

# SAPORE E SALUTE RICETTE LOW-CARB

Gusto senza compromessi: la mia  
esperienza di cuoco e di benessere

**SILVIO PIETRO BESSONE**



## Sommario

Introduzione.....	2
La mia storia.....	2
Perché scegliere una dieta low-carb? .....	2
Cosa troverai in questo e-book .....	3
Capitolo 1: Il Consumo di Carboidrati e la Risposta Insulinica .....	4
Capitolo 2: Introduzione alle Ricette Low-Carb.....	5
Grassi.....	5
Carboidrati.....	5
Fibre.....	5
Proteine.....	5
La Mia Filosofia .....	5
Invito alla Scoperta .....	6
Capitolo 3: Confronto tra Carboidrati Tradizionali e Sostituti Low-Carb .....	6
Descrizione delle Differenze .....	8
<b>Riflessone sull'Inulina</b> .....	9
<b>Conclusione</b> .....	11
Il menù per l'estate "Low Carb" .....	12
• <b>Filetto di coniglio al lampone su frittatina "Cuscino" di germogli:</b> .....	12
• <b>Farfalle Low-Carb su letto di verdure estive e asparagi:</b> .....	12
• <b>Filetto di salmone su spaghetti shirataki:</b> .....	12
• <b>Macaron ripieno di gelato al lampone:</b> .....	12
<b>Conclusioni</b> .....	22
Un Accesso Completo e Interattivo.....	22

## Introduzione

**Silvio Pietro Bessone** Chef internazionale Chocolatemaker

Mi chiamo Silvio Bessone sono un cuoco laureato in scienze gastronomiche e, come molti di voi, vivo quotidianamente la sfida del controllo della glicemia essendo pre-diabetico.

Ho scelto di applicare uno dei tanti metodi per il controllo della glicemia. La mia Dottoressa quando mi ha diagnosticato il pre Diabete mi ha sottoposto alcune strategie da seguire

- 1) Intraprendere una terapia di stimolatori insulinici.
- 2) Seguire una dieta specifica a basso contenuto di carboidrati

Ho iniziato ad applicare queste regole alla mia dieta personale che pesavo 147 Kg ora ne peso 110, ed ho in programma di scendere fino ad 80 kg. Ma con calma, senza stressare il mio organismo, e se vuoi farlo con me iniziamo subito.

*Ed eccomi qui*

### La mia storia

La mia lotta personale con il diabete mi ha spinto a esplorare nuove strade in cucina. Ho sperimentato, studiato e sviluppato ricette che potessero aiutarmi a mantenere sotto controllo la mia glicemia senza sacrificare il sapore e la qualità dei miei piatti. Il risultato è una collezione di ricette che sono diventate i miei cavalli di battaglia e che sono sicuro diventeranno anche i tuoi.

In questo libro, "Sapore e Salute: Ricette Low-Carb ", voglio condividere con te il frutto delle mie ricerche, della mia esperienza e della mia passione per la cucina. Questo non è solo un libro di ricette, ma una guida pratica per chi desidera mantenere uno stile di vita sano senza rinunciare al piacere del buon cibo.

### Perché scegliere una dieta low-carb?

Molte persone tra i 25 e i 60 anni si preoccupano dell'assunzione di carboidrati per diversi motivi, tra cui l'aumento di peso, i livelli di zucchero nel sangue, la salute cardiovascolare e la gestione dell'energia. Comprendere queste preoccupazioni mi ha permesso di creare ricette che non solo sono a basso contenuto di carboidrati, ma che sono anche gustose e nutrienti.

Silvio Bessone



## Cosa troverai in questo e-book

In questo e-book, ti guiderò attraverso:

**Le basi di una dieta low-carb:** Comprendere i benefici e come iniziare.

**Le mie esperienze personali:** Come ho gestito la mia glicemia e mantenuto la salute attraverso una cucina di alto livello.

**Ricette stagionali:** Quattro ricette protagoniste dell'estate che delizieranno il vostro palato e arricchiranno le vostre tavole. Sì Vostro! perché sono adatte a tutta la famiglia e non solo.

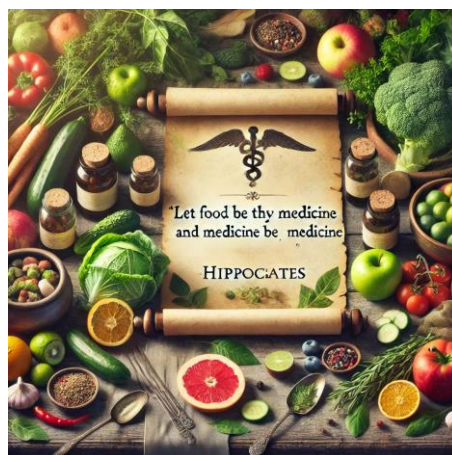
**Consigli pratici:** Suggerimenti e trucchi per rendere ogni piatto un'esperienza culinaria indimenticabile.

