOLFIORE AL FORNO CON PESTO SAPORITO ALLE NOCI**

300 gr cavolfiore romanesco  
1 cucchiaio gherigli di noci  
1 cucchiaio capperi dissalati  
1 cucchiaio olive verdi snocciolate  
1 cucchiaio prezzemolo tritato  
scorza grattugiata di 1 limone bio  
1 cucchiaio aceto di vino bianco  
olio d'oliva EVO  
Sale marino integrale q.b.  
origano secco q.b.

Lavate bene il cavolfiore, dopo averne eliminato le foglie e il gambo. Affettatele in senso verticale ricavando dalla parte centrale 4 fette spesse circa 2 cm e tenute insieme dal gambo centrale. Dividete le altre parti in cimette.

Stendete un foglio di carta da forno in una teglia grande, spennellatela con olio e cospargete sale, una spolverata di origano. Sistemate le fette di cavolfiore in un unico strato (se necessario, fate più infornate). Infornatele a 180° per una ventina di minuti, voltandole a metà cottura, se risultassero troppo asciutte copritele con un coperchio

Cuocete nello stesso modo le cimette che condirete con un filo d'olio a fine cottura.

Tritate grossolanamente le noci, le olive e mettetele in una ciotolina con il prezzemolo, i capperi dissalati, l'aceto, poco sale, e la scorza del limone grattugiata. Aggiungete 100 ml di olio e mescolate. Lasciate insaporire per almeno 10 minuti.

Sistemate le fette di cavolfiore nei piatti, condite con il pesto e completate con qualche cimetta.

## LENTICCHIE AL POMODORO SECCO

70 gr. di lenticchie  
1 cipolla  
4 pomodori secchi (20 gr)  
2 spicchi d'aglio  
Origano  
Olio EVO  
Sale qb

Lasciare a bagno le lenticchie per almeno 6 ore (o anche tutta la notte). Scolarle e risciacquarle bene. Farle cuocere al dente.

Tritate finemente la cipolla e fatela cuocere lentamente in un po' d'acqua assieme all'aglio tritato e ai pomodori macinati per almeno 45 minuti, curando che non si asciughi troppo.

Aggiungere le lenticchie e proseguire la cottura per altri dieci minuti, mescolando di tanto in tanto. Aggiungere l'origano e l'olio, mescolare e servire.

---

## **Martedì (dati riassuntivi)**

Kcal	carb	prot.	grassi	fibra	calcio	potass.	Saturi	Mono	Ω6	Ω3	EPA	DHA	MCT	KI	Ω6/Ω3
1689,0	33,3	76,8	138,1	30,3	384,7	2661,6	49,4	61,0	24,3	26,0	0,0	0,0	5,4	1,25	0,94

## *Martedì colazione*

### **TORTA DI NOCI KETO per 9 persone 95 gr a persona**

(teglia rotonda diam. indicativo cm 26)

80 gr di noci nostrane  
80 gr di noci pecan  
80 gr di nocciole  
60 gr di semi di lino macinati al momento  
6 uova tenute a temperatura ambiente  
180 gr di eritritolo  
1 bustina di vanillina o meglio i semi di una bacca di vaniglia  
1 pizzico di sale fino

290,23	2,39	10,50	26,81	25,34	64,23	224,21	4,56	9,88	6,41	1,94	0,00	0,00	0,25	2,08	3,31
Kcal	carb	prot.	grassi	fibra	calcio	potass.	Saturi	Mono	Ω6	Ω3	EPA	DHA	MCT	IK	Ω6/Ω3

**(meglio preparare la torta il giorno prima di consumar/a)**

Scaldare il forno statico (non ventilato) a 160°.

Imburrare una teglia, meglio dal bordo sganciabile, con burro di cocco, o usare la carta forno. Tenerla al fresco.

Tritare la frutta secca in un mixer con metà eritritolo, **molto finemente**.

