

SALUBRETTO:

RICETTARIO LOW-CARB

Dr. Cristina TOMASI



Protagonisti della vostra salute, sempre!

Toplife

INDICE

RICETTARIO DI NATALE

Introduzione alla LOW-CARB

Prefazione	4
Low carb: la chiave per riconquistare la tua salute ormonale e metabolica	5
- Perché low-carb?	
- Un approccio su misura: scopri i diversi tipi di low-carb	6
- I benefici della low-carb sulla salute ormonale	6
- I benefici metabolici: oltre la bilancia	7
- Perché questo metodo funziona per tutti?	7
- Il ruolo fondamentale degli alimenti low-carb	8
- La low-carb nella menopausa: un cambiamento necessario	8
- Un viaggio di trasformazione	9
- Come iniziare?	9
- Il tuo futuro inizia oggi	9

RICETTE

ANTIPASTI DIVERTENTI

- Girelle agli spinaci	10
- Omelette farcita	11
- Tortino di porri e peperoni	12
- Zucchine ripiene	13
- Polpette di manzo e vitello al limone con songino rucola e cetrioli	14
- Canestrini di melanzane	15

PRIMI PIATTI

- Lasagne di rapa	16
-------------------	----

SECONDI DI CARNE

- Ossobuco di vitello	17
- Treccine di pollo e pancetta	18
- Saltimbocca di filetto di maiale con spinaci	19

SECONDI DI PESCE

- Pesce spada in salamoia	20
- Filetti di branzino o orata in caponata	21
- Merluzzo con pancetta affumicata	22

DESSERT

- Mousse al cioccolato e acqua	23
- Crema pasticcera	24
- Pesca al burro con panna e cioccolato fondente	25
- Caffè con panna e crema alle nocciole	26
- Panna cotta al caffè	27
- Frittata nuvola dolce	28

Bibliografia	28
--------------	----

PREFAZIONE

Cari amici,

Benvenuti nel mondo della low-carb, un approccio che non è solo un modo di mangiare, ma un vero e proprio viaggio verso una salute migliore e più consapevole. Questo libretto nasce per accompagnarvi in un percorso che può cambiare profondamente il vostro benessere, aiutandovi a liberare il corpo da infiammazioni, a migliorare la vostra sensibilità insulinica e persino a far scomparire quella fastidiosa "nebbia" che spesso annebbia i pensieri e rallenta la mente.

Sapete come mai l'ho chiamato salu-bretto? Perché è un libretto della salute, un piccolo neologismo divertente per il primo di una serie di contenuti, intesa a farvi diventare i protagonisti della vostra salute.

Per chi è nuovo nella nostra community, voglio darvi il benvenuto con tutto il cuore. Avete fatto un primo passo importante verso un'alimentazione che non è fatta di rinunce, ma di scelte consapevoli e di un ritorno alla vera natura del cibo. E per chi già conosce il mondo low-carb, questo salu-bretto è un invito a continuare su questa strada con rinnovata motivazione e ispirazione.

La dieta low-carb, con meno di 50 grammi di carboidrati al giorno, può sembrare una sfida all'inizio. Ma presto scoprirete che, con i giusti alimenti, il vostro corpo risponderà con gratitudine. Sentirete una nuova energia scorrere in voi, i livelli di infiammazione si abbasseranno, e vi ritroverete a vivere con una chiarezza mentale che forse non ricordavate più di avere.

La bellezza della low-carb sta nella sua semplicità e nella sua flessibilità. Non è una dieta rigida: è un'opportunità per costruire un rapporto sano con il cibo, un rapporto che rispetta le vostre esigenze e vi mette al centro come protagonisti assoluti della vostra salute.

Questo Natale, vi invito a portare sulla vostra tavola non solo il gusto autentico delle ricette che troverete in questo salu-bretto, ideate dalle sapienti ed amorevoli mani di Claudia Perbellini, ma anche il piacere di prendervi cura di voi stessi e di chi amate. Ogni scelta, ogni piatto preparato con amore, è un passo verso un futuro più forte, più sano e più felice.

Con affetto e auguri di cuore,
Dr. Cristina Tomasi



LOW CARB:

LA CHIAVE PER RICONQUISTARE LA TUA SALUTE ORMONALE E METABOLICA

Immagina un futuro in cui hai energia costante, il tuo umore è stabile, il tuo peso è sotto controllo e ti senti in equilibrio con il tuo corpo. Una vita in cui smetti di inseguire diete impossibili e soluzioni temporanee, perché hai finalmente trovato una strada che funziona davvero per te. Questo futuro è più vicino di quanto pensi, e il suo nome è low-carb.

PERCHÉ LOW-CARB?

In un mondo dominato dal caos alimentare, dove zuccheri e carboidrati raffinati si nascondono ovunque, la dieta low-carb si distingue come una soluzione concreta per riportare il tuo corpo al suo stato naturale di equilibrio. Non è una dieta solo per perdere peso. È un approccio alimentare che agisce su molteplici aspetti della salute, andando a migliorare il metabolismo, il bilanciamento ormonale e il benessere generale.