### Un invito alla scoperta

Spero che questo libro ti ispiri a sperimentare e a goderti la cucina low-carb in modo nuovo. Ogni ricetta è stata creata con amore e attenzione ai dettagli, per offrirti non solo un pasto, ma un'esperienza di gusto che ti farà sentire bene dentro e fuori.

Grazie per aver scelto "Sapore e Salute: Ricette Low-Carb da un Cuoco Laureato e Diabetico". Sono entusiasta di condividere con te questo viaggio culinario verso una vita più sana e saporita.

Buona lettura e buona cucina!



---

*Fa' che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo.*

*Ippocrate*

---

## Capitolo 1: Il Consumo di Carboidrati e la Risposta Insulinica

Facciamo prima di tutto un passaggio sulla genesi del problema

Benvenuti nel primo capitolo di questo viaggio culinario verso una dieta low-carb. Prima di entrare nel vivo delle ricette, vorrei condividere con te la mia esperienza e le conoscenze acquisite riguardo il rapporto tra il consumo di carboidrati e la risposta insulinica.

Quando consumo carboidrati, il mio corpo li scompone in zuccheri semplici, principalmente glucosio, che entrano nel flusso sanguigno. Questo aumento di glucosio nel sangue segnala al pancreas di rilasciare insulina, un ormone essenziale che permette alle cellule di assorbire il glucosio per usarlo come energia. Tuttavia, se assumo una quantità eccessiva di carboidrati, soprattutto quelli raffinati e zuccherati, il mio corpo produce quantità elevate di insulina.

**La risposta insulinica** è una reazione naturale e necessaria, ma livelli cronicamente elevati di insulina possono portare a una condizione chiamata insulino-resistenza. Questo significa che le cellule diventano meno sensibili all'insulina, richiedendo quantità sempre maggiori di questo ormone per gestire il glucosio nel sangue. Nel tempo, questa condizione può contribuire allo sviluppo del diabete di tipo 2 e ad altre problematiche di salute come l'obesità e le malattie cardiovascolari.

**Adottare una dieta a basso contenuto di carboidrati** mi ha aiutato a gestire meglio la risposta insulinica. Riducendo l'assunzione di carboidrati, specialmente quelli raffinati, ho potuto stabilizzare i livelli di glucosio nel sangue e ridurre la necessità di insulina. Questo non solo mi ha aiutato a prevenire picchi e cali energetici durante la giornata, ma ha anche supportato il mantenimento di un peso corporeo sano e una migliore salute metabolica.

Il mio approccio non è quello di un medico, ma di un cuoco che vive in prima persona queste sfide. Il mio obiettivo è offrirti ricette deliziose e nutrienti che ti permettano di godere del cibo senza compromettere la salute. Insieme esploreremo piatti che non solo soddisferanno il palato, ma contribuiranno anche al benessere.

Spero che la mia esperienza personale possa essere di ispirazione e guida per te. Prepariamoci a scoprire come i cibi low-carb possano trasformare l'alimentazione e migliorare la vita. Buona lettura e buon appetito!

## Capitolo 2: Introduzione alle Ricette Low-Carb

Nel secondo capitolo, voglio portarti nel cuore della mia cucina, dove la passione per il cibo genuino di qualità incontra l'innovazione delle ricette a basso contenuto di carboidrati. Ogni piatto che troverai qui è stato creato con cura, tenendo ben presente l'importanza di un equilibrio nutrizionale ottimale. Oggi parlerò di come ho bilanciato grassi, carboidrati, fibre e proteine nelle mie ricette.

### Grassi

I grassi sono spesso visti con sospetto, ma sono essenziali per una dieta equilibrata. Forniscono energia, aiutano l'assorbimento delle vitamine liposolubili (A, D, E, K) e contribuiscono alla sazietà. Nelle mie ricette, uso grassi sani come olio EV d'Oliva, avocado e noci. Questi grassi non solo migliorano il sapore dei piatti, ma forniscono anche benefici per la salute del cuore.

### Carboidrati

Il punto centrale delle mie ricette è ridurre i carboidrati senza sacrificare il gusto. Sostituisco i carboidrati raffinati con alternative più salutari come le verdure a basso contenuto di amido (zucchine, asparagi, pomodori) e farine di mandorle o nocciole oppure di pistacchi. Questo approccio non solo aiuta a mantenere stabili i livelli di zucchero nel sangue, ma permette anche di gustare piatti deliziosi senza il peso dei carboidrati eccessivi.

### Fibre

Le fibre sono cruciali per la digestione e la salute intestinale. Integro molte fibre nelle mie ricette utilizzando verdure fresche, semi e legumi. Le fibre aiutano a mantenere il senso di sazietà più a lungo e contribuiscono a un corretto funzionamento del sistema digestivo. Mi assicuro che ogni piatto contenga una buona quantità di fibre per bilanciare i pasti e favorire una digestione sana.

