



GUIDA KETO

Speciale diete chetogeniche

HSN

PREMIUM

KETOGENIC

Edition

LOS JE

Producido bajo las más estrictas normas de fabricación.

PRIMER TRIMESTRE

INTRODUZIONE:

L'alimentazione chetogenica, conosciuta anche come "dieta chetogenica" o "dieta keto", è cresciuta esponenzialmente nell'ultima decade.

Questo tipo di alimentazione si basa sulla restrizione dei carboidrati, principale fonte energetica dell'organismo umano e base dell'alimentazione nella dieta occidentale, a favore di un aumento del consumo di grassi sani e di una quantità moderata di proteine.

Le basi di questo tipo di alimentazione si fondano sui benefici proposti da ricerche di grande rigore, che dimostrano che la restrizione dei carboidrati nella dieta induce uno stato di chetosi nutrizionale, in cui il glucosio smette di essere la principale fonte energetica e viene sostituito dai corpi chetonici: elementi del metabolismo dei grassi che hanno funzioni energetiche e regolatrici nell'organismo, e che sono stati associati a effetti positivi su sistemi come quello nervoso, immunitario, muscoloscheletrico e cardiovascolare, tra gli altri.

HSN ha rivoluzionato il mercato dell'integrazione keto poiché, mentre in Nord America questa esigenza è ampiamente coperta, in Europa – e in particolare in Spagna – esiste una disponibilità molto limitata di integratori alimentari keto, e quelli esistenti sono costosi e presentano chiare limitazioni nutrizionali e funzionali.

01

Secondo le parole di Carlos Sánchez, responsabile di R+S+i di HSN, con la linea KetoSeries "seguiamo un prima e un dopo nella formazione e commercializzazione di preparati e integratori alimentari che siano in linea con una dieta chetogenica".

Al momento della pubblicazione di questa guida, puoi trovare ben 9 prodotti specificamente progettati per soddisfare le esigenze degli utenti di diete Keto.

Vogliamo spiegarti tutti i dettagli di ciascuno di essi!

Abbiamo riversato tutta la nostra formazione, esperienza ed entusiasmo nello sviluppo di questi prodotti che, senza dubbio, rappresentano una nuova era della nutrizione keto, come sempre con HSN e con tutte le certificazioni e i controlli che garantiscono il massimo standard di qualità.

WE ARE NUTRITION!



ASPETTI DA TENERE IN CONSIDERAZIONE IN UNA DIETA KETO

KETO: Sai già che la dieta chetogenica consiste nel ridurre l'assunzione di carboidrati e aumentare quella di grassi con l'obiettivo di entrare in chetosi. Questi chetoni sono energia per cervello, muscoli e cuore, favorendo così il senso di sazietà.

Cosa succede? Molte persone sperimentano quello che viene comunemente chiamato “Keto Flu”, ma cos’è? Si tratta fondamentalmente del cambiamento metabolico che avviene quando inizi a usare i grassi come principale fonte di energia invece dei carboidrati. In questa fase di transizione puoi perdere liquidi ed elettroliti, e cervello e muscoli devono adattarsi a utilizzare i chetoni al posto del glucosio.

Possono quindi comparire sintomi come mal di testa, stanchezza, confusione mentale o nausea, ma non preoccuparti: il corpo si adatta in poche settimane. Quanto dura? Appare nei primi giorni e di solito scompare entro 1-2 settimane.

E si può alleviare il “Keto Flu”? Nelle prime settimane si consiglia di:

- Aumentare l'assunzione di liquidi.
- Assumere più sale, brodi, alimenti ricchi di potassio e magnesio.
- Assicurarsi di mangiare abbastanza grassi per non restare senza energia.
- Riposo e riduzione dell'intensità dell'esercizio nei primi giorni.

