



Con istruzioni e
menù di esempio

SFIDA SENZA ZUCCHERI 2025

Guida pratica

**LA GUIDA DI SUPPORTO
ALL'EVENTO CHETOGENICO
GRATUITO PER L'INIZIO DEL 2025**



© WellDelight SRL

welldelight.com

Tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Nessuna parte di questa guida può essere riprodotta con alcun mezzo senza l'autorizzazione scritta degli autori. È espressamente vietato trasmettere ad altri la presente guida, né in formato cartaceo né elettronico, né per denaro né a titolo gratuito.



Ciao!

Io sono **Margherita**, creatrice di **WellDelight**.

Come **Keto Nutrition Specialist e Diet Coach**, ed esperta di mindfulness applicata all'alimentazione, ti aiuto a sviluppare un migliore rapporto con il cibo, a raggiungere i tuoi obiettivi grazie all'alimentazione e a creare la tua migliore versione.

Negli anni, attraverso **WellDelight** ho creato tanti contenuti, strumenti e **percorsi** che coniugano sana alimentazione, tecniche di coaching, mindful eating e spunti motivazionali, in grado di aiutare a promuovere una trasformazione di corpo e mente.

La mia **missione** è quella di fornirti un **supporto concreto** durante il processo di miglioramento personale.

Se vuoi introdurre la **sana alimentazione** nella tua vita, costruire un miglior rapporto con il cibo, tornare in forma in modo duraturo, creare nuove **abitudini positive** e il giusto atteggiamento mentale per trasformarti...

...sei nel posto giusto e ti do il mio benvenuto!

Margherita

Non perdere alcun contenuto di WellDelight!
Visita il Blog, ascolta Da Dentro a Fuori Podcast
e segui il canale YouTube e gli altri social



welldelight.com



Per quanto WellDelight si sforzi di fornire informazioni corrette e attendibili, i menù, ricette e piani alimentari e tutti i contenuti offerti da WellDelight non hanno lo scopo di fornire consigli medici individuali, consulenze personalizzate e in nessun caso possono costituire la prescrizione di un trattamento, la visita specialistica o il rapporto diretto con il proprio medico curante. Le ricette e i menù inclusi all'interno di questa guida sono da considerarsi dei meri esempi e non prevedono consigli o pareri personalizzati. WellDelight non è un'organizzazione medica e non ha la possibilità di fornire consulenze mediche o diagnosi. Nulla di quanto messo a disposizione dell'utente deve essere interpretato come consulenza medica o diagnosi. WellDelight invita e consiglia gli utenti a chiedere il parere di un medico o di altro specialista prima di prendere qualsiasi iniziativa o adottare qualsiasi regime alimentare. I piani alimentari, menù e ricette suggeriti devono essere fruiti solo da persone adulte in buone condizioni di salute e non sono destinati in alcun modo ad essere fruiti da minori, da donne in stato di gravidanza o da persone con qualsiasi tipo di patologia o disturbo. Gli individui affetti da patologie o disturbi sono specificamente avvertiti affinché consultino un medico prima di prendere qualsiasi iniziativa o adottare qualsiasi regime alimentare specifico. WellDelight non può essere ritenuta responsabile dei risultati o mancati risultati, delle conseguenze di un qualsiasi utilizzo o tentativo di utilizzo delle informazioni pubblicati. Le informazioni contenute all'interno di questa guida hanno uno scopo puramente informativo divulgativo e non intendono sostituire il parere medico, psicologico o degli altri operatori sanitari.

Leggi l'informativa completa su: welldelight.com/disclaimer

Cosa troverai in questo eBook

Perché seguire Sfida Senza Zuccheri	pag.6
Con Sfida Senza Zuccheri ci avviciniamo alla chetogenica	pag.7
Quali benefici potrai ottenere	pag.8
Cosa mangiare durante la sfida	pag.10
Il menù di esempio	pag.13
Come comporre il tuo piatto	pag.14
Le 9 regole di Sfida Senza Zuccheri	pag.17
Le ricetta del Bulletproof Coffee	pag.22
Così inizia il tuo cambiamento	pag.25
Si comincia!	pag.28



Perché seguire Sfida Senza Zuccheri 2025

Benvenuta o benvenuto in **Sfida Senza Zuccheri 2025**.

Ho deciso di farti il mio regalo organizzando questo evento gratuito.

Sia che tu voglia **perdere peso**, riguadagnare uno stato di **benessere**, ritrovare una maggiore energia o rimodellare il tuo corpo, questa sfida ti offre una **grande opportunità**.

Quindi, accetta il mio regalo e cogli questa occasione irripetibile di testare, insieme a me e al gruppo che si sta già creando, **la tua prima settimana low carb e senza zuccheri**.

Perché eliminare lo zucchero e ridurre i carboidrati può essere un'esperienza rivoluzionaria e anche l'inizio di un vero **percorso di cambiamento**.

E questo te lo dico perché ci sono passata io per prima, perché ho provato sulla mia pelle cosa vuol dire sperimentare la **transizione metabolica** della chetogenica, a cui ci avviciniamo durante questa settimana.

Grazie a questa alimentazione il corpo cambia il metabolismo e diventa una **macchina brucia grassi**, facendoti ottenere tutto quello che più desideri: peso forma, benessere, forza, lucidità, felicità e libertà.

Sì, perché la chetogenica non è privativa ma è uno stile alimentare flessibile che, se imparato, ti permette di **ritrovare la forma fisica** che vuoi, abbandonando l'incubo della restrizione e del doversi mettere a dieta.



Con Sfida Senza Zuccheri 2025 ci avviciniamo alla chetogenica

Partecipando alla sfida gratuita stai per iniziare questo nuovo anno nel migliore dei modi. Questa sfida è pensata per compiere un **efficace reset dagli zuccheri** in grado di farti sentire al tuo meglio fin da subito, ma anche per **offrirti le basi** per iniziare la chetogenica.

Ho voluto organizzare un evento molto pratico e concreto, che ti consentirà di ottenere **benefici fin dai primi giorni**, ma che ti darà anche la possibilità di capire come effettuare gradualmente una **transizione metabolica**, diventando una vera macchina brucia grassi, grazie alla chetogenica.



