Ricettario della Community

Metodo In Forma

RACCOLTA DI RICETTE

Idee creative per diverse fasi dei percorsi del "Metodo InForma" proposte dai membri del gruppo Facebook "Dimagrire col Metodo InForma"

Luglio 2022

www.metodoinforma.it

Spiedini di pesce con contorno d'indivia

INGREDIENTI

1 PERSONA

- 110 gr di merluzzo
- 110 gr di calamari
- 10 gr di mandorle tritate
- 300 gr di indivia
- prezzemolo qb
- peperoncino qb
- aglio qb
- olio qb
- sale qb

DIFFICOLTA':

facile

✗ FASE 1 STRONG	✓ FASE 1 SOFT	✓ FASE 2 SOFT/STRONG	✓ MANTENIMENTO
✗ FASE 1 LARGE	✓ FASE 2 LARGE	✓ FASE 3 LARGE	✓ FASE 4 LARGE

PREPARAZIONE

Lavare e tagliare a metà i cespi di indivia e mettere da parte. Pulire il pesce: svuotare con attenzione la sacca dei calamari e ricavare dei filetti dal merluzzo. Ridurre il calamaro in anelli e il filetto in tocchetti. Nel frattempo in una ciotola mischiare le mandorle e il prezzemolo tritati, 1 spicchio d'aglio, 1 pizzico di peperoncino e 1 cucchiaio di sale. Passare ogni pezzo di pesce nell'olio e poi nel composto.

Prendere degli stecchini di legno ed infilzare, alternando, i vari pezzi di pesce.

Mettere gli spiedini e l'indivia su una teglia con della carta da forno e mettere a cuocere in forno preriscaldato a 180 gradi per 15 minuti circa.

Un contributo di Angela S.

Polpette con macinato di carne e melanzane

INGREDIENTI

1 PERSONA

- 180 gr di macinato di carne
- 150 gr di melanzane
- 10 gr di mandorle tritate
- 100 ml di latte compatibile
- aglio qb
- prezzemolo qb
- olio qb
- sale qb

DIFFICOLTA': facile

✗ FASE 1 STRONG	✓ FASE 1 SOFT	✓ FASE 2 SOFT/STRONG	✓ MANTENIMENTO
✗ FASE 1 LARGE	✓ FASE 2 LARGE	✓ FASE 3 LARGE	✓ FASE 4 LARGE

PREPARAZIONE

Lavare e tagliare le melanzane a cubetti e cuocerle nella friggitrice ad aria, una volta cotte, lasciarle raffreddare.

Aggiungere il macinato, le mandorle tritate e il latte, condire con aglio, prezzemolo e sale e impastate fino ad ottenere un composto omogeneo.

Formare le polpette e cuocere in friggitrice ad aria a 180 gradi per 6-7 minuti, girandole a metà cottura in modo da cuocerle bene da tutte le parti.

Un contributo di Angela S.

Germogli di soia, indivia e zucchine

INGREDIENTI

1 PERSONA

- 250 gr di germogli di soia
- 100 gr di zucchine
- 100 gr di indivia
- olio qb
- sale qb

DIFFICOLTA':

facile

- [x] FASE 1 STRONG
- [x] FASE 1 SOFT
- [x] FASE 2 SOFT/STRONG
- [x] MANTENIMENTO
- [x] FASE 1 LARGE
- [x] FASE 2 LARGE
- [x] FASE 3 LARGE
- [x] FASE 4 LARGE

PREPARAZIONE

Lavare bene le zucchine e l'indivia e tagliarle a cubetti o striscioline.

Cuocerle in una padella con un filo d'olio a fuoco medio per 10 minuti.

Unire i germogli di soia, salare e continuare la cottura per circa 5-8 minuti o fino a quando le verdure saranno completamente cotte.

Un contributo di Giulia S.