I benefici di una dieta low-carb vanno ben oltre la semplice perdita di peso. Può trasformare la tua salute metabolica, riequilibrare i tuoi ormoni e restituirti il controllo sulla tua vita. La low-carb è la chiave per affrontare non solo i problemi legati all'obesità, ma anche condizioni come insulino-resistenza, sindrome metabolica, squilibri ormonali e persino i sintomi della menopausa.



UN APPROCCIO SU MISURA: SCOPRI I DIVERSI TIPI DI LOW-CARB

La bellezza della low-carb è che non esiste un'unica strada. Ogni individuo è diverso, e la dieta low-carb offre la flessibilità per adattarsi alle tue esigenze specifiche. Ecco alcune varianti principali:

- 1. Chetogenica (Keto):** Riduzione drastica dei carboidrati (20-50 g al giorno) e un aumento dei grassi sani. Ideale per chi vuole perdere peso velocemente o affrontare condizioni come il diabete di tipo 2.
- 2. Low-Carb Moderata:** Una versione meno restrittiva (50-100 g di carboidrati al giorno) per chi desidera migliorare la salute metabolica senza eliminare del tutto alimenti come frutta o verdure amidacee.
- 3. Ciclizzazione dei Carboidrati:** Alternanza tra giorni a bassissimo contenuto di carboidrati e giorni con un apporto maggiore, utile per chi cerca di ottimizzare prestazioni sportive o vuole un approccio più sostenibile.
- 4. Low-Carb Animal Based:** Un focus sugli alimenti animali nutrienti, come carne, pesce, uova, latticini e grassi animali sani, con una minima presenza di carboidrati provenienti da frutta e verdure selezionate.

I BENEFICI DELLA LOW-CARB SULLA SALUTE ORMONALE

Il tuo sistema ormonale è come un'orchestra: ogni strumento deve essere accordato alla perfezione per creare un'armonia. Quando i tuoi ormoni sono squilibrati, tutto il corpo ne risente. Ecco dove la low-carb entra in gioco.

- 1. Insulina sotto controllo:** Ridurre i carboidrati significa abbassare i livelli di insulina, l'ormone responsabile dell'accumulo di grasso. Con livelli di insulina equilibrati, il tuo corpo inizia a utilizzare il grasso come fonte primaria di energia.
- 2. Testosterone e ormoni sessuali:** Una dieta low-carb può aiutare a bilanciare gli ormoni sessuali, migliorando il desiderio, l'energia e persino la fertilità.
- 3. Cortisolo:** Meno zuccheri nella dieta significa meno picchi e cali improvvisi di energia, che a loro volta riducono lo stress e abbassano il cortisolo, l'ormone dello stress.
- 4. Ormoni tiroidei:** Un approccio low-carb moderato può migliorare la funzione tiroidea, spesso compromessa da diete troppo restrittive.

I BENEFICI METABOLICI: OLTRE LA BILANCIA

Se pensi che la low-carb sia solo una dieta dimagrante, preparati a ricrederti. Questo approccio alimentare agisce direttamente sul tuo metabolismo, con benefici che vanno ben oltre il peso corporeo:

- 1. Aumento dell'energia:** Senza i continui picchi glicemici causati dai carboidrati raffinati, il tuo corpo impara a utilizzare il grasso come una fonte di energia stabile e duratura.
- 2. Riduzione dell'infiammazione:** I carboidrati in eccesso sono spesso associati a un aumento dell'infiammazione nel corpo, un fattore chiave per molte malattie croniche.
- 3. Miglioramento della sensibilità insulinica:** L'insulino-resistenza è alla base di molte condizioni metaboliche. Con la low-carb, il tuo corpo risponde meglio all'insulina, riducendo il rischio di diabete e malattie cardiovascolari.
- 4. Controllo dell'appetito:** L'aumento di grassi sani e proteine aiuta a mantenere stabile la glicemia, eliminando gli attacchi di fame improvvisi.

PERCHÉ QUESTO METODO FUNZIONA PER TUTTI?

Uno dei miti più grandi è che una dieta low-carb sia difficile o insostenibile. Nulla potrebbe essere più lontano dalla verità. La low-carb è flessibile, adattabile e permette di scegliere alimenti deliziosi e nutrienti, senza mai sentirti privato. Puoi creare una low-carb che si adatta al tuo stile di vita, alla tua cultura alimentare e alle tue preferenze.



IL RUOLO FONDAMENTALE DEGLI ALIMENTI LOW-CARB

Quando inizi una dieta low-carb, scopri un mondo di cibi nutrienti e soddisfacenti. Ecco alcuni degli alimenti protagonisti:

- **Proteine animali:** Carne, pesce, uova e latticini di alta qualità forniscono i mattoni fondamentali per i tuoi muscoli, ormoni e tessuti.
- **Grassi animali sani:** Burro, burro chiarificato o ghee, strutto, lardo e sego sono le fonti principali di energia e sazietà. Questi grassi, oltre a essere estremamente nutrienti, sono perfetti per cucinare o condire i tuoi piatti.
- **Verdure a basso contenuto di carboidrati:** Broccoli, zucchine, spinaci e cavolfiore, asparagi, finocchi, sedano, insalata,... Chi più ne ha più ne metta: gestisci tu il colore nel tuo piatto
- **Frutta selezionata:** Bacche, avocado e melograno, in quantità moderate, aggiungono dolcezza naturale e antiossidanti.

