

Sommario

INTRODUZIONE	10	Omelette al latte di mandorle.....	83
Il nostro intestino	14	Crema alla nocciola con frutta	84
Disbiosi: quando i batteri cattivi prevalgono.....	15	Minestre e primi piatti	86
Leaky Gut Syndrome o sindrome dell'au- mentata permeabilità intestinale.....	16	Minestrone con salmone affumicato....	89
Carboidrati	20	Zuppa di verza	90
Zucchero = carboidrati = zucchero	20	Zuppa di zucca all'orientale	90
Fruttosio	24	Zuppa di carciofi.....	93
Dolcificanti	28	Crema di zucchine allo zenzero	93
Amido resistente	32	Zuppa di cavolo nero	94
I grassi: tra mito e realtà	34	Zuppa con frittatine	94
Grassi saturi e insaturi	35	Spaghetti di zucchine con ragù di carne.....	97
Acidi grassi trans	37	Spaghetti di carote	98
Fobie da grasso	39	Gratin di melanzane e pomodoro	98
Il colesterolo	44	Risotto al finocchio con lo speck.....	101
Quali grassi usare per cucinare?	46	Frittata con fonduta di formaggio	101
Proteine	50	Krapfen con ripieno di formaggio.....	103
Spezie	54	Muffin ai piselli e pecorino	104
Il semaforo della spesa	62	Mousse di lenticchie Beluga	104
Il digiuno	66	Cordon bleu di barbabietole con salsa alla pimpinella.....	107
RICETTE	73	Pizza low carb	108
Colazione e snacks	74	Insalate e contorni	110
Muesli alla "Critom"	76	Avocado con gamberetti	114
Smoothie ai frutti di bosco	78	Insalata di quinoa	114
Barrette alle noci	78	Insalata di finocchi e noci.....	117
Cialde al cacao	81	Insalata di mango	117
Pancake al cocco.....	81	Cavoli technicolor.....	118
Porridge alle noci.....	83	Insalata "Firenze"	120
		Roastbeef su letto di finocchio	120

Involtoni di prosciutto crudo	123	Cibi fermentati	172
Carpaccio di zucchine.....	123	Crauti	174
Pasticcio al finocchio	125	Tempeh asiatico	175
Barbabietole gratinate	125	Verdura fermentata	176
Striscioline di zucchine alla mediterranea.....	127	Kimchi.....	177
Spinaci con zenzero e sesamo	127	Pane e dolci	178
Fantasia di verdure con feta.....	128	Pane alle castagne	182
Carne	130	Muffin con sesamo e miele.....	182
Hamburger a forma di cuore	134	Panini ai semi di girasole	185
Bistecche di pollo con il mango	134	Pane povero di carboidrati	186
Involtoni di tacchino con crema di zucca	136	Dolce alle mandorle e ai semi di lino...	188
Scaloppine di maiale alle mandorle	138	Pane alle mandorle.....	188
Medaglioni di maiale in mantello di speck.....	141	Dolce al cocco e arance	191
Bistecche di manzo con romanesco	142	Dolci scozzesi con uva sultanina	191
Tartare all'avocado.....	144	Torta alle fragole	193
Stinco di vitello lessato	144	Torta alle albicocche.....	194
Noce di manzo arrostita rosa alla parmigiana	147	Torta alle mandorle low carb	194
Pesce	148	Dolci al cioccolato.....	197
Filetto di salmone ai pistacchi.....	152	Dolcetti alle noci	197
Filetto di salmone alle noci.....	152	Tiramisù	198
Filetto di pesce persico alla mediterranea.....	155	INDICE A-Z	200
Filetti di merluzzo alle verdure.....	157	SUGGERIMENTI	204
Merluzzo in salsa al limone	157	RINGRAZIAMENTI	206
Filetto di platessa alle mandorle	158	FONTI	207
Gamberetti su letto di barbabietole	158		
Seppie ripiene.....	161		
Uova	162		
Frittata alla cipolla.....	166		
Frittata al formaggio e verdura	166		
Uova all'occhio di bue	168		
Uova affogate con pancetta e spinaci ..	168		
Omelette al formaggio	171		
Uova cotte al forno.....	171		