Vellutata di zucchine con tortino di carciofi

INGREDIENTI

1 PERSONA

- 300 gr di zucchine
- 100 gr di carciofi
- 1 uovo
- una spolverata di Keto pangrattato
- olio qb
- sale qb

DIFFICOLTA':

facile

- [x] FASE 1 STRONG
- [x] FASE 1 SOFT
- [x] FASE 2 SOFT/STRONG
- [x] MANTENIMENTO
- [x] FASE 1 LARGE
- [x] FASE 2 LARGE
- [x] FASE 3 LARGE
- [x] FASE 4 LARGE

PREPARAZIONE

Lavare la zucchina, tagliarla in piccoli pezzi e farla bollire in una pentola con acqua e sale. Una volta cotta, prendere un frullatore ad immersione e frullare il tutto. Aggiungiamo acqua in base alla consistenza che vogliamo ottenere, infine aggiunger un filo d'olio,

Per realizzare il tortino, togliere il gambo e le parti dure dei carciofi, poi lavare, lessare in una pentola di acqua salata e lasciare freddare. Frullarle e aggiungere l'uovo e una spruzzata di pan grattato, impastare con le mani e versare il contenuto negli stampini per tortini.

Cuocere in microonde per 3 minuti.

Infine posare 1 tortino sulla vellutata. Gli altri mettili in un piatto.

Un contributo di MariaLaura C.

Spaghetti di zucchine

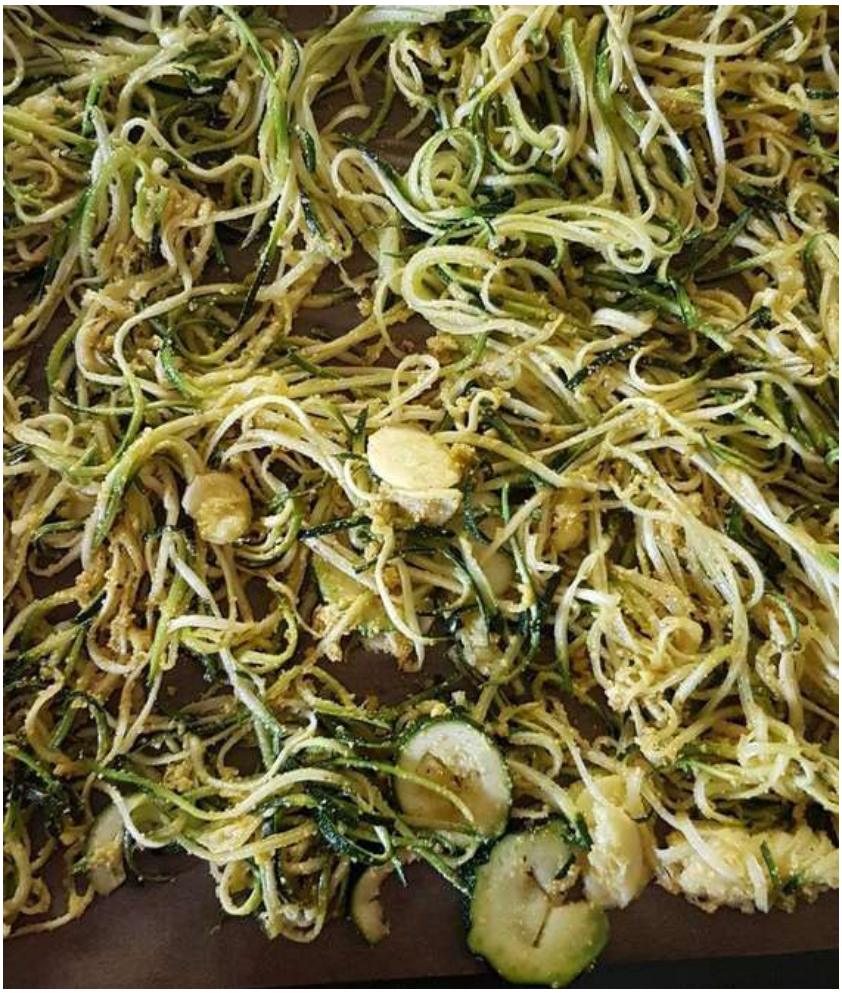
INGREDIENTI

1 PERSONA

- 500 gr di zucchine
- 30 gr di keto pan grattato
- prezzemolo qb
- olio qb
- sale qb