LA LOW-CARB NELLA MENOPAUSA: UN CAMBIAMENTO NECESSARIO

La menopausa è una fase cruciale della vita di ogni donna, caratterizzata da profondi cambiamenti ormonali. Per molte, è un periodo di frustrazione, aumento di peso e perdita di energia. Ma c'è una buona notizia: la dieta low-carb può fare la differenza.

1. **Riduzione del grasso addominale:** La low-carb aiuta a combattere il grasso viscerale, che aumenta significativamente durante la menopausa.
2. **Bilanciamento degli ormoni:** La riduzione dell'insulina e l'aumento dell'energia aiutano a migliorare i livelli di estrogeni e progesterone.
3. **Supporto per le ossa:** Con alimenti ricchi di nutrienti come calcio e magnesio, la low-carb può contribuire a mantenere la salute delle ossa, un aspetto cruciale durante e dopo la menopausa.

UN VIAGGIO DI TRASFORMAZIONE

Intraprendere una dieta low-carb non significa solo cambiare il modo in cui mangi. Significa trasformare la tua mentalità, il tuo stile di vita e la tua visione della salute. È una rivoluzione che ti permette di diventare protagonista del tuo benessere, di fare scelte consapevoli e di ritrovare la migliore versione di te.

COME INIZIARE?

Non serve cambiare tutto in una notte. La chiave per il successo è iniziare con piccoli passi:

- 1. Riduci gli zuccheri raffinati e i carboidrati inutili.** Inizia eliminando cibi ultra-processati, bevande zuccherate e snack confezionati.
- 2. Aumenta le proteine e i grassi animali sani.** Introduci alimenti come uova, carne, pesce, burro e lardo nella tua alimentazione quotidiana.
- 3. Trova la tua variante.** Che sia una chetogenica stretta, una low-carb moderata o una ciclizzazione dei carboidrati, scegli l'approccio che meglio si adatta a te.
- 4. Ascolta il tuo corpo.** Ogni persona è unica, e la dieta low-carb ti permette di adattarti in base alle tue esigenze e risposte.

IL TUO FUTURO INIZIA OGGI

Se hai mai sentito di non avere il controllo sul tuo corpo o sulla tua salute, sappi che non è troppo tardi per cambiare. La dieta low-carb è più di un regime alimentare: è una promessa di libertà. Libertà dalla dipendenza dagli zuccheri, libertà dai sintomi debilitanti e libertà di vivere la vita al meglio.

GIRELLE *agli spinaci*



IN PADELLA

INGREDIENTI

- 4 uova
- 100 g di spinaci lessati e ben strizzati
- 50 g di parmigiano
- Sale e pepe

Frullare tutti gli ingredienti.

Far cuocere il composto in una padella antiaderente da 30 cm.

Far raffreddare.

Farcire con Philadelphia, prosciutto cotto ed avocado.

Sisa

OMELETTE *farcita*



IN PADELLA

INGREDIENTI

- 3 uova
- 100 g Emmental rapè
- 1/2 avocado
- 2 fette di pomodoro
- 3 fette di speck arrostate
- Sale e pepe

In una padella antiaderente e ben unta con burro fare fondere l'Emmental rapè .
Sbattere le uova con sale e pepe.
Versarle sul formaggio e fare cuocere a fuoco dolce.
Farcire con il pomodoro, l'avocado e le fettine di speck.

Sisa

TORTINO

di porri e peperoni



IN FORNO

INGREDIENTI

- 3 porri tagliati a rondelle e soffritti in padella con burro
- 1/2 peperone rosso tagliato a fettine sottili e soffritto in padella con olio evo ed aglio
- 3 uova
- 100 ml di panna fresca
- 2 cucchiari di parmigiano
- Sale e pepe

Sbattere le uova con la panna ed il parmigiano.
Aggiungere le verdure.

Mettere il composto in una pirofila rettangolare ricoperta da carta forno.

Fare cuocere a 200° forno statico, per 20/25 minuti.

ZUCCHINE

ripiene



INGREDIENTI

- 4 zucchini
- 200 g di salsiccia
- 100 g di Emmental rapè
- 50 g di parmigiano
- Paprika
- Sale e pepe
- Prezzemolo fresco

Tagliare a metà le zucchini e svuotarle con un cucchiaino.

In una padella antiaderente fare cuocere: il cuore delle zucchini tagliato a dadini, la salsiccia, le spezie ed aggiustare di sale e pepe.

Fare raffreddare ed unire il parmigiano e metà Emmental.

Imbottire le zucchini con l'impasto ottenuto.

Aggiungere il restante Emmental e passarle in forno statico per 25/30 minuti a 180°

Decorare con prezzemolo tritato.