### Proteine

Le proteine sono fondamentali per la costruzione e il mantenimento dei tessuti muscolari e per numerose funzioni biologiche. Nelle mie ricette, uso fonti proteiche di alta qualità come carne magra, pesce, uova e legumi. Questi ingredienti non solo garantiscono un apporto proteico adeguato, ma aggiungono anche varietà e sapore ai piatti. Le proteine sono particolarmente importanti per mantenere l'energia e favorire il recupero muscolare.

### La Mia Filosofia

La mia filosofia culinaria è semplice: cibo genuino, sapore eccellente e nutrizione bilanciata. Ogni ricetta è pensata per offrirti un'esperienza culinaria completa, dove ogni boccone è un piacere per il palato e un beneficio per la tua salute. Ho creato questi piatti pensando non solo al gusto, ma anche alla tua salute e al tuo benessere.

**[Clicca qui! Accedi alle videoricette Cucinare low carb Summer](#)**

## Invito alla Scoperta

*Sono entusiasta di condividere con te queste ricette che rappresentano il meglio della cucina low-carb. Spero che troverai ispirazione e piacere in ogni piatto, proprio come è successo a me durante la loro creazione. Prepariamoci a esplorare insieme il mondo delle ricette low-carb, dove il sapore e la salute vanno di pari passo. Intanto in questo e-book che condivido gratuitamente con te ho inserito 4 ricette ma il mio percorso ne comprende più di 60 da semplici preparazioni a complessi abbinamenti di alimenti sani ma sorprendenti. Intanto approfitta di questo mio regalo, poi se vorrai accedere alle videoricette potrai farlo attraverso i vari link presenti in questa pubblicazione*

## Capitolo 3: Confronto tra Carboidrati Tradizionali e Sostituti Low-Carb

In questo capitolo, esploreremo i principali carboidrati tradizionali e i loro sostituti a basso contenuto di carboidrati. Vedremo come questi ingredienti possano essere utilizzati per creare piatti deliziosi e più salutari. Ti guiderò attraverso le differenze, con particolare attenzione all'indice glicemico (IG), un indicatore di come un alimento influenza i livelli di zucchero nel sangue. Ma l'IG non è sufficiente serve anche tenere in considerazione il Carico Glicemico, ovvero Quanto ne serve per essere sazi

### Tabella di Confronto tra Carboidrati Tradizionali e Sostituti Low-Carb

---

*"Paga il contadino o paga l'ospedale."*

*Andrew Weil*

---

Carboidrato Tradizionale	Sostituto Low-Carb	Indice Glicemico (IG)	Descrizione delle Differenze
Patate	Sedano rapa	Patate: 85-90	Il sedano rapa ha un IG molto più basso rispetto alle patate e contiene meno carboidrati. È ideale per preparazioni come purè o al forno.
		Sedano rapa: 35-40	
Farina di frumento	Farina di mandorle	Frumento: 70-75	La farina di mandorle è ricca di proteine e grassi sani, con un IG molto basso. È ottima per la preparazione di dolci e prodotti da forno.
	Farina di cocco	Farina di mandorle: 5-10	La farina di cocco è ricca di fibre e ha un IG basso. È perfetta per dolci e piatti salati.
Riso	Konjac (shirataki)	Riso: 70-85	Il riso di konjac, o shirataki, ha un IG molto basso e quasi zero carboidrati. È ideale per piatti come stir-fry e insalate.
		Konjac: <5	

Zucchero	Eritritolo	Zucchero: 60-65	L'eritritolo ha un IG pari a zero e non influisce sui livelli di zucchero nel sangue. È perfetto per dolcificare senza calorie.
		Eritritolo: 0	
Amido nativo	Amido resistente	Amido nativo: 70-90	L'amido resistente ha un IG molto più basso rispetto all'amido nativo e offre benefici per la salute intestinale. È utilizzato in diverse preparazioni per ridurre il carico glicemico.
		Amido resistente: 30-50	

---

## Descrizione delle Differenze

### **Patate vs Sedano rapa**

Le patate sono una fonte comune di carboidrati con un alto IG, che può causare picchi nei livelli di zucchero nel sangue. Il sedano rapa, invece, è un sostituto eccellente con un IG molto più basso e meno carboidrati, rendendolo ideale per diete low-carb.

### **Farina di frumento vs Farine Low-Carb**

La farina di frumento è ampiamente utilizzata, ma ha un IG elevato. La farina di mandorle e la farina di cocco sono ottime alternative. La farina di mandorle, con un IG molto basso, è ricca di proteine e grassi sani, mentre la farina di cocco è ricca di fibre e anch'essa ha un IG basso. Entrambe sono perfette per la preparazione di dolci e prodotti da forno.

### **Riso vs Konjac (Shirataki)**

Il riso è un alimento base in molte diete, ma ha un IG alto. Il riso di konjac, o shirataki, è un sostituto con un IG molto basso e praticamente privo di carboidrati, ideale per piatti come stir-fry e insalate.

### **Zucchero vs Eritritolo**

Lo zucchero comune ha un IG elevato, mentre l'eritritolo è un dolcificante con IG pari a zero, che non influisce sui livelli di zucchero nel sangue. È perfetto per dolcificare senza aggiungere calorie. Ha un effetto di freddo quando lo si assapora.