E cosa c’è di positivo? Tra i benefici riportati da molte persone che seguono la dieta keto troviamo:

- Maggiore senso di sazietà
- Maggiore “libertà” nel conteggio dei macronutrienti
- Approccio più orientato al digiuno intermittente

Tuttavia, non seguire questa dieta keto nei seguenti casi:

- Gravidanza/allattamento senza supervisione medica.
- Malattie epatiche o renali gravi.
- Disturbi del comportamento alimentare.
- Bambini e adolescenti.

E se in un certo momento vuoi uscire da questa dieta keto, segui questi consigli:

- Aumenta i carboidrati gradualmente (20 g in più ogni 4-7 giorni).
- Dai priorità ai carboidrati ricchi di fibra come quinoa o avena senza zucchero.
- Controlla le calorie.
- Monitora l'intero processo per osservare come rispondono glicemia ed energia (nelle persone sane non è necessario).



KETO WHEY PROTEIN



CHE COS'È: eto Whey Protein è una proteina Keto a base di isolato di proteina del siero del latte (WPI) proveniente da mucche al pascolo e MCT in polvere.



A COSA SERVE: Come proteina, serve a completare l'alimentazione di una persona che segue una dieta keto per aumentare o mantenere la massa muscolare.



GUSTI:





COSA LA RENDE DIVERSA: Le diete keto, come qualsiasi altro tipo di alimentazione, richiedono un apporto sufficiente di proteine per mantenere la massa muscolare.

Molti ricercatori segnalano la possibile necessità di aumentare l'assunzione di proteine nelle diete chetogeniche a causa della forte restrizione di carboidrati a cui si sottopongono i praticanti.

Keto Whey Protein è prodotta con isolato di proteina del siero del latte CFM proveniente dal latte di mucche nutriti al pascolo. La proteina presenta un'elevata qualità nutrizionale e un basso contenuto di carboidrati.

È un prodotto con un alto contenuto di trigliceridi a catena media (MCT), un tipo di acidi grassi altamente chetogenici, derivati dall'olio di cocco MCT microincapsulato.

Keto Whey Protein contiene 70% proteine / 17% grassi.

Contiene DigeZyme®, un complesso enzimatico utilizzato per migliorare la digestione di proteine e grassi.



COME SI ASSUME: Mescola 1 misurino (70 g) in 175 ml d'acqua. Può essere combinata con olio MCT in polvere RawSeries.



QUANDO SI ASSUME: In qualsiasi momento della giornata; è la tua proteina di riferimento a colazione, cena, prima o dopo l'allenamento. Non perderla!



IDEE D'USO:

- **Frullato saziante veloce:** mescola 1 misurino con 200 ml d'acqua fredda. Aggiungi ghiaccio e un pizzico di essenza di vaniglia o cannella.
- **Smoothie verde post-allenamento:** frulla la nostra Keto Whey Protein con mezzo avocado, cubetti di ghiaccio e 100 ml di latte di cocco.
- **Budino proteico keto:** mescola 1 misurino con 100 ml di latte di cocco. Lascia riposare 1-2 ore in frigorifero: otterrai un budino chetogenico pronto da gustare.



FAQ

Cosa la rende “Keto”? Contiene proteina CFM e grassi MCT di cocco. È formulata per essere assunta da sola restando entro i tuoi macro chetogenici.

Contiene zuccheri o carboidrati? No. Solo 1-2 g di zuccheri naturalmente presenti per porzione (a seconda del gusto).

Posso prenderla anche se non mi alleno? Certo. È perfetta come colazione, cena leggera o merenda ricca di proteine e grassi sani.

KETO OCTANE



CHE COS'È: olio di trigliceridi a catena media (100% C8) derivato esclusivamente dal cocco.



A COSA SERVE: Si usa principalmente come fonte di energia per diete Keto. Può essere utilizzato anche in cucina Keto, specialmente aggiungendolo a bevande e piatti, a crudo.