Sfida Senza Zuccheri è un ottimo modo per iniziare ad **avvicinarci alla chetogenica** e a sperimentare i primi benefici del metabolismo brucia grassi, lasciandoci alle spalle gradualmente nel corso della prossima settimana low carb, le nostre abitudini da "bruciatori" di zuccheri.

Come compiere questa transizione metabolica?

Lo vedremo durante questa settimana di sfida, in cui iniziamo, grazie ad un **menù low carb** e senza zuccheri aggiunti, ad avvicinarci a quella che è la meravigliosa **alimentazione chetogenica**, che cambia il metabolismo consentendoci di utilizzare i grassi come fonte di energia.

Le date di Sfida Senza Zuccheri 2025

- Sabato 11 gennaio | **Video di presentazione e istruzioni**
- Da lunedì 13 a domenica 19 gennaio | **Video quotidiani di accompagnamento alla sfida**
- Lunedì 20 gennaio, alle ore 21:00 | **Workshop in diretta "TRASFORMA IL TUO CORPO CON LA CHETOGENICA: perdi peso, ritrova benessere e ottieni la tua forma migliore"**

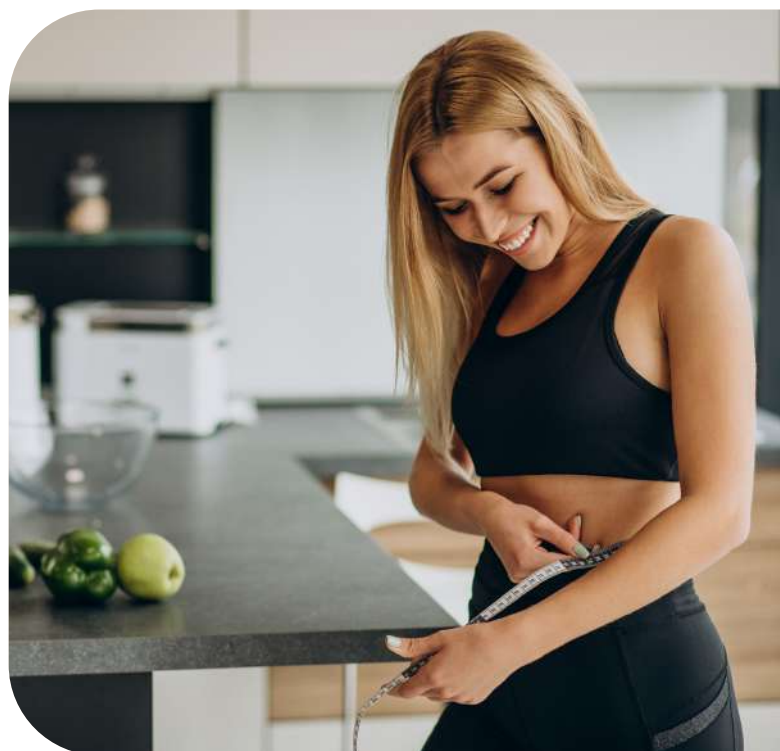
Quali benefici potrai ottenere

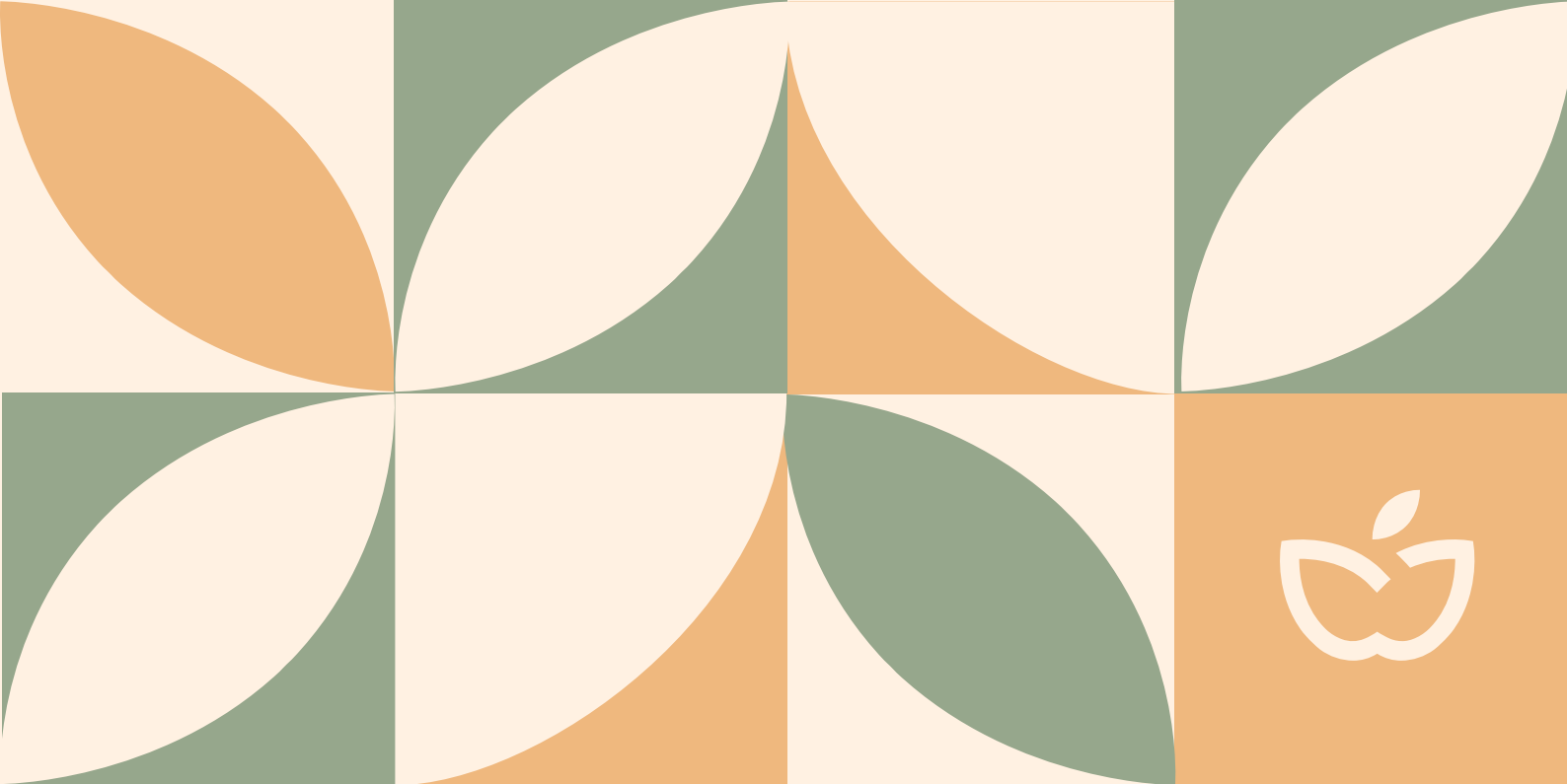
Ma quali **risultati visibili** potrai riscontrare già al termine di questa sfida gratuita? Ecco i principali:

- **perdita di qualche chilo**, se devi perdere peso;
- **riduzione del gonfiore** addominale;
- **riduzione della ritenzione** idrica;
- maggiore **energia**;
- **sonno** migliore;
- pelle più luminosa.

Di conseguenza, otterrai anche alcuni benefici che non si possono vedere allo specchio, ma che forse sono ancora più importanti, ovvero:

- più **fiducia** in te;
- più **positività**;
- più **gioia**.





Alimenti low carb e menù di esempio

Cosa mangiare durante la Sfida

Ecco a te una comoda **lista di alimenti** low carb, suddivisi per categoria. Utilizzali per fare le **variazioni che preferisci** al menù di esempio e seleziona da qui eventuali **spuntini**.

Grassi e condimenti*

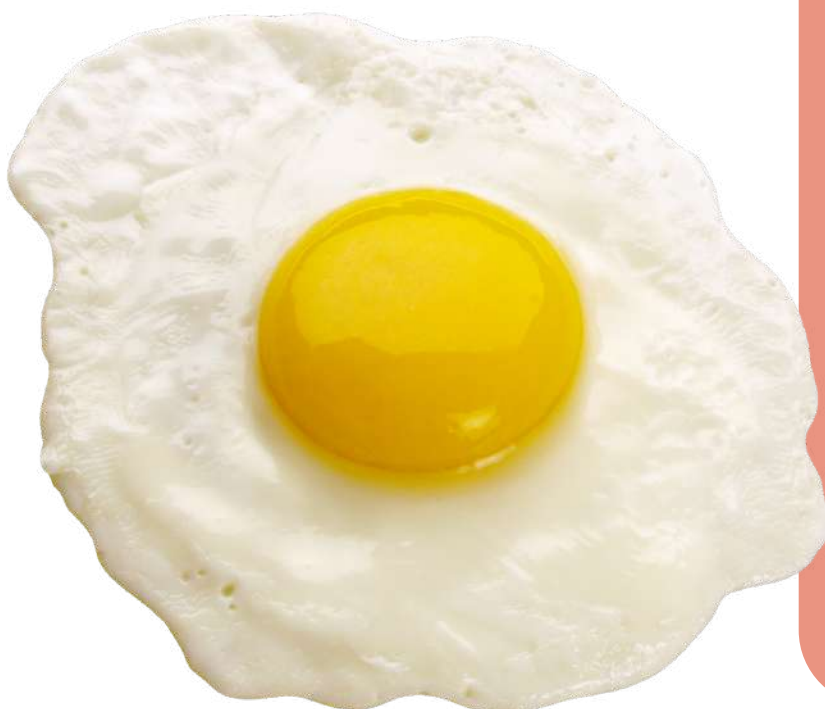
- Burro ghee
- Olio di cocco
- Olio extravergine di oliva
- Olio di avocado
- Aceto di mele
- Frutta a guscio
- Burri di frutta a guscio
- Olive
- Semi oleosi
- Senape
- Maionese

*senza zuccheri aggiunti



Fonti proteiche

- Pesce e crostacei
- Frutti di mare
- Uova
- Manzo
- Pollo
- Vitello
- Maiale
- Selvaggina
- Agnello
- Tofu
- Tempeh



Verdura

- Cavolo
- Spinaci
- Bietole
- Insalata
- Broccoli
- Cavolini di Bruxelles
- Peperoni
- Asparagi
- Sedano
- Cetrioli
- Ravanelli
- Zucchine
- Cavolfiore
- Funghi
- Pomodori
- Zucca (con moderazione)
- Melanzane
- Carote (con moderazione)
- Carciofi (con moderazione)
- Fagioli (solo per questa settimana)
- Ceci (solo per questa settimana)
- Fave (con moderazione)
- Carrubbe



Frutta fresca

- Lamponi
- More
- Mirtilli
- Fragole
- Ribes
- Avocado
- Mele (solo per questa settimana)
- Kiwi (solo per questa settimana)
- Cocco
- Limone
- Lime



Latticini e alternative vegetali

- Yogurt greco 5 o 10%
- Yogurt vaccino intero
- Yogurt di capra intero
- Yogurt di latte di cocco
- Panna da cucina
- Formaggi a pasta molle
- Formaggi stagionati
- Latte di cocco senza zuccheri aggiunti
- Latte di mandorla senza zuccheri aggiunti



Varie

- Erbe e spezie
- Cioccolato 80% cacao
- Farina di cocco
- Farina di mandorle
- Farina di semi di lino
- Eritritolo e stevia
- Caffè e tè non zuccherati
- Tisane senza zucchero
- Bulletproof Coffee



Sfida Senza Zuccheri 2025 si basa su alimenti low carb (di **avvicinamento alla chetogenica**). Sono naturali e reperibili in ogni supermercato. Trovi anche una selezione di prodotti che io acquisto e utilizzo personalmente [**a questo link >>**](#)

Il menù che segue è solo un esempio. Puoi scegliere di ripetere i pasti che più ti piacciono, sostituendoli a quelli che non fanno per te, o creare la tua combinazione low carb ideale.



