

**KETO GOURMET presenta:**  
**Sofficine al salmone!!!**



**Ratio 2,51:1; Carboidrati 2,2 grammi; 431 Kcal;**  
*Ricalcolate sempre la ricetta per adattarla alla prescrizione di vostro figlio,  
 chiedendo il parere del dietologo*

Queste polpettine di salmone sono veramente gustose e rapide da preparare; si prestano anche bene a essere congelate. Vengono usate le noci macadamia, molto adatte alla dieta perchè naturalmente chetogene (hanno una ratio 5:1!); comprate chiaramente le noci al naturale, non quelle salate.

Se la vostra prescrizione permette una maggiore quantità di carboidrati, potete fare una piccola insalatina come nella foto, o calcolare la giusta quantità di frutta.

alimento	grammi	Kcalorie	Lipidi	C. idrati	Proteine	Marca
<b>Salmone fresco</b>	<b>55</b>	<b>102</b>	<b>6,6</b>	<b>0,6</b>	<b>10,1</b>	
<b>Noci macadamia</b>	<b>22</b>	<b>162</b>	<b>16,7</b>	<b>1,1</b>	<b>1,8</b>	
<b>Panna fresca</b>	<b>15</b>	<b>49</b>	<b>5,1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	
<b>Uovo intero</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	<b>1,3</b>	<b>0,0</b>	<b>1,9</b>	
<b>Olio di colza</b>	<b>11</b>	<b>99</b>	<b>11,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>2,51 RATIO</b>
	<b>TOTALE</b>	<b>431</b>	<b>40,7</b>	<b>2,2</b>	<b>14,1</b>	

***Ricalcolate sempre la ricetta per adattarla alla prescrizione di vostro figlio,  
 chiedendo il parere del dietologo***





Cuociamoli per un paio di minuti, poi giriamoli delicatamente sull'altro lato. Fate attenzione a non rompere le polpette quando le girate, perchè sono molto soffici.

Dopo altri tre minuti, spengiamo il fuoco e lasciamo riposare qualche minuto, per far assorbire l'olio di cottura.



Non vi resta che servire, guarnendo con un'insalatina o delle frutta se la vostra prescrizione lo permette. La cosa interessante è che si possono mangiare con le mani!



Potete facilmente moltiplicare la ricetta e congelare diverse dosi.

***La dieta chetogena è una dieta che deve essere prescritta e monitorata da un team medico specializzato: non fate mai la dieta da soli, potreste provocare effetti indesiderati anche molto gravi.***

***Ricalcolate sempre la ricetta per adattarla alla prescrizione di vostro figlio, chiedendo il parere del dietologo***