IDEE D'USO:

- **Café "Bulletproof":** aggiungi 1 cucchiaino di Keto Octane al tuo caffè caldo e mescola bene. Energia mentale rapida e sazietà duratura. Suggerimento: abbinalo a Keto Creamer per una consistenza più cremosa.
- **Condimento chetogenico:** mescola Keto Octane + olio EVO + aceto o limone + spezie. Perfetto per insalate, avocado o verdure al vapore.
- **In zuppe e frullati:** aggiungi 1 cucchiaino a creme, passati o frullati freddi. Aumenti i grassi senza alterare gusto o consistenza. Evita di riscaldarlo direttamente ad alta temperatura.



COSA LA RENDE DIVERSA: I trigliceridi a catena media aumentano la produzione di corpi chetonici, i principali nutrienti energetici dell'organismo durante una dieta chetogenica.

Gli oli MCT, soprattutto quelli con un contenuto più elevato di acido caprilico (C8), sono i più indicati a questo scopo.

Keto Octane è un olio sviluppato in modo sostenibile, puramente energetico e 100% keto. Prodotto secondo i più alti standard di qualità:

- Ottenuto esclusivamente dal cocco. Senza palma, colza o altri oli vegetali.
- Apporta 900 kcal ogni 100 g. Puri acidi grassi keto.
- Contenuto 100% acido caprilico C8. Il MCT più energetico e chetogenico.

Ideale da mescolare in bevande pre-allenamento.



COME SI ASSUME: Aggiunto ad altri alimenti o assunto puro con il tappo dosatore incluso, seguendo un protocollo graduale per ridurre il rischio di disturbi digestivi in chi non è abituato agli oli MCT ultrapuri.

| Giorno | Dose |
|--------|-------|
| 1-3 | 5ml |
| 3-5 | 10ml |
| 5-6 | 15ml |
| 7+ | +15ml |



QUANDO SI ASSUME: Si consiglia di usarlo 60-120 minuti prima dell'allenamento.

Per cucinare, è preferibile utilizzare Keto Olio MCT 60/40 (C8/C10).

Nota

Si raccomanda di usarlo in piccole quantità, soprattutto per chi non è abituato, poiché i disturbi digestivi iniziali sono comuni ma innocui e indicano l'adattamento all'uso di acidi grassi rapidamente metabolizzabili.



FAQ

Prima volta con MCT? Inizia con 1 cucchiaino (5 ml/giorno) e aumenta gradualmente fino a 1-2 cucchiali al giorno.

Ha sapore o odore forte? Assolutamente no! È neutro. Puoi assumerlo da solo o con caffè o cibo.

Posso cucinarci? Non è il suo uso principale: si consiglia di impiegarlo a freddo. Per cucinare, meglio burro ghee o olio di cocco.



KETO CAFFÈ ISTANTANEO

 **CHE COS'È:** Keto Caffè Istantaneo è realizzato con caffè solubile a tostatura media, caffeina e olio MCT di cocco microincapsulato.

 **A COSA SERVE:** Si utilizza per aumentare lo stato di allerta e la concentrazione grazie agli effetti positivi della caffeina e degli MCT sulla cognizione. Diventerà parte della tua colazione keto di riferimento.

 **COSA LA RENDE DIVERSA:**

Il caffè solubile usato per lo sviluppo del prodotto è stato liofilizzato, migliorando la solubilità anche in acqua fredda. Si scioglie facilmente e non lascia residui.

Grazie al contenuto standardizzato di caffeina (107,5 mg per porzione), è possibile conoscere con precisione la quantità da assumere per beneficiare degli effetti della caffeina sulla concentrazione.

Il caffè è stato tostato naturalmente, non torrefatto, quindi non contiene zuccheri aggiunti. Il gusto è stato ammorbidito con inulina, che funge da addensante e dolcificante naturale, migliorando la corposità e riducendo l'amaro, senza dolcificare.

Goditi il gusto del vero caffè keto con acidi grassi a catena media e approfitta della sua carica per le tue sessioni di studio.



COME SI ASSUME: Mescola 1 misurino (10 g) in 150 ml d'acqua.



QUANDO SI ASSUME: Idealmente prima di una sessione di studio.

Nota:

La caffeina raggiunge la massima concentrazione circa un'ora dopo l'assunzione. Bevi il caffè prima dei primi segni di stanchezza.



