

**Ricettario
per diete
chetogeniche
integrate
con MCT**

kanso

Dr'Schär



INDICE

PREMESSA S. 4

INTRODUZIONE S. 6

Protocolli Dietetici Chetogenici S. 7

Gli Acidi Grassi a Catena Media (MCT) S. 8

PRIMI PIATTI S. 9

Pasta al tonno con mousse ai lamponi S. 10
(1:1, 2:1, 3:1, 4:1)

Pasta cacio e pepe con bavarese alle arance S. 12
(1:1, 2:1, 3:1, 4:1)

Pasta panna e prosciutto con mousse alle pesche S. 14
(1:1, 2:1, 3:1, 4:1)

Riso zucchine e gamberetti con mousse al mascarpone S. 16
(1:1, 2:1, 3:1, 4:1)

Risotto alla milanese con tiramisù S. 18
(1:1, 2:1, 3:1, 4:1)

PIATTI UNICI S. 20

Parmigiana di melanzane con panna cotta alla nocciola S. 21
(1:1, 2:1, 3:1, 4:1)

Zucchine alla ligure S. 24
(1:1, 2:1, 3:1, 4:1)

Mozzarella di bufala su un letto di lattughino con cremina al
mascarpone S. 26
(1:1, 2:1, 3:1, 4:1)

Involtoni prosciutto cotto e melanzane con mousse alla pera S. 28
(1:1, 2:1, 3:1, 4:1)

SECONDI PIATTI S. 30

Filetto di salmone in crosta di pistacchi S. 32
(1:1, 2:1, 3:1, 4:1)

Hamburger di Fassona con insalata e olive nere S. 34
(1:1, 2:1, 3:1, 4:1)

Polpette di ricotta e spinaci con crema di yogurt greco alla curcuma... S. 36
(1:1, 2:1, 3:1, 4:1)

Rotolo di frittata farcito S. 38
(1:1, 2:1, 3:1, 4:1)

Vitello tonnato con zucchine grigliate S. 40
(1:1, 2:1, 3:1, 4:1)

DOLCI & SNACK S. 42

Biscotti al cocco S. 44
(1:1, 2:1, 3:1, 4:1)

Gelato ai lamponi S. 46
(1:1, 2:1, 3:1, 4:1)

Mini croccante al cioccolato e frutta secca S. 48
(1:1, 2:1, 3:1, 4:1)

Mousse al cioccolato S. 50
(1:1, 2:1, 3:1, 4:1)

BEVANDE S. 52

Bevanda a base latte al cioccolato S. 53
(1:1, 2:1, 3:1, 4:1)

Bevanda a base latte aroma vaniglia rapporto S. 54
(1:1, 2:1, 3:1, 4:1)

Bevanda a base latte gusto caffè S. 55
(1:1, 2:1, 3:1, 4:1)

PREMESSA

Con questo manuale intendiamo fornire un supporto al medico e al dietista nella prescrizione e pianificazione della terapia dietetica ed al paziente che necessita una dieta chetogenica integrata con acidi grassi a catena media per rendere gradevole e variata l'alimentazione quotidiana.



Anna Tagliabue è professore di Nutrizione Umana presso il Dipartimento di Sanità Pubblica Medicina Sperimentale e Forense dell'Università di Pavia e dirige il Centro Ricerche sulla Nutrizione Umana e i Disturbi del Comportamento Alimentare

anna.tagliabue@unipv.it



Claudia Trentani è Dietista Universitaria presso il Dipartimento di Sanità Pubblica Medicina Sperimentale e Forense dell'Università di Pavia e il Centro Ricerche sulla Nutrizione Umana e i Disturbi del Comportamento Alimentare

claudia.trentani@unipv.it



Monica Guglielmetti è Dietista a contratto presso il Dipartimento di Sanità Pubblica Medicina Sperimentale e Forense dell'Università di Pavia e il Centro Ricerche sulla Nutrizione Umana e i Disturbi del Comportamento Alimentare

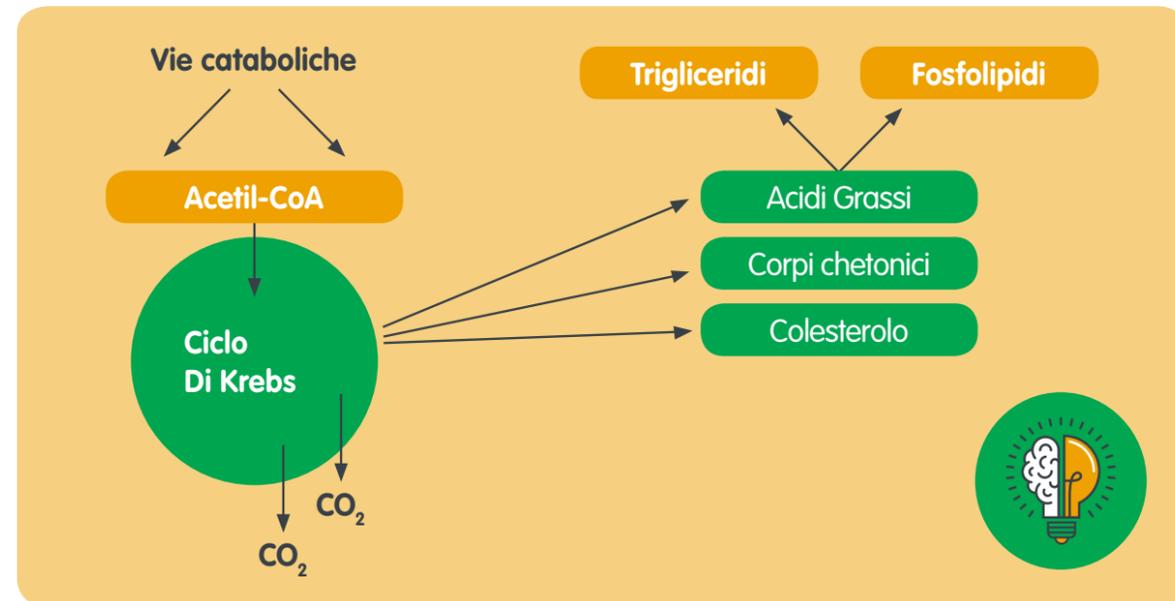
monica.guglielmetti01@universitadipavia.it

Kanso



INTRODUZIONE

Si definisce chetogenico un regime dietetico in grado di indurre e mantenere uno stato cronico di chetosi cioè una condizione metabolica in cui vengono utilizzati corpi chetonici come fonte energetica. I corpi chetonici sono tre composti denominati acetone, acido acetoacetico e acido beta-idrossibutirrico normalmente presenti nel sangue in quantità trascurabile. Essi sono sintetizzati dalla cellula epatica in caso di eccesso di acetil-CoA (figura 1).



La prima condizione chetogenica per eccellenza è il digiuno o alternativamente si ottiene questo risultato con protocolli dietetici normocalorici fortemente ipoglicidici, iperlipidici e normoproteici.