POLPETTE DI MANZO E VITELLO AL LIMONE CON SONGINO RUCOLA E CETRIOLI



IN PADELLA

INGREDIENTI x 2-3 PORZIONI

- 300 gr di carne macinata di manzo
- 100 gr di carne macinata di vitello
- Scorza grattugiata di circa mezzo limone
- 30 gr di parmigiano
- Quanto basta sale
- Quanto basta prezzemolo o timo
- 30 gr di burro per cuocere
- Quanto basta vino bianco per sfumare

Porre in una ciotola la carne macinata con la buccia di limone grattugiata, il sale, il prezzemolo o il timo tritato finemente e il grana.

Realizzare delle polpette della dimensioni e forma che più preferite.

Se le farete piatte la cottura sarà più veloce.

In una padella sciogliere il burro e aggiungere le polpette cuocere lentamente tutti i lati e poi sfumare con il vino.

Una volta sfumato completare la cottura.

Ci corrono circa 15 minuti.

Accompagnare le polpette con songino, rucola e cetrioli.

CANESTRINI *di melanzane*



INGREDIENTI

- 1 melanzana
- 50 ml di salsa di pomodoro
- 50 g di Parmigiano
- 50 g di provola
- Olio evo
- Sale
- Basilico

Tagliare a metà due melanzane.
Svuotare la parte finale con un cucchiaino formando dei canestrini. Salarli leggermente.
Metterli a cuocere a testa in giù per 30/40 minuti a 180° in forno statico.

Nel frattempo tagliare a dadini l'altra metà e farli soffriggere in abbondante olio evo.
Riempire i canestrini alternando salsa di pomodoro, dadini di melanzane, formaggio e basilico.

Rimettere in forno statico a 180° per 20 minuti circa.

LASAGNE *di rapa*



IN FORNO

INGREDIENTI

- 500 g di rape gialle
- 2 uova
- 200 ml di panna fresca
- 100 g di formaggio tipo toma
- 100 g di prosciutto cotto
- 50 g di Emmental rapè
- Erbe aromatiche
- Sale e pepe qb

Lavare e sbucciare le rape. Tagliarle sottilissime. In una pirofila adatta al forno alternare uno strato di rape con uno di formaggio tipo toma e uno di prosciutto fino a riempire la pirofila. In una ciotola emulsionare la panna con le uova, le erbe aromatiche il sale ed il pepe. Versare il composto sulla lasagna. Spolverare la superficie con il formaggio rapè. Fare cuocere in forno statico a 180° per 35/40 minuti.

Sisa

OSSOBUCCO *di vitello*



IN PADELLA

PER 1

- 1 scalogno
- 1 foglia di salvia
- 50 gr di pancetta affumicata o fresca
- Qb sale
- Qb burro
- Qb vino bianco

In una padella sciogliere e scaldare il burro
Sigillare l'ossobuco e aggiungere lo scalogno battuto a coltello e la salvia
Dopo circa cinque minuti sfumare con il vino e salare
Cuocere a fiamma bassa con coperchio per circa 45 minuti girando l'ossobuco e aggiungendo acqua calda se si vede che attacca.

Servire con l'ossobuco con il sugo di cottura.

Claudia

TRECCINE DI POLLO E PANCETTA



IN PADELLA

INGREDIENTI X PORZIONE

- 2 fettine di petto di pollo ben battute
- 3 fettine di pancetta affumicata fresca che taglierete a metà)
- 2 foglie di salvia
- Olio evo
- Sale

Stendere bene le fettine di petto di pollo su un tagliere.
Fare due incisioni su ogni fettina lasciando due cm nella parte superiore non incisa.
Si creeranno tre striscioline sulle quali appoggiare la pancetta.
Create con le striscioline una treccia e fare così con entrambe le fettine.
In una padella scaldare l'olio evo con le foglioline di salvia.
Mettere poi le treccine e cuocere lentamente.
A metà cottura togliere le foglioline di salvia.
Salare a quasi fine cottura.

Servire con il sughetto di cottura.

SALTIMBOCCA DI FILETTO DI MAIALE CON SPINACI



IN PADELLA

INGREDIENTI x 3 PORZIONI

- 600 g di spinaci salati in padella con burro
- 1 filetto di maiale (500 g)
- Sale e pepe
- 8 foglie di salvia fresche
- 8 fette (120 g) di prosciutto di Parma
- 30 gr di burro
- Opzionale:
 - 85 g di provolone
 - o mozzarella a fette

Formare 8 medaglioni.

Con un batticarne, riducete ogni medaglione a mezzo centimetro di spessore (in alternativa, potete usare braciole di maiale disossate).

Regolare di sale e pepe.

Disporre al centro di ogni medaglione una foglia di salvia fresca e una fetta di prosciutto di Parma.

Arrotolarli uno alla volta.

Scaldate su fiamma medio-alta una grande padella unta con il burro.

Aggiungere i medaglioni e cuocere per 6-8 minuti, girandoli a metà cottura.

Se lo desiderate negli ultimi 1-2 minuti di cottura, adagiare su ogni medaglione una fettina di formaggio.

