



Cambiare, finalmente.



**5 Ricette per affrontare  
il digiuno intermittente  
con gusto.**





Il **digiuno intermittente** è diventato sempre più popolare grazie ai suoi **benefici sul metabolismo** e sul **controllo del peso**.

Conosciuto per i suoi **effetti sull'insulina** e la salute generale, è un approccio che aiuta il corpo a ritrovare equilibrio e energia.

In questo ebook esploreremo diverse **ricette** per rendere il **digiuno** più **gustoso e sostenibile**, fornendo anche soluzioni veloci con i prodotti Penta, che rappresentano un'alternativa nutrizionalmente completa e pratica.





## Digiuno intermittente: cos'è e come funziona

I **digiuno intermittente** è un modello alimentare che **alterna** periodi di **digiuno** e **alimentazione**. Durante le fasi di digiuno, il corpo utilizza le riserve di grasso come fonte di energia, portando a un miglior controllo del peso e benefici metabolici.

Alcuni dei metodi più diffusi sono l'**approccio 16/8**, dove si digiuna per 16 ore e si mangia nelle restanti 8 ore, oppure il **metodo 5:2**, che prevede cinque giorni di alimentazione normale e due giorni di ridotto apporto calorico.

I **benefici** includono la riduzione dei livelli di insulina, l'aumento dell'energia e il miglioramento della salute cellulare.



Alcuni dei metodi più diffusi sono l'approccio 16/8 o il metodo 5:2.



## Gli alimenti e le bevande concesse durante il digiuno intermittente

**D**urante il digiuno, è importante non interrompere lo stato di digiuno assumendo calorie.

Ecco alcuni **alimenti** e **bevande** concessi:

- Acqua (anche con aggiunta di elettroliti)
- Tè (senza zucchero)
- Caffè nero
- Brodo
- Bevande zero calorie

Durante le fasi di alimentazione, si raccomanda di prediligere cibi ricchi di nutrienti, come proteine, verdure e grassi sani.





## Digiuno chetogenico: un'alternativa ancora più efficace

**I digiuno chetogenico** unisce i benefici del digiuno intermittente con quelli della dieta chetogenica, un'alimentazione a bassissimo contenuto di carboidrati che induce lo stato di chetosi.

In **chetosi**, il corpo brucia grassi invece di zuccheri, accelerando la **perdita di peso**. Questa combinazione può portare a risultati ancora più rapidi e duraturi, soprattutto se supportata da alimenti funzionali come i pasti sostitutivi Penta.





## 5 Ricette per affrontare il tuo percorso con gusto

**V**ediamo adesso 5 esempi di ricette che puoi realizzare durante il tuo digiuno chetogenico, per affrontarlo al meglio, ossia con gusto e in mondo sostenibile.





# Finocchi al timo con Burger



## Ingredienti

- 1 fetta tostata al naturale New Penta
- 1 burger di pollo con ketchup e senape New Penta
- 1 finocchio tagliato a fette
- Un pizzico di aglio secco
- 1 rametto di timo fresco
- Sale e pepe
- Un filo di olio EVO

## Preparazione

1. Cuoci i finocchi a vapore per 15 minuti. Prepara la panatura frullando la fetta tostata con gli aromi, sale e pepe.
2. Asciuga i finocchi, impanali e falli rosolare in padella con un filo di olio fino a doratura.
3. Cuoci il burger in padella o al microonde per 1 minuto e servi con i finocchi croccanti.



# Stick di Sedano Rapa con Crema di Formaggio



## Ingredienti

- 2 fette spesse di sedano rapa
- 1 cucchiaino di paprika
- Un pizzico di sale
- Un filo di olio EVO
- 1 confezione di formaggio spalmabile New Penta
- Qualche filo di erba cipollina fresca

## Preparazione

1. Pulisci il sedano rapa e taglialo in bastoncini.
2. Condisci con paprika, sale e olio EVO. Disponi gli stick su una teglia e cuoci in modalità microonde + grill per 18 minuti.
3. Prepara la crema mescolando erba cipollina e formaggio spalmabile. Servi gli stick con la crema.



# Zucchine Ripiene di Risotto ai Funghi



## Ingredienti

- 1 zuccina tonda media
- 1 porzione di risotto ai funghi al gusto formaggio New Penta

## Preparazione

1. Lava la zuccina, svuotala e cuocila a vapore per 10 minuti.
2. Prepara il risotto portando a ebollizione 90 ml di acqua, aggiungi la busta di riso e lascia riposare per 7 minuti.
3. Farcisci la zuccina con il risotto e inforna a 180°C per 10 minuti.



# Chia Pudding



## Ingredienti

- 1 confezione di yogurt ai frutti di bosco New Penta
- 200 g di acqua
- 1 cucchiaio di semi di chia

## Preparazione

1. Versa 150 ml di acqua nello shaker e aggiungi il preparato per yogurt.
2. Scuoti energicamente, aggiungi i semi di chia e mescola.
3. Versa il composto in un barattolo e riponi in frigorifero per almeno 2 ore.



# Falafel con Crema di Melanzane



## Ingredienti

- 1 melanzana viola media
- 1 cucchiaino di aglio in polvere
- 3 foglie di menta fresca
- Sale q.b.
- 2 cucchiaini di olio EVO
- 130 ml di acqua tiepida
- 2 buste di preparato tipo polpette di legumi New Penta

## Preparazione

1. Prepara le polpette mescolando il preparato con l'acqua e lascia riposare per 30 minuti.
2. Cuoci la melanzana intera per 20 minuti, sbucciala e frullala con menta, aglio, olio e sale.
3. Forma le polpette e cuocile in airfryer a 180°C per 12 minuti. Servile con la crema di melanzane.



*new*  
**Penta**  
Cambiare, finalmente.



# Perché scegliere i prodotti Penta?

I prodotti Penta offrono un'alternativa versatile e completa per chi desidera affrontare il digiuno intermittente o chetogenico con facilità.

Sono studiati per garantire un apporto bilanciato di proteine, vitamine e minerali, permettendo di evitare lo stress della preparazione dei pasti senza compromettere la qualità nutrizionale.

Con una vasta gamma di opzioni, dai pasti pronti alle barrette proteiche, Penta si distingue per la semplicità di utilizzo, la varietà e il gusto, garantendo un sostegno costante durante il tuo percorso alimentare.



New Penta S.r.l., Via Piave, 10  
12040 Castelletto Stura (CN), Italia  
[www.pentadiet.it](http://www.pentadiet.it)

The logo features the word "new" in a small, white, sans-serif font inside a red diamond shape. To the right of the diamond is a large, stylized, red letter "P" in a script font. To the right of the "P" is the word "enta" in a red, sans-serif font, which together with the "P" forms the word "Penta".  
***Penta***  
Cambiare, finalmente.