DIFFICOLTA':

facile



- [x] FASE 1 STRONG
- [x] FASE 1 SOFT
- [x] FASE 2 SOFT/STRONG
- [x] MANTENIMENTO
- [x] FASE 1 LARGE
- [x] FASE 2 LARGE
- [x] FASE 3 LARGE
- [x] FASE 4 LARGE

PREPARAZIONE

Lavare e tagliare le zucchine con uno spiralizzatore.

Mettere le zucchine su una teglia con carta da forno e insaporirle con olio, sale, pan grattato e prezzemolo tagliato finemente. Mescolare il tutto con le mani.

Cuocere in forno ventilato a 220 gradi per 5/6 minuti.

Un contributo di Milena A.

Frittata di shirataki

INGREDIENTI

1 PERSONA

- 200 gr di zucchine
- 1 uovo
- 50 gr di spaghetti shirataki
- olio qb
- sale qb

DIFFICOLTA':

facile

- [x] FASE 1 STRONG
- [x] FASE 1 SOFT
- [x] FASE 2 SOFT/STRONG
- [x] MANTENIMENTO
- [x] FASE 1 LARGE
- [x] FASE 2 LARGE
- [x] FASE 3 LARGE
- [x] FASE 4 LARGE

PREPARAZIONE

Riempire una pentola d'acqua e far bollire gli shirataki per 10 minuti. Scolarli e ripassarli in una padella antiaderente per renderli croccanti.

Lavare e tagliare a dadini le zucchine e cuocerli in una padella, aggiungendo acqua e sale.

Sbattere l'uovo, unire gli sharitaki e le zucchine e versare nella padella utilizzata precedentemente per gli sharitaki, aggiungere un filo d'olio e cuocere da entrambi i lati.

Un contributo di Viviana T.

Gamberetti su letto di verdure

INGREDIENTI

1 PERSONA

- 200 gr di valeriana e insalata
- 100 gr di pomodorini
- 220 gr di gamberetti
- 4 mandorle tritate
- curry qb
- origano qb
- olio qb
- sale qb

DIFFICOLTA': facile

✗ FASE 1 STRONG	✓ FASE 1 SOFT	✓ FASE 2 SOFT/STRONG	✓ MANTENIMENTO
✗ FASE 1 LARGE	✓ FASE 2 LARGE	✓ FASE 3 LARGE	✓ FASE 4 LARGE

PREPARAZIONE

Tagliare a piacere l'insalata e la valeriana, tagliare a fettine sottili i pomodorini, mettere tutto in una ciotola e aggiungere un cucchiaino di olio, origano e sale.

In una padella, versare una tazzina di acqua e un cucchiaino di olio, aggiungere i gamberetti e il curry e cuocerli.

Una volta cotti farli raffreddare un pochino e aggiungere nell'insalata, mescolare bene, mettere nel piatto ed infine spolverare con le mandorle tritate.

Un contributo di Maria B.

Pizza al farro con rucola e pomodori

INGREDIENTI

1 PERSONA

- 125 gr di farina di farro
- 75 gr di acqua
- 3 gr di lievito di birra
- 4 pomodori
- 250 gr di rucola
- olio qb
- sale qb

DIFFICOLTA':

facile

✗ FASE 1 STRONG	✗ FASE 1 SOFT	✗ FASE 2 SOFT/STRONG	✓ MANTENIMENTO
✗ FASE 1 LARGE	✗ FASE 2 LARGE	✗ FASE 3 LARGE	✗ FASE 4 LARGE

PREPARAZIONE

Impastare la farina aggiungendo dell'acqua tiepida, il lievito di birra e il sale. Far lievitare almeno per 3 ore.