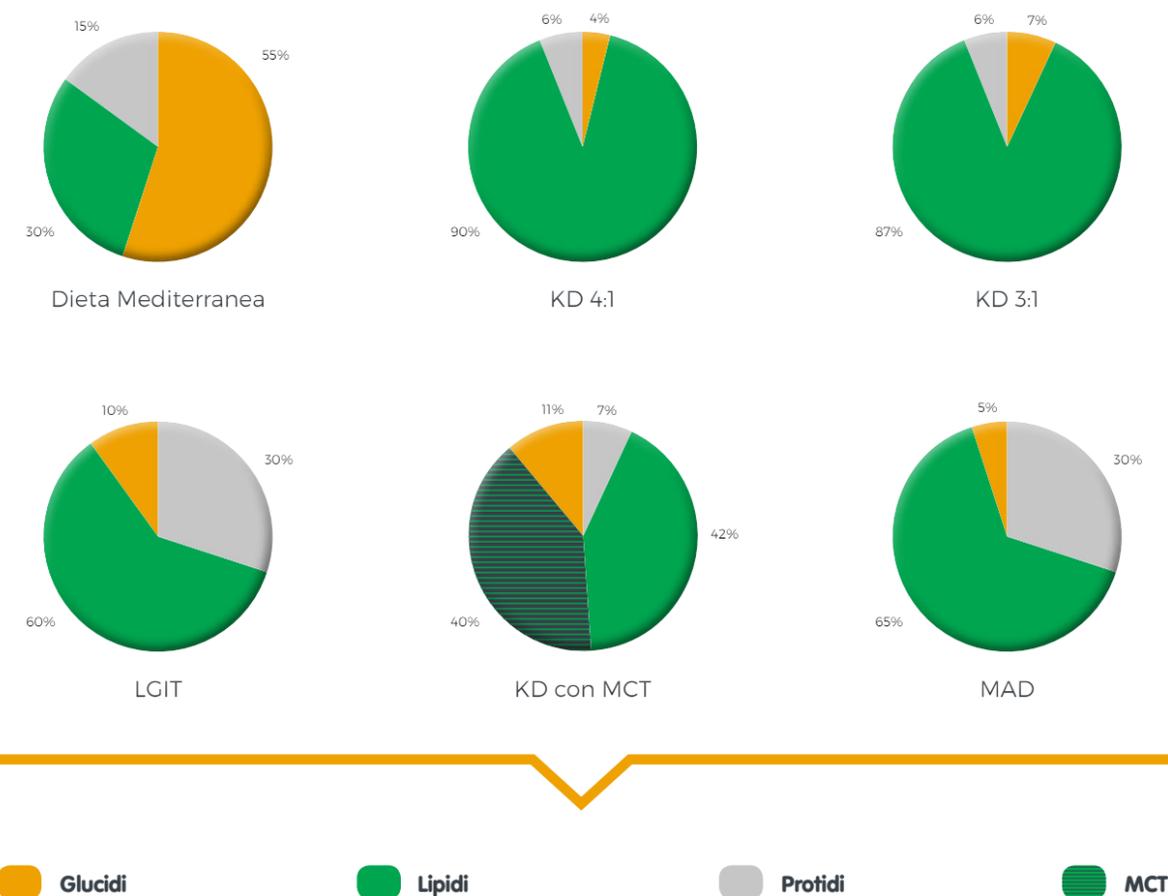
La dieta chetogenica è stata utilizzata per trattare diverse condizioni cliniche di cui la più nota e antica è l'epilessia infantile in cui la prima applicazione risale agli anni '20. Attualmente è la terapia di elezione per la sindrome da deficit di trasportatore del glucosio GLUT1 e viene usata in altre patologie metaboliche come il deficit di piruvato deidrogenasi. Inoltre sono in corso di studio possibili applicazioni in patologie neurodegenerative come sclerosi laterale amiotrofica, morbo di Parkinson, malattia di Alzheimer, in certi tipi di tumori e nei danni cerebrali posttraumatici. L'applicazione di questo regime terapeutico richiede sempre una adeguata integrazione vitaminica-minerale, non è esente da effetti collaterali a breve e lungo termine per cui deve essere prescritta e controllata da personale medico e sanitario esperto.

PROTOCOLLI DIETETICI CHETOGENICI

L'impostazione della dieta ha come obiettivo l'induzione e il mantenimento della chetosi. I tipi di protocolli dietetici attualmente disponibili si distinguono in base alle modalità con cui viene indotta la chetosi e in base alla qualità e quantità della componente lipidica e glucidica. In sintesi possono essere raggruppati come segue:

- Classico tradizionale (con rapporto chetogenico 4:1 o 3:1) con trigliceridi a catena lunga, restrizione calorica e di liquidi e induzione della chetosi con digiuno in regime di ricovero
- Classico modificato (con rapporto chetogenico 4:1 o 3:1) con acidi grassi a catena lunga o a catena media (MCT), senza digiuno, senza restrizione calorica e di liquidi
- Alternativi con aumento del contenuto di carboidrati: dieta di Atkins modificata, (MAD) e dieta a basso indice glicemico (LGIT).

Attualmente l'induzione della chetosi viene preferibilmente effettuata al domicilio senza digiuno utilizzando menu chetogenici a rapporto chetogenico crescente da 1:1 a 4:1. Unica eccezione è il bambino sotto i due anni di età in cui è consigliata l'induzione in regime di ricovero. La ripartizione dei nutrienti nei vari protocolli è rappresentata nel grafico.



Il protocollo dietetico classico tradizionale e modificato con rapporto chetogenico 3:1 e 4:1 è stato quello con cui sono stati condotti il maggior numero di trials clinici che dimostrano l'efficacia nell'epilessia farmaco-resistente del bambino e dell'adulto ed in diverse altre condizioni. Questo protocollo è quello in grado di indurre e mantenere nel tempo i livelli di chetosi più elevati che sono ritenuti in parte mediatori dell'efficacia anche se i meccanismi d'azione della dieta chetogenica sono più complessi e non del tutto chiariti. Il protocollo classico richiede una prescrizione grammata di ogni alimento nel rispetto del rapporto chetogenico e, nella versione con acidi grassi a catena lunga, contiene il minore apporto di carboidrati rispetto a tutti gli altri protocolli. Questa caratteristica lo rende il più restrittivo con possibile riduzione di compliance. La sostituzione di una parte degli acidi grassi a lunga catena con acidi grassi a catena media può permettere di ovviare in parte a questo problema.

GLI ACIDI GRASSI A CATENA MEDIA (MCT)

Gli acidi grassi a catena media (8-12 atomi di carbonio) hanno la caratteristica di essere metabolizzati più rapidamente rispetto agli acidi grassi a catena lunga in quanto passano dall'intestino direttamente nel sangue e giungono al fegato attraverso la vena porta. Questa caratteristica li rende più chetogenici e permette di ridurre la quota lipidica a favore di un maggior contenuto di carboidrati. Inoltre è stato recentemente suggerito che gli MCT possano avere un ruolo antiepilettico diretto oltre a migliorare il metabolismo cerebrale attraverso la biogenesi mitocondriale.

Nel paziente adulto la quota di MCT può variare dal 40% fino a un massimo del 60% dell'energia totale della dieta quotidiana, mentre nel bambino con età inferiore a 2 anni la quota suggerita nelle linee guida è minore e pari al 10% fino a un massimo del 25% dell'energia totale. La dose consigliata deve essere raggiunta gradualmente e ripartita nei pasti per evitare effetti collaterali di tipo gastrointestinale.

Gli acidi grassi MCT sono disponibili sia sotto forma di olio che di alimenti arricchiti di vario tipo.

Nel presente manuale sono illustrate ricette relative a snack, primi piatti, secondi piatti, piatti unici, dolci contenenti tali prodotti per facilitare l'aderenza al regime dietetico chetogenico prescritto. Per ogni ricetta vengono indicate le grammature per i 4 rapporti chetogenici.

Bibliografia essenziale

Kossoff EH, Zupec-Kania B, Auvin S et al. Optimal clinical management of children receiving dietary therapies for epilepsy: Updated recommendations of the International Ketogenic Diet Study Group. *Epilepsia* open:1-18, 2018 *Epilepsia* Open, doi: 10.1002/epi4.12225
Augustin K, Khabbush A, Williams S, et al Mechanisms of action for the medium-chain triglyceride ketogenic diet in neurological and metabolic disorders. *Lancet Neurol* 2018; 17: 84-93
Van der Louw E, van den Hurk D, Neal E, et al. Ketogenic diet guidelines for infants with refractory epilepsy. *Eur J Paediatr Neurol* 2016;20:798-809.
Schoeler NE, Cross JH. Ketogenic dietary therapies in adults with epilepsy: a practical guide *Pract Neurol* 2016;16:208-214.

PRIMI PIATTI



Pasta al tonno con mousse ai lamponi

 50 g pasta di farina di konjac

 40 g di tonno sott'olio sgocciolato

 10 g di Kanzo DeliCream tomato

 75 g di fagiolini

 10 g di olio MCT 77%

 15 g di maionese

 acqua bollente, non salata, per il riso di farina di konjac

PER LA MOUSSE:

 35 g di mascarpone

 Stevia q.b.