### **Amido Nativo vs Amido Resistente**

L'amido nativo ha un IG elevato, ma l'amido resistente è una forma di amido che non viene completamente digerito e assorbito, comportandosi come una fibra. Ha un IG molto più basso e offre benefici per la salute intestinale, riducendo il carico glicemico delle preparazioni in cui è utilizzato.

### **Conclusione**

Spero che questa panoramica sui carboidrati tradizionali e i loro sostituti low-carb ti abbia fornito una comprensione più chiara delle opzioni disponibili. Questi ingredienti alternativi ti permetteranno di goderti piatti deliziosi mantenendo al contempo un migliore controllo sui livelli di zucchero nel sangue. Iniziamo insieme a esplorare queste ricette e a trasformare la nostra alimentazione in modo sano e gustoso

**[Clicca qui! Accedi alle videoricette Cucinare lowcarb Summer](#)**

## Riflessione sull'Inulina

Sono anni che specie sui social, si perdono i suggerimenti tra vari esperti e nutrizionisti sull'opportunità di sostituire alcuni carboidrati con FIBRA ed utilizzano l'INULINA. Ma volevo saperne di più ed ho approfondito la mia conoscenza in merito.

### Cos'è l'Inulina?

L'inulina è un tipo di fibra solubile che si trova naturalmente in molte piante. È un **polisaccaride** composto da molecole di fruttosio legate tra loro e termina con una molecola di glucosio. Le fonti principali di inulina includono cicoria, agave, carciofi, asparagi, porri e aglio.

### Come si Produce?

L'inulina viene estratta principalmente dalle radici di cicoria. Il processo di produzione prevede la macinazione delle radici e la successiva estrazione dell'inulina con acqua calda. Dopo l'estrazione, l'inulina viene purificata e asciugata, ottenendo una polvere bianca che può essere utilizzata come integratore o additivo alimentare.

### Benefici dell'Inulina

1. **Prebiotico:** L'inulina è considerata un prebiotico, il che significa che favorisce la crescita di batteri benefici nell'intestino. Questi batteri aiutano a migliorare la salute digestiva e possono rafforzare il sistema immunitario.
2. **Regolazione del Peso:** Poiché è una fibra solubile, l'inulina può contribuire a un senso di sazietà, aiutando a controllare l'appetito e a regolare il peso corporeo.
3. **Controllo della Glicemia:** L'inulina ha un basso indice glicemico e non causa picchi di zucchero nel sangue, il che la rende adatta per persone che cercano di gestire i livelli di glucosio.
4. **Salute del Cuore:** Alcuni studi suggeriscono che l'inulina può aiutare a ridurre i livelli di colesterolo, contribuendo così alla salute cardiovascolare.
5. **Assorbimento dei Minerali:** L'inulina può migliorare l'assorbimento di minerali come calcio e magnesio, essenziali per la salute delle ossa.

## Controindicazioni e Limitazioni

1. **Problemi Digestivi:** L'inulina può causare gonfiore, gas e crampi addominali, specialmente se consumata in grandi quantità o se si ha un intestino sensibile. È importante iniziare con dosi basse e aumentare gradualmente per permettere al corpo di adattarsi.
2. **Allergie:** Sebbene rare, alcune persone possono essere allergiche all'inulina. In caso di reazioni allergiche, è necessario interrompere l'uso e consultare un medico.
3. **Consumo Giornaliero:** La quantità consigliata di inulina varia, ma in generale si suggerisce di non superare i 10-20 grammi al giorno per evitare problemi digestivi. È sempre meglio consultare un medico o un nutrizionista prima di aggiungere un nuovo integratore alla propria dieta.

## Differenze tra Inulina a Fibra Lunga e Inulina a Fibra Corta

L'inulina può variare in base alla lunghezza delle sue catene di fruttosio, e queste varianti hanno caratteristiche e usi leggermente diversi. Ecco una panoramica delle principali differenze tra inulina a fibra lunga e inulina a fibra corta:

### Inulina a Fibra Lunga

1. **Struttura:**
  - Composta da catene più lunghe di molecole di fruttosio (fino a 60 unità).
  - Le catene lunghe rendono questa forma di inulina meno solubile in acqua rispetto alle fibre corte.
2. **Benefici:**
  - **Prebiotico Efficace:** Favorisce la crescita di batteri benefici nell'intestino, come i bifidobatteri, in modo più prolungato.
  - **Effetto di Sazietà:** A causa della sua maggiore complessità, può prolungare il senso di sazietà.
  - **Regolazione Intestinale:** Può avere un effetto più significativo sulla regolarità intestinale.
3. **Usi:**
  - Utilizzata in alimenti funzionali e integratori prebiotici.
  - Spesso aggiunta a yogurt, bevande e barrette nutrizionali per migliorare la salute digestiva.