Separare gli albumi dai tuorli e montare questi ultimi, con le fruste elettriche, con l'altra metà eritritolo, il pizzico di sale e la vaniglia, per almeno 5 minuti, finché il composto è ben spumoso e chiaro.

Montare a neve fermissima gli albumi, sempre con le fruste elettriche (pulite dopo averle usate per i tuorli, se no non si montano). Attenzione: non aggiungere il sale per montare gli albumi!

Unire ai tuorli montati, lavorando con una spatola a mano, lentamente e dal basso verso l'alto, a cucchiariate, alternativamente un po' di frutta secca tritata e poi un po' di albume a neve, fino ad esaurimento di tutti e due gli ingredienti.

Versare il composto nella teglia ed infornare per 45/50 minuti sul ripiano basso del forno. Lasciar raffreddare completamente nella teglia prima di sformare.

5/ può servir/a cosparsa di eritrito/o a velo, tritato con un macinacaffè,

### **WHEY PROTEIN CON CACAO**

40 gr di Whey protein grass-fed  
30 gr di eritritolo  
25 gr di cacao amaro

300 gr di latte di soia

*Frullare tutti gli ingredienti insieme. Lasciare riposare per almeno venti minuti.*

---

## *Martedì pranzo*

### **INSALATA DI VERDURE CRUDE**

#### **SPAGHETTI DI ZUCCHINI IN SALSA DI AVOCADO**

2 zucchini medi  
1 avocado grande ben maturo  
1 mazzetto di basilico  
olio evo q.b.  
sale marino integrale q.b.

*Riducete gli zucchini a spaghetti con l'apposito strumento.*

*Scottateli brevemente a vapore.*

*Mixare l'avocado con il basilico, l'olio ed il sale, aggiungere eventualmente poca acqua tiepida al fine di ottenere una salsa fluida e cremosa.*

*Condire gli spaghetti, riscaldare brevemente e servire subito.*

#### **BRINDELLE DI TACCHINO AL PESTO ROSSO**

200 gr di fesa di tacchino  
3 pomodori secchi  
Rosmarino un rametto  
Capperi salati  
Vino bianco mezzo bicchiere  
30 gr di burro

*Sciacquate rapidamente i capperi in acqua, senza lasciarli a bagno. Fare sciogliere il burro in padella.*

*Tritate finemente pomodori, capperi, aghi di rosmarino e aggiungeteli al burro, mescolando rapidamente. Dividete le fettine di tacchino in strisce di 2 cm di larghezza e deponetele in padella, rosolate brevemente dalle due parti a fuoco medio e sfumate con il vino bianco. Dieci minuti di cottura basteranno. Servite con TUTTO il burro restante in padella.*

---

## *Martedì cena*

### **INSALATA DI CAMPIGNON E FINOCCHI**

150 gr di champignon  
150 gr di finocchio  
Un cucchiaino di capperi salati  
1 cucchiaino di olive nere  
Olio EVO

*Mondare e tagliare a fette gli champignon. Mondare e affettare i finocchi. Togliere il sale dai capperi senza metterli a bagno, sotto il getto dell'acqua (o mettendoli a bagno molto brevemente); tritarli. Mescolare tutti gli ingredienti, aggiungendo l'olio EVO e aggiustando di sale (se occorre).*

#### **MINISTRA DI ZUCCA E CIPOLLE**

1 cipolla dorata  
120 gr di zucca  
1 carota medio piccola  
1 gamba di sedano  
1 foglia di alloro

1 foglia di salvia  
 1 cucchiaio di salsa di tamari  
 600 cl d'acqua  
 25 gr di burro di cocco  
 20 gr di burro vaccino  
 Sale qb

*Dividere in 2 per lungo la carota. Fare rosolare brevemente la cipolla tritata grossolanamente nel burro di cocco, senza lasciarla imbriondire. Aggiungete l'acqua, la carota e il sedano intero e portate a bollore. Lasciate cuocere per un quarto d'ora. Intanto tagliate a dadi la zucca e versatela nella pentola. Dopo un altro quarto d'ora spegnete la fiamma, togliete le carote, il sedano, la salvia e l'alloro e aggiungete il burro. Mescolate accuratamente e servite.*

