

# LCHF (Basso tenore di carboidrati, alto tenore di grassi) per Principianti

Vuoi mangiare cibo vero (e quanto ne vuoi) e migliorare la tua salute e il tuo peso?

Potrebbe sembrare troppo bello per essere vero, ma LCHF (Bassi Carbo, Alti Grassi) è un metodo che è stato utilizzato per 150 anni. Ora, la scienza moderna lo supporta con la prova che funziona.

Non è necessario pesare il tuo cibo, fare conteggi, nessun bizzarro sostituto del pasto, nessuna pillola. C'è solo cibo vero e buon senso. E tutti i consigli sono gratis al 100%.



## Indice

1. [Introduzione](#)
2. [Consigli dietetici](#)
3. [Teoria](#)
4. [Consigli e Ricette](#)
5. [Ricettari e oltre](#)
6. [F.A.Q.](#)

## Introduzione

Una dieta LCHF significa mangiare meno carboidrati e una proporzione maggiore di grassi. Molto più importante, si minimizza l'ingestione di zuccheri e amidi. Puoi mangiare altri cibi deliziosi fino a sazietà – e perdere peso.

Un numero di recenti studi scientifici dimostra che LCHF rende più facile sia perdere peso che controllare il livello di zuccheri nel sangue. Ed è solo l'inizio.

## Le basi

- **Mangia:** Carne, pesce, uova, verdure che non crescono sotto terra e grassi naturali (come il burro)
- **Evita:** Zucchero e cibi amidacei (come pane, pasta, riso e patate).

Mangia quando hai fame e fino a sazietà. E' così semplice. Non c'è bisogno di contare le calorie o pesare il tuo cibo. E dimenticati dei prodotti light fabbricati industrialmente.



*Cibo vero. Aggiungi qualche buon grasso (come il burro).*

Ci sono solide ragioni scientifiche perché LCHF funziona. Quando eviti gli zuccheri e gli amidi il livello di zuccheri nel tuo sangue si stabilizza e i livelli di insulina, l'ormone che causa l'accumulo di grassi, si abbassa. Questo aumenta il tasso di grasso che bruci e ti fa sentire più sazio.

### **Nota per i diabetici**

- *Evitando i carboidrati che aumentano i tuoi zuccheri nel sangue il tuo bisogno di medicine per diminuirlo diminuisce a sua volta. Prendendo la stessa dose di insulina che si assumeva prima della dieta a bassi carboidrati può causare ipoglicemia (un valore di zuccheri nel sangue troppo basso). Sarà necessario testare la propria glicemia di frequente durante questa dieta e adattare le proprie medicine di conseguenza. Ciò deve essere fatto con l'assistenza di un medico preparato. Se sei in salute o hai il diabete ma sei curato solo tramite la dieta o con Metformin non c'è rischio di ipoglicemia.*

---

## **Consigli Nutrizionali**

## Mangia quanto ne vuoi di...

- **Carne:** Qualsiasi tipo, incluso manzo, maiale, cacciagione, ecc. Sentiti libero di mangiare il grasso che trovi sulla carne e anche la pelle del pollo. Se possibile cerca di scegliere carne biologica o allevata al pascolo.
- **Pesce e crostacei:** Tutti i tipi: pesci grassi come salmone, sgombro o aringa sono favolosi. Evitare le impanature.
- **Uova:** Tutti i tipi: Bollite, fritte, in frittata, ecc... di preferenza scegli uova biologiche.
- **Grassi naturali, Salse contenenti grassi:** Usare burro e panna quando si cucina può rendere il cibo più appetitoso e farti sentire più sazio. Prova una Salsa Bernese o Hollandaise, controlla gli ingredienti o preparala in casa. L'olio di cocco e l'olio d'oliva sono altre buone opzioni.
- **Verdure che non crescono sotto terra:** Tutti i tipi di cavoli, come cavolfiore, broccoli, cavolo e cavoletti di Bruxelles. Asparagi, zucchine, melanzane, olive, spinaci, funghi, cetrioli, insalate, avocado, cipolle, peperoni, pomodori, ecc...
- **Prodotti caseari:** Scegli sempre cibi prodotti da latte intero come burro, panna (40% di materia grassa), panna acida, yogurt greco e formaggi grassi. Presta attenzione al latte e al latte scremato poiché contengono molti zuccheri. Evita prodotti light, zuccherati o aromatizzati.
- **Semi oleosi:** Ottimi da mangiare invece delle caramelle davanti alla televisione (in moderazione).
- **Piccoli frutti:** OK in moderazione, se non segui una dieta molto stretta o sei intollerante. Ottimi con la panna montata.



*Consiglio base  
per principianti: massimo 5 grammi di carboidrati (escludendo la fibra) ogni 100 grammi  
di cibo*



## Evita se puoi...

- **Zucchero:** Il peggio. Bibite zuccherine, caramelle, succhi, bevande isotoniche, cioccolata, torte, pasticcini, paste, gelati, cereali da colazione. E' preferibile evitare anche i dolcificanti artificiali.
- **Amidacei:** Pane, pasta, riso, patate, patatine fritte, chips, polenta, muesli e altro. I prodotti integrali non sono meno dannosi. Quantità moderate di verdure sotterranee possono essere accettabili (a meno che non si segua una dieta stretta).
- **Margarina:** burro imitato industrialmente con un livello innaturalmente alto di grassi omega-6. Non ha benefici per la salute, ha un cattivo sapore. Statisticamente è connesso con asma, allergie e altre patologie infiammatorie.
- **Birra:** Pane liquido. E' piena di carboidrati a rapido assorbimento, sfortunatamente.
- **Frutta:** Molto dolce, alto tenore di zuccheri. Mangiarla una volta ogni tanto. Considerare la frutta come una sorta di caramella.

## Una volta ogni tanto

Decidi da solo quando il momento è quello giusto. La tua perdita di peso potrebbe rallentare per un po'.

- **Alcol:** Vino secco (rosso o bianco secco), whisky, brandy, vodka e cocktail senza zucchero.
- **Cioccolato fondente:** Oltre il 70 % di cacao, in quantità moderata.

## Bevi tutti i giorni

- **Acqua**
- **Caffè:** prova con l'aggiunta di panna
- **Tè**