Prendere 50 gr di impasto , poggiralo su una taglia con della carta forno e stenderlo con un mattarello. Cuocere in forno a 180 gradi per 10 minuti .

Una volta cotta, condirla con i pomodorini precendentemente lavati e tagliati e la rucola. Aggiungere sale ed olio.

Un contributo di Concetta C.

Panino con hamburger di tacchino

INGREDIENTI

1 PERSONA

- 1 panino "Metodo InForma"
- 180 gr di macinato di tacchino
- 1 pomodoro
- 2 foglie di spinaci
- 2 zucchine
- 1 misto di erbe aromatiche
- olio qb
- sale qb

DIFFICOLTA': facile

✗ FASE 1 STRONG	✓ FASE 1 SOFT	✓ FASE 2 SOFT/STRONG	✓ MANTENIMENTO
✗ FASE 1 LARGE	✓ FASE 2 LARGE	✓ FASE 3 LARGE	✓ FASE 4 LARGE

PREPARAZIONE

Per prima cosa preparare l'hamburger: in una ciotola, mettere il macinato di tacchino, il misto di erbe aromatiche (rosmarino e timo) e un pizzico di sale, impastare con le mani e coprire con la pellicola. Mettere in frigo per almeno 15 minuti e poi cuocerlo in una padella antiaderente con un filo d'olio.

Lavare e tagliare le zucchine e cuocerle in una padella con un filo d'olio, un goccio d'acqua e un pizzico di sale. Nel frattempo, sbollentare gli spinaci in un pentolino con dell'acqua.

Prendere il panino "Metodo InForma" tagliarlo a metà, comporlo con l'hamburger, 2 fette di pomodoro e gli spinaci.

Un contributo di Angela S.

Melanzane ripiene di carne

INGREDIENTI

1 PERSONA

- 150 gr di melanzana
- 180 gr di macinato di carne magra
- 30 gr di Keto pangrattato
- 100 ml di latte
- prezzemolto tritato qb
- pepe qb
- aglio qb
- olio qb
- sale qb

DIFFICOLTA':

facile

✗ FASE 1 STRONG	✓ FASE 1 SOFT	✓ FASE 2 SOFT/STRONG	✓ MANTENIMENTO
✗ FASE 1 LARGE	✓ FASE 2 LARGE	✓ FASE 3 LARGE	✓ FASE 4 LARGE

PREPARAZIONE

Lavare, tagliare la melanzana a metà, farla sbollentare in una pentola con dell'acqua in modo da togliere l'interno e lasciarla riposare.

In una ciotola, mettere il macinato, l'interno della melanzana e il goccio di latte, condire con aglio, prezzemolo, pepe e sale. Riempire le 2 parti di melanzana con l'impasto e aggiungere una spolverata di pan grattato sopra e sotto.

Adagiare le melanzane ripiene su una teglia con della carta forno e un filo d'olio e cuocere in forno pre ventilato a 180 gradi per 20 minuti.

Un contributo di Maria B.

Melanzane al forno con pomodori

INGREDIENTI

2 PERSONE

- 2 melanzane
- 8 pomodorini
- Keto pangrattato qb
- basilico qb
- rosmarino
- olio qb
- sale qb

DIFFICOLTA':

facile

✗ FASE 1 STRONG	✗ FASE 1 SOFT	✗ FASE 2 SOFT/STRONG	✓ MANTENIMENTO
✗ FASE 1 LARGE	✗ FASE 2 LARGE	✗ FASE 3 LARGE	✗ FASE 4 LARGE

PREPARAZIONE

Lavare le melanzane, dividerle a metà e tagliare a rombi la superficie interna.

Preparare un mix con rosmarino, olio e sale e passarlo sulla polpa delle melanzane con un pennello da cucina. Mettere su una teglia e cuocere in forno a 180 gradi finchè non saranno cotte. Nel frattempo lavare i pomodori, dividerli prima a metà e poi ridurli a cubetti.