Colazione



Pranzo



Cena

Lunedì 13

Yogurt greco 5 o 10% con noci e mirtilli

Sovracoscia di pollo con melanzane condite con olio evo
Opzionale: una porzione di ceci

Salmone al forno con semi oleosi
Broccoli con olio evo
Mezzo avocado

Martedì 14

Omelette prosciutto e formaggio

Carpaccio di carne con scaglie di grana e rucola
Pomodoro con olio evo
Frutti di bosco a scelta

Sgombro in padella con olive, cavolo e semi oleosi
Mezzo avocado

Mercoledì 15

Yogurt greco 5 o 10% con lamponi e cioccolato 80% in scaglie

Frittata tonno e cipolla
Carote bollite condite con olio evo
Un kiwi

Vellutata di zucca
Tempeh saltato in padella

Giovedì 16

Yogurt greco 5 o 10% con noci e una mela

Petto di pollo e verdure miste
Cavolfiore al forno condito con olio evo

Pesce spada al forno
Fagiolini con olio evo
Opzionale: una porzione di lupini

Venerdì 17

Omelette prosciutto e formaggio

Hamburger di vitello o manzo
Formaggio a scelta tra scamorza, brie o ricotta
Una mela

Vellutata di zucchine
Gamberi al forno con olio evo
Insalata mista

Sabato 18

Yogurt greco 5 o 10% con semi oleosi e cioccolato 80% in scaglie

Carpaccio di carne con scaglie di grana e rucola
Carciofi con olio evo
Un kiwi

Orata al forno
Formaggio a scelta tra scamorza, brie o ricotta
Spinaci con olio evo

Domenica 19

Uova cotte a piacere accompagnate da dell'avocado

Passato di verdure
Caprese pomodoro e mozzarella con olio evo
Opzionale: una porzione di fagioli

Filetto di tonno
Fagiolini verdi con olio evo
Lamponi

Lunedì 20

Yogurt greco 5 o 10% con lamponi e cioccolato 80% in scaglie

Lombatina di vitello
Insalata mista con pomodorini e cetriolo con olio evo
Opzionale: una porzione di ceci

Filetto di merluzzo al forno con olive
Spinaci con olio evo
Due quadratini di cioccolato 80%



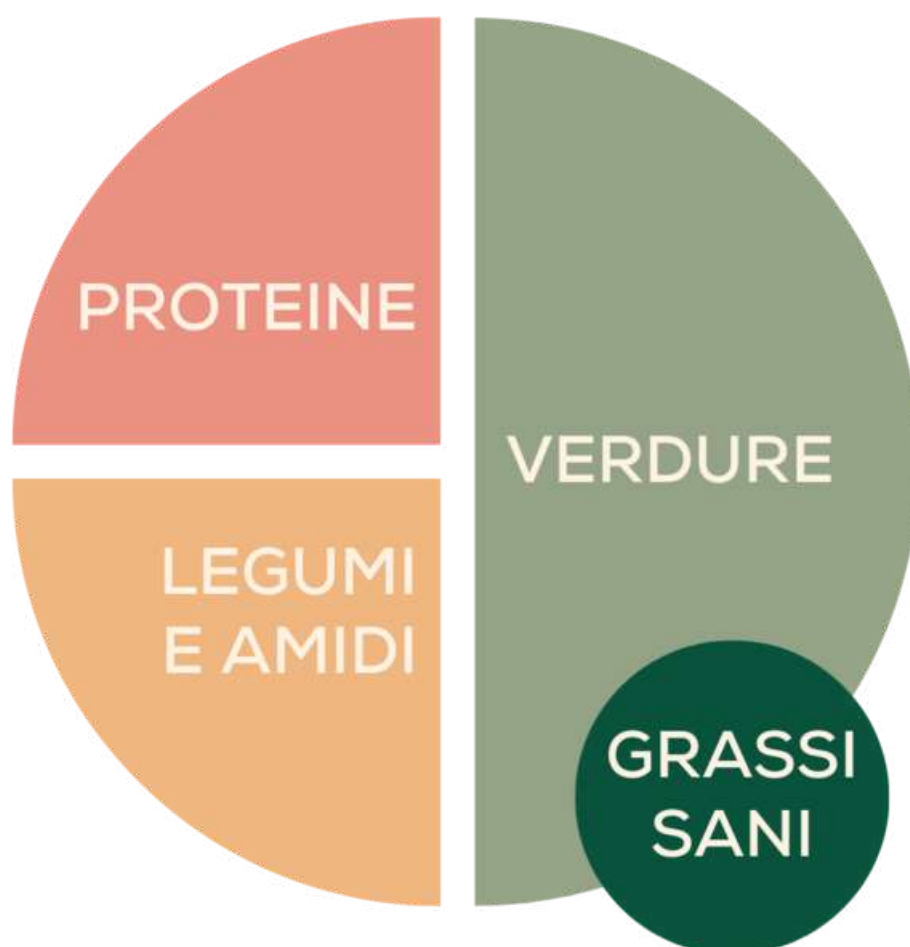
Come comporre il tuo piatto

Durante questa settimana low carb (di avvicinamento alla chetogenica), il cui obiettivo è quello di ridurre il consumo di zuccheri e carboidrati, **non preoccuparti troppo delle dosi**.