### Inulina a Fibra Corta

1. **Struttura:**
  - Composta da catene più corte di molecole di fruttosio (fino a 10 unità).
  - Le catene corte rendono questa forma di inulina altamente solubile in acqua.

## 2. Benefici:

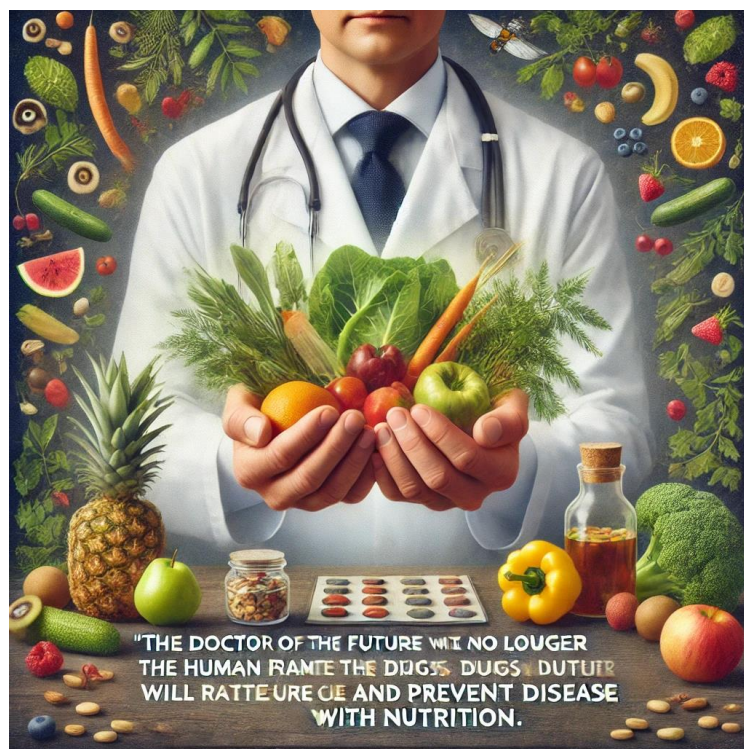
- **Solubilità:** Essendo più solubile, si dissolve facilmente in acqua e altre bevande.
- **Gusto Neutro:** Ha un sapore meno pronunciato rispetto alla fibra lunga, rendendola ideale per un'ampia varietà di applicazioni alimentari.
- **Prebiotico Rapido:** Promuove la crescita di batteri benefici in tempi più brevi rispetto alla fibra lunga.

## 3. Usi:

- Utilizzata come additivo alimentare per migliorare la consistenza e la stabilità degli alimenti.
- Aggiunta a bevande, prodotti da forno e dessert per arricchirne il contenuto di fibre senza alterarne il sapore.

## Conclusione

Sia l'inulina a fibra lunga che quella a fibra corta offrono benefici prebiotici, ma la scelta tra le due dipende dalle specifiche esigenze nutrizionali e dalle applicazioni culinarie. L'inulina a fibra lunga è più adatta per effetti prebiotici prolungati e un maggiore senso di sazietà, mentre l'inulina a fibra corta è ideale per la sua solubilità e il suo uso versatile negli alimenti. Entrambe le forme possono essere integrate nella dieta per migliorare la salute digestiva e il benessere generale.



*"Il medico del futuro non curerà più il corpo umano con i farmaci, ma piuttosto curerà e preverrà le malattie con la nutrizione."*

*Thomas Edison*

## Il menù per l'estate "Low Carb"

Sono entusiasta di presentarti il mio menù low-carb, ideato per combinare gusto, salute e leggerezza, perfetto per l'estate. Ogni piatto è pensato per essere un'esperienza culinaria completa, che ti darà energia e vitalità senza appesantirti con troppi carboidrati. Ho suddiviso le ricette in antipasti, primi, secondi di pesce, dolci e gelati. Tuttavia, molti di questi piatti, escluse alcune eccezioni come i dolci e i gelati, possono essere serviti come eccellenti piatti unici.

Questo menù è perfetto per chi come me desidera mantenere un'alimentazione equilibrata e nutriente durante i mesi estivi, quando c'è bisogno di cibi che rinvigoriscono senza appesantire.

### Il Menù

- ✚ **Filetto di coniglio al lampone su frittatina "Cuscino" di germogli:** Un piatto sofisticato e nutriente che combina la tenerezza del coniglio con la freschezza dei germogli, arricchito da un tocco di dolcezza dei lamponi.
- ✚ **Farfalle Low-Carb su letto di verdure estive e asparagi:** Un primo piatto leggero e colorato, dove le farfalle low-carb si sposano perfettamente con un mix di verdure estive e asparagi, offrendo un pasto completo e saporito.
- ✚ **Filetto di salmone su spaghetti shirataki:** Un secondo piatto particolare accompagnato da una pasta che non è una pasta, ma una fibra vegetale, come gli spaghetti di shirataki. La cottura del salmone a bassa temperatura sottovuoto è l'ideale per non perdere tutti i nutrienti e mantenere il pesce succoso e delicato.
- ✚ **Macaron ripieno di gelato al lampone:** Un dolce finale delizioso e raffinato, con un macaron a ridotto contenuto di carboidrati ripieno di un fresco gelato al lampone, perfetto per concludere il pasto in dolcezza senza sensi di colpa.

