© Copyright **Viversano.net**. In nessun caso è consentita la riproduzione, totale o parziale, dei contenuti qui presenti.

VIVERSANO.NET

RICETTARIO IPOCALORICO

Ricette gustose, con poche calorie!

RICETTE: PRIMI PIATTI | SECONDI PIATTI | DOLCI | RICETTE VEGETALI | RICETTE SENZA GLUTINE

© Copyright **Viversano.net**. In nessun caso è consentita la riproduzione, totale o parziale, dei contenuti qui presenti.

Ricettario

RICETTE IPOCALORICHE

DALLA COLAZIONE ALLA CENA, 10 PREPARAZIONI A BASSO CONTENUTO CALORICO

SOMMARIO

1 Torta all'acqua con cacao e stevia 4

2 Pancake di farina integrale, fragole e albumi 6

3 Pennette con crema di zucchine 8

4 Riso basmati con pesto di rucola e arancia 10

5 Grano saraceno al basilico e limone 12

6 Lenticchie gustose con verdure 14

7 Polpo alla griglia su crema di peperoni 16

8 Filetti di merluzzo al cartoccio 18

9 Petto di pollo alla piastra con curcuma e paprika 20

10 Insalata lattuga con mela verde e avocado 22

RICETTARIO LIGHT: COME CUCINARE CON POCHE CALORIE

Quando si vuole affrontare una dieta dimagrante, monitorare l'**apporto calorico** è importante per gestire il **controllo del peso**.

Prima di presentarvi **10 ricette a basso contenuto di calorie**, ecco alcuni consigli utili e i migliori ingredienti ipocalorici per comporre in autonomia i vostri **piatti light** preferiti.

Un primo suggerimento consiste nella scelta di **cereali integrali**, i quali presentano un **potere saziante** maggiore rispetto ai cereali raffinati e apportano meno calorie.

In questo ebook troverete ricette light e dietetiche, facili da preparare e ricche di gusto. Dai primi piatti, ai secondi, fino ai dolci, ecco 10 preparazioni con poche calorie, adatte per la dieta.

Per soddisfare il **fabbisogno proteico**, è utile prediligere i legumi, le carni bianche e i pesci magri, riducendo alimenti come le carni grasse e i formaggi stagionati.

Nella preparazione dei **dolci**, ad esempio, è utile sostituire lo zucchero con la stevia, la quale risulta interessante per l'apporto calorico nullo e per l'ottimo potere dolcificante. Un'altra alternativa allo zucchero è l'eritritolo, un dolcificante naturale a zero calorie e dal sapore simile a quello dello zucchero bianco.

Per quanto riguarda l'**olio da condimento**, è consigliabile dosarne l'utilizzo, evitando di cadere negli eccessi. La dose consigliata è di circa **3 cucchiai al giorno**. L'olio extravergine di oliva, dosato nelle quantità, è una scelta ottimale per i benefici che apporta alla salute.

Infine, le **quantità dei vari ingredienti** e delle **porzioni finali** fanno la differenza e devono essere **adattate alle esigenze nutrizionali** del singolo individuo. Occorre specificare, dunque, che tutte le quantità riportate di seguito sono puramente indicative e variano da persona a persona.

1.

TORTA ALL'ACQUA CON FARINA INTEGRALE, CACAO E STEVIA

1.

IPOCALORICA | VEGAN | COLAZIONE | DOLCE

TORTA ALL'ACQUA CON FARINA INTEGRALE, CACAO E STEVIA

INGREDIENTI:

- 200 gr di farina integrale
- 250 ml di **acqua**
- 40 gr di **cacao amaro** in polvere
- 60 gr di **stevia** in polvere
- 40 gr di olio di semi di girasole
- 1 bustina di **lievito per dolci**

NUMERO DI PORZIONI: 8-10 porzioni
CALORIE/PORZIONE: 116 kcal

COTTOURA:
35/40 minuti a 180°C

PROCEDIMENTO:

1. Prima di tutto, preriscaldate il forno (statico) a 180 °C e rivestite una tortiera da 23 cm con un foglio di carta da forno;
2. In una ciotola capiente mescolate la farina setacciata con la polvere di cacao e il lievito;
3. In un secondo recipiente unite la stevia con l'acqua, aggiungete l'olio di semi e mescolate;
4. Aggiungete la miscela liquida del punto 3 alle polveri del punto 2 e mescolate tutti gli ingredienti con una frusta; una volta ottenuto un composto liscio e senza grumi, versate il tutto nella tortiera;
5. Cuocete in forno, a 180 °C per 35 – 40 minuti. Infine, lasciate raffreddare la torta prima di assaggiarla!

