

RICETTE CHETO

★ UN MONDO DI RICETTE CHETOGENICHE ★

RICETTARIO PRIMAVERA - ESTATE



AVOCADO RIPIENO (palta reina cilena)



Tempo totale
15 min



Difficoltà
Facile

↓ clicca e guarda la ricetta completa sul sito ↓



INGREDIENTI x 2 porzioni

- 1 Avocado grande e maturo (varietà Hass consigliata per la cremosità)
 - 150g di Petto di pollo bollito e sfilacciato (o tonno sott'olio ben sgocciolato)
 - 2 ucchiai di Maionese fatta in casa
 - 500ml di Brodo vegetale
 - 2 cucchiaini di Burro o olio d'oliva
 - 1 cucchiaino di Succo di lime o limone
 - Q.b. Erba cipollina o prezzemolo fresco
 - Q.b. Sale e Pepe
- Opzionale
1 uovo sodo tritato o a fette per un boost di grassi e proteine

PROCEDIMENTO

1. In una ciotola, unisci il pollo sfilacciato (o il tonno) con la maionese fatta in casa. Aggiungi l'erba cipollina, il sale e il pepe. Mescola fino a composto omogeneo e cremoso.
2. Taglia l'avocado a metà nel senso della lunghezza e rimuovi il nocciolo. Sbuccia le due metà senza rompere la polpa. Spruzza il succo di lime per mantenere il colore verde brillante.
3. Posiziona le due metà di avocado su un letto di foglie di lattuga. Riempi l'incavo lasciato dal nocciolo con una generosa cucchiainata di composto di pollo, lasciando che la farcitura formi una piccola "cupola".
4. Guarnisci con un pizzico di paprika o una fetta di uovo sodo. Servi freddo.

Nota: per questa ricetta la varietà Hass è imbattibile. Assicurati che sia maturo ma ancora sodo: se premi leggermente la buccia, deve cedere appena. Se è troppo molle, non reggerà il peso della farcitura



SPAGHETTI DI ZUCCHINE con gamberetti e funghi



Tempo totale
40 min



Difficoltà
Media

▼ clicca e guarda la ricetta completa sul sito ▼

INGREDIENTI x 1 porzione

- 2 Zucchine
- 200gr di Spinaci
- 1 spicchio di Aglio
- 100gr di Gamberetti
- 50gr di Funghi
- 150gr di Asparagi
- Q.b. Sale e pepe



PROCEDIMENTO

1. Inizia scaldando l'olio (puoi scegliere l'olio che preferisci) in una padella o in un Wok.
2. A parte schiaccia lo spicchio d'aglio e lascialo soffriggere.
3. Successivamente cuoci i funghi per un paio di minuti, lasciando che mantengano la loro croccantezza.
4. A parte, taglia le due zucchine in fette sottili e orizzontali, poi mettile in padella.
5. Taglia i funghi a pezzetti e aggiungili in padella insieme ai gamberetti, lasciandoli cuocere per un paio di minuti.
6. Aggiungi gli spinaci e continua a cuocere, lasciando che si ammorbidiscano delicatamente.
7. Aggiusta il piatto con sale e pepe quando mancano 5 minuti alla cottura, assicurandoti che tutti i sapori siano al punto giusto, e servi gli spaghetti di zucchine con gamberetti e funghi.

MOQUECA DI PESCE

CHETO: il brasile a tavola



Tempo totale
50 min



Difficoltà
Media

↓ clicca e guarda la ricetta completa sul sito ↓

INGREDIENTI x 2-3 persone

- 400g di Pesce fresco a pezzi (merluzzo, branzino o simile)
- 200ml di latte di cocco
- 2 cucchiaini di olio di cocco (sostituisce l'olio di dendê)
- 1 pomodoro grande, a cubetti
- 1 peperone rosso, a strisce
- 1 cipolla media, affettata sottilmente
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- q.b. sale e pepe
- 1 mazzetto di coriandolo fresco, tritato
- Succo di 1 lime



PROCEDIMENTO

1. In una ciotola, mescola il pesce con sale, pepe e succo di lime. Lascialo riposare 10-15 minuti.
2. In una padella capiente, scalda l'olio di cocco a fuoco medio. Aggiungi cipolla e aglio, cuocendo finché diventano traslucidi.
3. Unisci pomodoro e peperone, cuoci 5 minuti fino a leggero ammorbidimento.
4. Versa il latte di cocco e mescola delicatamente, portando a leggera ebollizione.
5. Adagia i pezzi di pesce nella padella, copri e lascia cuocere a fuoco basso per 10-12 minuti, finché il pesce è cotto ma rimane morbido.
6. Aggiungi coriandolo fresco e, se vuoi, un po' di peperoncino. Mescola delicatamente prima di servire.