Ogni ricetta è stata creata con cura per garantirvi un'esperienza gastronomica appagante e salutare. Sono certo che questi piatti diventeranno i vostri preferiti, non solo per il loro sapore, ma anche per i benefici che apporteranno al vostro benessere. Buon appetito!

---

*"Il cibo che mangi può essere la forma più sicura e potente di medicina  
o la forma più lenta di veleno."*

*Ann Wigmore*

---

Finalmente dopo tanto leggere arriviamo alle ricette 4 con un apporto di zuccheri di Gr 21  
E potrebbe essere un pranzo da cerimonia. Un pasto da feste con un quantitativo di zuccheri  
davvero basso, Questo è il metodo con cui ho cambiato il mio modo di cucinare. E facendo  
mie le citazioni che ho inserito in questa breve pubblicazione

E' possibile accedere alla sezione delle videoricette, ma dato il grande lavoro svolto , quella  
parte è disponibile solamente a pagamento. € 17 unatum. per 16 videoricette e molte  
informazioni in merito alla Cucina a basso contenuto di carboidrati.

Se il mio lavoro lo ritieni utile, sostienimi per generare ulteriori contenuti utili a tutti noi!  
<https://www.efoodacademy.com/ricettario-cucinare-low-carb>  
Grazie per la fiducia  
silvio

# FILETTO DI CONIGLIO AL LAMPONE SU CUSCINO DI GERMOGLI



Porzione:2



Prep: 30min



Cottura: forno e  
padella

## INGREDIENTI

2 Filetti di coniglio, 5 Gr di aceto di lamponi, alcuni lamponi freschi, 2 uova intere, 30, gr di latte, 100 gr di verdure fresche di stagione, g30 gr di porro bianco, 30 gr di germogli misti, fiori eduli di stagione.

## PROCEDIMENTO

1. Tagliare a dischetti i filetti di coniglio e prepararli in macerazione con alcune gocce di aceto di lamponi.
2. Mondare le verdure e tagliuzzarle, soffriggere il porro bianco in Olio EVO, una rosolatura leggerissima. Aggiungere le verdure e i germogli e spadellare senza calore.
3. Preparare le uova con il grana e il latte ed insaporire con pepe e correggere di sale.
4. Unire qualche piccola fogliolina di maggiorana, fiori di rosmarino Violette del pensiero e primule qualche germoglio di vegetali a piacere. Versare in stampo di silicone e cuocere in forno preriscaldato a 160 C per 6-7 minuti.
5. Scaldare una padella con un goccio d'olio EVO e rosolare le rondelle di coniglio macerate nell'aceto di lamponi. Unire alcuni lamponi freschi e le gocce di aceto avanzate dalla maceratura. Sformare il cuscino di germogli e posizionare il coniglio, decorare con un lampone di cottura ed un goccio dell'olio di cottura.

Valori nutrizionali per 1 porzione

## Valori nutrizionali

Per 1 porzione

Nutriente	Valore per Porzione
Calorie	214.5 kcal
Proteine	30.3 g
Grassi	8.75 g
Carboidrati	6.75 g
Fibre	1.8 g
Zuccheri	2.0 g

### Note

- I valori nutrizionali sono approssimativi e possono variare a seconda delle specifiche marche e varietà degli ingredienti utilizzati.
- Questa ricetta è bilanciata in termini di proteine e grassi sani, con un basso contenuto di carboidrati, adatta per una dieta low-carb.
- Gli zuccheri presenti sono principalmente derivati dai lamponi freschi e dalle verdure utilizzate.

  
*Buon appetito!*  
SILVIO BESSONE

# VOLO DI FARFALLE LOW-CARB SU LETTO DI VERDURE ESTIVE E ASPARAGI



**CARBOIDRATI GR 31 A PORZIONE DI CUI ZUCCHERI GR 4,5**



Porzione:4



Prep: 40min



Cottura: pentola e  
padella

## INGREDIENTI

gr 500 Farina Low carb , n°6 Uova intere , gr 60 Olio EVO , gr 8 sale ,gr 100 acqua  
Per il condimento: Il condimento consiste in : Asparagi gr 100(cotti in sottovuoto vedi lezione  
cottura sottovuoto) possono anche essere utilizzati asparagi scongelati o freschi bolliti in acqua.  
Il condimento consiste in: Pomodorini Pelati o a rondelle gr 100.  
Aglio per insaporire, uno spicchio Maggiorana in foglie fresche, Grattugiata o lamelle di  
Formaggio grana Grana, sale e pepe