PERCHÉ QUESTA RICETTA È A BASSO CONTENUTO CALORICO?

Le preparazioni dolci realizzate in casa non devono necessariamente essere escluse da chi sceglie di seguire un **regime alimentare a basso apporto di** calorie. Ad esempio, in questa ricetta, l'**acqua** usata in sostituzione di ingredienti più calorici, la **farina integrale** al posto della farina 00 e l'uso del **cacao amaro**, fanno in modo che il risultato finale sia **un dolce molto soddisfacente**, seppur **ipocalorico**. Gli amanti del cioccolato non dovranno più rinunciare al loro momento dolce, neanche a **dieta**.

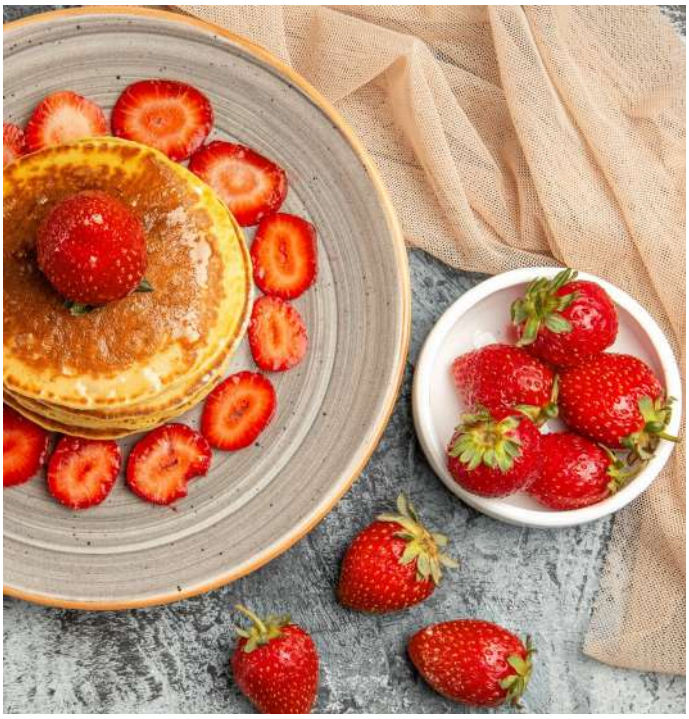
La torta al cioccolato all'acqua, con farina integrale e stevia, è un dolce adatto per la prima colazione e per una merenda sana. Grazie alla sostituzione dello zucchero con la stevia in polvere, questa torta risulta adatta anche a chi segue una dieta ipocalorica.

2.

PANCAKE DI FARINA INTEGRALE E ALBUMI CON LE FRAGOLE

IPOCALORICA | VEGAN | COLAZIONE | DOLCE

2. PANCAKE DI FARINA INTEGRALE E ALBUMI CON LE FRAGOLE



INGREDIENTI:

- 100 gr di **farina integrale**
- 4 **albumi**
- 30 gr di stevia
- 100 gr di fragole
- 1 bustina di **lievito per dolci**

NUMERO DI PORZIONI: 2
CALORIE/PORZIONE: 234 kcal

TEMPO DI PREPARAZIONE:
10 minuti

PROCEDIMENTO:

1. In primis, lavare e tagliare le fragole a pezzi grossolani, rimuovendone gli scarti, dunque conservare da parte;
2. In una ciotola, versare gli albumi e la stevia, quindi lavorare il tutto con una forchetta;
3. Aggiungere gradualmente la farina alle uova, continuando a mescolare; aggiungere anche il lievito per dolci e, alla fine, i pezzetti di fragole;
4. Scaldare una pentola antiaderente su fuoco basso e dosare due cucchiai di composto per ciascun pancake, dunque cuocere su ogni lato per un minuto.

PERCHÉ QUESTA RICETTA È A BASSO CONTENUTO CALORICO?

Nella preparazione di questi pancakes la **sostituzione dello zucchero con la stevia** si rende funzionale ad un **apporto calorico moderato**, così come l'**esclusione dei tuorli**. La **farina integrale** conferisce potere **saziante**, mentre le fragole rappresentano un ottimo compromesso tra gusto e apporto calorico.

Questi pancake sono adati per una colazione appagante seppur light, ma anche per tutti quei momenti in cui viene voglia di dolcetto e vogliamo prepararlo velocemente, senza però eccedere con gli zuccheri e le calorie.

