

Devi Francesca Cillo

THE SAUTÓN APPROACH



# La tua giornata chetogenica SAUTÓN

IL MENÙ PER TRASFORMARE IL TUO METABOLISMO,  
BRUCIARE I GRASSI E VIVERE IN SALUTE

**MENU VEGETARIANI**

# INDICE

## Introduzione 3

## I 3 segreti per un metabolismo flessibile 4

1. Dieta chetogenica ..... 4
2. Digiuno intermittente ..... 5
3. Digestione ottimizzata ..... 6

## Gli errori da non fare 7

1. Abusare di carboidrati ..... 7
2. Mangiare la soia ..... 7
3. Esagerare con i legumi ..... 7
4. Mangiare il seitan e altri sostituti della carne ..... 8

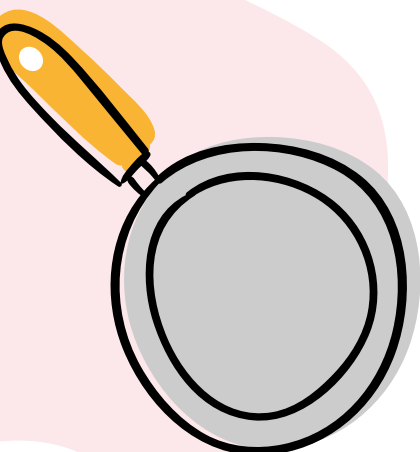
## Il tuo menu giornaliero 9

- Menu SAUTÓN vegetariano ..... 10
- Risveglio ..... 11
- Colazione ..... 12
- Spuntini e acqua ..... 13
- Pranzo ..... 13
- Cena leggera ..... 14
- Digiuno Intermittente ..... 15

## Integratori utili 16

## L'Online Program 18

## INTRODUZIONE



Vivere in forma e in salute è più facile di quanto credi.

Basta diventare metabolicamente flessibile, cioè bruciare i grassi come fonte principale di energia.

Il corpo infatti è come una “macchina ibrida”: può ricavare energia sia dai grassi, sia dagli zuccheri.

Un metabolismo sano si fonda sui grassi e usa gli zuccheri all'occorrenza, di tanto in tanto. Questo perché gli zuccheri creano picchi e cali di energia, accumulo di peso, fame costante e un'eccessiva attività dell'insulina, infiammante per il corpo.

I grassi, al contrario, danno energia stabile per tutta la giornata, grande lucidità e un meraviglioso senso di sazietà, anche quando si salta un pasto.

Oggi purtroppo abusiamo di zuccheri come mai nella storia. Sono diventati i protagonisti sulla nostra tavola, dai carboidrati come pasta, pane e pizza ai dolci veri e propri.

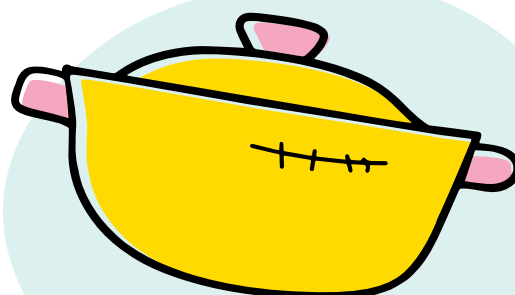
Al tempo stesso abbiamo eliminato qualunque forma di grasso, per paura del colesterolo alto, anche se la scienza ha dimostrato che il collegamento era infondato.

Questo ha reso il nostro metabolismo inflessibile, cioè dipendente dagli zuccheri e incapace di bruciare i grassi. Non solo quelli assunti nei pasti, anche quelli immagazzinati nel nostro corpo.

Ecco perché le diete e le restrizioni caloriche non funzionano. Il corpo continua a chiedere zuccheri, per quanto pochi siano, e non attinge alle riserve di grasso.

La soluzione, per tornare in forma e ritrovare l'energia, è riconquistare un metabolismo sano e flessibile.

*Vediamo come fare.*



## I 3 SEGRETI PER UN METABOLISMO FLESSIBILE

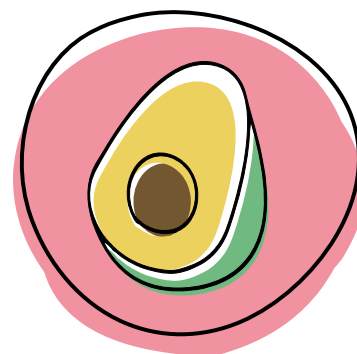
Il SAUTÓN Approach è il metodo nutrizionale che ho messo a punto in 35 anni di esperienza. È mirato a renderti metabolicamente flessibile attraverso le **3 strategie più efficaci**. Scopriamole insieme.