Disponibile anche con collagene.



IDEE D'USO:

- **Iced Keto Coffee:** preparalo con acqua fredda o bevanda vegetale senza zucchero, aggiungi ghiaccio e un pizzico di cannella.
- **Frappé cremoso:** frulla con ghiaccio, latte di cocco denso ed essenza di vaniglia. Tipo frappuccino, spumoso e saziante grazie ai grassi MCT.

- **Mocha keto energizzante:** combina Keto Coffee + 1 cucchiaio di Keto Cocoa + acqua calda. Facoltativo: panna o aroma di nocciola. Sapore gourmet e un punch di caffeina senza uscire dalla chetosi.



FAQ:

Quanta caffeina contiene? Un misurino (10 g) fornisce poco più di 100 mg di caffeina, come un caffè forte.

Contiene zuccheri o carboidrati? Senza zuccheri aggiunti. Dolcificato con inulina (fibra).

Posso personalizzarlo? Sì! Mescolalo con bevanda di mandorle o cocco, aggiungi panna, olio di cocco o Keto Creamer per un caffè ancora più potente.

Quante volte al giorno posso berlo? Una volta al giorno. Se assumi altra caffeina, regola la dose. Evitalo la sera se hai difficoltà a dormire.

È vegano? La versione classica sì: 100% vegetale, senza latticini né ingredienti animali.



KETO COLLAGENE IDROLIZZATO (BOVINO) IN POLVERE

 **CHE COS'È:** Collagene bovino idrolizzato e olio MCT di cocco microincapsulato, aromatizzato.

 **A COSA SERVE:** Può essere utilizzato in qualsiasi momento della giornata come fonte di collagene con MCT. Molte persone lo assumono prima dell'allenamento come momento ideale.

 **GUSTI:**



 **COSA LA RENDE DIVERSA:** Il collagene è la proteina più abbondante dell'organismo e si trova soprattutto nei tessuti connettivi come legamenti, tendini, cartilagini e pelle; per questo è utilizzato per migliorare la salute articolare e l'aspetto estetico.

Keto Colágeno è un prodotto che contiene un rapporto 2:1 di Collagene e MCT. Ogni porzione contiene 10 g di collagene puro e 5 g di Trigliceridi a Catena Media.

È un complemento ideale da combinare con un caffè come pre-allenamento, poiché la proteina di collagene presenta una struttura più resistente all'influenza termica e non si denatura in bevande calde, risultando gradevole in infusioni e preparati simili.

 **COME SI ASSUME:** Mescola 2 misurini (20 g) in 100-150 ml d'acqua. Può essere combinato con Vitamina C 500 mg di Essentials Series.

 **QUANDO SI ASSUME:** Specialmente pre-allenamento, con la vitamina C, è il momento della giornata in cui questa proteina ha dimostrato più effetti negli studi.

Nota

Che sia una proteina ampiamente utilizzata in caffè e bevande calde non significa che debba essere usata esclusivamente in questo modo. Puoi mescolarla con la tua Keto Whey Protein, oppure assumerla semplicemente con acqua.



IDEE D'USO:

- **Caffè proteico:** Aggiungila al tuo caffè caldo o a Keto Coffee. 10 g di collagene per porzione e tanta energia. Se è al gusto vaniglia o cioccolato, avrai un latte senza zucchero!
- **Frullato “beauty” antiossidante:** Mescola con acqua fredda, frutti rossi a basso contenuto di carboidrati, ghiaccio e limone. Ricco di vitamina C e peptidi per la tua pelle. Fresco, leggero e senza rompere la chetosi.
- **Gommosa fatte in casa:** Scioglilo in acqua calda con gelatina ed edulcorante. Snack divertente e ricco di collagene, ideale come dessert salutare.



FAQ:

È come il collagene “di bellezza”? Anch'esso apporta collagene idrolizzato, di massima assimilazione. In questo caso viene aggiunto l'olio MCT per un approccio keto.