3.

PENNETTE CON CREMA DI ZUCCHINE

3. IPOCALORICA VEGAN PRIMO

PENNETTE CON CREMA DI ZUCCHINE

INGREDIENTI:

- 300 gr di **pennette integrali**
- 300 gr di zucchine
- 2 cucchiai di olio extravergine di oliva
- 1 **cipollotto** bianco
- **Sale** q.b.
- **Pepe** nero q.b.

NUMERO DI PORZIONI: 4
CALORIE/PORZIONE: 335 kcal

TEMPO DI PREPARAZIONE:
20 minuti

PROCEDIMENTO:

1. Lavare le zucchine e rimuoverne le estremità, dunque lessarle per 10 minuti e lasciarle raffreddare;
2. In una pentola a parte, far bollire l'acqua che servirà per la cottura della pasta, aggiungendovi una piccola quantità di sale;
3. Tagliare le zucchine in pezzi grossolani e tritare il cipollotto, dunque porre il tutto in un frullatore capiente; aggiungere la quantità indicata di olio e una quantità moderata di sale e pepe, quindi frullare gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo;
4. Porre la pasta in cottura e, trascorso il tempo necessario, rimuovere l'acqua e mantecare la pasta con la crema di zucchine, per qualche istante, su fuoco basso; porzionare e servire.

PERCHÉ QUESTA RICETTA È A BASSO CONTENUTO CALORICO?

Questa ricetta propone l'utilizzo della **pasta integrale**, più **saziante** e leggermente **meno calorica** rispetto alla pasta tradizionale, e il condimento con una semplice e sana crema di zucchine. L'aggiunta moderata del solo **olio d'oliva** quale componente grassa, così come una porzionatura generale che non superi le esigenze caloriche soggettive, rendono questo piatto adattabile al contesto **ipocalorico**.

Condurre una dieta ipocalorica non implica, per forza di cose, la rinuncia alla pasta e, in generale, ai primi piatti. Basta seguire i consigli giusti e anche un primo piatto potrà essere goloso ma senza apportare troppe calorie.

4.

RISO BASMATI CON PESTO DI RUCOLA E ARANCIA

IPOCALORICA | VEGAN | PRIMO | SENZA GLUTINE

4. RISO BASMATI CON PESTO DI RUCOLA E ARANCIA

INGREDIENTI:

- 300 gr di riso **basmati integrale**
- 150 gr di rucola
- 2 cucchiai di olio extravergine di oliva
- 1 **cipollotto** bianco
- **Buccia** di arancia q.b.
- **Sale** q.b.

NUMERO DI PORZIONI: 4
CALORIE/PORZIONE: 336 kcal

TEMPO DI PREPARAZIONE:
30-35 minuti

PROCEDIMENTO:

1. Mondare e lavare la rucola in acqua e bicarbonato; dunque tritare il cipollotto e frullare il tutto insieme alla quantità indicata di olio e un pizzico di sale; conservare il pesto da parte;
2. Tostare il riso a secco in una pentola antiaderente, per circa un minuto, dunque aggiungere acqua in modo graduale per consentire la cottura (30 – 35 minuti);
3. A cottura ultimata, mantecare il riso con il pesto di rucola e una piccola quantità di buccia d'arancia grattugiata; impiattare e servire.

PERCHÉ QUESTA RICETTA È A BASSO CONTENUTO CALORICO?

Il riso basmati può essere adattato ai pranzi **ipocalorici**, soprattutto nella variante **integrale** del riso. Il condimento semplice, a base di rucola e **buccia d'arancia,** risulta un abbinamento sfizioso e decisamente **ipocalorico**. Le quantità utilizzate di **olio d'oliva**, così come di riso, devono essere, in ogni caso, adattati al fabbisogno calorico individuale.

Esistono due tipi di rucola, una selvatica e una coltivata. La prima ha un sapore più forte e aspro, mentre la seconda è più delicata. Solitamente la rucola si utilizza da cruda, se si preferisse cotta, essa ha bisogno solo di pochissimi minuti di cottura in padella.

5.

GRANO SARACENO AL BASILICO E LIMONE

5.

IPOCALORICA | VEGAN | PRIMO | SENZA GLUTINE

GRANO SARACENO AL BASILICO E LIMONE

INGREDIENTI:

- 300 gr di grano saraceno
- 2 cucchiai di olio extravergine di oliva
- 1 limone
- 50 gr di basilico
- **Sale** q.b.