### 1. Dieta chetogenica

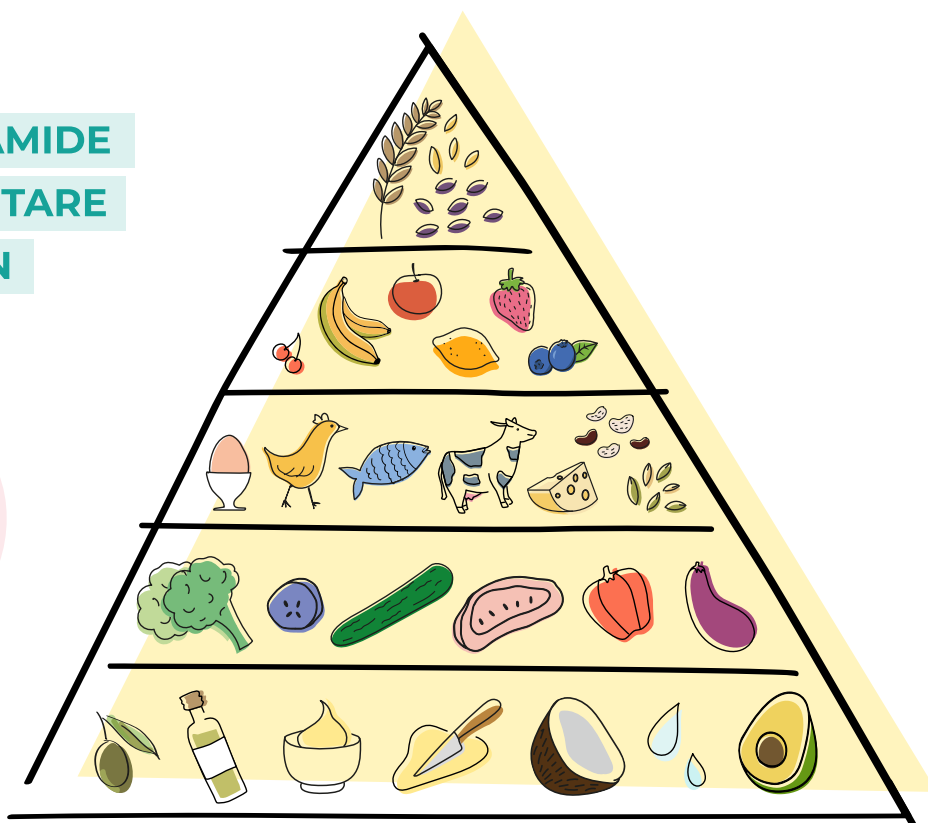
La dieta chetogenica è il primo, fondamentale passo per tornare a bruciare i grassi. Consiste nel limitare o sospendere gli zuccheri in favore di proteine, verdure e grassi, senza limite di porzioni.

Dopo un primo periodo di detox, il metabolismo torna ad essere flessibile e ti senti più energico, più concentrato, più sgonfio e più in equilibrio.

La chetogenica SAUTÓN è nutrizionale, cioè bilanciata e adatta a tutti i giorni, e pone l'attenzione su proteine fresche e di qualità, verdure digeribili (vedi il punto 3) e i grassi più sani, come olio evo, ghi e olio di cocco.