Versarli in una ciotola e aggiungere le foglie di basilico, precedentemente lavate e asciugate, condirli con un pizzico di origano, un po' di olio e sale, mescolare e lasciare riposare. Disporre il pomodoro sulle melanzane, dare una spolverata di pan grattato e cuocere in forno "grill" per 5 minuti.

Un contributo di Antonella S.

Plumcake di carciofi e zucchine

INGREDIENTI

1 PERSONA

- 100 gr di carciofi
- 300 gr di zucchine
- 2 uova
- pepe qb
- olio qb
- sale qb

DIFFICOLTA':

facile

✗ FASE 1 STRONG	✓ FASE 1 SOFT	✓ FASE 2 SOFT/STRONG	✓ MANTENIMENTO
✗ FASE 1 LARGE	✓ FASE 2 LARGE	✓ FASE 3 LARGE	✓ FASE 4 LARGE

PREPARAZIONE

Pulire i carciofi e pesarli. Togliere la parte più dura dei carciofi e frullarli.

Una volta frullati, aggiungere le zucchine lavate e grattugiate, 2 uova, il sale e il pepe.

Mettere il composto negli stampini da plumcake e cuocere in forno a 180 gradi per 20 minuti circa.

Un contributo di Concetta C.

Uovo in camicia e sedano rapa

INGREDIENTI

1 PERSONA

- 400 gr di sedano di rapa
- 1 uovo
- 1 cucchiaino di paprika
- 1 cucchiaio di aceto di vino
- olio qb
- sale qb

DIFFICOLTA':

media

- [x] FASE 1 STRONG
- [x] FASE 1 SOFT
- [x] FASE 2 SOFT/STRONG
- [x] MANTENIMENTO
- [x] FASE 1 LARGE
- [x] FASE 2 LARGE
- [x] FASE 3 LARGE
- [x] FASE 4 LARGE

PREPARAZIONE

Prendere il sedano di rapa, pulirlo per bene e tagliarlo a bastoncini, metterli in una ciotola e condire con un po' di sale e paprika, ungere con un po' d'olio e posizionarli su una teglia e cuocere in forno ventilato a 190 gradi per circa 15 minuti.

Per preparare l'uovo: riempire un tegame con l'acqua. Accendere il fuoco moderato, poi versare l'aceto di vino bianco e il sale. Quando l'acqua inizierà a bollire, abbassare la fiamma e con un cucchiaio mescolare sempre nello stesso verso per creare un vortice nell'acqua. Rompere l'uovo in una ciotolina e versatelo al centro del vortice e lasciarlo cuocere per 2 minuti. Scolare delicatamente l'uovo con l'aiuto di una schiumarola e adagiarlo sui bastoncini.

Un contributo di Elena S.

Tronchetto al cioccolato e nocciole

INGREDIENTI

1 TRONCHETTO

- 1 uovo
- 1 albume
- 60 gr di impasto proteico "Metodo InForma"
- 1 cucchiaio di yogurt "Total Fage 0"
- 3 gr di lievito per dolci
- 2 cucchiai di "Nocciolite" "Metodo InForma"
- 10 nocciole
- 100 gr cioccolato fondente
- 1 cucchiaino "ZeroSugar"

DIFFICOLTA':

facile

✗ FASE 1 STRONG	✗ FASE 1 SOFT	✗ FASE 2 SOFT/STRONG	✓ MANTENIMENTO
✗ FASE 1 LARGE	✗ FASE 2 LARGE	✗ FASE 3 LARGE	✗ FASE 4 LARGE

PREPARAZIONE

In una ciotola, versare l'uovo, l'albume e lo zucchero e montare utilizzando le fruste.
Aggiugere l'impasto proteico e il lievito per dolci e montare a mano aggiungendo lo yogurt e mezzo cucchiaio di spalmabile.
Versare l'impasto in una teglia per tronchetto e cuocere in forno ventilato a 160 gradi per 15 minuti circa. Quando sarò freddo, tagliarlo in 2 parti e farcire con un cucchiaio di spalmabile, chiudere e sulla parte superiore, spalmare il resto della "Nocciolite", e adagiare le nocciole. Nel frattempo sciogliere la cioccolata fondente a bagnomaria e farla colare sul tronchetto.