## PROCEDIMENTO

- 1.Preparazione della Pasta:
- 2.Impasta la farina low-carb con le uova, l'olio EVO, il sale e l'acqua fino a ottenere un impasto omogeneo. Lascia riposare per 30 minuti.
- 3.Stendi la pasta e tagliala a forma di farfalle.
- 4.Cuoci le farfalle in abbondante acqua salata fino a cottura al dente.
- 5.Preparazione del Condimento:
- 6.Cuoci gli asparagi sottovuoto o bolliti, tagliali a pezzi.
- 7.In una padella, scalda l'olio EVO, aggiungi il porro o la cipolla tritati e l'aglio. Fai soffriggere fino a doratura.
- 8.Aggiungi i pomodorini e gli asparagi, cuoci per qualche minuto.
- 9.Aggiungi le foglie di maggiorana e regola di sale.
- 10.Assemblaggio:
- 11.Mescola le farfalle cotte con il condimento di verdure.
- 12.Servi con una grattugiata di formaggio grana.

Valori nutrizionali per 1 porzione

Per 1 porzione

Nutriente	Valore per Porzione
Calorie	722.5 kcal
Proteine	31.5 g
Grassi	57.5 g
Carboidrati	31 g
Fibre	6 g
Zuccheri	4.5 g

Note

- I valori nutrizionali sono approssimativi e possono variare a seconda delle specifiche marche e varietà degli ingredienti utilizzati.
- Questa ricetta è bilanciata in termini di proteine e grassi sani, con un moderato apporto di carboidrati, adatta per una dieta low-carb.
- Gli zuccheri presenti sono principalmente derivati dai pomodorini e dalle verdure utilizzate.

  
*Buon appetito!*  
SILVIO BESSONE

# SPAGHETTINI SHIRATAKI AL SALMONE



**CARBOIDRATI GR 8 A PORZIONE ZUCCHERI GR 2,5**



Porzione: 4



Prep: 40min



Cottura: Pentola e padella

## INGREDIENTI

Gr 200 di filetto di salmone, gr 100 Spaghetti di Shirataki secchi, 50 gr di porro o cipolla o scalogno fresco, maggiorana o dragoncello in foglia, gr 20 di riduzione di vino bianco, gr 100 pomodorini ciliegini, uno spicchio d'aglio

- Preparazione degli Spaghetti di Shirataki:
- Cuoci gli spaghetti di Shirataki secondo le istruzioni sulla confezione. Solitamente, vanno sciacquati sotto acqua corrente, bolliti per 2-3 minuti e poi scolati.
- Preparazione del Salmone:
- Prepara il filetto di salmone, rimuovendo eventuali lische.
- In una padella, scalda un po' d'olio extravergine di oliva e aggiungi lo spicchio d'aglio. Fai soffriggere fino a quando l'aglio è dorato, poi rimuovilo.
- Aggiungi il filetto di salmone e cuocilo a fuoco medio fino a quando è ben cotto, circa 3-4 minuti per lato. Rimuovi il salmone dalla padella e tienilo in caldo.
- Preparazione del Condimento:
- Nella stessa padella, aggiungi il porro, cipolla o scalogno tritato e fai soffriggere fino a doratura.
- Aggiungi i pomodorini ciliegini tagliati a metà e cuoci per qualche minuto.
- Versa la riduzione di vino bianco e fai sfumare.
- Aggiungi le foglie di maggiorana o dragoncello.
- Assemblaggio:
- Aggiungi gli spaghetti di Shirataki alla padella con il condimento e mescola bene per far insaporire.
- Dividi gli spaghetti di Shirataki tra due piatti e adagia il filetto di salmone sopra ciascuno.
- Guarnisci con foglie fresche di maggiorana o dragoncello e servi caldo.

Valori nutrizionali per 1 porzione

# Valori nutrizionali

## Totale Nutrizionale per 1 Porzione

Nutriente	Valore per Porzione
Calorie	238.5 kcal
Proteine	22.8 g
Grassi	12.1 g
Carboidrati	8 g
Zuccheri	2.45 g

## Note

- I valori nutrizionali sono approssimativi e possono variare a seconda delle specifiche marche e varietà degli ingredienti utilizzati.
- Gli spaghetti di Shirataki sono noti per essere praticamente privi di calorie e carboidrati, rendendoli un'ottima scelta per piatti leggeri.
- Questa ricetta è bilanciata in termini di proteine e grassi sani, con un basso contenuto di carboidrati, adatta per una dieta low-carb.