Trasferite la carne su un piatto

Servire in accompagnamento agli spinaci al burro.

PESCE SPADA IN SALAMOIA



IN PADELLA

INGREDIENTI X PORZIONE

- 1 trancio di pesce spada

Per la Salamoia

- Il succo di mezzo limone

- 1 rametto di rosmarino
- Prezzemolo
- Aglio
- Olio EVO

Lavare e togliere la pelle ai tranci di pesce spada e tagliarlo a cubetti

In una ciotola mettere olio, il succo di limone, il rosmarino, l'aglio intero e il prezzemolo tritato.

Mescolare il tutto e mettere il pesce spada a marinare mezza giornata in frigo.

In una padella versare dell'olio e mettere il pesce spada scolato dalla salamoia.

Cuocere per alcuni minuti salando alla fine se necessario.

Servire mettendo del prezzemolo tritato fresco a decorazione.

FILETTI DI BRANZINO O ORATA IN CAPONATA



IN FORNO

INGREDIENTI x 2 PORZIONI

- 1 melanzana piccola (200 g) tagliata a cubetti
- 2 zucchine medie (400 g)
- 1 peperone medio (120 g) rosso, arancione o giallo affettato
- 150 g di pomodori affettati
- 1 cipolla rossa piccola (60 g) affettata
- 10 g di aromi freschi tritati (come basilico, origano, timo, prezzemolo)
- Sale e pepe
- 4 filetti medi (da 120 g l'uno) di pesce bianco, come branzino o orata
- 2 cucchiai (30 ml) di olio EVO

Preriscaldare il forno a 200 °C.

Tagliare grossolanamente a dadini le verdure. Disponete tutte le verdure su una teglia grande.

Regolare di sale e pepe e olio evo

Infornare per circa 15 minuti.

Aggiungere poi i filetti di pesce, conditi con sale e pepe, con la pelle rivolta verso l'alto.

Rimettere nuovamente la teglia in forno e, a seconda dello spessore del pesce, cuocere per 8-12 minuti, fino a quando i filetti non saranno cotti (se volete potete accendere il grill negli ultimi minuti di cottura per arrostitre la pelle e toglierla più facilmente).

Condite con olio d'oliva e decorate con gli aromi.

MERLUZZO CON PANCETTA FRESCA AFFUMICATA E SALVIA



IN PADELLA

INGREDIENTI x PORZIONE

- 200 gr di merluzzo anche surgelato
- 6 fettine di pancetta affumicata fresca
- Alcune foglioline di salvia
- Burro (circa 30 gr) per cuocere

Lavare e tamponare bene con panno carta il merluzzo e le foglie di salvia.

Avvolgere i tranci di merluzzo con le fettine di pancetta .

In una padella far scogliere il burro con la salvia e mettere poi il merluzzo.

Cuocere a fiamma bassa per alcuni minuti girandoli in modo da fare una cottura uniforme su tutti i lati.

MOUSSE

al cioccolato e acqua



INGREDIENTI

- 150 g di cioccolato all'85%
- 200 ml di acqua bollente
- 3h in frigorifero

Sminuzzare il cioccolato e metterlo nel mix
Aggiungere l'acqua bollente
Fare frullare almeno 3/4 minuti
Mettere il composto in tre bicchierini
Lasciare in frigorifero almeno per tre ore

SUGGERIMENTO

- Per una versione più gourmande si può usare 100 ml di caffè lungo e 100 ml di acqua

CREMA *pasticcera*



INGREDIENTI

- 100 g di mascarpone
- 2 tuorli di uova bio super fresche
- 1 cucchiaino di eritritolo
- Il succo di 1/2 limone

Con l'aiuto delle fruste elettriche frullare tutti gli ingredienti fino ad ottenere una crema liscia.

Mettere in frigorifero per almeno un'ora.

Sisa

PESCA AL BURRO CON PANNA E CIOCCOLATO FONDENTE FUSO



INGREDIENTI

- 1 pesca - 100 gr
- 20 gr panna fresca senza zucchero
- 10 gr cioccolato fondente 85%
- 5 gr burro
- 5 gr cannella

- 1 Sbucciare e tagliare a pezzi la pesca.
- 2 Ripassarla in padella con il burro sciolto e cannella
- 3 Far raffreddare
- 4 Montare la panna
- 5 Disporre armonicamente in una ciotola la panna, la pesca e il cioccolato fondente a scaglie.

CAFFE' CON PANNA E CREMA ALLE NOCCIOLE BIO



INGREDIENTI

- Un caffè
- 25 gr panna fresca montata
- 15 gr crema alle nocciole

Montare la panna

Preparare il caffè

Mettere la panna sul caffè e completare con la crema al cioccolato

PANNA COTTA *al caffè*



INGREDIENTI

- 200 ml di panna fresca
- Un caffè ristretto
- 1 cucchiaino di eritritolo
- 4 fogli di colla di pesce

Fare reidratare la colla di pesce in acqua fresca
Mettere sul fuoco la panna, il caffè e l' eritritolo e portare ad ebollizione.