NUMERO DI PORZIONI: 4
CALORIE/PORZIONE: 323 kcal

TEMPO DI PREPARAZIONE:
20 minuti

PROCEDIMENTO:

1. Procedere alla cottura del grano saraceno in acqua leggermente salata, per circa 20 minuti;
2. Mondare e lavare il basilico in acqua corrente, quindi tagliarne le foglie a pezzetti grossolani; tagliare il limone in due parti e ricavarne il succo, scartandone i semi; conservare da parte;
3. Al termine della cottura, si consiglia di lasciar raffreddare il grano saraceno, per poi trasferirlo in una ciotola capiente; dunque, aggiungere il basilico, il succo di limone, l'olio d'oliva e una piccola quantità di sale; mantecare e porzionare.

CONSIGLI E CONSERVAZIONE:

Il **grano saraceno** è una valida alternativa alla pasta e al riso, facilmente adattabile alla preparazione dei primi piatti. Come le altre fonti di carboidrati complessi, anche il grano saraceno può rientrare nel contesto di una dieta ipocalorica, purché porzionato e condito nel modo corretto. Il condimento qui proposto, a base di limone, **basilico** e una quantità moderata di **olio extravergine di oliva**, si presta in modo favorevole a una preparazione fresca, gradevole e **poco calorica**.

Grazie al suo potere saziante, il grano saraceno è particolarmente adatto per chi desidera perdere peso, inoltre vegetariani e vegani (ma non solo!) possono attingere da esso proteine di origine vegetale, prevenendo eventuali carenze alimentari.

6.

LENTICCHIE GUSTOSE CON VERDURE

IPOCALORICA | VEGAN | SECONDO | SENZA GLUTINE

6. LENTICCHIE GUSTOSE CON VERDURE

INGREDIENTI:

- 300 gr di lenticchie secche
- 3 **carote**
- 3 gambi di **sedano**
- 150 gr di **pomodorini**
- 1 **cipollotto** bianco
- 2 cucchiai di **olio extravergine di oliva**
- **Sale** q.b.

NUMERO DI PORZIONI: 4

CALORIE/PORZIONE: 332 kcal

TEMPO DI PREPARAZIONE:

40 minuti + ammollo (facoltativo, a seconda delle lenticchie scelte)

PROCEDIMENTO:

1. Prima di procedere alla preparazione, si consiglia di tenere le lenticchie in ammollo per alcune ore (in base alla tipologia di lenticchie è previsto o meno l'ammollo. Tale informazione è sempre repebile sulla confezione del prodotto acquistato);
2. Mondare e lavare le verdure, dunque tagliarle a pezzetti. Spostare le verdure in una pentola capiente, dunque aggiungere acqua e procedere alla cottura per 10 minuti;
3. Aggiungere le lenticchie precedentemente poste in ammollo, aggiungere acqua e cuocere il tutto a fuoco basso per 30 minuti. A cottura ultimata, rimuovere l'eventuale acqua residua e condire con un pizzico di sale e la quantità di olio indicata, quindi mescolare e porzionare.

PERCHÉ QUESTA RICETTA È A BASSO CONTENUTO CALORICO?

Le lenticchie rappresentano una fonte di carboidrati complessi e proteine vegetali, e sono facilmente collocabili nel contesto delle **diete ipocaloriche**. Questa **ricetta** prevede un condimento ricco seppur dall'**apporto calorico moderato**, grazie all'utilizzo delle varie **verdure**.

Solo alcuni tipi di lenticchie hanno necessità di essere tenuti in ammollo, come per esempio le lenticchie verdi e quelle nere. Altrimenti, come nel caso delle lenticchie rosse decorticate, è sufficiante un riscacquo veloce e si può passare direttamente alla cottura.

7.

POLPO ALLA GRIGLIA SU CREMA DI PEPERONI

7.

IPOCALORICA SECONDO SENZA GLUTINE

POLPO ALLA GRIGLIA SU CREMA DI PEPERONI

INGREDIENTI:

- 1 **polpo** da 800/900 gr
- 400 g di peperoni
- 2 cucchiai di olio extravergine di oliva
- 1 **cipollotto** bianco
- **Prezzemolo** q.b.
- **Sale** q.b.
- **Pepe** nero q.b.

