welldelight



Con istruzioni e
menù di esempio

SFIDA SENZA ZUCCHERI 2026
Guida pratica

LA GUIDA DI SUPPORTO
ALL'EVENTO CHETOGENICO
GRATUITO PER L'INIZIO DEL 2026

© 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 8 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 2026



Benvenuta o benvenuto in **Sfida Senza Zuccheri 2026**!

Questo evento gratuito di inizio anno è il mio regalo per te.

Non esiste un **periodo migliore** di questo per iniziare un efficace detox dagli zuccheri.

I motivi per cui sei qui potrebbero essere diversi. In ogni caso, sei nel **posto giusto**: sia che tu voglia **perdere peso**, ritrovare benessere, guadagnare più energia o rimodellare il tuo corpo, questa sfida ti offre una **grande opportunità**.

Quindi, 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**.

Eliminare lo zucchero e ridurre i carboidrati può essere un'esperienza rivoluzionaria e anche l'inizio di un vero **percorso di trasformazione**, dentro e fuori.

E questo te lo dico perché ci sono passata e so cosa vuol dire sperimentare la **transizione metabolica** della chetogenica, a cui ci avviciniamo durante questa settimana.

Grazie a questa alimentazione il corpo può diventare una **macchina brucia grassi**, cambiando il tipo di energia che esso utilizza e regalandogli flessibilità metabolica.

E, come avrai modo di scoprire, 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 2026 ci avviciniamo alla chetogenica

Partecipando a questa sfida gratuita stai per iniziare questo nuovo anno nel migliore dei modi!

Tutto è stato pensato per farti 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.



Come vedrai, ho organizzato 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 consumatori 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, 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 2026

- Sabato 10 gennaio | Video di presentazione e istruzioni
- Da lunedì 12 a domenica 18 gennaio | Video quotidiani di accompagnamento alla sfida
- Lunedì 19 gennaio, alle ore 21:00 | Workshop in diretta

"CHETOGENICA PER LA PERDITA DI PESO:
come bruciare i grassi in modo efficace e duraturo"

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;
- migliore digestione;
- pelle più luminosa.

Di conseguenza, potrai ottenere anche alcuni benefici che si pongono su un altro piano, ma che forse sono ancora più importanti, ovvero:

- più autostima;
- più equilibrio;
- più concentrazione;
- più energia;
- più serenità.

Non ti resta che provare!



Gli alimenti low carb e il 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
- Finocchi
- 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)





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

- Sale, pepe, erbe e spezie
- Aglio e cipolla
- Cioccolato 80% cacao
- Farina di cocco
- Farina di mandorle
- Farina di semi di lino
- Eritritolo e stevia
- Caffè, tè e tisane non zuccherati
- Bulletproof Coffee



Sfida Senza Zuccheri 2026 si basa su alimenti low carb (di avvicinamento alla chetogenica), 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 12	Yogurt greco 5 o 10% con qualche noce e kiwi in pezzi	Carpaccio di carne con scaglie di grana e rucola Pomodoro con olio evo *Opzionale: una porzione di ceci*	Orata al forno con olive Zucchine condite con olio evo Lamponi
Martedì 13	2 uova cotte a piacere con burro e spinaci	Arista di maiale al forno Ratatouille di peperone, pomodoro e funghi	Vellutata di zucca Gamberi al forno con olio evo Insalata mista
Mercoledì 14	Yogurt greco 5 o 10% con cioccolato 80% in scaglie e mirtilli	Frittata con pomodorini Cavolfiore condito con olio evo *Opzionale: una porzione di quinoa*	Sgombro in padella Verdure miste condite con olio evo Un kiwi
Giovedì 15	Omelette prosciutto e formaggio	Sovracoscia di pollo con melanzane condite con olio evo Avocado	Vellutata di zucchine Tempeh saltato in padella *Opzionale: una porzione di lupini*
Venerdì 16	Frullato con latte di cocco senza zuccheri aggiunti e fragole	Caprese di pomodoro e mozzarella Carciofi conditi con olio evo	Pesce spada al forno Fagiolini con olio evo *Opzionale: una porzione di lupini*
Sabato 17	Macedonia di frutti di bosco, mela e kiwi	Hamburger di vitello o manzo Insalata a scelta condita con olio evo Una mela	Salmone al forno con semi oleosi Broccoli con olio evo Qualche noce
Domenica 18	Uova cotte a piacere accompagnate da dell'avocado	Passato di verdure Formaggio a scelta tra scamorza, brie o ricotta *Opzionale: una porzione di fagioli*	Tofu saltato in padella Fagiolini verdi conditi con olio evo Lamponi
Lunedì 19	Frullato con latte di cocco senza zuccheri aggiunti e kiwi	Fesa di tacchino Finocchi cotti al forno e conditi con olio evo *Opzionale: una porzione di ceci*	Filetto di tonno Radicchio condito con olio evo Due quadratini di cioccolato 80%

Ci vediamo al Workshop alle ore 21:00

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.

Fatta questa premessa sulle proteine, hai **due opzioni**:

- la prima contempla l'assunzione di 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, preferisci evitare di consumare legumi e amindi, 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 cucchiaio 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 2026

Le 8 regole di Sfida Senza Zuccheri 2026



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 abbassare carico glicemico complessivo del pasto 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 legumi o frutta 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 uno spuntino tra un pasto e l'altro è, in realtà, solo un mito.