Aggiungere la colla di pesce e farla sciogliere bene.
Bicchierini e via in frigorifero almeno per 3 ore.

Sisa

FRITTATA NUVOLA

dolce



INGREDIENTI

- 3 uova
- 1 cucchiaino di eritritolo

Separare i tuorli dagli albumi
Montare a neve ferma quest'ultimi, aggiungendo il dolcificante. Mettere da parte.
Sbattere i tuorli e farli cuocere due minuti in un pentolino antiaderente ben unto con burro.
Ricoprirli con gli albumi formando una cupola rotonda
Coprire con un coperchio e fare cuocere a fuoco dolce fino a che induriscano.
Tagliare in due parti uguali e sovrapporle.
Spolverare con eritritolo a velo.

IN PADELLA

- Trumbo P, Schlicker S, Yates AA, Poos M., Food and Nutrition Board of the Institute of Medicine, The National Academies. Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein and amino acids. *J Am Diet Assoc.* 2002 Nov;102(11):1621-30. [PubMed]
- Ebbeling CB, Feldman HA, Klein GL, Wong JMW, Bielak L, Steltz SK, Luoto PK, Wolfe RR, Wong WW, Ludwig DS. Effects of a low carbohydrate diet on energy expenditure during weight loss maintenance: randomized trial. *BMJ.* 2018 Nov 14;363:k4583. [PMC free article] [PubMed]
- Ludwig DS, Ebbeling CB. The Carbohydrate-Insulin Model of Obesity: Beyond "Calories In, Calories Out". *JAMA Intern Med.* 2018 Aug 01;178(8):1098-1103. [PMC free article] [PubMed]
- Nordmann AJ, Nordmann A, Briel M, Keller U, Yancy WS, Brehm BJ, Bucher HC. Effects of low-carbohydrate vs low-fat diets on weight loss and cardiovascular risk factors: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Arch Intern Med.* 2006 Feb 13;166(3):285-93. [PubMed]
- Bueno NB, de Melo IS, de Oliveira SL, da Rocha Ataide T. Very-low-carbohydrate ketogenic diet v low-fat diet for long-term weight loss: a meta-analysis of randomised controlled trials. *Br J Nutr.* 2013 Oct;110(7):1178-87. [PubMed]
- Tobias DK, Chen M, Manson JE, Ludwig DS, Willett W, Hu FB. Effect of low-fat diet interventions versus other diet interventions on long-term weight change in adults: a systematic review and meta-analysis. *Lancet Diabetes Endocrinol.* 2015 Dec;3(12):968-79. [PMC free article] [PubMed]
- Paoli A, Rubini A, Volek JS, Grimaldi KA. Beyond weight loss: a review of the therapeutic uses of very-low-carbohydrate (ketogenic) diets. *Eur J Clin Nutr.* 2013 Aug;67(8):789-96. [PMC free article] [PubMed]
- Noakes TD, Windt J. Evidence that supports the prescription of low-carbohydrate high-fat diets: a narrative review. *Br J Sports Med.* 2017 Jan;51(2):133-139. [PubMed]
- Noto H, Goto A, Tsujimoto T, Noda M. Low-carbohydrate diets and all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *PLoS One.* 2013;8(1):e55030. [PMC free article] [PubMed]
- Dehghan M, Mente A, Zhang X, Swaminathan S, Li W, Mohan V, Iqbal R, Kumar R, Wentzel-Viljoen E, Rosengren A, Amma LI, Avezum A, Chifamba J, Diaz R, Khatib R, Lear S, Lopez-Jaramillo P, Liu X, Gupta R, Mohammadifard N, Gao N, Oguz A, Ramli AS, Seron P, Sun Y, Szuba A, Tsolekile L, Wielgosz A, Yusuf R, Hussein Yusufali A, Teo KK, Rangarajan S, Dagenais G, Bangdiwala SI, Islam S, Anand SS, Yusuf S, Prospective Urban Rural Epidemiology (PURE) study investigators. Associations of fats and carbohydrate intake with cardiovascular disease and mortality in 18 countries from five continents (PURE): a prospective cohort study. *Lancet.* 2017 Nov 04;390(10107):2050-2062. [PubMed]
- Gjulaadin-Hellon T, Davies IG, Penso P, Amiri Baghbadorani R. Effects of carbohydrate-restricted diets on low-density lipoprotein cholesterol levels in overweight and obese adults: a systematic review and meta-analysis. *Nutr Rev.* 2019 Mar 01;77(3):161-180. [PubMed]
- Norwitz NG, Feldman D, Soto-Mota A, Kalayjian T, Ludwig DS. Elevated LDL Cholesterol with a Carbohydrate-Restricted Diet: Evidence for a "Lean Mass Hyper-Responder" Phenotype. *Curr Dev Nutr.* 2022 Jan;6(1):nzab144. [PMC free article] [PubMed]
- Gardner CD, Kiazand A, Alhassan S, Kim S, Stafford RS, Balise RR, Kraemer HC, King AC. Comparison of the Atkins, Zone, Ornish, and LEARN diets for change in weight and related risk factors among overweight premenopausal women: the A TO Z Weight Loss Study: a randomized trial. *JAMA.* 2007 Mar 07;297(9):969-77. [PubMed]