NUMERO DI PORZIONI: 4
CALORIE/PORZIONE: 246 kcal

TEMPO DI PREPARAZIONE:
30 minuti

PROCEDIMENTO:

1. Lavare i peperoni, tagliarli a strisce grossolane e cuocerli in padella antiaderente per circa 15 minuti, aggiungendo, di tanto in tanto, piccole quantità di acqua. A cottura ultimata, frullare i peperoni, aggiungendovi il cipollotto, il prezzemolo e poco sale; frullare fino a ottenere una crema omogenea e conservare la crema da parte;
2. Pulire e lavare il polpo in modo accurato, dunque cuocerlo in abbondante acqua salata per circa 15 minuti; a cottura terminata, eliminare l'acqua residua e tagliare il polpo a pezzi;
3. Trasferire il polpo in una ciotola e aggiungere l'olio, il prezzemolo, sale e pepe; mescolare e coprire la ciotola con una pellicola trasparente; conservare in frigo per 30 minuti. Infine, grigliare i pezzi di polpo 2 o 3 minuti per lato e impiattarlo su uno strato di crema di peperoni.

PERCHÉ QUESTA RICETTA È A BASSO CONTENUTO CALORICO?

Il **polpo** è un mollusco ricco di sapore e decisamente indicato per un pranzo o una cena con **poche calorie**. Una semplice **marinatura** con poco **olio**, così come la cottura **alla griglia** e l'abbinamento a una semplice crema di **peperoni**, favoriscono un **apporto calorico basso**.

I peperoni hanno un contenuto calorico piuttosto basso, di circa 27 calorie per 100 gr, che può variare a seconda della varietà. Grazie all'elevato contenuto di acqua, sono idratanti e aiutano ad espellere i liquidi in eccesso.

8.

FILETTI DI MERLUZZO AL CARTOCCIO

8. IPOCALORICA SECONDO SENZA GLUTINE

FILETTI DI MERLUZZO AL CARTOCCIO

INGREDIENTI:

- 800 gr di **merluzzo**
- 400 gr di pomodorini
- 2 cucchiai di **olio extravergine di oliva**
- 70 gr di **capperi**
- **Sale** q.b.

NUMERO DI PORZIONI: 4
CALORIE/PORZIONE: 230 kcal

TEMPO DI PREPARAZIONE:
15 minuti

PROCEDIMENTO:

1. Si consiglia, prima di passare agli ingredienti, di preriscaldare il forno (statico) a 200 °C; dunque, mondare e lavare i pomodorini in acqua corrente; tagliare i pomodorini a pezzetti grossolani;
2. Suddividere i filetti di merluzzo in monoporzioni da circa 200 gr e disporre ciascuna monoporzione su un foglio di carta stagnola; inserire il tutto in una teglia da forno;
3. Ricoprire i filetti di merluzzo con i pomodorini, aggiungendo, successivamente, una manciata di capperi e una piccola quantità di sale; a questo punto, chiudere la carta stagnola (o carta forno) a mo' di "pacchetto"; infornare per 15 minuti circa; A cottura ultimata, condire i filetti con olio extravergine di oliva, distribuendone equamente la quantità indicata.

PERCHÉ QUESTA RICETTA È A BASSO CONTENUTO CALORICO?

Il **merluzzo** rientra tra i **pesci più magri** ed è dunque adatto alla preparazione di ricette light, perfette per chi segue una **dieta** ipocalorica. Il condimento a base di **pomodorini** e **capperi** risulta ricco di sapori pur apportando **poche calorie**. L'aggiunta di **olio d'oliva a crudo**, nelle quantità adatte, aggiunge valore nutrizionale alla ricetta senza impattare eccessivamente sull'apporto calorico.

Grazie all'abbondanza di acqua e potassio, il consumo di pomodori ha effetto diuretico, per contrastare la ritenzione di liquidi e la formazione della cellulite. Inoltre, grazie al potassio contenuto, sono particolarmente indicati per chi soffre di pressione alta.

9.

PETTO DI POLLO ALLA PIASTRA CON CURCUMA E PAPRIKA

9. IPOCALORICA SECONDO SENZA GLUTINE

PETTO DI POLLO ALLA PIASTRA CON CURCUMA E PAPRIKA

INGREDIENTI:

- 500 gr di **petto di pollo**
- 2 cucchiai di **olio extravergine di oliva**
- Curcuma in polvere q.b.
- **Paprika** in polvere q.b.
- **Sale** q.b.