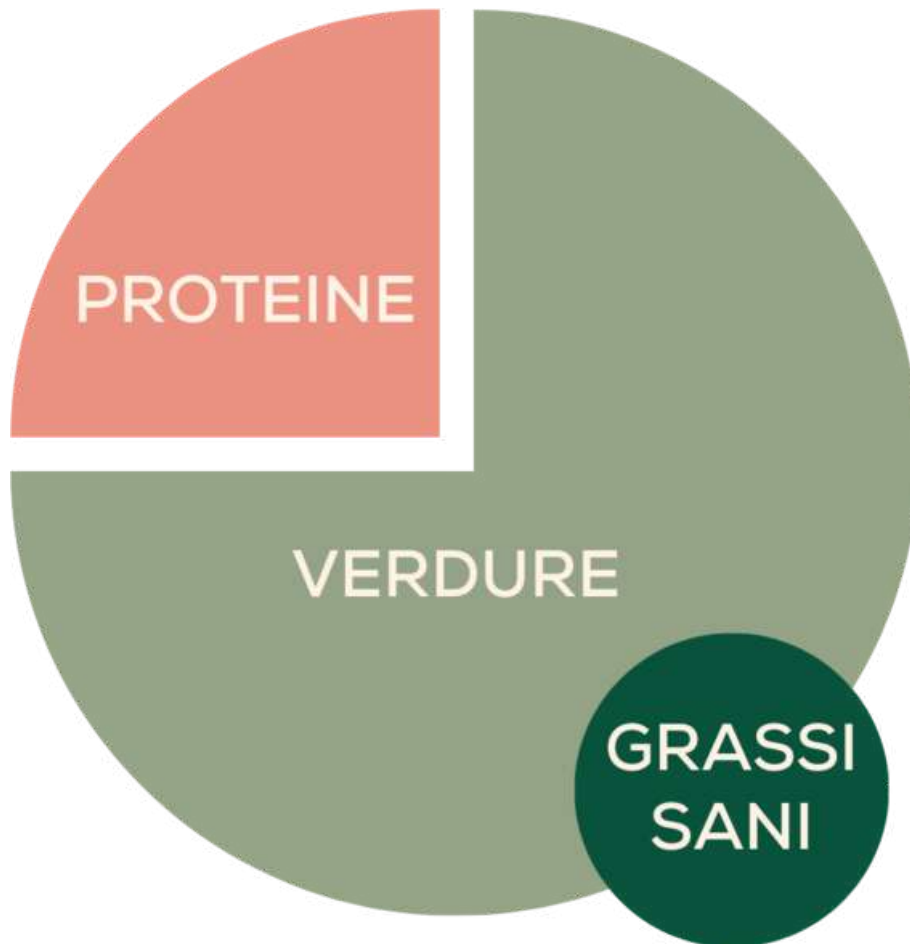
Ascolta il tuo corpo, componi il tuo piatto con delle **porzioni ragionevoli**, considerando che la **quota proteica** dovrebbe corrispondere a circa un quarto del tuo piatto.

Detto questo, hai **due opzioni**:

- se scegli di assumere una porzione di **legumi** o altre fonti più ricche di carboidrati, come la zucca o altre **verdure amidacee**, questa non dovrebbe essere più grande di un altro quarto di piatto, e il resto del piatto deve essere occupato dalle verdure;



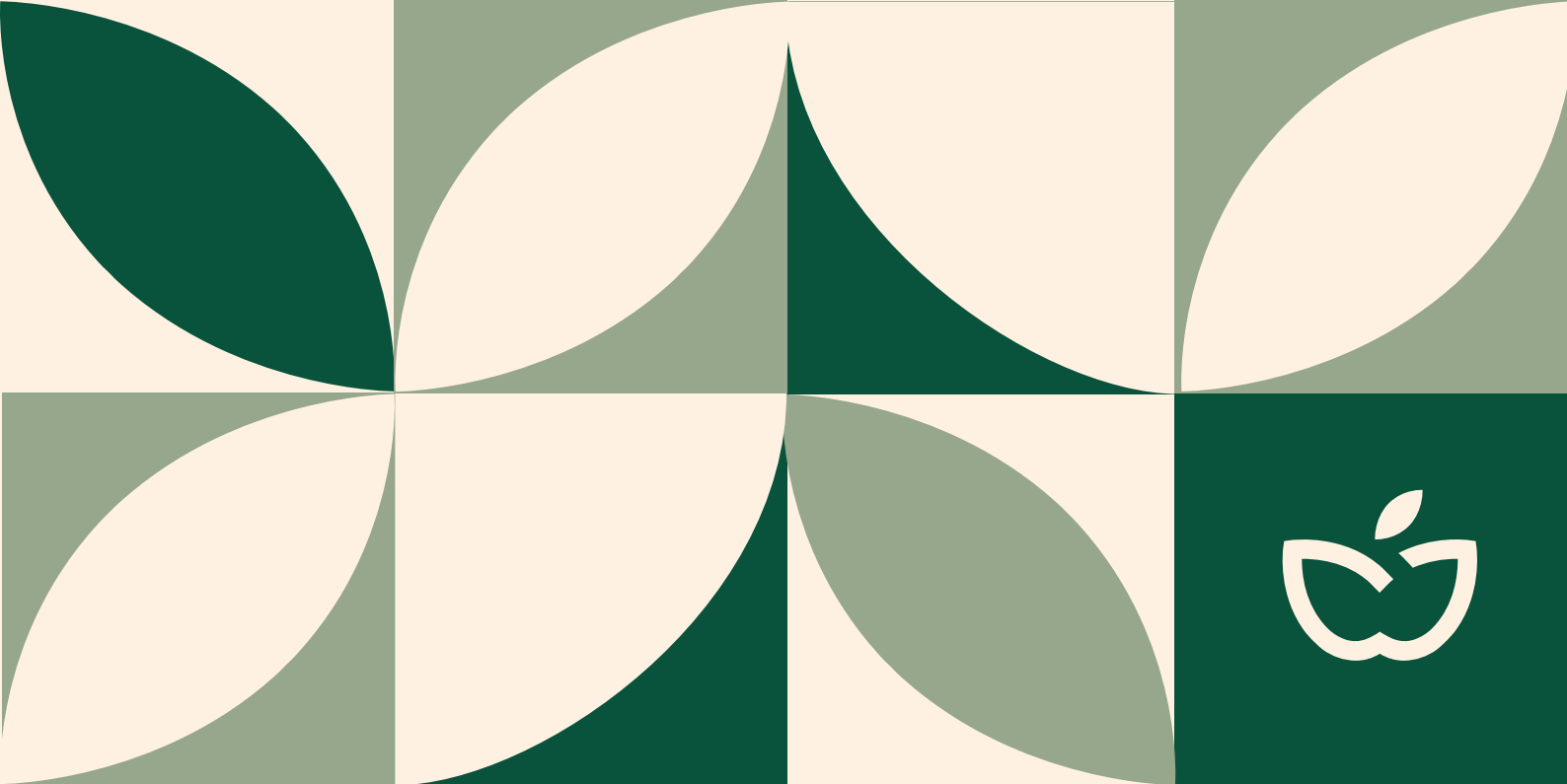
- se, invece, non vuoi consumare legumi e vuoi considerare **solo le verdure** come fonte di carboidrati, queste dovrebbero occupare il resto del piatto.