### **FRITTATA AL PARMIGIANO E ALLA CRUSCA DI AVENA**

3 uova biologiche  
 25 gr di crusca di avena  
 20 gr di parmigiano grattugiato  
 20 gr di burro di cocco  
 Mezzo bicchiere d'acqua

*In una ciotola bagnare la crusca con l'acqua, poi incorporare sbattendo con una forchetta o con la frusta le uova e infine il parmigiano. Far sciogliere il burro di cocco in padella. Appena è in temperatura (ve ne accorgete se, aggiungendo qualche goccia d'acqua, comincia a sfrigolare) versate il composto con le uova. Cuocere a fuoco basso dalle due parti: la frittata deve appena cominciare a dorare.*

## **Mercoledì (dati riassuntivi)**

Kcal	carb	prot.	grassi	fibra	calcio	potass.	Saturi	Mono	Ω6	Ω3	EPA	DHA	MCT	KI	Ω6/Ω3
1746,2	28,9	54,6	148,0	29,5	375,9	2056,9	51,9	58,0	19,2	5,4	1,1	1,4	3,4	1,77	3,53

## **Mercoledì a colazione**

### **BISCOTTI ALLE NOCI PECAN (PER 6 PERSONE) 90 GR CIRCA A TESTA**

110 g di farina di mandorle  
 50 gr di semi di lino macinati  
 60 g di cocco grattugiato (oppure 50 gr di farina di cocco sgrassata, ma in questo caso aumentare il burro di cocco a 100 gr.)  
 1 c di cannella  
 80 g di olio di cocco  
 80 gr di noci pecan tritate grossolanamente  
 3 uova  
 15 g di psillio  
 8 gr di cremor tartaro  
 100 g di eritritolo  
 (facoltativo: 1 cucchiaino di zenzero)  
 Un pizzico di sale  
 Acqua qb (circa 75 cl)

364,78	2,48	10,49	36,01	21,13	73,72	330,70	16,51	12,17	4,72	1,36	0,00	0,00	2,32	2,78	3,47
Kcal	carb	prot.	grassi	fibra	calcio	potass.	Saturi	Mono	Ω6	Ω3	EPA	DHA	MCT	IK	Ω6/Ω3

*Sciogliere l'eritritolo in 75 gr di acqua e lasciare raffreddare.*

*Mescolare farina di mandorle, semi di lino macinati, cocco grattugiato, cannella, psillio e cremor tartaro in un mixer per macinarli più finemente (se si usa la farina di cocco, il mixer non serve).*

*In una ciotola sbattere le uova, aggiungete un pizzico di sale, il burro di cocco, mescolate poi incorporate le farine e l'acqua con l'eritritolo fino a raggiungere una pasta morbida, ma consistente. Lasciate riposare almeno mezz'ora.*

*Stendete l'impasto con il mattarello leggermente unto su un ripiano, lasciandolo all'altezza di mezzo cm. Ritagliate dei biscotti, deponeteli su una carta da forno. Ricoprite con le noci tritate, premendo un po' per fare aderire le noci alla superficie del biscotto. Introduceteli in forno ventilato preriscaldato a 180°. Diminuite a 150° e cuocete per 20 minuti o finché saranno cotti. Si conservano anche per una settimana.*

## **ZABAIONE**

*Secondo la ricetta tradizionale con tre tuorli, 50 cl di marsale, 40 gr di eritritolo e 20 gr di zucchero*

---

## *Mercoledì pranzo*

### **PINZIMONIO DI VERDURE**

Verdure: 200 gr (100 a testa) complessivi di: finocchio, foglie di radicchio, belga e lattuga verde scura; peperoni a lamelle; sedano; cipollotto (se si trova); fette di rapa bianca o violetta.

Vinegrette di olio EVO con aceto, curcuma, cipolla, pepe nero e sale.