 30 g di lamponi

Ricetta (per 1 persona):

- Fare bollire in abbondante acqua non salata la pasta di farina di konjac per almeno 7 minuti.
- Nel frattempo, sgocciolare il tonno e pesarne l'esatta quantità.
- A parte, mescolare la Kanzo DeliCream tomato con un cucchiaino di **olio Kanzo MCT al 77%** fino a creare un composto omogeneo.
- Unire quindi il tonno sgocciolato, la pasta e la quota restante di olio.
- A parte, lessare 75g di fagiolini e guarnirli con la maionese.

Preparare la mousse:

- Sbattere il mascarpone con una frusta fino ad ottenere un composto spumoso.
- Aggiungere poi i lamponi e versare il composto in uno stampino.
- Dolcificarlo a piacere e riporre in frigorifero fino a completa solidificazione.

	Lipidi	MCT	Glucidi	Proteine	kcal
4:1	59,9 g	17,7 g	4,4 g	10,5 g	612
3:1	53,99 g	14,8 g	4,12 g	13,74 g	672
2:1	41,55 g	9,8 g	4,78 g	15,75 g	600
1:1	32,2 g	9,8 g	11,78 g	19,63 g	601

	1:1	2:1	3:1	4:1
Pasta di farina di konjac	60 g	50 g	40 g	50 g
Tonno sott'olio sgocciolato	50 g	40 g	30 g	22 g
Kanzo DeliCream tomato	10 g	10 g	15 g	18 g
Fagiolini	150 g	75 g	50 g	36 g
Maionese	10 g	15 g	15 g	20 g
Olio Kanzo MCT 77%	10 g	10 g	15 g	18 g
Mascarpone	20 g	35 g	50 g	36 g
Lamponi	110 g	30 g	25 g	18 g
Lecitina di soia	/	/	/	6 g

Consiglio:

- Nella versione 4:1 della ricetta si suggerisce di aggiungere la lecitina di soia al mascarpone durante la preparazione della mousse

rapporto chetogenico:
2:1

Pasta cacio e pepe con bavarese alle arance



Consiglio:

- Nella versione 4:1 della ricetta si suggerisce di aggiungere la lecitina di soia al mascarpone durante la preparazione della mousse

 70 g pasta di farina di konjac

 100 g di pomodori da insalata

 20 g di pecorino romano

 10 g di olio di oliva extravergine

 Pepe q.b.

 acqua bollente, non salata, per il riso di farina di konjac

PER LA MOUSSE:

 335 g di mascarpone

 Stevia q.b.

 60 g di arance

 Colla di pesce q.b.

 15 g di Kanso DeliMCT Cacao Bar

Ricetta (per 1 persona):

- Fare bollire in abbondante acqua non salata la pasta di farina di konjac per almeno 7 minuti.

- Nel frattempo, versare i grani di pepe interi su un tagliere, quindi schiacciarli pestando con un pestello per carne o un macinino.

- In questo modo si sprigionerà maggiormente il profumo pungente del pepe.

- Versare metà dose di pepe schiacciato in una padella ampia antiaderente, tostarlo a fuoco dolce mescolando con una paletta di legno, poi sfumare con un paio di mestoli di acqua di cottura della pasta.

- Scolare quindi la pasta e versarla, direttamente nella padella con il pepe tostato; proseguirà la cottura con il condimento.

- Smuovere la pasta continuamente con delle pinze da cucina e aggiungere un mestolo di acqua o due al bisogno.

- Nel frattempo, preparare la crema al Pecorino (non iniziare prima questa operazione perchè la crema si rapprenderebbe troppo): versare circa metà dose di Pecorino grattugiato in una ciotola.

- Aggiungere un mestolo di acqua di cottura della pasta sul Pecorino grattugiato, mescolare con una frusta in maniera energica e aggiungere ancora acqua al bisogno.

- Unire poi la dose restante di Pecorino.

	Lipidi	MCT	Glucid	Proteine	kcal
4:1	73,43 g	5,3 g	6,81 g	11,44 g	737
3:1	58,7 g	4,24 g	7,19 g	12,34 g	611
2:1	41,47 g	3,18 g	10,18 g	10,5 g	462
1:1	27,69 g	2,12 g	17,82 g	9,33 g	366

rapporto
chetogenico:
2:1

- Prima di unire la crema di Pecorino, mescolare brevemente la crema ponendo la ciotola sopra il vapore del tegame con acqua calda, mescolare sempre con la frusta, così da riportare la crema ad una temperatura simile a quella della pasta.

- Spegnerne il fuoco della padella e versare la crema di Pecorino.

- Aggiungere quindi a filo un cucchiaino di olio extravergine di oliva. Accompagnare la pasta cacio e pepe con un contorno di pomodori da insalata, conditi con la quota restante di olio.

Preparare la mousse:

- mettere a mollo i fogli di gelatina in acqua fredda per 10–15 minuti.

- In uno stampino per muffin riporre la gelatina e versare il mascarpone, nella quantità indicata.

- Dolcificarlo a piacere.

- Guarnire con arancia e cioccolato.

- Riporre in frigorifero fino a completa solidificazione.

	1:1	2:1	3:1	4:1
Pasta di farina di konjac	70 g	70 g	70 g	60 g
Pecorino	15 g	20 g	25 g	20 g
Pomodori da insalata	150 g	100 g	35 g	15 g
Olio di oliva extravergine	5 g	10 g	16 g	20 g
Mascarpone	25 g	35 g	50 g	55 g
Arance	150 g	60 g	35 g	20 g
Kanso DeliMCT Cacao Bar	10 g	15 g	20 g	25 g
Lecitina di soia granulare	/	/	/	8 g

Pasta panna e prosciutto con mousse alle pesche

 50 g pasta di farina di konjac

 30 g di panna 35% di grasso

 30 g di prosciutto

 50 g di pomodori da insalata

 8 g di olio di oliva extravergine

 5 g di olio KANSO MCT 77%

 acqua bollente, non salata, per il riso di farina di konjac

PER LA MOUSSE:

 45 g di mascarpone

 30 g di pesche

 5 g di olio KANSO MCT 77%

 Stevia q.b.

 Colla di pesce q.b.

Ricetta (per 1 persona):

- Fare bollire in abbondante acqua non salata la pasta di farina di konjac per almeno 7 minuti.
- Nel frattempo, tagliare il prosciutto a cubetti sottili e, in una padella antiaderente, versare l'olio di oliva ed il prosciutto, lasciar rosolare fino a doratura.
- Aggiungere poi la panna, mescolando con una paletta di legno, poi sfumare con un paio di mestoli di acqua di cottura della pasta.
- Scolare quindi la pasta e versarla direttamente nella padella.
- Accompagnare la pasta panna e prosciutto con un contorno di pomodori da insalata, conditi con un cucchiaino di **olio KANSO MCT 77%**.



	Lipidi	MCT	Glucidi	Proteine	kcal
4:1	51,72 g	7 g	3,7 g	9,17 g	626
3:1	50,19 g	7 g	4,8 g	11,61 g	653
2:1	43,63 g	7 g	7,75 g	13,98 g	644
1:1	31,35 g	3,5 g	12,49 g	18,36 g	571

	1:1	2:1	3:1	4:1
Pasta di farina di konjac	60 g	60 g	50 g	40 g
Panna 35% grasso	20 g	25 g	30 g	30 g
Prosciutto cotto	60 g	40 g	30 g	20 g
Pomodori da insalata	150 g	80 g	50 g	38 g
Olio di oliva extravergine	5 g	5 g	8 g	10 g
Olio KANSO MCT 77%	5 g	10 g	10 g	10 g
Mascarpone	25 g	40 g	45 g	45 g
Pesche	110 g	65 g	30 g	20 g

Preparare la mousse:

- mettere a mollo i fogli di gelatina in acqua fredda per 10–15 minuti.
- In uno stampino per muffin riporre la gelatina e versare il mascarpone e l'**olio KANSO MCT 77%**, nella quantità indicata.
- Dolcificarlo a piacere. Guarnire con la fetta di pesca.
- Riporre in frigorifero fino a completa solidificazione.

rapporto
chetogenico:
3:1

Riso zucchine e gamberetti con mousse al mascarpone

 50 g riso di farina di konjac

 60 g di gamberetti

 100 g di zucchine

 8 g di olio extravergine di oliva

 5 g di olio Kanso MCT 77%

 30 g di avocado

 acqua bollente, non salata, per il riso di farina di konjac

PER LA MOUSSE:

 40 g di mascarpone

 5 g di lecitina di soia granulare

 75 g di lamponi

 5 g di olio Kanso MCT 77%

 Stevia q.b.