Il tutto condito con una **fonte di grassi sani**, come un cucchiaino di olio extravergine di oliva.

Un **consiglio extra** che mi sento di darti, se vuoi aggiungere un tocco di sapore dolce, è provare a condire o cunare con l'**olio di cocco**.





Le regole di Sfida Senza Zuccheri 2025

Le 9 regole di Sfida Senza Zuccheri 2025

Più che regole, quelle che seguono sono alcuni **trucchetti pratici e consigli strategici** per ottenere il meglio da Sfida Senza Zuccheri.

Segui queste semplici regole per **potenziare i benefici** della nostra settimana.



Regola 1 • Bevi a sufficienza

A volte si ha la sensazione di avere fame, quando in realtà il corpo ha solo bisogno di un'**adeguata idratazione**. Bere uno o due bicchieri d'acqua quando si avverte il **desiderio di zucchero** può aiutare a soddisfarlo.

Se l'acqua liscia non fa per te, prova ad aggiungere delle fettine di cetriolo o delle foglie di menta per aromatizzarla e renderla più gustosa. Bevendo **almeno 2 litri di acqua al giorno**, poi, agevolerai le funzionalità del tuo corpo!

Regola 2 • Non avere paura di assumere grassi sani

Quando il tuo corpo assorbe più colesterolo dalla tua dieta, **ne produce meno nel fegato**. E anzi, meno grassi mangi e più solleciti l'insulina, e più il tuo corpo produrrà colesterolo!

I grassi **non fanno ingrassare**, anzi, è proprio il contrario. Ciò che fa ingrassare è un consumo eccessivo di carboidrati, che fanno alzare la glicemia e quindi stimolano il pancreas a rilasciare insulina, l'**ormone che fa immagazzinare grasso** nel corpo, cosa che i grassi alimentari non fanno.



Regola 3 • Inizia dalle fibre



Per far sì che il **carico glicemico** complessivo del pasto sia basso e per favorire la digestione, inizialo sempre con una **fonte di fibre**, come le verdure, seguita da una proteica e di grassi tra carne, pesce o uova. Le fonti di carboidrati, come i legumi, devono essere consumate per ultime.

Regola 4 • Mangia frutta fresca solo se non ti causa gonfiore

Quando si tratta di consumare frutta fresca, è fondamentale prestare attenzione alla propria **sensibilità individuale**.

Se noti che la frutta fresca tende a causarti gonfiore, sarebbe meglio evitarla o provare a consumarla cotta.

Regola 5 • Decidi se optare per verdure crude o cotte

Puoi anche mangiarle entrambe avendo l'accorgimento di mangiare sempre **prima quelle crude**, proseguendo, poi, con quelle cotte.

Mangiarle contemporaneamente potrebbe provocarti **gonfiore addominale**. Se soffri di colon irritabile, prediligi invece sempre quelle cotte.



Regola 6 • Fai degli spuntini solo se avverti davvero fame

La regola secondo cui occorre fare 5 pasti al giorno è, in realtà, solo un mito.

Dovresti semplicemente **ascoltare il tuo corpo**. Se hai fame, mangia. Ma se non la avverti, evita di fare uno spuntino.

L'ideale sarebbe evitare di fare un pasto **prima di aver digerito quello precedente**, lasciando dunque passare almeno 4 o 5 ore tra un momento e l'altro.



Regola 7 • Se hai l'intestino pigro, introduci degli alimenti fermentati



Alimenti come crauti e tempeh possono aiutare in caso di disequilibrio della **flora batterica** perché contengono probiotici.

Regola 8 • Muoviti per almeno mezz'ora al giorno

Questo è importantissimo per **sbloccare il metabolismo** e muovere l'energia nel corpo. Può bastare anche solo una camminata!

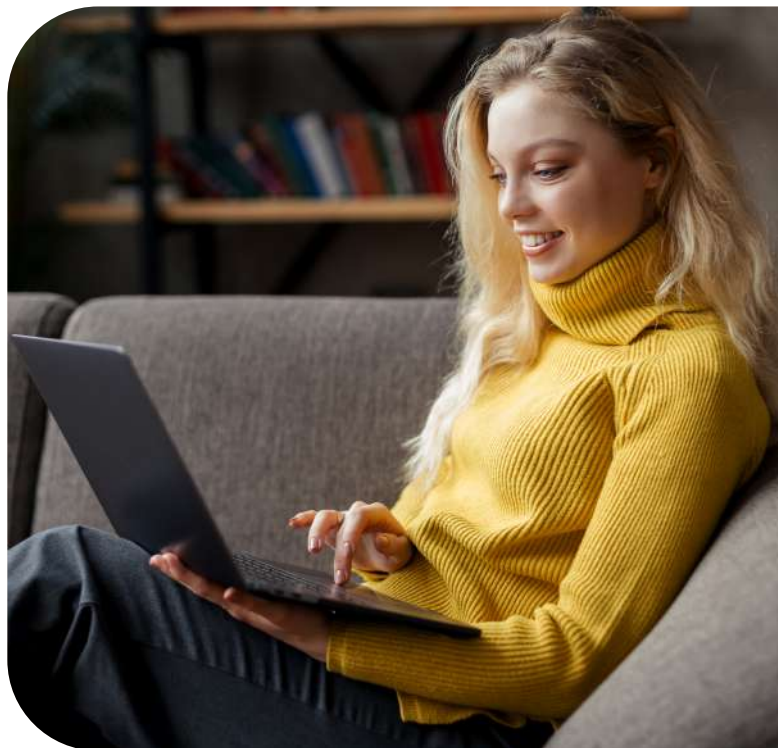
Regola 9 • Condividi i tuoi pensieri positivi nel gruppo Facebook

Questa è una **vera opportunità**. Hai, infatti, la possibilità di conoscere e **condividere il tuo percorso** con persone che hanno il tuo stesso obiettivo e che stanno affrontando la stessa sfida!