### **TAGLIATELLE SHIRATAKI AL PESTO DI CAVOLO NERO**

250 gr (1 confezione) di tagliatelle shirataki già ammolate

100 gr di cavolo nero già mondato dai gambi e dalla nervatura

2 pomodori secchi

20 gr di olio EVO

20 gr di pinoli

20 gr di gherigli di noci

1 spicchio d'aglio

Sale qb

*Sciacquate bene le tagliatelle lasciandole a bagno qualche minuto, poi colatele, buttatele in acqua bollente per 10 minuti. Lasciatele al caldo nell'acqua.*

*Scaldate al vapore per 5 minuti il cavolo nero. Pestatene metà nel mortaio con l'aglio, i pomodori, l'olio e le noci (potete usare anche il mixer). Aggiustate di sale (tenete conto che i pomodori sono già salati). Tagliate a fettucine sottili il cavolo rimanente.*

*Scolate le fettucine e unitele alla salsa e al resto del cavolo. Poiché le shirataki non aderiscono alla salsa, conviene versare la salsa sulle shirataki già impiattate.*

### **FUNGHI CHAMPIGNON SALTATI CON VINO BIANCO E PANCETTA**

300 gr di funghi champignon

1 spicchio d'aglio tritato

1 cucchiaio colmo di burro di cocco (15 gr)

1/2 bicchiere di vino bianco

2 fette di pancetta da 70 gr l'una (fresca, non salata = di macelleria)

Sale qb

*Tagliate la pancetta a dadini abbastanza grossi (1 cm). In una larga padella fatela rosolare a fuoco basso nel burro di cocco, finché sia dorata. Verso la fine aggiungete l'aglio tritato (attenti che non annerisca). Intanto avrete mondato e tagliato i funghi a fette non troppo sottili. Metteteli nella padella, alzate la fiamma e, appena sono caldi, bagnateli con il vino. Regolate di sale e cuoceteli 5 minuti a pentola coperta e, dopo averli rimestati, altri dieci a pentola scoperta a fuoco medio-basso.*



---

## Mercoledì cena

### **INSALATA MISTA**

#### **SALMONE ALLE MANDORLE 120 GR X 2**

#### **PADELLATA DI BIETOLE AL BURRO DI COCCO**

300 g di bietole  
1 arancia bio scorza (facoltativa)  
15 gr di olio di cocco  
gomasio q.b.  
sale marino integrale q.b.

---

## Giovedì (dati riassuntivi)

Kcal	carb	prot.	grassi	fibra	calcio	potass.	Saturi	Mono	Ω6	Ω3	EPA	DHA	MCT	KI	Ω6/Ω3
1822,7	66,2	78,1	161,6	45,6	579,1	3060,8	71,0	63,3	8,8	4,7	0,8	1,3	26,4	1,12	1,87

---

## Giovedì colazione

### **PANCAKE DI COCCO AL PROFUMO DI LIMONE**

70 gr di farina di cocco sgrassata (lipidi circa 10%)  
20 gr di farina di mandorle  
20 gr di semi di lino macinati al momento  
25 gr di psillio  
la buccia grattugiata di un limone  
Il succo del limone  
60 gr di burro di cocco  
30 gr di eritritolo  
Un pizzico deciso di sale  
3 albumi d'uovo  
200 gr di acqua.

Mescolare tutti gli ingredienti in un mixer. Lasciare riposare per almeno un'ora. Il risultato dovrebbe essere una crema densa, ma scorrevole; se troppo densa, aggiungete un po' d'acqua e rimescolare. Ricavare 4 focaccine molto basse da cuocere in forno su piastra unta.

### **WHEY PROTEIN CON CREMA DI LATTE**

30 gr di Whey protein grass-fed  
25 gr di eritritolo  
125 gr di panna di latte senza lattosio (tipo Accadì con grassi al 35%)  
200 ml di acqua  
Aroma di vaniglia (meglio se viene profumata l'acqua con baccelli di vaniglia)  
*Frullare tutti gli ingredienti insieme. Lasciare riposare per almeno venti minuti.*

---

## Giovedì pranzo

### **INSALATA MISTA**

#### **FATAFRITTATA ALLE CRUSCA E ROSMARINO**

- 120 g farina di ceci
- 30 gr di crusca di avena
- 300 ml acqua
- sale marino integrale q.b.