Ricetta (per 1 persona):

- Fare bollire in abbondante acqua non salata il riso di farina di konjac per almeno 7 minuti.
- Tagliare a cubetti le zucchine e lasciar rosolare in una padella antiaderente con l'olio di oliva.
- A metà cottura aggiungere anche i gamberetti.
- Salate e pepate a piacere.
- Una volta cotto il riso, scolarlo e risciacquarlo con acqua corrente calda per poi unirlo alle zucchine e ai gamberetti.
- A parte, pulire e pesare l'avocado, a cui aggiungere un cucchiaino di **olio Kanso MCT 77%**.
- Mescolare bene ed amalgamare fino a dare una consistenza cremosa all'avocado, che può essere usato come guarnizione del risotto.

	Lipidi	MCT	Glucid	Proteine	kcal
4:1	69,42 g	7 g	4,53 g	12,81 g	715
3:1	60,47 g	7 g	5,92 g	14,17 g	652
2:1	48,37 g	7 g	7,55 g	16,37 g	563
1:1	30,96 g	3,5 g	10,57 g	19,74 g	441

rapporto
chetogenico:
2:1

Preparare la mousse:

- sbattere con una frusta il mascarpone tenuto a temperatura ambiente con la restante parte di olio e la lecitina di soia, fino a ottenere una crema densa e compatta.
- Aggiungere del dolcificante a base di Stevia e i lamponi, che possono essere utilizzati come guarnizione oppure frullati ed aggiunti al mascarpone.
- Versare il mascarpone lavorato in una ciotola e, se necessario, riporre in frigorifero per circa 30 minuti prima di consumarlo.

	1:1	2:1	3:1	4:1
Riso di farina di konjac	60 g	50 g	50 g	40 g
Gamberetti	80 g	60 g	45 g	35 g
Zucchine	150 g	100 g	65 g	45 g
Olio di oliva extravergine	5 g	8 g	10 g	10 g
Olio Kanso MCT 77%	5 g	10 g	10 g	10 g
Mascarpone	35 g	40 g	50 g	55 g
Lecitina di soia granulare	/	5 g	10 g	15 g
Lamponi	120 g	75 g	50 g	25 g
Avocado	15 g	30 g	35 g	45 g

Risotto alla milanese con tiramisù



Consiglio:

• Nella versione 4:1 della ricetta il tiramisù con base di biscotto al latte potrà essere sostituito da una bavarese alle mandorle

-  50 g riso di farina di konjac
-  85 g zucchine
-  5 g cacao amaro in polvere
-  pistilli di zafferano q.b
-  4 g parmigiano grattugiato
-  13 g olio extra vergine di oliva
-  5 g biscotti al latte
-  acqua bollente, non salata, per il riso di farina di konjac
-  8 g margarina Kanso MCT 83%
-  60 g mascarpone
-  15 g mandorle secche dolci

Ricetta (per 1 persona):

- Mettere i pistilli in un bicchierino, versare sopra dell'acqua quanto basta a ricoprire i pistilli completamente, mescolare e lasciare in infusione per tutta la notte, in questo modo i pistilli rilasceranno tutto il loro colore.
- Fare bollire in abbondante acqua con l'acqua allo zafferano, non salata il riso di farina di konjac per almeno 12 minuti.
- Scolare e risciacquare con acqua corrente calda.
- Condirlo con il parmigiano grattugiato, un poco dell'olio extra vergine di oliva rimasto e mantecare con la **margarina Kanso MCT 83%**.
- Servire il risotto ben caldo guarnendo il piatto ancora con qualche pistillo.
- Mondare e grigliare le zucchine e condirle con la rimanente parte di olio.



	Lipidi	MCT	Glucidi	Proteine	kcal
4:1	60,68 g	5,3 g	3,08 g	11,57 g	631
3:1	58,81 g	5,3 g	6,77 g	12,07 g	630
2:1	55,19 g	5,3 g	14,38 g	12 g	627
1:1	47,7 g	5,3 g	32 g	12,22 g	631

- Preparare il tiramisù: sbattere con una frusta il mascarpone tenuto a temperatura ambiente con la restante parte di olio, fino a ottenere una crema densa e compatta.
- Pulire molto bene le fruste e aggiungere del dolcificante acalorico a piacere, e una goccia di aroma di vaniglia senza zucchero.
- Frantumare il biscotto, pesarne l'esatta quantità da mettere alla base di una coppetta piccola, versare il mascarpone lavorato e guarnire con il cacao amaro e le mandorle dolci.

	1:1	2:1	3:1	4:1
riso di farina di konjac	50 g	50 g	50 g	50 g
parmigiano grattugiato	4 g	4 g	4 g	5 g
margarina Kanso MCT 83%	8 g	8 g	8 g	8 g
zucchine	50 g	80 g	85 g	80 g
carote	80 g	/	/	/
olio extra vergine di oliva	13 g	13 g	13 g	15 g
mascarpone	40 g	52 g	60 g	60 g
cacao amaro in polvere	5 g	5 g	5 g	5 g
biscotti al latte	15 g	5 g	5 g	/
mandorle secche dolci	10 g	15 g	15 g	15 g
banana	80 g	50 g	/	/

rapporto chetogenico: **3:1**

PIATTI UNICI

Parmigiana di melanzane con panna cotta alla nocciola

 100 g melanzane

 20 g Kanso DeliMCT
tomato

 19 g olive nere

 40 g mozzarella di
bufala

 10 g olio extra
vergine di oliva

 62 g panna al 35%

 30 g pomodori
pelati

 55 g radicchio verde

 5 g lecitina di soja

Ricetta (per 1 persona):

🔥 Lavare e asciugare le melanzane.

🔥 Con un coltello eliminate il picciolo e affettare per il senso della lunghezza con l'aiuto di una mandolina, per ottenere delle fette spesse 4-5 mm.

🔥 Pesarne l'esatta quantità e disporre le fette all'interno di uno scolapasta e cospargere con un pò di sale grosso e sulla sommità delle melanzane sistemare un piatto con un peso, così le melanzane potranno spurgare dell'acqua di vegetazione.

🔥 Lasciare così per almeno 1 ora.

🔥 Nel frattempo affettare e tagliare a piccolissimi cubetti a mozzarella di bufala.

🔥 Grigliare le melanzane e disporle in una pirofila foderata di carta forno.

🔥 Cospargere le melanzane con la salsa di pomodoro precedentemente scaldata e aggiustare di sale e pepe nero e aggiungere i cubetti di mozzarella distribuendoli uniformemente.

🔥 Cuocere in forno fino a cottura completa.



rapporto
chetogenico:
3:1

	Lipidi	MCT	Glucidi	Proteine	kcal
4:1	71,73 g	5,5 g	4,69 g	12,59 g	722
3:1	69,92 g	5,5 g	9,07 g	14,2 g	729
2:1	65,1 g	5,5 g	18,86 g	13,65 g	720
1:1	55,42 g	5,5 g	35,89 g	16,13 g	715



20 g nocciole



colla di pesce e Stevia q.b.