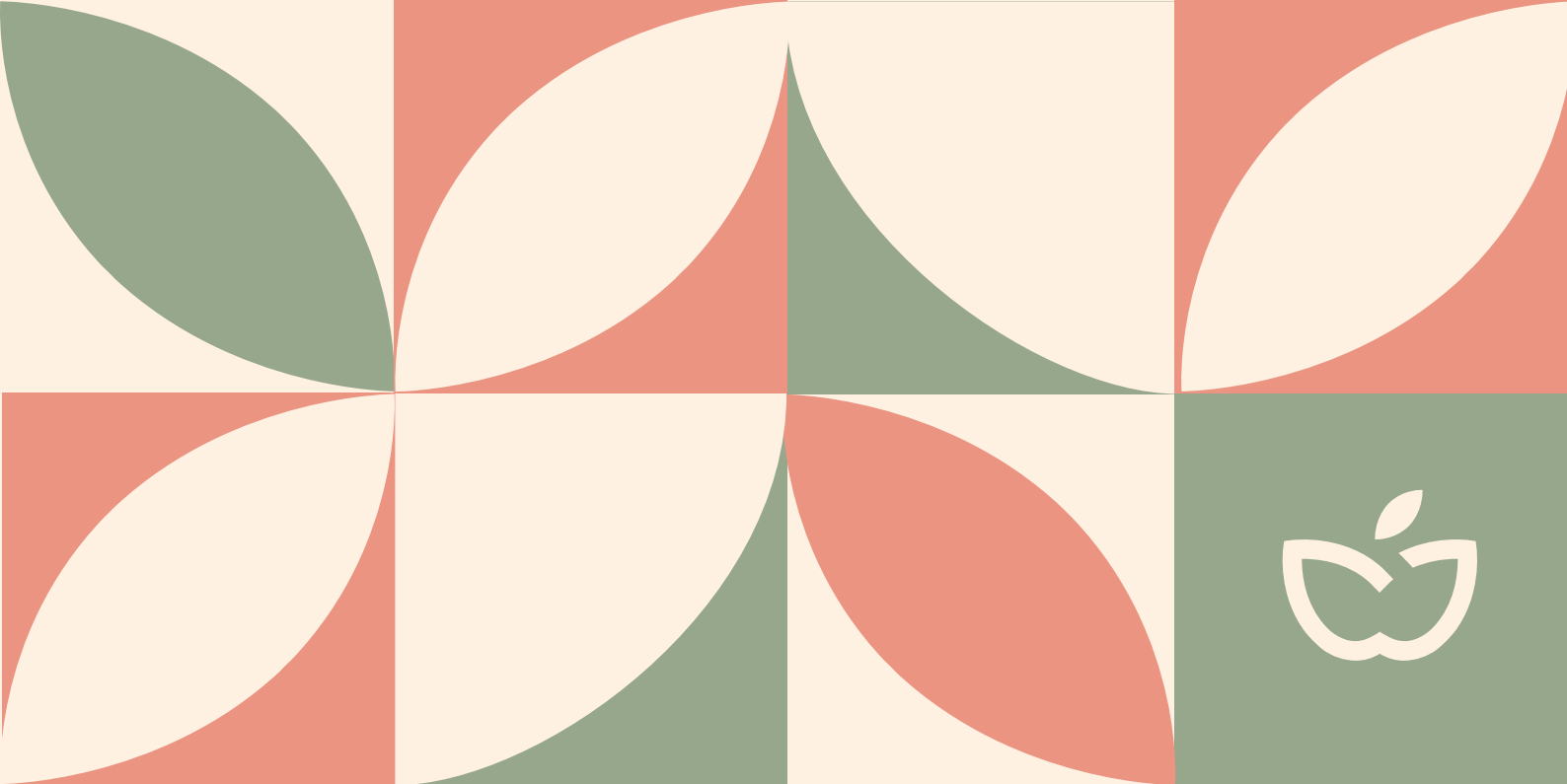
Vieni a trovarci ogni giorno, con il tuo un **atteggiamento positivo**, potrai aiutare e sostenere migliaia di persone e a tua volta, ricevere aiuto e sostegno da me e da tutti gli altri membri del gruppo.

Inoltre, troverai ogni giorno **contenuti sempre nuovi**.

Se non l'hai ancora fatto, richiedi l'**iscrizione al gruppo** Facebook ufficiale di Sfida Senza Zuccheri 2025 cliccando sul pulsante qui sotto.



[ISCRIVITI AL GRUPPO FACEBOOK](#)



La ricetta del Bulletproof Coffee

Le ricette del Bulletproof Coffee

Durante la settimana di Sfida Senza Zuccheri puoi fare uno spuntino o fare colazione con il **Bulletproof Coffee**, una bevanda che svolge un ruolo importante nell'ambito della dieta **chetogenica**, a cui **ci stiamo avvicinando**.

Il Bulletproof Coffee aiuta a sentirsi sazi, vigili e concentrati, brucia le calorie e **favorisce l'ingresso in chetosi**, il processo naturale durante il quale il corpo smette di bruciare carboidrati e inizia invece a intaccare i grassi.

Ed è pure buonissimo!

In sostanza, si prepara con del caffè diluito, miscelato con burro ghee e olio di cocco.

Sono molti i **benefici di questa ricetta**: è chetogenica, ti dà una **carica di energia** duratura, senza il tipico crollo che consegue l'assunzione della caffeina, è ricca di grassi sani ed è estremamente **saziante**.



La ricetta del Bulletproof Coffee è ottima, sia che tu segua o meno la dieta chetogenica. In ogni caso, ti darà più energia e **ti aiuterà a perdere peso**.