Un contributo di Lucia P.

Biscotti integrali allo yogurt

INGREDIENTI

30 BISCOTTI

- 250 g yogurt "Total Fage 0"
- 160 gr di zucchero di canna
- 2 uova intere
- 200 gr di farina integrale
- 200 gr di farina di farro
- 100 gr di fecola di patate
- aroma di vaniglia
- 1 bustina di lievito per dolci
- 100 gr di gocce di cioccolato fondente
- 4 cucchiai di olio di semi

DIFFICOLTA': facile

✗ FASE 1 STRONG	✗ FASE 1 SOFT	✗ FASE 2 SOFT/STRONG	✓ MANTENIMENTO
✗ FASE 1 LARGE	✗ FASE 2 LARGE	✗ FASE 3 LARGE	✗ FASE 4 LARGE

PREPARAZIONE

Amalgamare tutti gli ingredienti in una ciotola lasciando per ultimo le farine, il lievito e le gocce di cioccolato fondente.

Mischiare bene con una forchetta e poi con le mani.

Creare delle palline da disporre su una teglia con delle carta forno .

Cuocere in forno preriscaldato a 180 gradi per 20 minuti circa.

Un contributo di Antonella S.

Crostata con marmellata light

INGREDIENTI

1 CROSTATA

- 150 g di farina di segale
- succo e scorza di limone non trattato
- scorza di arance non trattate
- 1 g di bicarbonato di sodio
- 30 g di zucchero di canna
- 1 pizzico di sale
- 35 ml di olio
- 25 ml di acqua

DIFFICOLTA': media

✗ FASE 1 STRONG	✗ FASE 1 SOFT	✗ FASE 2 SOFT/STRONG	✓ MANTENIMENTO
✗ FASE 1 LARGE	✗ FASE 2 LARGE	✗ FASE 3 LARGE	✗ FASE 4 LARGE

PREPARAZIONE

In una ciotola, setacciare la farina di segale ed unire lo zucchero di canna, un pizzico di sale ed aromatizzare con scorza di arancia e di limone. Realizzare un piccolo solco centrale, mettere il bicarbonato di sodio e unirlo al succo di limone.

Mischiare le polveri agli ingredienti liquidi: olio ed acqua fredda. Mischiare gli ingredienti fino ad ottenere la consistenza della pasta frolla. Avvolgere la pasta frolla in un foglio di pellicola trasparente e lasciare riposare per almeno 15 minuti prima di stenderla.

Stendere la frolla con il matterello, intrappolando la pasta tra due fogli di carta da forno e farcirla con marmellata "Metodo InForma". Cuocere in forno a 180 gradi per 20 minuti.

Un contributo di Alessia B.

Keto tiramisù

INGREDIENTI

1 PORZIONE

- 3 fette biscottate "Metodo InForma"
- 1 yogurt "Total fage O"
- 1 tazzina di caffè
- 1 cucchiaino e mezzo di "Zero Sugar"
- 1 cucchiaino di fondente crock
- cacao amaro qb

DIFFICOLTA': facile

☒ FASE 1 STRONG	☒ FASE 1 SOFT	☒ FASE 2 SOFT/STRONG	☑ MANTENIMENTO
☒ FASE 1 LARGE	☒ FASE 2 LARGE	☒ FASE 3 LARGE	☑ FASE 4 LARGE

PREPARAZIONE

Preparare il caffè con la moka, versarlo in una ciotola, miscelarlo con dell'acqua e lasciarlo raffreddare.