Nota: con meno di 10g di carboidrati netti per porzione, questa zuppa si adatta perfettamente a una dieta chetogenica o a basso contenuto di carboidrati.



IL METODO DIMA10G

Più pertinenti ▾



Funziona davvero! lo ho perso 6 chili nei dieci giorni utilizzando Dima 10g, dai quasi 70 ai 64 chili ... Very cool

1 sett Mi piace Rispondi



Dima 10g ha risposto · Risposte: 2

La modalità selezionata è Più pertinenti, pertanto alcuni commenti potrebbero essere stati esclusi.



Scrivi un commento...



hai usato dima 10g

14 h Mi piace Rispondi



si si per ben 2 volte prodotto validissimo un ottimo sostituto pasto e per spuntini. ottimi ingredienti .. ho preso il pacchetto che dentro c era anche il drenante ottimo anche lui è una crema...oltre alla dieta che ti danno se si vuole seguire... in un mese 6 chili. E cmq tu senti dopo 3 giorni molto sgonfia.. azienda seria e prodotti ottimi



Funziona davvero! lo ho perso 6 chili nei dieci giorni utilizzando Dima 10g, dai quasi 70 ai 64 chili ... Very cool

15 sett. Love Rispondi



Dima 10g ha risposto · Risposte: 2

La modalità selezionata è Più pertinenti, pertanto alcuni commenti potrebbero essere stati esclusi.



Scrivi un commento...



DIMA 10G



GAMBERI AL CURRY CHETO (chingri malai bengalese)



Tempo totale
80 min



Difficoltà
Media

↓ clicca e guarda la ricetta completa sul sito ↓



INGREDIENTI x 2 persone

- 400 g di gamberi grandi, sgusciati e puliti
- 100 g di yogurt greco intero
- 20 g di crema di anacardi
- ½ cucchiaino di cardamomo in polvere
- 1 cucchiaio di zenzero
- 2 cucchiiai di ghee o olio
- 1 cucchiaino di semi di cumino
- ½ cipolla piccola, frullata
- ½ cucchiaino di curcuma
- 1 cucchiaino di paprika
- 250 ml di latte di cocco intero
- 1 misurino di Dima10g neutro (10 g)
- Q.b. Sale e pepe nero macinato fresco

PROCEDIMENTO

1. In una ciotola mescolate yogurt, pasta di anacardi, ghee fuso, cardamomo, zenzero e sale.
2. Riducete il cavolfiore in granelli fini. Scaldate 1 cucchiaio di ghee in padella, aggiungete il cavolfiore e saltate 5 minuti, fino a renderlo morbido ma asciutto. Tenete da parte.
3. Scaldate l'olio o ghee in una padella, aggiungete semi di cumino e rosolate brevemente. Unite la cipolla frullata e cuocete 5-7 minuti, fino a doratura. Aggiungete curcuma e paprika, versate il latte di cocco e cuocete a fuoco dolce 5 minuti. Fuori dal fuoco, sciogliete il Dima10g in 2 cucchiiai di acqua fredda e incorporatelo alla salsa con una frusta.
4. Cuocete i gamberi marinati 2-3 minuti per lato, finché dorati e succosi. Aggiungeteli alla salsa e mescolate delicatamente.
5. Distribuite il cavolfiore come base, adagiate i gamberi e completate con la salsa al cocco. Servite subito.

Nota: 30 minuti bastano per insaporire i gamberi, ma se hai tempo, 1 ora o più esalta meglio gli aromi.