Consiglio:

✓ Nella versione 4:1 della ricetta si suggerisce di sostituire la panna cotta con una bavarese a base di mascarpone e nocciole

- ✓ Per dare un sapore più intenso alla parmigiana aggiungere la salsa **Kanso DelimCT tomato** stemperata con un cucchiaino di olio extra vergine di oliva.
- ✓ Servire con una insalata di radicchio verde condita con la restante quantità di olio e le olive nere.
- ✓ Preparare la panna cotta alla nocciola mettendo a mollo i fogli di gelatina in acqua fredda per 10-15 minuti.
- ✓ Mettere in un pentolino la panna liquida, nella quantità indicata e aggiungere la gelatina ammollata, senza strizzarla.
- ✓ Dolcificare con una punta di Stevia e aggiungere qualche goccia di aroma di vaniglia senza zucchero o con bacello di vaniglia.
- ✓ Scaldare a fuoco basso mescolando con una frusta fino a quando la gelatina non si sarà completamente sciolta.
- ✓ Non ci devono essere grumi.
- ✓ Quando la panna sarà arrivata a bollore, spegnere il fuoco, togliere il bacello con una pinza da cucina.
- ✓ Prendere lo stampino e versare la panna cotta e aggiungere la lecitina.
- ✓ Una volta riempiti gli stampini, lasciare raffreddare un poco il dolce a temperatura ambiente e poi in frigorifero a rassodare per almeno 5 ore.
- ✓ Una volta rassodata, prima di servirla decorare con le nocciole tritate.

	1:1	2:1	3:1	4:1
melanzane	110 g	100 g	100 g	40 g
mozzarella di bufala	40 g	40 g	40 g	20 g
pomodori pelati	45 g	45 g	30 g	25 g
Kanso DelimCT tomato	20 g	20 g	20 g	20 g
olio extra vergine di oliva	12 g	12 g	10 g	13 g
radicchio verde	80 g	70 g	55 g	/
olive nere	/	20 g	19 g	18 g
panna al 35%	50 g	50 g	62 g	/
lecitina di soja	/	6 g	5 g	/
nocciole	/	/	20 g	20 g
pane di segale	40 g	20 g	/	/
burro	10 g	10 g	/	/
mirtillo nero	70 g	30 g	/	/
banana	40 g	/	/	/
mascarpone	/	/	/	65 g

Zucchine ripiene alla ligure



Consiglio:

• Nella versione 1:1 della ricetta si suggerisce di accompagnare il piatto con una fetta di pane di segale imburrate

 90 g zucchine

 50 g insalata verde

 15 g di maionese

 11 g di olio extravergine di oliva

 8 g di uovo di gallina intero

 18 g di olive nere

 5 g di lecitina di soia

 35 g di mele golden, senza buccia

 25 g di salsiccia di suino, fresca

 35 g di avocado

 5 g di Kanso MCT oil 77%

Ricetta (per 1 persona):

- Prendere la zucchine, scavare all'interno con uno scavino e capovolgerle su un vassoio foderato con carta da cucina perché perdano il liquido di vegetazione.
- Per il ripieno: versare in una ciotola la salsiccia privata del budello e unire la polpa delle zucchine tritate, l'uovo leggermente sbattuto e le olive nere tritate finemente; nel caso regolare di sale.
- Pulire e pesare l'avocado e tritarlo con una mezzaluna, aggiungerlo al composto.
- Aggiungere **l'olio MCT al 77%**.
- Amalgamare quindi il composto fino ad ottenere un impasto omogeneo e distribuire il composto all'interno delle zucchine.
- Cuocere il tutto in forno statico preriscaldato a 140–150° per circa 50 minuti: le zucchine ripiene dovranno diventare dorate e croccanti in superficie.
- Servire con il contorno a base di insalata verde e mela, condita con una emulsione fatta con olio extra vergine di oliva, lecitina e maionese.



	Lipidi	MCT	Glucidi	Proteine	kcal
4:1	51,61 g	3,5 g	3,89 g	8,74 g	518
3:1	50,81 g	3,5 g	7,41 g	9,36 g	528
2:1	46,9 g	3,5 g	13,33 g	10,05 g	520
1:1	40,52 g	3,5 g	26,31 g	11,09 g	520

	1:1	2:1	3:1	4:1
Zucchine	120 g	100 g	90 g	100 g
Uovo di gallina intero	10 g	10g	8 g	5 g
Salsiccia di suino, fresca	25 g	25 g	25 g	23 g
Pane grattugiato	/	5 g	/	/
Insalata	50 g	50 g	50 g	48 g
Pane di grano e segale	30 g	/	/	/
Burro	5 g	/	/	/
Lecitina di soia	2 g	4 g	5 g	6 g
Olio di oliva extravergine	10 g	11 g	11 g	11 g
Olive nere	10 g	15 g	18 g	19 g
Maionese	5 g	13 g	15 g	15 g
Kanso MCT oil 77%	5 g	5 g	5 g	5 g
Mele golden, senza buccia	80 g	55 g	35 g	/
Avocado	25 g	30 g	35 g	37 g

rapporto
chetogenico:
3:1

Mozzarella di bufala su un letto di lattughino con crema al mascarpone

 50 g mozzarella di bufala

 5g di lecitina di soia

 35 g lattughino

 14 g di olio Kanso MCT 100%

 20 g di maionese

 20 g mascarpone

Ricetta (per 1 persona):

- Preparare il condimento per l'insalata facendo una emulsione con 1/3 dell'olio Kanso MCT 100%, la lecitina e la maionese.
- Mondare, lavare e tagliare il lattughino e condirlo con l'emulsione.
- Affettare la mozzarella di bufala, adagiarla nel piatto e condire con 1/3 dell'olio Kanso MCT 100%.
- Accompagnare con una crema con il mascarpone, la rimanente parte dell'olio Kanso 100%, stevia e 1 goccia di aroma alla vaniglia senza zucchero.



	1:1	2:1	3:1	4:1
Mozzarella di bufala	60 g	68 g	68 g	50 g
Lattughino	60 g	70 g	50 g	35 g
Maionese	10 g	16 g	10 g	20 g
Lecitina di soia	5 g	6 g	5 g	5 g
Olio Kanso MCT 100%	14 g	14 g	14 g	14 g
Mascarpone	/	/	20 g	20 g
Pera, senza buccia	70 g	70 g	/	/
Pane farina 00	25 g	/	/	/

	Lipidi	MCT	Glucidi	Proteine	kcal
4:1	53,03 g	12,7 g	1,87 g	11,34 g	528
3:1	50,48 g	12,7 g	2,05 g	14,20 g	517
2:1	46,34 g	12,7 g	8,8 g	13,5 g	508
1:1	39,34 g	12,7 g	25,22 g	13,78 g	510

rapporto
chetogenico:
4:1

Involtini prosciutto cotto e melanzane con mousse alla pera



Consiglio:

Nella versione 4:1 della ricetta si suggerisce di aggiungere la lecitina di soia al mascarpone durante la preparazione della mousse

70 g di melanzane

30 g Kanso DeliMCT champignon

30 g di prosciutto cotto

20 g olio extra vergine di oliva

30 g di olive nere

PER LA MOUSSE:

35 g di mascarpone colla di pesce e Stevia q.b.
 5 g di pere
 3 g di lecitina granulare

Ricetta (per 1 persona):



- Lavare e asciugare le melanzane.
- Con un coltello eliminate il picciolo e affettate per il senso della lunghezza per ottenere delle fette spesse 4-5 mm.
- Pesarne l'esatta quantità e disporre le fette all'interno di uno scolapasta e cospargere con un pò di sale grosso.
- Sulla sommità delle melanzane sistemate un piatto con un peso, così le melanzane potranno spurgare dell'acqua di vegetazione.
- Lasciate così per almeno 1 ora.
- Grigliare le melanzane e spennellarle con l'olio.
- Creare così gli involtini disponendo melanzane, prosciutto cotto e la **crema Kanso MCT champignon**.

- Guarnite con le olive nere e l'olio restante. Aggiustare di sale e pepe nero
- Preparare la mousse mettendo a mollo i fogli di gelatina in acqua fredda per 10-15 minuti.
- In uno stampino per muffin versare il mascarpone e la lecitina, nella quantità indicata, mescolandoli bene.
- Aggiungere la gelatina ammollata, senza strizzarla.
- Dolcificate con una punta di Stevia e aggiungere qualche goccia di aroma di vaniglia senza zucchero o con bacello di vaniglia.
- Utilizzate la pera per guarnire.
- Posizionare in frigorifero il tempo necessario per la solidificazione.