Posso assumere con acqua fredda o calda? Con ciò che preferisci! Si scioglie bene in caffè, infusioni o acqua con ghiaccio. Buono da solo e anche con bevande vegetali.

Ho bisogno di prendere vitamina C? Non è obbligatorio. Puoi usarla in base alle tue esigenze individuali, dato che contribuisce alla sintesi del collagene.



KETO MATCHA LATTE (SENZA LATTE)

 **CHE COS'È:** Keto Matcha Latte è tè matcha (giovane), ricco di MCT, con gusto lattiginoso, senza latte.

 **A COSA SERVE:** È un complemento alimentare destinato al piacere grazie al gusto migliorato, al buon grado di dolcezza e all'eccellente texture in miscela.

 **COSA LA RENDE DIVERSA:** L'uso di caffè keto con MCT derivati da fonti animali e vegetali è sempre più diffuso, tuttavia...

Per gli amanti del tè? C'è pochissima varietà, ancora di più se si parla del tè matcha, un alimento molto desiderato e ricercato per il suo basso grado di amarezza e buon punto di dolcezza naturale senza zuccheri.

Keto Matcha è stato elaborato con Tè Matcha, coltivato in condizioni controllate di restrizione della luminosità per potenziare la dolcezza del tè senza aumentare il suo contenuto di zuccheri.

Il gusto (e la texture) lattiginosa è stato ottenuto grazie all'aggiunta di MCT alla formula, oltre a una combinazione esclusiva di aromi con cui otteniamo che ogni sorso ti ricordi il tè con latte, senza contenere latte né latticini.



COME SI ASSUME: Mescola 1 misurino (10 g) in 150 ml d'acqua.
Può essere combinato con Evobrain prima di studiare.



QUANDO SI ASSUME: In qualsiasi momento della giornata, anche se è ideale come parte di una colazione prima di una giornata in cui abbiamo bisogno di energia.

Nota

Keto Matcha è un complemento ad alto contenuto di fibre, ideale per diete keto dove le fonti di cereali sono normalmente limitate.



IDEE D'USO:

- **Latte freddo keto:** Scioglilo in bevanda di mandorla e ghiaccio. Rinfrescante, antiossidante e con MCT per energia sostenuta. Perfetto per le mattine calde.
- **Smoothie verde cremoso:** Frulla con avocado, spinaci, acqua e ghiaccio. Una colazione o merenda nutriente e saziente. Fibre, grassi sani e gusto delicato.
- **Gelato matcha fatto in casa:** Mescola con panna + vaniglia + edulcorante. Congela e mescola. Gelato keto delizioso, senza zucchero e ricco di grassi buoni.



FAQ:

È dolcificato o contiene zucchero? Non contiene zucchero aggiunto. Solo un tocco di stevia naturale. Vuoi più dolcezza? Aggiungi il tuo edulcorante keto preferito.

Posso mescolarlo con bevanda vegetale? Certo! Funziona alla grande con mandorla, cocco o soia senza zucchero. Senza latticini, adatto ai vegani.

Rompe la chetosi? No, il suo apporto di carboidrati per porzione è < 1 grammo.



KETO CREAMER



CHE COS'È: Keto Creamer è un “coffee creamer” a base di MCT, Ghee e CLA.



A COSA SERVE: Si utilizza insieme al caffè, perciò può essere impiegato in qualsiasi momento della giornata. È un complemento alimentare “foodie”, per il piacere.



COSA LA RENDE DIVERSA:

Uno dei grandi inconvenienti della dieta keto è che, per la sua forte restrizione di carboidrati, a volte si limita il piacere di certi alimenti.

L'esempio è il caffè con latte, tanto radicato nella nostra società, ma certo... il latte contiene zuccheri naturalmente presenti!

Keto Creamer nasce come sostituto alto in acidi grassi a catena media, senza zuccheri aggiunti, che emula la texture e le caratteristiche di odore-colore-sapore del latte, ideale per i tuoi caffè keto.