SALMONE in crosta di pistacchi chetogenici



Tempo totale
25 min



Difficoltà
Bassa

➤ [clicca e guarda la ricetta completa sul sito](#) ➤

INGREDIENTI x 4 porzioni

- 4 Filetti di salmone fresco (circa 150g l'uno)
- 100g di Pistacchi al naturale (non salati, non tostati)
- 30g di Parmigiano reggiano grattugiato
- 2 cucchiaini di Olio EVO
- 1 Cucchiaino di scorza di limone biologico
- Q.b. Sale e pepe nero macinato fresco



PROCEDIMENTO

1. Tritate grossolanamente i pistacchi e dopo mescolateli con il parmigiano reggiano e la scorza di limone per ottenere una granella profumata e sapida.
2. Disponete i filetti di salmone su una teglia con carta forno. Spennellate ogni filetto con l'olio EVO e aggiungete sale e pepe.
3. Distribuite il composto di pistacchi sopra ogni filetto, premendo leggermente con il cucchiaino o con le dita affinché la crosta rimanga compatta durante la cottura.
4. Infornate in forno statico preriscaldato a 200°C per circa 12-15 minuti. Se desiderate una crosta più dorata, attivate la funzione grill negli ultimi 2 minuti di cottura.
5. Assaggia il salmone in crosta di pistacchi e aggiusta di sale e pepe secondo i tuoi gusti personali. Come contorno ideale per il salmone in crosta di pistacchi, puoi servire degli asparagi saltati al burro, che aggiungono una quota grassa perfetta per i tuoi macros giornalieri.

INSALATA DI ALICI MARINATE con finocchi e olive



Tempo totale

50 min



Difficoltà

Bassa

▼ clicca e guarda la ricetta completa sul sito ▼



INGREDIENTI x 4 porzioni

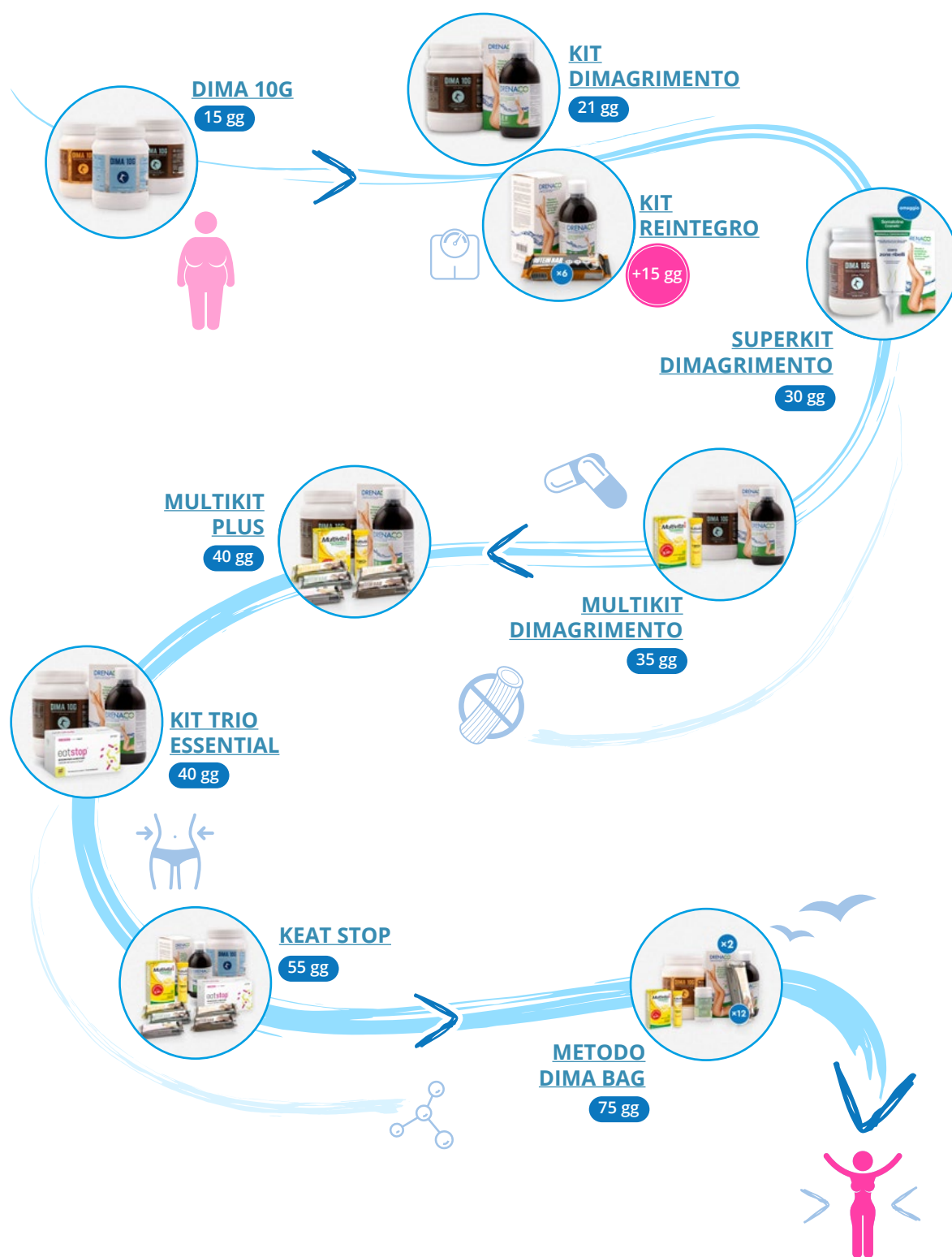
- 600 g di Alici (già pulite e aperte a libro)
- 2 Finocchi grandi
- 80 g di Olive taggiasche sott'olio
- 3 Limoni (succo)
- 6 cucchiaini di Olio EVO
- 1 mazzo di Prezzemolo fresco
- 1 Spicchio di Aglio
- Q.b. Sale e pepe nero