	Lipidi	MCT	Glucidi	Proteine	kcal
4:1	59,85 g	8,5 g	4,36 g	10,6 g	605
3:1	48,36 g	6,38 g	4,02 g	12,06 g	506
2:1	37,49 g	4,25 g	4,91 g	13,57 g	418
1:1	23,36 g	2,12 g	7,44 g	14,95 g	308

	1:1	2:1	3:1	4:1
Melanzane	150 g	100 g	80 g	70 g
Prosciutto cotto	60 g	50 g	40 g	30 g
Olive nere	/	10 g	30 g	30 g
Olio extravergine di oliva	5 g	10 g	15 g	20 g
Kanso DeliMCT champignon	8 g	20 g	20 g	30 g
Mascarpone	15 g	25 g	30 g	35 g
Pere	30 g	10 g	5 g	5 g
Lecitina granulare	/	/	/	3 g

rapporto
chetogenico:
4:1

SECONDI PIATTI



kanso
DEDICATED TO KETO AND MCT

Filetto di salmone in crosta di pistacchi

 35 g salmone fresco

 6 g di olive nere

 6 g di lecitina di soia

 10 g pistacchio di Bronte DOP

 25 g di avocado

 8 g di margarina Kanso MCT 83%

 90 g zucchine

 11 g di maionese

 11 g di olio extravergine di oliva

Ricetta (per 1 persona):

➤ Nel mixer unire i pistacchi privati del loro guscio, la lecitina e frullare fino ad ottenere un granulato fine; regolare di sale e pepe rosa.

➤ Sfilettare la scaloppina di salmone e spennellare con dell'olio di oliva extravergine.

➤ Passare entrambi i lati del filetto di salmone nella panatura di pistacchi.

➤ Accompagnare con una crema a base di **margarina Kanso MCT 83%**, aglio e prezzemolo.

➤ Adagiare il filetto in una piccola pirofila foderata di carta forno e infornare a 175-180°C fino a cottura ultimata.

➤ Guarnire con olive nere tagliate al coltello.

➤ Il salmone va accompagnato da una insalata di zucchine crude tagliate finemente e avocado, condite con una emulsione di olio extravergine di oliva e maionese.



	1:1	2:1	3:1	4:1
Salmone fresco	30 g	30 g	35 g	30 g
Pistacchio di Bronte DOP	10 g	10 g	10 g	6 g
Margarina Kanso MCT 83%	8 g	8 g	8 g	8 g
zucchine	40 g	90 g	90 g	40 g
Patate	80 g	/	/	/
Pane grattugiato	4 g	4 g	/	/
Lecitina di soia	/	4 g	6 g	7 g
Olio di oliva extravergine	10 g	11 g	11 g	11 g
Olive nere	/	/	6 g	12 g
Maionese	10 g	11 g	11 g	14 g
Avocado	20 g	25 g	25 g	25 g
Pera, senza buccia	50 g	36 g	/	/

	Lipidi	MCT	Glucidi	Proteine	kcal
4:1	48,9 g	5,3 g	2,71 g	9,38 g	488
3:1	46,9 g	5,3 g	3,56 g	11,7 g	487
2:1	43,18 g	5,3 g	9,57 g	11,25 g	477
1:1	37,46 g	5,3 g	24,07 g	12,06 g	481

rapporto
chetogenico:
3:1

Hamburger di Fassona con insalata e olive nere

- 60 g di carne di bovino semigrasso (carne di Fassona piemontese 100%)
- 30 g di salsiccia di suino
- 25 g di robiola
- 8 g di pane in cassetta integrale
- 16 g di olio MCT 77%
- 25 g di Kanso DeliCream MCT
- 20 g di olive nere
- 12 g di lecitina di soia granulare
- 40 g di lattuga

Ricetta (per 1 persona):

- In un contenitore versare il trito di carne di bovino semigrassa, la salsiccia di suino fresca e la lecitina di soia granulare.
- Amalgamare bene il composto, aggiungendo un cucchiaino di **olio Kanso MCT 77%** ed il pane in cassetta.
- Cuocere in forno preriscaldato a 150° per circa 20 minuti oppure in padella antiaderente fino a completa doratura.
- È importante prestare attenzione ed evitare perdite di olio con la cottura.
- Servire accompagnato da un contorno di insalata e una pasta di olive, preparata con la parte restante di olio e le olive nere, guarnito con **Kanso DeliCream MCT**.



	1:1	2:1	3:1	4:1
Bovino adulto semigrasso	70 g	60 g	40 g	20 g
Salsiccia di suino fresca	30 g	30 g	40 g	40 g
Robiola	20 g	25 g	20 g	15 g
Pane in cassetta integrale	50 g	8 g	/	/
Olio Kanso MCT 77%	19 g	16 g	20 g	20 g
Kanso DeliCream	20 g	25 g	30 g	35 g
Olive nere	15 g	20 g	25 g	30 g
Lattuga	50 g	40 g	40 g	30 g
Lecitina di soia granulare	/	12 g	14 g	15 g

	Lipidi	MCT	Glucidi	Proteine	kcal
4:1	74,57 g	11,34 g	3,8 g	14,73 g	748
3:1	72,14 g	9,92 g	3,86 g	19,98 g	747
2:1	62,79 g	8,22 g	6,7 g	24,27 g	691
1:1	52,29 g	7,01 g	22,15 g	19,41 g	678

rapporto
chetogenico:
2:1

Consiglio:

- Nella versione 1:1 della ricetta si suggerisce di servire l'hamburger insieme al pane integrale, nelle versione 2:1, in alternativa, può essere utilizzato per la panatura



Polpette di ricotta e spinaci con crema di yogurt greco alla curcuma

-  80 g di ricotta
-  30 g di prezzemolo
-  Curcuma q.b.
-  15 g di grana
-  12 g di olio di oliva extravergine
-  95 g di spinaci
-  10 g di pangrattato
-  30 g di yogurt greco intero
-  35 g di Kanso DeliCream tomato

Ricetta (per 1 persona):

- ✦ Per prima cosa pulire bene gli spinaci, pesarne la quantità indicata al crudo e al netto degli scarti ed infine lessarli.
- ✦ Nel frattempo versate in un contenitore la ricotta, il grana ed il prezzemolo.
- ✦ Una volta cotti gli spinaci, strizzarli bene in modo da privarli dell'acqua di cottura ed aggiungerli alla ricotta, insieme ad olio e pangrattato.
- ✦ Cuocere in forno preriscaldato a 180° per 20-30 minuti.
- ✦ Per preparare la crema allo yogurt, versare in un bicchierino lo yogurt greco ed aggiungere una punta di cucchiaino di curcuma, mescolare bene fino ad ottenere un colore omogeneo.
- ✦ Una volta cotte le polpette, posizionarle su un piatto da portata e guarnire con la crema **Kanso DeliCream tomato** e la crema di yogurt.



	1:1	2:1	3:1	4:1
Ricotta	80 g	70 g	60 g	40 g
Grana	15 g	10 g	/	/
Pangrattato	10 g	/	/	/
Prezzemolo	30 g	30 g	10 g	10 g
Olio di oliva extravergine	12 g	15 g	15 g	15 g
Yogurt greco intero	30 g	40 g	30 g	20 g
Spinaci	95 g	40 g	30 g	20 g
Olive nere	/	/	30 g	30 g
Lecitina di soia granulata	/	/	10 g	17 g
Kanso DeliCream tomato	35 g	40 g	40 g	40 g

	Lipidi	MCT	Glucidi	Proteine	kcal
4:1	55,85 g	11,36 g	6,55 g	7,37 g	563
3:1	52,64 g	11,36 g	7,19 g	10,11 g	548
2:1	47,32 g	11,36 g	7,57 g	16,02 g	525
1:1	38,67 g	9,94 g	17,99 g	20,43 g	504

rapporto
chetogenico:
1:1

Consiglio:

- ✦ Nelle versioni 3:1 e 4:1 della ricetta lecitina di soia e olive nere possono essere utilizzate per compattare le polpette oppure come guarnizione



Rotolo di frittata farcito

 50 g di uovo

 40 g di philadelphia classico

 15 g di olio di oliva

 10 g di lecitina granulare

 15 g di prosciutto cotto

 10 g di prezzemolo

 20 g di olive nere

 40 g di funghi porcini

 35 g di Kanso DeliCream champignon

Ricetta (per 1 persona):

- In una ciotola, sbattere l'uovo, aggiungere sale e pepe a piacere, la lecitina di soia e il prezzemolo.
- Prendere una teglia da forno e ricoprirla con della carta da forno.
- Stendervi la frittata e farla cuocere in forno preriscaldato a 180° per circa 15 minuti.
- Per rendere la frittata più morbida è possibile aggiungervi un cucchiaino di olio extravergine di oliva che, altrimenti, può essere utilizzato per spennellarla una volta cotta.
- A parte, fate cuocere i funghi porcini con la quota restante di olio e aglio a piacere.
- Una volta cotta la frittata, estrarla dal forno e lasciarla intiepidire.
- Iniziare a creare il ripieno del rotolo aggiungendo a strati il philadelphia, il prosciutto cotto ed i funghi porcini.
- Arrotolare la frittata e decorarla con le olive nere e la **Kanso DeliCream champignon**.