È importante usare gli ingredienti giusti, e con la ricetta che trovi nella pagina seguente ti elenco tutto ciò di cui hai bisogno per **iniziare la giornata nel modo giusto**!

Bulletproof coffee

Valori nutrizionali indicativi per porzione



Energia

219 kcal



Grassi

25 g



Proteine

0 g



Carboidrati

0 g

Ingredienti per porzione

- 1 caffè espresso o preparato con la moka
- 250 ml di acqua portata ad ebollizione
- 1 cucchiaio di olio di cocco
- 1 cucchiaio di burro ghee

Preparazione

1. Diluisci il tuo caffè con l'acqua bollente.
2. Aggiungi un cucchiaio di olio di cocco e un cucchiaio di burro ghee.
3. Versa tutto in un frullatore e frulla per almeno 40 secondi, o comunque fino a quando il caffè non risulterà cremoso.





**Prendi nota del
tuo cambiamento**

Così inizia il tuo cambiamento

Prima di iniziare un qualsiasi **percorso di miglioramento** è utile **prendere consapevolezza** del proprio punto di partenza.

Questo ti consentirà di valutare al meglio i progressi fatti.

Sfida Senza Zuccheri ti aiuta anche in questo, proponendoti di fare un **punto della situazione** prima dell'inizio del percorso e alla fine della settimana della sfida.

Quindi, se vuoi, prenditi il giusto tempo, prima dell'inizio della sfida, e rispondi alle **domande** della prossima pagina.

Puoi utilizzare un foglio di carta, una nota sul cellulare o stampare le due pagine seguenti.

Se il tuo **obiettivo** è legato anche alla perdita di peso, puoi **prendere nota** anche di questi parametri con l'ausilio di un metro a nastro e di una bilancia.

Se ti va, potresti anche scattarti una **foto di fronte e una di profilo**. Non preoccuparti, non dovrai condividere questi dati o foto con nessuno, ma potranno essere uno strumento per farti rendere conto del tuo cambiamento.

Rispondi alle stesse domande e rifai le stesse misurazioni anche la mattina di lunedì 20 gennaio, a conclusione della nostra sfida.

Qualunque sia il tuo risultato, sappi che questa è solo una **settimana introduttiva** e che potrebbe volerci un po' più di tempo per ottenere dei cambiamenti visibili.

Ma, niente paura, potremo continuare il percorso insieme!



Il tuo punto di partenza

da compilare prima del 13 gennaio

Il tuo livello di benessere

- Come ti senti quando ti svegli al mattino?

- Quanto ti senti energico durante la giornata?

- Sperimenti fastidi addominali o difficoltà digestive?

- Ti capitano episodi di fame emotiva?

Il tuoi parametri oggettivi

- Peso _____ kg
- Circonferenza dell'addome _____ cm
- Circonferenza dei fianchi _____ cm
- Circonferenza delle cosce _____ cm

A conclusione della sfida

da compilare la mattina del 20 gennaio

Il tuo livello di benessere

- Come ti senti quando ti svegli al mattino?

- Quanto ti senti energico durante la giornata?

- Sperimenti fastidi addominali o difficoltà digestive?

- Ti capitano episodi di fame emotiva?

Il tuoi parametri oggettivi

- Peso _____ kg
- Circonferenza dell'addome _____ cm
- Circonferenza dei fianchi _____ cm
- Circonferenza delle cosce _____ cm

Si comincia!

Tieniti pronto a **testare con mano i benefici** della nostra settimana di Sfida Senza Zuccheri.

Non ti resta che provare!

Posso assicurarti che se tocchi con mano la differenza, se ti dai l'opportunità di **provare cosa vuol dire** stare una settimana senza zucchero, ti si aprirà un mondo.

E durante la prossima settimana vedremo come rendere sempre più concreto questo **percorso di cambiamento**.

Questa sfida, ideale per **avvicinarsi alla chetogenica**, è pensata per tutti. Funzionerà, iniziando a farti scoprire quali sono i benefici di un'alimentazione a ridotto contenuto di zuccheri e carboidrati.

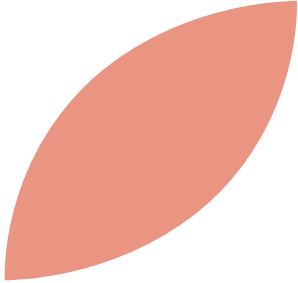
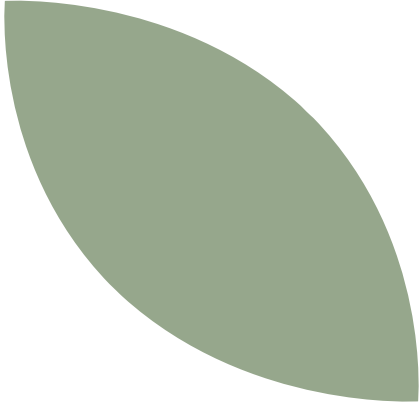
Le date di Sfida Senza Zuccheri 2025

- Sabato 11 gennaio | **Video di presentazione e istruzioni**
- Da lunedì 13 a domenica 19 gennaio | **Video quotidiani di accompagnamento alla sfida**
- Lunedì 20 gennaio, alle ore 21:00 | **Workshop in diretta**

**"TRASFORMA IL TUO CORPO CON LA CHETOGENICA:
perdi peso, ritrova benessere e
ottieni la tua forma migliore"**

A presto,

Margherita



Non perdere le mie email e segui i miei canali social

Se sei qui, probabilmente sei anche iscritto alla **newsletter di WellDelight**.

Non dimenticare di aprire le mie email.

Inoltre, puoi seguirmi su **Instagram** e **Facebook** per veloci consigli quotidiani, leggere tutti gli approfondimenti sul mio **Blog**, e guardare i miei video e le mie creazioni in cucina su **YouTube**.

E non perdere gli episodi di **Da Dentro a Fuori Podcast**.

Inoltre, mi trovi anche su **Pinterest**, **Telegram** e **TikTok**.



well delight