PROCEDIMENTO

1. Rimuovi la testa, le interiora e la lisca centrale in modo da ottenere dei filetti di alici puliti e uniti sul dorso (apertura a libro).
2. Disponi i filetti all'interno di una pirofila, senza sovrapporli eccessivamente.
3. Versa il succo di limone sui filetti fino a coprirli completamente.
4. Copri la pirofila e riponila in frigo; attendi che la carne delle alici diventi opaca e bianca.
5. Pulisci, lava e affetta i finocchi orizzontalmente con una mandolina o un coltello per ottenere delle lamelle sottili.
6. Sminuzza il prezzemolo fresco e l'aglio.
7. Emulsiona l'olio EVO con il trito di aglio e prezzemolo, aggiungendo sale e pepe nero.
8. Estrai le alici dal frigo e scola via tutto il succo di limone in eccesso.
9. Unisci i finocchi affettati e le olive taggiasche scolate.
10. Disponi i filetti sul letto di verdure, distribuendoli in modo omogeneo.
11. Versa l'emulsione di olio e aromi su tutti gli ingredienti, mescolando delicatamente.
12. Servi l'insalata ed aggiusta di sale, pepe e olio EVO a crudo per aumentare l'apporto di grassi sani necessari al mantenimento della chetosi.



TUTTI I KIT DEL METODO DIMA



INSALATA DI AVOCADO con POLLO e MAIONESE



Tempo totale
10 min



Difficoltà
Bassa

↙ clicca e guarda la ricetta completa sul sito ↘



INGREDIENTI x 2 porzioni

- 1 Petto di pollo cotto (grigliato o bollito), tagliato a pezzetti
- 1 Avocado maturo, a cubetti
- 2 Cucchiari di maionese (meglio se fatta in casa o senza zuccheri)
- ½ limone spremuto (succo)
- Q.b. Sale e pepe nero macinato fresco

PROCEDIMENTO

1. Cuoci il pollo. Se non è già cotto, griglialo o lessalo per circa 15 minuti, poi lascialo raffreddare e taglialo a cubetti.
2. Taglia l'avocado e aprilo a metà, rimuovi il nocciolo e la buccia, quindi taglialo a cubetti regolari.
3. Unisci pollo, avocado, maionese e succo di limone e amalgama il tutto.
4. Aggiusta di sale e pepe a piacere. Puoi gustarla subito oppure lasciarla in frigo 15-30 minuti per un'insalata più fresca e compatta.