	Lipidi	MCT	Glucidi	Proteine	kcal
4:1	57,74 g	14,2 g	4,56 g	9,83 g	584
3:1	57,12 g	9,94 g	4,27 g	14,74 g	597
2:1	47,14 g	7,1 g	4 g	19,3 g	525
1:1	39,01 g	5,68 g	15,92 g	22,84 g	519

rapporto
chetogenico:
3:1

	1:1	2:1	3:1	4:1
Uovo di gallina	65 g	60 g	50 g	30 g
Lecitina di soia	/	6 g	10 g	12 g
Olive nere	/	16 g	20 g	30 g
Grana	8 g	5 g	/	/
Philadelphia classico	45 g	30 g	40 g	40 g
Prosciutto cotto	15 g	20 g	15 g	8 g
Olio extravergine di oliva	10 g	12 g	15 g	10 g
Funghi porcini	90 g	80 g	40 g	/
Prezzemolo	15 g	10 g	10 g	10 g
Carote	160 g	/	/	/
Kanso Delicream MCT champignon	20 g	25 g	35 g	50 g

Vitello tonnato con zucchine grigliate

 35 g di vitello semigrasso

 28 g di Kanso DeliCream MCT

 8 g di capperi sott'aceto

 16 g di olio di oliva extravergine

 55 g di zucchine

 13 g di lecitina di soia granulata

Ricetta (per 1 persona):

➤ Rosolare in una pentola il vitello con un cucchiaio di olio extravergine d'oliva, girarlo di tanto in tanto per dorare tutti i lati, salare, pepare. Insaporire a piacere con 2 foglie di alloro poi ricoprire la carne con acqua calda, abbassare la fiamma, coprire con un coperchio e proseguire la cottura.

➤ Mettere in un mixer i capperi sott'aceto, la **Kanso DeliCream**, la lecitina di soia e la quota restante di olio.

➤ Poi diluire il composto con il fondo di cottura e mescolare per ottenere una salsa liscia e vellutata.

➤ A parte, grigliare le zucchine, salare e pepare a piacere.

➤ Distribuire sulla carne la salsa preparata e servire accompagnato dalle zucchine.



	Lipidi	MCT	Glucidi	Proteine	kcal
4:1	44,97 g	7,93 g	2,87 g	8,31 g	451
3:1	42,02 g	8,52 g	3,09 g	10,74 g	436
2:1	37,96 g	7,1 g	6,27 g	12,66 g	421
1:1	31,66 g	5,68 g	16,02 g	15,07 g	417

rapporto
chetogenico:
4:1

40

	1:1	2:1	3:1	4:1
Vitello semigrasso	50 g	50 g	45 g	35 g
Capperi sott'aceto	25 g	25 g	10 g	8 g
Zucchine	120 g	90 g	80 g	55 g
Kanso DeliCream MCT	20 g	25 g	30 g	28 g
Olio di oliva extravergine	12 g	14 g	14 g	16 g
Lecitina di soia granulata	6 g	8 g	10 g	13 g
Carote	120 g	40 g	/	/
Sedano	30 g	/	/	/
Cipolle	50 g	/	/	/

Consiglio:

➤ Nella versione 1:1 della ricetta si suggerisce di utilizzare carote, sedano e cipolle come contorno insieme alle zucchine cotte al vapore



41

DOLCI & SNACK



Biscotti al cocco

 130 g di farina di mandorle

 75 g di uovo di gallina intero

 20 g di lecitina granulare

 65 g di olio Kanso MCT 77%

 50 g di cocco in scaglie

 Eritritolo q.b.

 1 bustina di lievito vanigliato

Ricetta (per 10 porzioni):

- In un contenitore montare le uova con l'eritritolo.
- Aggiungere farina di mandorle, lievito e lecitina di soia granulare.
- In seguito, aggiungere a filo **l'olio Kanso MCT 77%** ed il cocco in scaglie.
- Amalgamare ben tutti gli ingredienti.
- Dare ai biscotti la forma desiderata e cuocere in forno preriscaldato a 130° per 20-30 minuti.



	1:1	2:1	3:1	4:1
Farina di mandorle	60 g	80 g	130 g	100 g
Uovo di gallina intero	85 g	70 g	75 g	35 g
Lecitina di soia granulare	24 g	25 g	20 g	35 g
Olio Kanso MCT 77%	45 g	80 g	65 g	80 g
Cocco in scaglie	70 g	60 g	50 g	45 g
Farina di frumento tipo 00	115 g	50 g	/	/

	Lipidi	MCT	Glucidi	Proteine	kcal
4:1	187,93 g	5,6 g	16,21 g	30,02 g	1870
3:1	182,58 g	4,55 g	18,3 g	41,97 g	1878
2:1	181,97 g	5,6 g	53,79 g	36,71 g	1983
1:1	147,42 g	3,15 g	103,36 g	42,16 g	1878 g

rapporto
chetogenico:
3:1

Gelato ai lamponi

 360 g di panna 35% grasso

 70 g di latte intero

 80 g di lamponi

 3 g di olio Kanso MCT 100%

 Dolcificante acalorico q.b.

Ricetta (per 8 porzioni):

- Frullare i lamponi con il latte, poi unite la panna fresca liquida e **l'olio Kanso MCT**.
- Tutti questi ingredienti devono essere ben freddi.
 - Dolcificare a piacere (se si utilizza eritritolo il composto verrà più solido).
 - Se si utilizza la gelatiera, riporre il composto 20 minuti in frigorifero e poi versarlo nella macchina, facendola lavorare per 40 minuti.
 - Una volta passato il tempo necessario, inserite il gelato dentro una vaschetta di plastica con un coperchio e riporre in congelatore per almeno 1 ora prima di consumarlo.
- Se, invece, non si è in possesso di una gelatiera, scaldare leggermente il latte, per poi lasciarlo intiepidire e metterlo in frigorifero per un'ora.

- Montare la panna a neve con le fruste elettriche e poi mescolarla delicatamente, dall'alto verso il basso, con il latte ben freddo, il dolcificante e **l'olio Kanso MCT 100%**.
- Versare il composto in una ciotola di metallo oppure in una teglia per torte.
- L'importante è che ciotola o teglia siano ghiacciate nel momento in cui versate il gelato, quindi almeno un'ora prima occorre metterle dentro al congelatore.
- Livellare bene il composto, ricoprire con la pellicola trasparente e riporlo in freezer per almeno 4 ore senza toccarlo.
- In seguito, lavorarlo con lo fruste elettriche oppure metterlo nel mixer e riporlo in congelatore, così per altre 4 ore.
- Per mantenerlo morbido e cremoso occorre frullarlo e rimetterlo in freezer ogni ora.