- 3 cucchiaini olio evo
- 1 cucchiaino di rosmarino fresco tritato.

*N.B. L'impasto va preparato in anticipo e lasciato riposare almeno 6 ore in luogo fresco.*

*In una ciotola di vetro mescolate la farina di ceci setacciata al momento e la crusca di avena con l'acqua (versata lentamente e sempre mescolando) avendo cura di non formare grumi, salate e riponete la pastella ottenuta in luogo fresco per almeno 6 ore.*

*Riprendete la pastella preparata, condite con 3 cucchiaini di olio, regolate di sale.*

*Rivestite con carta da forno bagnata e strizzata una teglia da forno (l'altezza dell'impasto non dovrebbe superare i 6 mm), versatevi l'impasto e cuocete in forno preriscaldato a 180° x circa 25/30 minuti.*

*Lasciate riposare qualche istante prima di servire.*

## **GUACAMOLE**

2 avocado medio piccoli

Gli altri ingredienti della ricetta tradizionale che preferite.

*Preparare a freddo come da ricetta tradizionale. L'avocado non deve essere frullato, ma schiacciato grossolanamente con la forchetta.*

---

## *Giovedì cena*

### **INSALATA MISTA**

#### **MINISTRA DI BIETE E PORRI**

1 porro compresa la parte verde

150 gr di biette

2 cucchiaini di nocciole tritate

1 peperoncino

1 cucchiaino curcuma

1 cucchiaino di curry dolce

750 ml brodo vegetale

olio di cocco 8 gr

1 cucchiaino di psillio in polvere

un pizzico di pepe nero

sale marino integrale q.b.

semi di sesamo nero q.b.

*Scaldate un cucchiaio di olio di cocco in un tegame, unite i porri tritati, il peperoncino e cuoceteli a fiamma molto dolce per circa 10 minuti, mescolando ogni tanto. Aggiungete mezzo bicchiere d'acqua e lasciate cuocere per mezz'ora a fuoco basso.*

*Unite le biette e salate leggermente. Aggiungete la curcuma ed il curry, mescolando, quindi versate il brodo ben caldo e chiudete con un coperchio. Dalla ripresa del bollore fate cuocere per 10 minuti.*

*Condite con abbondante olio EVO e con il pepe e lo psillio, poi frullate la zuppa con un frullatore a immersione fino a ottenere una consistenza liscia e uniforme.*

*Potete servirla sia calda che tiepida.*

#### **FILETTO DI SGOMBRO ALLE OLIVE**

200 gr di filetti di sgombro freschi o surgelati

150 gr di pelati

2 cucchiaini di olive verdi

2 cucchiaini di olive nere

1 foglia di alloro

2 spicchi d'aglio

1 cucchiaio di prezzemolo tritato

20 gr di olio EVO

Sale qb

Scaldare a fuoco basso, in padella, pomodori, alloro, aglio ed olive, per 10 minuti. Aggiungere i filetti e cuocerli per 10 min per parte (venti minuti in tutto) curando che la salsa non asciughi troppo. Levate l'aglio e l'alloro e servite cosparsi di prezzolo.