PIADINA CHETOGENICA

low-carb



Tempo totale
15-20 min



Difficoltà
Bassa

↓ clicca e guarda la ricetta completa sul sito ↓

INGREDIENTI x 1 porzione

- 2 Uova
- 1 Mancinata abbondante di spinaci freschi
- 1/2 Misurino di Dima10g
- Q.b. Sale e pepe
- 1 cucchiaino di Burro ghee
- A piacere: salume tra fesa di tacchino, prosciutto crudo o salmone selvaggio



PROCEDIMENTO

1. Rompere le uova all'interno di un boccale adatto al frullatore ad immersione. Aggiungere lo spinacino fresco precedentemente lavato. Aggiungere le proteine Dima10g. Regolare di sale e pepe. Frullare tutto fino ad ottenere un composto omogeneo e semiliquido.
2. Scaldare una padella antiaderente dopo averla unta con del burro ghee. Versare il composto ottenuto precedentemente. Cuocere per qualche minuto con il coperchio, poi con l'aiuto di una spatola girare dall'altro lato e proseguire la cottura per qualche altro minuto.
3. Farcire a piacere utilizzando i salumi o il salmone selvaggio con verdure rigorosamente adatte alla dieta chetogenica.

Nota: il contenuto calorico di una piadina cheto può variare a seconda degli ingredienti utilizzati, ma solitamente è più bassa in carboidrati e più alta in grassi rispetto a una piadina tradizionale.



BEVANDA ENERGETICA al cetriolo



Tempo totale
40 min



Difficoltà
Bassa

▼ clicca e guarda la ricetta completa sul sito ▼



INGREDIENTI x 2 porzioni

- 200gr di Cetriolo
- 475ml di Acqua fredda
- 2 cucchiaini di Succo di limone
- Q.b. Foglie di menta
- Q.b. Sale e pepe nero
- Q.b. Ghiaccio

PROCEDIMENTO

1. Taglia il cetriolo a fette sottili e lascia la buccia se preferisci, in quanto è ricca di fibre.
2. In una caraffa inserisci le fette tagliate e con un pestello o una forchetta pressa leggermente in modo da rilasciare il sapore. Successivamente aggiungi l'acqua e amalgama il tutto.
3. Per conferire alla bevanda un sapore fresco e un tocco di acidità aggiungi il succo di mezzo limone.
4. Aggiungi alcune foglie di menta per un sapore extra e un aroma rinfrescante. Puoi regolare il sapore con un pizzico di sale e una macinata di pepe nero, ma tieni presente che il sale potrebbe aumentare la ritenzione idrica, quindi usalo con moderazione.

MOJITO CHETO di bacche e menta



Tempo totale
5 min



Difficoltà
Bassa

▼ clicca e guarda la ricetta completa sul sito ▼

INGREDIENTI x 1 porzione

- 60ml di Rum
- 30ml di Succo di lime
- 15ml di Succo d'arancia senza zucchero
- 1-2 cucchiaini di Dolcificante
- 8-10 Foglie di menta
- 3 Cubetti di ghiaccio
- 90ml di Soda o tonica senza zucchero
- Q.b. Fette di lime, bacche e rametti di menta



PROCEDIMENTO

1. In un bicchiere, aggiungi le foglie di menta e il dolcificante. Schiaccia delicatamente le foglie di menta con un pestello o un cucchiaino per rilasciare il loro aroma.
2. Aggiungi il succo di lime fresco al bicchiere con le foglie di menta schiacciate e mescola bene.
3. Aggiungi il rum, il succo d'arancia (se lo stai usando) e le bacche miste al bicchiere. Mescola delicatamente per combinare gli ingredienti.
4. Riempi il bicchiere con cubetti di ghiaccio e versa la soda o l'acqua tonica senza zucchero nel bicchiere, riempiendolo fino all'orlo e mescola delicatamente per distribuire.
5. Guarnisci il Mojito cheto di bacche e menta con fette di lime, bacche fresche e rametti di menta e servi subito.

COME SI ASSUME DIMA 10G?



Mescolare 2 misurini del prodotto in un bicchiere d'acqua (200ml) e consumare 2 volte al giorno.



Il ciclo Dima può durare dai 10 ai 21 giorni, in base alla risposta soggettiva dell'organismo.



In ogni caso non può durare più di 30 giorni, termine oltre il quale bisogna avviare il recupero progressivo dei carboidrati.



Dima10g è gluten-free e non ha controindicazioni nè interazioni negative con terapie o farmaci. Si tratta di un pool di proteine nobili, può essere assunto senza effetti collaterali.



IL METODO DIMA 10G