	Lipidi	MCT	Glucidi	Proteine	kcal
--	--------	-----	---------	----------	------

4:1	131,73 g	2,73 g	20,87 g	11,39 g	1322
3:1	131,47 g	2,73 g	28,35 g	14,4 g	1369
2:1	122,03 g	2,73 g	42,29 g	18,38 g	1376
1:1	94,9 g	3,64 g	67 g	26,6 g	1214

	1:1	2:1	3:1	4:1
--	-----	-----	-----	-----

Panna 35% di grasso	200 g	310 g	350 g	360 g
Latte intero	500 g	250 g	150 g	70 g
Lamponi	550 g	300 g	140 g	80 g
Olio Kanso MCT 100%	4 g	3 g	3 g	3 g

rapporto
chetogenico:
4:1

Mini croccante al cioccolato e frutta secca



65 g margarina Kanso MCT



60 g di nocciole



38 g di cioccolato fondente



55 g di noci

Ricetta (per 6 porzioni):

- Tostare le nocciole in forno per circa 10 minuti.
- Tirarle fuori e metterle da parte.
- Far sciogliere a bagnomaria la **margarina Kanso MCT**.
- Versare le nocciole tostate, le noci ed il cioccolato precedentemente tagliato e mescolare per bene.
- Foderare una teglia di carta forno, versare il composto e coprire con un altro foglio di carta forno.
- Livellare bene con le mani o con un mattarello da cucina.
- Togliere la carta forno, lasciar raffreddare del tutto (se necessario, è possibile mettere in frigorifero il composto fino a completa solidificazione).

• Una volta freddo, tagliare il croccante a pezzi e servirlo.

• Se gradito, è possibile frullare le nocciole fino a creare una farina, da amalgamare alla margarina.

	Lipidi	MCT	Glucidi	Proteine	kcal
4:1	155,1 g	44,89 g	11,86 g	26,81 g	1588
3:1	140,84 g	43,55 g	28 g	18,35 g	1464
2:1	126,22 g	40,2 g	43,41 g	18,99 g	1439
1:1	108,2 g	40,2 g	90,4 g	15,2 g	1370

rapporto
chetogenico:
3:1

	1:1	2:1	3:1	4:1
Margarina Kanso 83%	60 g	60 g	65 g	67 g
Cioccolato fondente	55 g	30 g	38 g	35 g
Noci	30 g	50 g	55 g	70 g
Nocciole	30 g	50 g	60 g	70 g
Lamponi	250 g	320 g	/	/
Uva sultanina	55 g	/	/	/

Consiglio:

- Nelle versioni 1:1 e 2:1 della ricetta lamponi ed uva sultano si possono utilizzare come ingredienti del croccante oppure consumate come porzione di frutta



Mousse al cioccolato



250 g di latte parzialmente scremato



30 g di noci



250 g di panna 35% di grassi



40 g di Kanso DeliMCT Cacao Bar



80 g di cacao amaro in polvere



Dolcificante acalorico q.b.

Ricetta (per 5 porzioni):

- Scaldare il latte, versarlo in una ciotola con il cacao e girare con un cucchiaino fino a quando il composto non si sarà completamente amalgamato.
- Lasciar raffreddare e nel frattempo montare la panna, a neve fermissima.
- Unire i due composti, mescolando molto lentamente per far in modo che la panna non si smonti.
- Usando una spatola, fare dei movimenti dal basso verso l'alto per incorporare bene la panna.
- Dolcificare a piacere. Versare la vostra mousse in 5 ciotoline monoporzionata da dessert e riporre in frigo per circa un'ora oppure 20 minuti in freezer.
- Guarnire con le noci e **Kanso DeliMCT Cacao Bar**.



	Lipidi	MCT	Glucidi	Proteine	kcal
4:1	208,96 g	6,36 g	27,97 g	24,07 g	2099
3:1	199,7 g	7,52 g	34,19 g	32,35 g	2083
2:1	179,18 g	9,54 g	44,59 g	44,27 g	2014
1:1	153,66 g	4,24 g	78 g	75,33 g	2070

rapporto chetogenico:
2:1

	1:1	2:1	3:1	4:1
Panna 35% di grasso	400 g	300 g	300 g	325 g
Latte parzialmente scremato	800 g	300 g	200 g	90 g
Cacao amaro in polvere	160 g	95 g	32 g	15 g
Noci	/	30 g	35 g	30 g
Kanso DeliMCT Cacao Bar	20 g	45 g	35 g	30 g
Nocciole	15 g	/	35 g	30 g
Lecitina granulata	/	/	15 g	35 g

Consiglio:

- Nelle versioni 3:1 e 4:1 della ricetta si suggerisce di aggiungere la lecitina di soia alla panna durante la preparazione della mousse e guarnire con nocciole tritate



BEVANDE



Bevanda base latte al cioccolato

 20 g latte di vacca intero

 dolcificante Stevia o Eritritolo

 110 g panna 35% di grasso

 20 g KANSO DeliMCT CacaoBar

Ricetta (per 1 persona):

- ✓ Pesare il latte intero e la panna, metterli a scaldare in un pentolino.
- ✓ Sciogliere a bagnomaria il **KANSO DeliMCT Cacao Bar** e versare insieme a panna e latte.
- ✓ Lasciare intiepidire e aggiungere l'**olio KANSO MCT OIL 100%**, il dolcificante e mescolare.



	1:1	2:1	3:1	4:1
latte di vacca intero	365 g	160 g	75 g	20 g
panna 35% di grasso	44 g	80 g	100 g	110 g
KANSO DeliMCT CacaoBar	20 g	20 g	20 g	20 g

	Lipidi	MCT	Glucidi	Proteine	kcal
4:1	50,3 g	4,2 g	7,76 g	4,61 g	500
3:1	48,78 g	4,2 g	10,01 g	6,2 g	501
2:1	44,84 g	4,2 g	13,32 g	8,54 g	487
1:1	39,62 g	4,2 g	21,73 g	14,48 g	495

rapporto chetogenico:
4:1

Bevanda base latte aroma vaniglia



50 g latte di vacca intero



bacello di vaniglia



80 g panna 35% di grasso



dolcificante Stevia o Eritritolo



5 g Kanso MCT Oil 100%

Bevanda base latte gusto caffè



50 g latte di vacca intero



Caffè espresso o decaffeinato (moka)



80 g panna 35% di grasso



dolcificante Stevia o Eritritolo



5 g Kanso MCT OIL 100%

Ricetta (per 1 persona):

- Pesare il latte intero e la panna, metterli a scaldare in un pentolino o a bagnomaria con un bacello di vaniglia, da rimuovere dopo aver raggiunto la temperatura desiderata.
- Lasciare intiepidire e aggiungere **l'olio Kanso MCT OIL 100%**, il dolcificante e mescolare.



	1:1	2:1	3:1	4:1
latte di vacca intero	290 g	143 g	85 g	50 g
panna 35% di grasso	35 g	65 g	75 g	80 g
Kanso MCT OIL 100%	5 g	5 g	5 g	5 g

	Lipidi	MCT	Glucidi	Proteine	kcal
4:1	34,35 g	4,5 g	5,07 g	3,49 g	342
3:1	33,86 g	4,5 g	6,55 g	4,53 g	347
2:1	32,45 g	4,5 g	8,93 g	6,21 g	350
1:1	27,24 g	4,5 g	14,82 g	10,38 g	342

rapporto
chetogenico:
4:1

54

Ricetta (per 1 persona):

- Pesare il latte intero e la panna, metterli a scaldare in un pentolino ed aggiungere il caffè a piacere.
- Lasciare intiepidire e aggiungere **l'olio Kanso MCT OIL 100%**, il dolcificante e mescolare.



	1:1	2:1	3:1	4:1
latte di vacca intero	220 g	143 g	85 g	50 g
panna 35% di grasso	40 g	65 g	75 g	80 g
Kanso MCT OIL 100%	5 g	5 g	5 g	5 g

	Lipidi	MCT	Glucidi	Proteine	kcal
4:1	34,35 g	4,5 g	5,07 g	3,49 g	342
3:1	33,86 g	4,5 g	6,55 g	4,53 g	347
2:1	32,45 g	4,5 g	8,93 g	6,21 g	350
1:1	27,24 g	4,5 g	14,82 g	10,38 g	342

rapporto
chetogenico:
4:1

55



kanso

DrSchär

© Dr. Schär AG
Winkelau 9
39014 Burgstall
Italy
info@kanso-nutrition.com

www.kanso-nutrition.com

The work including all of its parts is protected by copyright. Any use outside the narrow limits of copyright law is illegal and liable to prosecution without the author's consent. This applies in particular to any reproduction, translation, microfilming or storage and processing in electronic systems.