### **BROCCOLI CON SALSA DI ACCIUGHE**

300 gr di broccoli  
2 spicchi d'aglio  
2-3 acciughe salate  
20 gr di olio EVO

Levare il sale in eccesso dalle acciughe con il dorso del coltello, senza lavarle: il loro sale dovrebbe bastare anche per i broccoli. Togliere la parte dura del gambo dei broccoli e dividere i gambi in rondelle non troppo spesse. Separatamente disporre le inflorescenze divise in broccoletti. Tritare gli spicchi d'aglio e metterli in padella con l'olio, rosolare a fuoco molto basso per qualche minuto senza lasciare imbiondire, poi aggiungere mezzo bicchiere d'acqua e le acciughe, disfacendole in poltiglia mentre cuociono con una forchetta. A questo punto aggiungere i gambi a rondelle e mezzo bicchiere d'acqua. Lasciare cuocere a pentola coperta per 10 minuti, poi aggiungere le inflorescenze continuando la cottura per altri 10 minuti, rimastando di tanto in tanto. Se necessario regolare di sale..

---

## **Venerdì (dati riassuntivi)**

Kcal	carb	prot.	grassi	fibra	calcio	potass.	Saturi	Mono	Ω6	Ω3	EPA	DHA	MCT	KI	Ω6/Ω3
1662,4	42,7	64,4	137,9	32,8	773,8	2447,1	58,8	62,1	68,0	62,0	0,0	0,0	4,9	1,29	1,10

---

### **Venerdì colazione**

#### **WHEY PROTEIN CON CACAO**

Vedi ricetta del martedì a colazione

#### **TORTA AL CIOCCOLATO E COCCO (PER 6 PERSONE)**

200 gr di cioccolato fondente a 80 %  
100 gr di burro grass-fed  
150 gr di eritritolo  
2 uova biologiche  
60 gr di cocco grattugiato (un cucchiaio va tenuto a parte per guarnire)  
25 ml latte di soia  
Mezza bustina di cremor tartaro  
Un pizzico di sale

Sciogliere il cioccolato e il burro a bagnomaria. In una ciotola montare i tuorli con la frusta elettrica con metà dell'eritritolo finché non diventino chiari. Aggiungere il cioccolato fuso con il burro e amalgamare con la frusta. Aggiungere anche il cocco grattugiato (meno un cucchiaio) e il latte di soia continuando ad amalgamare.

Pulite bene la frusta. In un'altra ciotola montare gli albumi con il restante eritritolo, il pizzico di sale e il cremor tartaro. Incorporare con delicatezza il resto dell'impasto.

Ungere o foderare con carta da forno una teglia da 20 cm e infornare a 170° per 30 minuti.

Sfornare su un piatto e decorate con il restante cocco grattugiato.

Cannella disponibile per chi la desidera

---

### **Venerdì pranzo**

#### **ZUPPA DI CIME DI RAPA E PARMIGIANO**

150 gr cime di rapa  
20 gr burro

80 gr cipolla tritata  
120 ml brodo vegetale  
60 ml panna vaccina  
60 gr pecorino (meglio toscano) grattugiato  
Pepe q.b.  
Aggiustare di sale se occorre.

*Lavare e passare al vapore per 10 minuti le cime di rapa, poi frullarle in un mixer fino alla consistenza di un pesto.*

*Far sciogliere il burro in una pentola, poi aggiungere la cipolla e far appassire a fiamma bassa per qualche minuto.*

*Aggiungere la panna. Successivamente aggiungere il brodo, sempre mescolando per amalgamare gli ingredienti. Portare ad ebollizione e incorporare le cime di rapa frullate.*

*Infine aggiungere il pecorino grattugiato tenendone un poco da parte per il momento di servire la zuppa in tavola.*

*Continuare a mescolare fino a quando il formaggio si sarà sciolto completamente. Aggiungere sale e pepe a piacere.*

### **CARTOCCIO DI ALICI ALLE ERBE**

250 gr di alici (125 gr **A TESTA** per ciascun cartoccio)  
20 gr olio EVO  
Erbe profumate a scelta (timo, santoreggia, salvia, ecc.)  
Carta da forno

*Eviscerate le alici e lavatele. Deponetele sulla carta da forno sopra parte delle erbe aromatiche. Copritele con altre erbe e con metà del burro (10 gr). Chiudete i cartocci e metteteli in forno a 170°. Dopo 5 minuti abbassate il forno a 150° per altri 20 minuti.*