Grazie alla combinazione di ingredienti ricchi in grassi (Ghee + MCT) puoi fare il vero “Bulletproof Coffee” a casa tua.



COME SI ASSUME: Mescola due misurini (20 g) in 150-200 ml di caffè caldo. Si può aggiungere una dose extra di caffeina naturale per ottenere un effetto stimolante maggiore.



QUANDO SI ASSUME: Una volta al giorno, in qualsiasi momento.
Goditi il tuo caffè!

Nota

¹ Contiene allergene latte nella sua composizione.

² Contiene zuccheri naturalmente presenti.



IDEE D'USO:

- **Caffè cremoso tipo bulletproof:** Mescola 1-2 cucchiai con il tuo caffè caldo. Sostituto perfetto del latte o della panna. Colazione keto in tazza: con MCT, Ghee e CLA.

- **Latte speziato senza carboidrati:** Aggiungilo al tuo tè chai o nero caldo + cannella + noce moscata. Chai latte keto, confortante e senza zucchero. Ideale per i pomeriggi freddi.



FAQ:

Sostituisce il latte? È una polvere che si scioglie facilmente e dà texture cremosa senza lattosio. Ideale in caffè, tè o infusioni.

È dolce o cambia il sapore? Ha un tocco delicato di dolcezza (eritritolo) e gusto cremoso grazie al ghee. Esalta, ma non maschera la tua bevanda.

Funziona in freddo? Sì, anche se si scioglie meglio in caldo. Trick: mescola con un po' d'acqua calda prima, poi aggiungi ghiaccio o bevanda fredda.

Meglio della panna o dell'olio di cocco? Assolutamente. Contiene MCT C8, ghee e CLA in proporzioni ideali. Più benefici, senza zuccheri o carboidrati nascosti.



KETO CACAO CREMOSO



CHE COS'È: Keto Cacao Cremoso è un cacao istantaneo alto in grassi e fibre. Speciale per diete keto.



A COSA SERVE: Si usa per il piacere, è un preparato "foodie" che si adatta agli standard delle diete chetogeniche.



COSA LA RENDE DIVERSA:

Il cacao è stato leggermente dolcificato con inulina, un fruttano derivato dalla radice naturale della cicoria che risulta anche una fonte dietetica di fibre, ideale per chi segue un'alimentazione keto, dato che le fonti di fibre sono ridotte.

Il 47% della sua composizione sono grassi provenienti dall'olio di Trigliceridi a Catena Media di cocco, molto adottato dagli utenti keto avanzati.

Il prodotto è dolce, ma non troppo, ha un equilibrio perfetto grazie alla texture cremosa che favorisce la percezione dell'intensità del gusto.



COME SI ASSUME: Mescola due misurini (20 g) in 150 ml di acqua calda. Può essere combinato con Crema di Arachidi di FoodSeries.



QUANDO SI ASSUME: In qualsiasi momento della giornata (una volta al giorno), è ideale come colazione o merenda.

Nota

L'inulina è una fonte di fibre, perciò questo prodotto è ideale per completare diete keto che si caratterizzano per un basso apporto di fibra alimentare.



IDEE D'USO:

- **Cioccolata calda keto:** 2 misurini + acqua o bevanda di mandorla calda. Cioccolata in tazza densa, senza zucchero e confortante. Aggiungi un cucchiaio di panna per più cremosità.
- **Frullato freddo gusto cacao-cocco:** Frulla con bevanda di cocco fredda + ghiaccio. Vuoi extra gusto? Aggiungi crema di arachidi in polvere. Tipo "Reese's", ma 100% keto!

- **Mousse express al cioccolato:** Mescola con formaggio crema e stevia a piacere. Texture ariosa, gusto intenso. Un dessert facile e chetogenico che si prepara in minuti.



FAQ:

Contiene caffeina o stimola? Contiene teobromina, uno stimolante lieve del cacao. A seconda della tua sensibilità alla caffeina, è possibile che sia meglio assumerlo prima di mezzogiorno.