- Feinman RD, Pogozelski WK, Astrup A, Bernstein RK, Fine EJ, Westman EC, Accurso A, Frassetto L, Gower BA, McFarlane SI, Nielsen JV, Krarup T, Saslow L, Roth KS, Vernon MC, Volek JS, Wilshire GB, Dahlqvist A, Sundberg R, Childers A, Morrison K, Manninen AH, Dashti HM, Wood RJ, Wortman J, Worm N. Dietary carbohydrate restriction as the first approach in diabetes management: critical review and evidence base. *Nutrition.* 2015 Jan;31(1):1-13. [PubMed]
- Hallberg SJ, McKenzie AL, Williams PT, Bhanpuri NH, Peters AL, Campbell WW, Hazbun TL, Volk BM, McCarter JP, Phinney SD, Volek JS. Effectiveness and Safety of a Novel Care Model for the Management of Type 2 Diabetes at 1 Year: An Open-Label, Non-Randomized, Controlled Study. *Diabetes Ther.* 2018 Apr;9(2):583-612. [PMC free article] [PubMed]
- Bhanpuri NH, Hallberg SJ, Williams PT, McKenzie AL, Ballard KD, Campbell WW, McCarter JP, Phinney SD, Volek JS. Cardiovascular disease risk factor responses to a type 2 diabetes care model including nutritional ketosis induced by sustained carbohydrate restriction at 1 year: an open label, non-randomized, controlled study. *Cardiovasc Diabetol.* 2018 May 01;17(1):56. [PMC free article] [PubMed]
- Goldenberg JJ, Day A, Brinkworth GD, Sato J, Yamada S, Jönsson T, Beardsley J, Johnson JA, Thabane L, Johnston BC. Efficacy and safety of low and very low carbohydrate diets for type 2 diabetes remission: systematic review and meta-analysis of published and unpublished randomized trial data. *BMJ.* 2021 Jan 13;372:m4743. [PMC free article] [PubMed]
- Davies MJ, D'Alessio DA, Fradkin J, Kernan WN, Mathieu C, Mingrone G, Rossing P, Tsapas A, Wexler DJ, Buse JB. Management of Hyperglycemia in Type 2 Diabetes, 2018. A Consensus Report by the American Diabetes Association (ADA) and the European Association for the Study of Diabetes (EASD). *Diabetes Care.* 2018 Dec;41(12):2669-2701. [PMC free article] [PubMed]
- Evert AB, Dennison M, Gardner CD, Garvey WT, Lau KHK, MacLeod J, Mitri J, Pereira RF, Rawlings K, Robinson S, Saslow L, Uelmen S, Urbanski PB, Yancy WS. Nutrition Therapy for Adults With Diabetes or Prediabetes: A Consensus Report. *Diabetes Care.* 2019 May;42(5):731-754. [PMC free article] [PubMed]
- Tay J, Luscombe-Marsh ND, Thompson CH, Noakes M, Buckley JD, Wittert GA, Yancy WS, Brinkworth GD. Comparison of low- and high-carbohydrate diets for type 2 diabetes management: a randomized trial. *Am J Clin Nutr.* 2015 Oct;102(4):780-90. [PubMed]
- Ajala O, English P, Pinkney J. Systematic review and meta-analysis of different dietary approaches to the management of type 2 diabetes. *Am J Clin Nutr.* 2013 Mar;97(3):505-16. [PubMed]
- 34.
- Broom GM, Shaw IC, Rucklidge JJ. The ketogenic diet as a potential treatment and prevention strategy for Alzheimer's disease. *Nutrition.* 2019 Apr;60:118-121. [PubMed]
- Volek JS, Freidenreich DJ, Saenz C, Kunces LJ, Creighton BC, Bartley JM, Davitt PM, Munoz CK, Anderson JM, Marech CM, Lee EC, Schuenke MD, Aerni G, Kraemer WJ, Phinney SD. Metabolic characteristics of keto-adapted ultra-endurance runners. *Metabolism.* 2016 Mar;65(3):100-10. [PubMed]
- Kephart WC, Pledge CD, Roberson PA, Mumford PW, Romero MA, Mobley CB, Martin JS, Young KC, Lowery RP, Wilson JM, Huggins KW, Roberts MD. The Three-Month Effects of a Ketogenic Diet on Body Composition, Blood Parameters, and Performance Metrics in CrossFit Trainees: A Pilot Study. *Sports (Basel).* 2018 Jan 09;6(1) [PMC free article] [PubMed]
- Cuccuzella M, Riley K, Isaacs D. Adapting Medication for Type 2 Diabetes to a Low Carbohydrate Diet. *Front Nutr.* 2021;8:688540. [PMC free article] [PubMed]
- ElSayed NA, Aleppo G, Aroda VR, Bannuru RR, Brown FM, Bruemmer D, Collins BS, Hilliard ME, Isaacs D, Johnson EL, Kahan S, Khunti K, Leon J, Lyons SK, Perry ML, Prahalad P, Pratley RE, Seley JJ, Stanton RC, Young-Hyman D, Gabbay RA, on behalf of the American Diabetes Association S. Facilitating Positive Health Behaviors and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Care in Diabetes-2023. *Diabetes Care.* 2023 Jan 01;46(Suppl 1):S68-S96. [PMC free article] [PubMed]
- Riddle MC, Cefalu WT, Evans PH, Gerstein HC, Nauck MA, Oh WK, Rothberg AE, le Roux CW, Rubino F, Schauer P, Taylor R, Twenefour D. Consensus Report: Definition and Interpretation of Remission in Type 2 Diabetes. *Diabetes Care.* 2021 Aug 30;44(10):2438-44. [PMC free article] [PubMed]