In una ciotola, mescolare lo yogurt con la granellona.

Bagnare le fette biscottate nel caffè e formare degli strati di crema allo yogurt.

Infine spolverare l'ultimo strato con il cacao amaro.

Fare riposare in frigo per almeno 2 ore prima di gustarlo.

Un contributo di Antonella S.

Tiramisù fit con yogurt montato

INGREDIENTI

1 PORZIONE

- 3 fette biscottate "Metodo InForma"
- 1 yogurt "Total fage O"
- Latte di soia o Granarolo -30
- 1 tazzina di caffè
- 1 cucchiaino e mezzo di "ZeroSugar"
- spalmabile"Metodo InForma"
- granella di pistacchio qb

DIFFICOLTA': facile

✗ FASE 1 STRONG	✗ FASE 1 SOFT	✗ FASE 2 SOFT/STRONG	✓ MANTENIMENTO
✗ FASE 1 LARGE	✗ FASE 2 LARGE	✗ FASE 3 LARGE	✗ FASE 4 LARGE

PREPARAZIONE

Preparare il caffè e lasciarlo freddare.

Nel frattempo, versare lo yogurt in una ciotola e dolcificarlo. Montare il latte con delle fruste, unire la schiuma allo yogurt e amalgamarlo.

Bagnare le fette bicottate nel caffè aggiungendo il latte.

Fare degli strati alternando le fette biscottate e la crema di yogurt montato.

Aggiungere 2 cucchiai di spalmabile a scelta e della granella di pistacchio.

Un contributo di Samanta F.

Plumcake d'avena e doppio yogurt

INGREDIENTI

1 PLUMCAKE

- 2 uova
- 90 gr di zucchero di canna
- 2 yogurt magri
- 90 gr di olio di semi
- 180 gr di farina d'avena al pistacchio
- 70 gr di fiocchi d'avena
- 1 bustina di lievito
- 1 bustina di vanillina
- scorza di limone

DIFFICOLTA': facile

✗ FASE 1 STRONG	✗ FASE 1 SOFT	✗ FASE 2 SOFT/STRONG	✓ MANTENIMENTO
✗ FASE 1 LARGE	✗ FASE 2 LARGE	✗ FASE 3 LARGE	✗ FASE 4 LARGE

PREPARAZIONE

In una ciotola, rompere le uova, e montarle con lo zucchero, lo yogurt, la vanillina e la scorza di limone. In seguito, aggiungere la farina, il lievito e l'olio e continuare a montare.
Versare il composto in uno stampo per plumcake, cospragere di fiocchi d'avena e infornare a 180 gradi per 40 minuti circa.

Un contributo di Antonella S.

Crepes fit

INGREDIENTI

2 PERSONE

- 80 gr latte
- 1 uovo
- 50 gr di impasto proteico
- 3 misurini Zero Sugar
- 5 mandorle
- spalmabile a scelta Metodo InForma
- 2 cucchiaini di olio d'oliva

DIFFICOLTA':

facile

- [x] FASE 1 STRONG
- [x] FASE 1 SOFT
- [x] FASE 2 SOFT/STRONG
- [x] MANTENIMENTO
- [x] FASE 1 LARGE
- [x] FASE 2 LARGE
- [x] FASE 3 LARGE
- [x] FASE 4 LARGE

PREPARAZIONE

Per fare lo zucchero a velo prendere 5 misurini di "Zero Sugar" e metterlo in un macinino per il caffè. Tritare le mandorle.

In una ciotola, versare l'impasto proteico, l'uovo, il latte e 1 misurino di ZeroSugar e girare con una forchetta fino a farlo diventare denso e privo di grumi.

Scaldare una pentola antiaderente con un filo d'olio, versare il contenuto per le crepes e cuocere da entrambi i lati. Condire con un cucchiaino di spalmabile Metodo Informa, le mandorle tritate e una spolverata di zucchero a velo.

Un contributo di Valentina C.