Dovresti cercare di **ascoltare il tuo corpo** e mangiare solo e avverti genuinamente fame. In caso contrario, evita di fare uno spuntino.

L'ideale sarebbe non 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 • Muoviti per almeno mezz'ora al giorno



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

Ricorda però che l'attività fisica, per quanto immensamente benefica, ha un ruolo marginale nella **perdita di peso**.

Quello che mangi gioca un ruolo molto più importante!

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 2026 cliccando sul pulsante qui sotto.

ISCRIVITI AL GRUPPO FACEBOOK

La ricetta del Bulletproof Coffee

Le ricetta del Bulletproof Coffee

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

Alternativamente, lo puoi consumare come **spuntino**.

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 la corretta procedura, 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

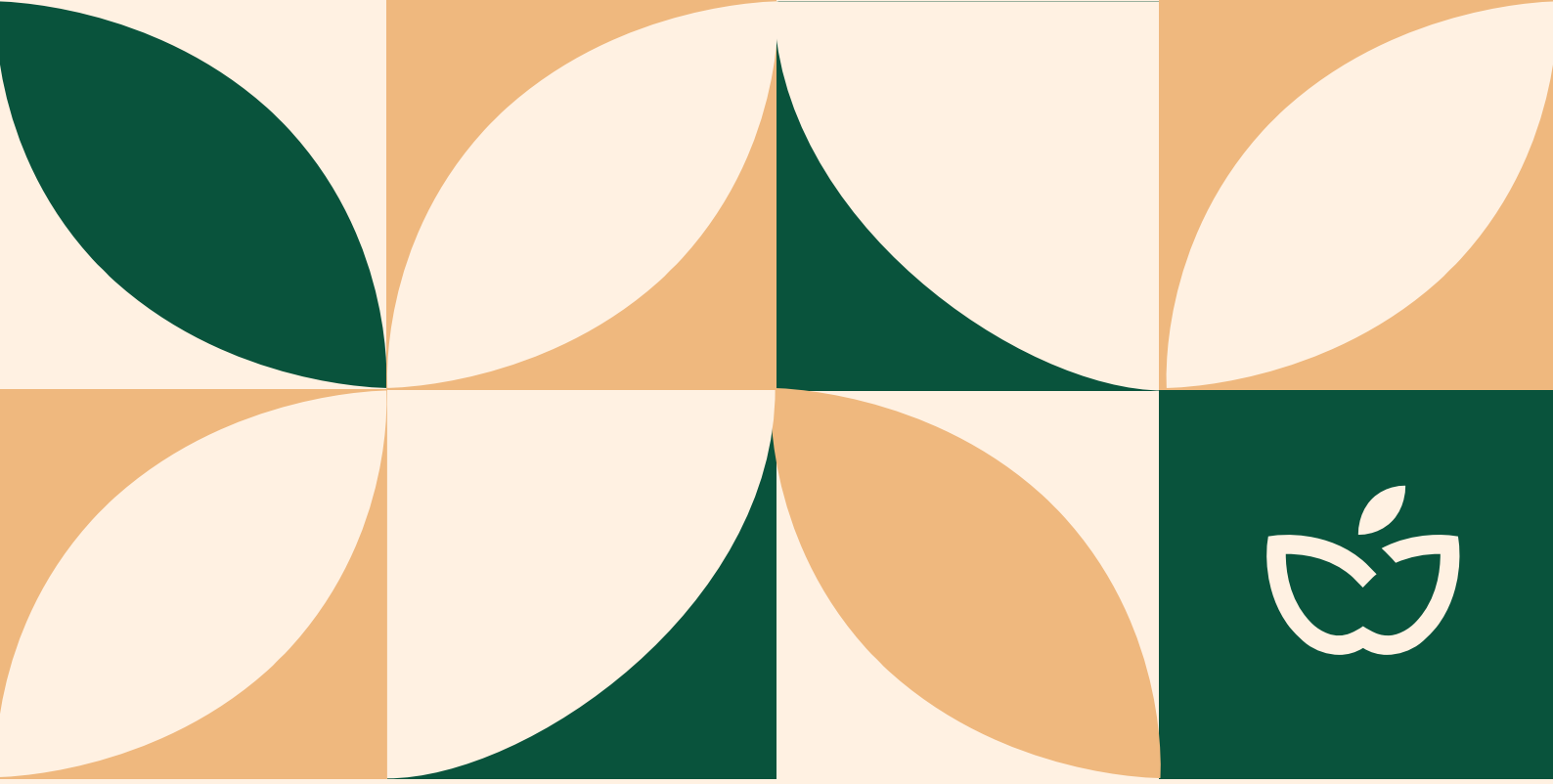
Energia	Grassi	Proteine	Carboidrati
219 kcal	25 g	0 g	0 g

Ingredienti per porzione

- 1 caffè espresso o preparato con la moka
- 1 cucchiaio di olio di cocco
- 250 ml di acqua portata ad ebollizione
- 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 2026 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 19 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 12 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 19 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 2026

- Sabato 10 gennaio | **Video di presentazione e istruzioni**
- Da lunedì 12 a domenica 18 gennaio | **Video quotidiani di accompagnamento alla sfida**
- Lunedì 19 gennaio, alle ore 21:00 | **Workshop in diretta**

**"CHETOGENICA PER LA PERDITA DI PESO:
come bruciare i grassi in modo efficace e duraturo"**

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.


welldelight