  
*Buon appetito!*  
SILVIO BESSONE

# MACARON LOW CARB CON GELATO AL LAMPONE



**CARBOIDRATI GR 32 A PORZIONE ZUCCHERI GR 13**



Porzione:4



Prep: 40min



Cottura: Pentola e  
padella

## INGREDIENTI

ingredienti: Per il macaron low carb: Gr 150 Farina di mandorle, Gr 150 Sugarlife (Eritritolo 70%+ inulina 30%) gr 110 Albume e fare una pasta. Gr 150 Sugarlife, gr 180 di trialosio, 110 gra di acqua e portare a 118 C°, poi versare su una meringa realizzata con gr 110 di albume e gr 30 di Sugarlife

### • Preparazione della Pasta di Mandorle:

- Mescola 150 g di farina di mandorle con 150 g di Sugarlife e 110 g di albume fino a ottenere una pasta omogenea.
- Preparazione dello Sciroppo:
  - In un pentolino, porta a 118°C una miscela di 150 g di Sugarlife, 180 g di trialosio e 110 g di acqua.
- Preparazione della Meringa Italiana:
  - Monta 110 g di albume con 30 g di Sugarlife fino a ottenere una meringa ferma.
  - Versa lo sciroppo a filo sulla meringa continuando a montare fino a che non si raffredda e raggiunge una consistenza lucida.
- Macaronage:
  - Unisci la meringa alla pasta di mandorle e aggiungi il colorante rosso.
  - Miscelare fuori fuoco con una spatola fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo.
- Formazione dei Macaron:
  - Forma delle palline con l'impasto utilizzando una sacca da pasticciere e lascia asciugare per circa un'ora.
  - Cuoci in forno a 140°C per 15 minuti con valvola aperta

## Procedimento per il gelato al lampone

### Preparazione del Gelato al Lampone

#### 1. Preparazione della Base del Gelato:

- Miscelate il fruttosio con il neutro per gelati.
- Unisci l'acqua calda e miscelate energicamente.
- Aggiungi la purea di lamponi e lascia riposare per un'ora.

#### 2. Mantecatura:

- Versa la miscela nella gelatiera e manteca fino a ottenere un gelato cremoso.

### Assemblaggio del Macaron

#### 1. Assemblaggio Finale:

- Prendi due gusci di macaron e farciscili con una pallina di gelato al lampone.
- Servi immediatamente o conserva in freezer fino al momento di servire.

## Valori nutrizionali per una porzione

# Valori nutrizionali

Per 1 macaron

Nutriente	Valore per Porzione
Calorie	267.5 kcal
Proteine	8.7 g
Grassi	11.7 g
Carboidrati	32.4 g
Zuccheri	13.3 g
Polioli	16 g
Fibre	3.75 g

### Note

- I valori nutrizionali sono approssimativi e possono variare a seconda delle specifiche marche e varietà degli ingredienti utilizzati.
- Gli zuccheri presenti sono principalmente derivati dal fruttosio e dai lamponi freschi.
- I polioli provengono dall'eritritolo utilizzato nella preparazione dei macaron, mentre l'inulina è considerata fibra.
- Questa ricetta è adatta per chi segue una dieta low-carb grazie all'uso di ingredienti a basso contenuto di carboidrati e zuccheri.

*Buon appetito!*  
SILVIO BESSONE



## Conclusioni

Cari lettori,

È stato un piacere condividere con te queste ricette e il mio percorso nella cucina low-carb. Questo libro non è solo una raccolta di piatti deliziosi, ma una testimonianza della mia passione per il cibo genuino e della mia scelta di vita come chef e diabetico. Ho sperimentato in prima persona i benefici della riduzione sistematica degli zuccheri e della limitazione dei carboidrati, e sono entusiasta di poter condividere queste scoperte con te.

### Un Accesso Completo e Interattivo

Questo PDF contiene non solo le ricette dettagliate con testi e foto, ma ti offre anche un'esperienza interattiva. Puoi accedere alle videoricette online per vedere passo dopo passo come preparare ciascun piatto. Le quattro ricette principali sono disponibili in formato video, così come un capitolo bonus dedicato al pane e ai grissini low-carb, un'aggiunta imperdibile per chi vuole esplorare ulteriormente questa cucina salutare.

### **Accedi alle video ricette**

Non perdere questa occasione unica di migliorare il tuo benessere attraverso la cucina. Iscriviti alle videoricette online e scopri come trasformare i tuoi pasti in esperienze culinarie che nutrano corpo e mente. Ogni video è pensato per guidarti con semplicità e precisione, aiutandoti a replicare perfettamente ogni ricetta nella tua cucina.

#### Un Invito Personale

Come chef e diabetico, capisco l'importanza di una dieta bilanciata e la difficoltà di trovare piatti che siano sia salutari che gustosi. Questo percorso è stato fondamentale per me, e spero che lo sarà anche per te. Non intendo sostituirmi a nessun medico; il mio scopo è condividere la mia esperienza personale e offrire soluzioni culinarie che mi hanno aiutato a gestire la mia condizione.

[Clicca qui! Accedi alle videoricette Cucinare low carb Summer](#)

Ti invito a esplorare queste ricette, a sperimentare con i sapori e a scoprire il piacere di una cucina che promuove la salute senza rinunciare al gusto. Questa è un'opportunità imperdibile per chiunque voglia adottare uno stile di vita più sano e consapevole.

Grazie per aver condiviso questo viaggio con me. Ti invito ad accedere alla mia Community di persone che condividono i successi e le difficoltà che incontrano ogni giorno

Ti auguro buona cucina e tanta salute!

Dai che ce la facciamo!

  
*Buon appetito!*  
SILVIOBESSONE