NUMERO DI PORZIONI: 4
CALORIE/PORZIONE: 309 kcal

TEMPO DI PREPARAZIONE:
5/10 minuti circa

PROCEDIMENTO:

1. Scaldare una bistecchiera capiente e cospargerne la superficie con una piccola quantità di sale;
2. Disporre i petti di pollo su una superficie piana e coprirne la superficie, in modo omogeneo, con una spolverata di curcuma e paprika;
3. Cuocere i petti di pollo a fuoco basso, per 5 – 10 minuti e cambiando spesso lato, evitando che si asciughi eccessivamente;
4. Impiattare e condire con olio a crudo, distribuendone equamente la quantità indicata.

PERCHÉ QUESTA RICETTA È A BASSO CONTENUTO CALORICO?

Se condite e porzionate in modo adeguato, anche le **carni bianche** possono contribuire alle ricette con **poche calorie**. Un **petto di pollo** cotto **alla piastra** e condito con spezie e una piccola quantità di **olio d'oliva**, avrà un impatto moderato sull'apporto calorico giornaliero. Anche in questo caso, l'entità della porzione fa la differenza, dovendo adattarsi alle esigenze energetiche del singolo.

La curcuma è antiossidante, riduce il colesterolo e rafforza i vasi sanguigni, migliorando la salute dell'intero apparato circolatorio. Anche il metabolismo basale trae importanti vantaggi dal suo consumo: questa spezia, infatti, ha spiccate proprietà dimagranti.

10.

INSALATA CON LATTUGA, MELA VERDE E AVOCADO

IPOCALORICA | VEGAN | CONTORNO | SENZA GLUTINE

10. INSALATA LATTUGA CON MELA VERDE E AVOCADO

INGREDIENTI:

- 200 gr di polpa di avocado
- 1 **lattuga** media
- 1 mela verde
- 1 cucchiaio di **olio extravergine di oliva**
- Succo di limone q.b.
- **Sale** q.b.

NUMERO DI PORZIONI: 4
CALORIE/PORZIONE: 163 kcal

TEMPO DI PREPARAZIONE:
senza cottura

PROCEDIMENTO:

1. Lavare le verdure in abbondante acqua e bicarbonato e rimuoverne gli scarti; a partire da uno o due avocado di medie dimensioni, ricavare 200 g di polpa;
2. Tagliare la mela e la polpa di avocado a cubetti e mescolare il tutto alle foglie di lattuga, in una ciotola capiente;
3. Aggiungere il succo di limone, la quantità indicata di olio e una piccola quantità di sale, quindi mescolare e porzionare.

PERCHÉ QUESTA RICETTA È A BASSO CONTENUTO CALORICO?

Le insalate vegane, purché inserite nell'ambito di un'alimentazione bilanciata, e dunque completa di tutti i macronutrienti, sono decisamente indicate per arricchire i **pasti**. Questa proposta di **insalata** verde unisce la ricchezza nutrizionale degli ingredienti all'apporto calorico moderato. Sebbene l'avocado sia un frutto particolarmente **energetico**, esso può caratterizzare le **ricette ipocaloriche** purché utilizzato nelle giuste quantità e abbinato correttamente ai grassi da condimento. A tal proposito, la ricetta propone una dose decisamente contenuta di **olio d'oliva**.

Si mangia anche il nocciolo di avocado che, oltre ad essere commestibile, è ricco di benefici. Fra le varie proprietà, spicca l'alto contenuto di antiossidanti e amminoacidi, presenti in quantità maggiori rispetto alle quantità contenute nella polpa di questo frutto.

© Copyright **Viversano.net**. In nessun caso è consentita la riproduzione, totale o parziale, dei contenuti qui presenti.

VIVERSANO.NET

Hai letto:

RICETTARIO IPOCALORICO

Ricette gustose, con poche calorie!

Continua a scoprire altri consigli e ricette sul nostro sito:

www.viversano.net

Se questo eBook ti è piaciuto, vieni a trovarci su **www.viversano.net**, il nostro sito nato nel 2012 con la missione di diffondere uno **stile di vita sano** e diventato uno dei punti di riferimento sul web per **l'alimentazione sana**, la **salute** e la **cosmetica naturale**. Ti aspettiamo online con i consigli dei nostri nutrizionisti, medici e professionisti della salute di comprovata esperienza, per offrirti risposte utili ed affidabili che ti aiuteranno a **ritrovare la linea** e restare in forma con i **rimedi naturali**.

Seguici anche qui:

© Copyright **Viversano.net**. In nessun caso è consentita la riproduzione, totale o parziale, dei contenuti qui presenti.