- Zhang Y, Yang Y, Huang Q, Zhang Q, Li M, Wu Y. The effectiveness of lifestyle interventions for diabetes remission on patients with type 2 diabetes mellitus: A systematic review and meta-analysis. *Worldviews Evid Based Nurs*. 2023 Feb;20(1):64-78. [PubMed]
- Durrer C, McKelvey S, Singer J, Batterham AM, Johnson JD, Gudmundson K, Wortman J, Little JP. A randomized controlled trial of pharmacist-led therapeutic carbohydrate and energy restriction in type 2 diabetes. *Nat Commun*. 2021 Sep 10;12(1):5367. [PMC free article] [PubMed]
- David M Diamond, Benjamin T Bikman, Paul Mason
Statin therapy is not warranted for a person with high LDL-cholesterol on a low-carbohydrate diet, *Curr Opin Endocrinol Diabetes Obes*, 2022 Oct 1;29(5):497-511. Epub 2022 Aug 4. PMID: 35938780 DOI: 10.1097/MED.0000000000000764
- Janice J. Hwang et al., "Blunted Rise in Brain Glucose Levels during Hyperglycemia in Adults with Obesity and T2DM," *JCI Insight* 2, no. 20 (2017): e95913, <https://doi.org/10.1172/jci.insight.95913>.
- Stephen C. Cunnane et al., "Can Ketones Compensate for Deteriorating Brain Glucose Uptake During Aging? Implications for the Risk and Treatment of Alzheimer's Disease," *Annals of the New York Academy of Sciences* 1367, no. 1 (2016): 12-20, <https://doi.org/10.1111/nyas.12999>.
- Mark P. Mattson et al., "Intermittent Metabolic Switching, Neuroplasticity and Brain Health," *Nature Reviews: Neuroscience* 19, no. 2 (2018): 63-80,
- Richard L. Veech, "The Therapeutic Implications of Ketone Bodies: The Effects of Ketone Bodies in Pathological Conditions: Ketosis, Ketogenic Diet, Redox States, Insulin Resistance, and Mitochondrial Metabolism," *Prostaglandins, Leukotrienes, and Essential Fatty Acids* 70, no. 3 (2004): 309-19,
- Irit Zohar et al., "Evidence for the Cooking of Fish 780,000 Years Ago at Gesher Benot Ya'aqov, Israel," *Nature Ecology & Evolution* 6, (2022): 2016-28, <https://doi.org/10.1038/s41559-022-01910-z>.
- Patricia Huebbe and Gerald Rimbach, "Historical Reflection of Food Processing and the Role of Legumes as Part of a Healthy Balanced Diet," *Foods* 9, no. 8 (2020): 1056, <https://doi.org/10.3390/foods9081056>.
- Carlos Augusto Monteiro et al., *Ultra-Processed Foods, Diet Quality, and Health Using the NOVA Classification System*. (Rome: FAO, 2019),
- "Apparent Consumption of Selected Foodstuffs, Australia," Australian Bureau of Statistics, March 30, 2022, <https://www.abs.gov.au/statistics/health/health-conditions-and-risks/apparent-consumption-selected-foodstuffs-australia/latest-release#summary>. 7 Carlos Augusto Monteiro et al., "Household Availability of Ultra-Processed Foods and Obesity in Nineteen European Countries," *Public Health Nutrition* 21, no. 1 (2018):
- Libri:
Ede, Dr Georgia. *Change Your Diet, Change Your Mind*
- Gabrielle Lyon, *Forever strong*
- Jason Fung: *tutti i testi*
- Gary Taubes, *Rethinking diabetes*
- Ken D. Berry, *Lies my doctor told me*
- Tim Noakes et al, *Ketogenic*
- Benjamin Bikman, *Why we get sick*

Perché Salubretto? Perché è un libretto della salute, un piccolo neologismo per il primo di una serie di contenuti, intesa a farvi diventare i protagonisti della vostra salute. Per chi è nuovo nella nostra community, voglio darvi il benvenuto con tutto il cuore. Avete fatto un primo passo importante verso un'alimentazione fatta di scelte consapevoli e di un ritorno alla vera natura del cibo. E per chi già conosce il mondo low-carb, questo Salubretto è un invito a continuare su questa strada con rinnovata motivazione e ispirazione.

Protagonisti della vostra salute, sempre!

Toplife

www.toplifeproject.com