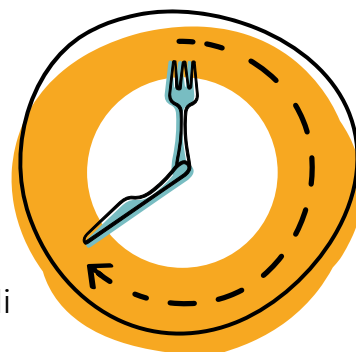


### LA PIRAMIDE ALIMENTARE SAUTÓN



## 2. Digiuno intermittente

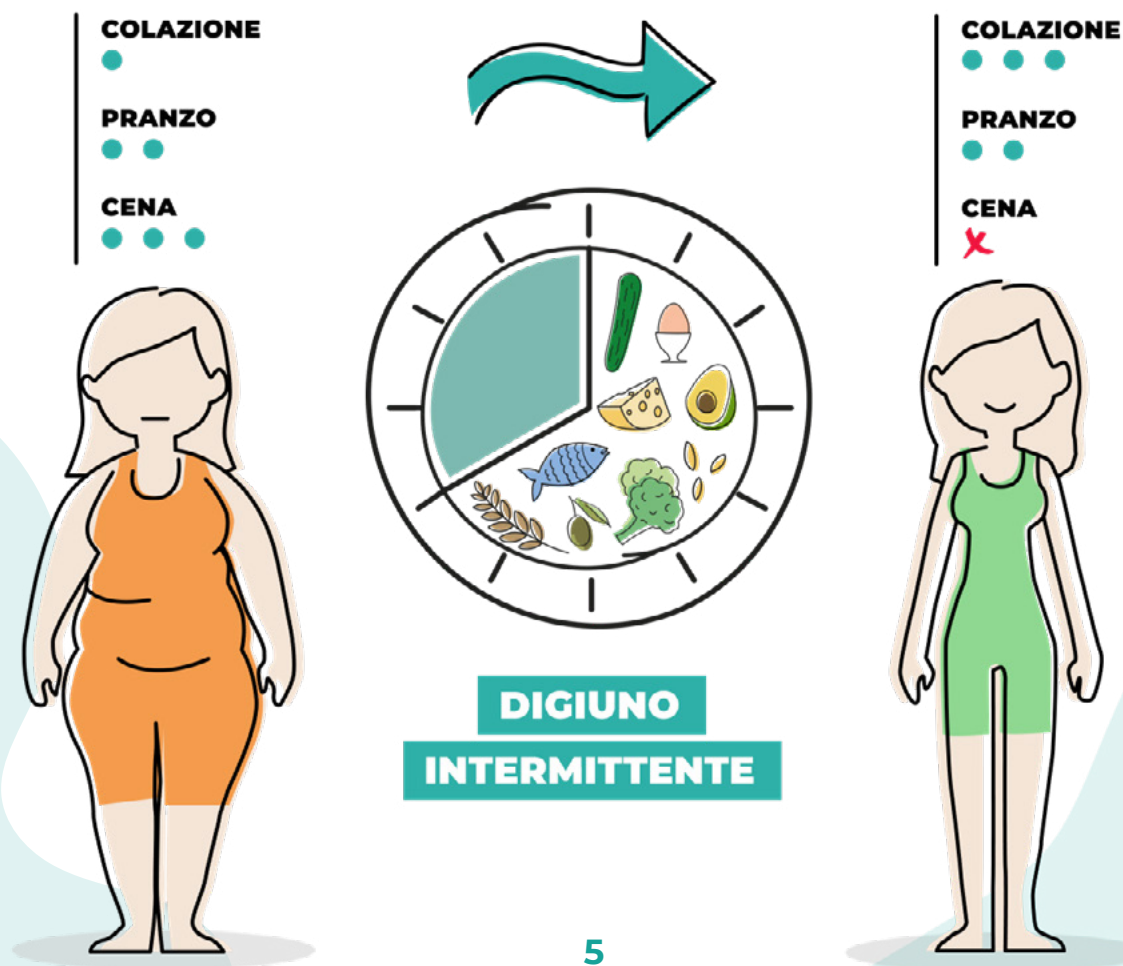
Per molti di noi, abituati a “spizzicare” ogni poche ore, sembra impensabile saltare un pasto. In realtà, quando segui un'alimentazione chetogenica, non sei più schiavo della fame. Ti senti sazio più a lungo e puoi sperimentare con più facilità gli straordinari regali del digiuno intermittente.



Il digiuno SAUTÓN consiste nell'anticipare, alleggerire o saltare completamente la cena (o in alternativa la colazione), affinché lo stomaco riposi per 12-18 ore al giorno.

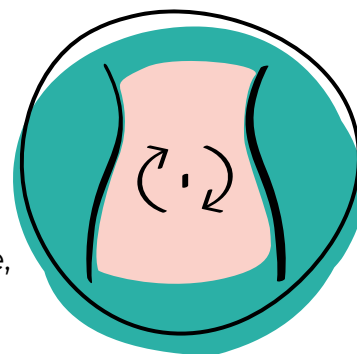
In quella finestra di digiuno, specialmente se coincide con la notte, il corpo è finalmente libero di rigenerare e ringiovanire i tessuti, depurare il fegato e bruciare le riserve di grasso accumulato, con straordinari benefici per la linea, la salute e l'energia mattutina.