### **CAVOLO VERZA CROCCANTE CON PINOLI**

180 gr di verza  
1/2 cipolla dorata  
40 gr di lardo salato macinato

*Sfogliare la verza e dividerla in pezzi non troppo fini. Fare cuocere la cipolla affettata finemente in qualche cucchiaio d'acqua per 10 minuti. Aggiungere il lardo e scioglierlo in fondo alla padella, poi aggiungete la verza e il sale e mescolate il contenuto a fuoco medio finché la verza è cotta ma ancora croccante. Servire calda.*

---

## *Venerdì cena*

### **PINZIMONIO DI VERDURE**

Verdure: 150 gr complessivi di: finocchio, broccoli di cavolfiore, lattuga verde scura; peperoni a lamelle; sedano; cipollotto (se si trova); fette di rapa bianca o violetta.

Vinegrette di olio EVO con aceto, cipolla, senape e sale.

### **PASSATO DI VERDURA DELL'ORTO CON FAGIOLI DI SOIA**

70 gr di fagioli di soia secchi  
1 cipolla  
1 spicchio d'aglio  
Due rametti di rosmarino  
Verdure di stagione a giudizio del cuoco  
30 gr Parmigiano reggiano grattugiato  
15 gr di burro di cocco

Sale qb

*Ammollare per 10-12 ore i fagioli di soia. Cuocerli poi per un ora in acqua non salata.*

*Intanto preparare un brodo vegetale con la cipolla tritata, il gambo di sedano: mezz'ora di cottura.*

*Aggiungere i fagioli di soia, il rosmarino e le verdure e cuocere ancora mezz'ora. Togliere il rosmarino.*

*Servire caldo. Cospargere con abbondante parmigiano reggiano.*

### **FAGIOLINI AROMATICI**

200 g fagiolini

1 cucchiaio di aceto di mele

2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva

½ cucchiaino di senape

1 cucchiaino di prezzemolo tritato

sale q.b.

*Mondate e lavate i fagiolini. Cuoceteli al vapore, in modo che restino leggermente croccanti. e raccoglieteli in un'insalatiera.*

*In una ciotola sciogliete il sale nel succo di limone. Unite la senape, l'olio e mescolate fino a ottenere un'emulsione.*

*Aggiungete quindi il prezzemolo e versate il condimento sui fagiolini.*

*Mescolate con cura e servite l'insalata tiepida o a temperatura ambiente*

---

## **Sabato (dati riassuntivi)**

---

### **Sabato colazione**

#### **UOVA E PANCETTA CON PANE KETO**

**Per il pane keto per 6-8 persone (da preparare un giorno prima)**

150 gr di farina di mandorle

20 gr di farina di psyllium

50 gr di semi di lino

7 gr (1 bst) di lievito in polvere per salati/cremor tartaro

1 cucchiaino di sale fino

3 uova = g 170 circa

1 cucchiaio di aceto

220 ml di acqua

**Per il resto della colazione**

4 uova intere

100 gr di pancetta salata, affettata in fette non troppo sottili.

*Scaldare il forno statico a 175°.*

*Separare accuratamente gli albumi dai tuorli.*

*Mescolare gli ingredienti in un recipiente.*

*Mettere l'impasto nello stampo da pan carré unto con burro di cocco*

*Infornare per 40/50 minuti circa, regolarsi con il solito metodo dello stecchino (che deve uscire pulito se il pane è cotto).*

**Per la colazione del mattino dopo**

*Fare rosolare leggermente la pancetta, partendo con qualche cucchiaio d'acqua nella padella. Attenti al grasso: va interamente conservato.*

*Tagliare a fette non troppo sottili il pane. Farle dorare in un po' di burro e disporne 2 sui piatti. Versare 4 uova sulla pancetta, romperle con una forchetta cuocendole a fuoco medio in modo da formare "uova strapazzate". ATTENZIONE: DEVONO RESTARE MORBIDE. Dividere uova e pancetta sui due piatti per le due persone, sopra le fette di pane*