È dolce? Contiene zucchero? Non contiene zucchero aggiunto. È dolcificato con inulina e sucralosio. Gusto cacao tradizionale, poco dolce. Puoi regolare con il tuo edulcorante keto preferito.

Può essere preparato con latte? Sì. Con latte intero o bevande vegetali senza zucchero è ancora più cremoso. Con acqua è comunque delizioso grazie al MCT e ghee già presenti.

È davvero keto? Assolutamente! Alto in fibre, con zuccheri naturalmente presenti e perfetto per la tua giornata in chetosi.

KETO CAKES



CHE COS'È: Keto Cakes è un preparato in polvere per pancake keto a basso contenuto di carboidrati.



A COSA SERVE: Per preparare le tue deliziose pancake da colazione, ora nella versione "Keto".



GUSTI:



COSA LA RENDE DIVERSA:

La base di una pancake è sempre una farina di cereali, giusto?

Ebbene, noi abbiamo superato questo.

Abbiamo rimosso le farine non adatte alle diete keto e abbiamo usato al loro posto farina di mandorla, fatta esclusivamente di mandorle pelate, adatta a diete chetogeniche.

I pancake inoltre sono ricchi in proteine di qualità provenienti da fonti lattiero-casearie di mucche nutritte al pascolo e uova di galline allevate a terra; e apportano il 40% di grassi provenienti dall'olio di MCT di cocco in polvere e Ghee in polvere.

Cosa si può chiedere di più a un pancake Keto?

- Ke-stén-to buone.
- Ke-sean-to sane.

Per keto-lodarti tutti i giorni 😊



COME SI ASSUME:



1. Mescola
3x misurino
(70 ml + 220 ml d'acqua)



2. Scalda
(padella o piastra
anti-adherente)



3. Versa
(2 cucchiai per
pancake)



4. Cuoci
Fino a ottenere una
doratura su entrambi i
lati (60-90")

2.1 Ungere (opzionale)
Ungere la padella con olio di
cocco o ghee



QUANDO SI ASSUME: Quando vuoi! Sono una colazione da 10, una merenda nutriente e una cena facile e deliziosa. Tu decidi.

Notas

Puoi usare i nostri sciroppi per accompagnare i pancake, sono salse dolci a basso apporto calorico, adatte per diete non cetogeniche.



IDEE D'USO:

- **Pancake classici low-carb:** 2 misurini + acqua → mescola, cuoci e pronto. Mangiali con burro, frutta secca o sciroppi senza zucchero. Soffici, sazianti e senza farine né zuccheri.

• **Waffles keto croccanti:** Stessa miscela, direttamente nella piastra per waffle. Dorati fuori, morbidi dentro. Accompagnali con crema di frutta secca o formaggio fresco + cannella.

• **Mug-cake express al microonde:** Mescola 2 cucchiai + 1 uovo + 2 cucchiai d'acqua in una tazza. Un tortino keto in 1 minuto. Perfetto per un desiderio dolce, rapido e con extra di proteina.



FAQ:

Cosa bisogna aggiungere? Solo acqua! La miscela già contiene tutto: farina di mandorla, proteina, MCT, uovo in polvere... Puoi anche usare bevanda vegetale senza zucchero se preferisci.

Quanti pancake escono per porzione? Con 2 misurini ottieni 2-3 pancake medi, o più se li fai tipo mini pancakes. Regola la grandezza a tuo piacimento.

Contiene farina o zucchero? Niente cereali né zucchero aggiunto. Farina di mandorla + edulcorante leggero. Perfette dolci o salate.

Adatto a celiaci e intolleranti? Sì. Senza glutine e con pochissimo lattosio. Contiene ghee e siero, ma la maggior parte degli intolleranti lo tollera bene.

Solo per dolci? No! Puoi fare crepes salate o basi di "toast keto". Mescola con sale, spezie e farcisci a tuo gusto.

NON SAI DA DOVE INIZIARE?



Dieta Chetogenica
Tutto quello che devi sapere

Vedi di più >



Allenamento di Volume Keto
Settimana per settimana

Vedi di più >