È senza dubbio il mio più prezioso segreto di ringiovanimento e longevità.



### 3. Digestione ottimizzata

I normali approcci chetogenici, anche i più all'avanguardia, si fermano qui. Nella mia esperienza manca un tassello fondamentale: la digestione. Digerire vuol dire utilizzare appieno il carburante che assumi, sia esso proteine, verdure, grassi o zuccheri. Solo perché lo abbiamo ingerito, non significa che venga assimilato e raggiunga effettivamente le cellule, né che gli scarti siano eliminati del tutto.



In effetti, a causa di piccoli errori in cucina e a tavola, gran parte del cibo non diventa nutrimento utilizzabile e si accumula nel corpo sotto forma di tossine, finendo per disturbare l'ecosistema intestinale.

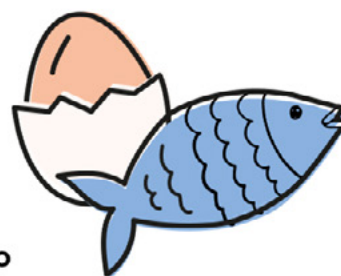
La soluzione? Attingere alla saggezza millenaria delle Medicine Antiche, la Tradizionale Cinese e la Ayurvedica, maestre indiscusse della digestione.

In 25 anni di studio e pratica con maestri d'eccellenza, ho sintetizzato i loro insegnamenti in **3 segreti essenziali**:



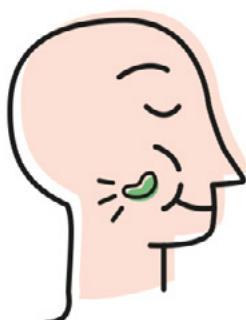
#### 1. CALORE

Bevi acqua calda e mangia cibo caldo



#### 2. PROTEINE

Inizia i pasti da un piatto proteico



#### 3. MASTICAZIONE

Mastica 20 volte ogni boccone

Nell'esempio di menù giornaliero che segue, così come nel mio [Online Program](#), scoprirai come mettere in pratica questi principi e sentirti subito più sgonfio e vitale.

## GLI ERRORI DA NON FARE

Il vegetarianismo è una scelta nobile ma nasconde delle insidie. Io stessa ne sono stata vittima nel corso della mia lunga esperienza da vegetariana.

Vediamo quali sono e come evitarle.

### 1. Abusare di carboidrati

Eliminate le proteine animali, è naturale buttarsi sui carboidrati: pane, pasta, pizza, crackers, cereali integrali.

Tutte forme di zucchero che stimolano il picco glicemico, infiammano l'organismo, gonfiano e rendono il tuo metabolismo inflessibile, cioè incapace di bruciare i grassi.

È essenziale invece conservare il giusto equilibrio tra i nutrienti: proteine, verdure e grassi sani. Solo così puoi essere un vegetariano in forma e in salute.

### 2. Mangiare la soia

La pubblicità negli ultimi decenni ci ha convinti che la soia sia un ottimo sostituto della carne.

I ricercatori oggi sanno che va evitata, perché contiene fitoestrogeni (che interferiscono con l'equilibrio ormonale) e diversi antinutrienti, che impediscono l'assorbimento di proteine e minerali e danneggiano l'intestino.

Come scoprirai in questo menù, esistono proteine vegetali molto più sane e bilanciate adatte a un uso quotidiano.

### 3. Esagerare con i legumi

Pur essendo una buona fonte proteica, i legumi gonfiano, rallentano la digestione e creano altre problematiche, se consumati più di due volte a settimana.

Alternali ad altre fonti proteiche e tienili sempre in ammollo in acqua e limone

prima di cucinarli, per eliminare l'acido fitico e aumentarne la digeribilità.

## 4. Mangiare il seitan e altri sostituti della carne

Negli ultimi anni il seitan, il muscolo del grano e altri sostituti della carne, spesso a base di legumi, hanno invaso i negozi biologici.

Leggere le etichette di questi prodotti è illuminante: contengono soia, glutine, farine di legumi, addensanti e gelificanti di vario tipo, coloranti, oli di semi di vario genere, proteine in polvere e quantità eccessive di amidi.

Anche in questo caso è meglio starne alla larga e preferire proteine più sane.

Per approfondire, leggi anche [La guida definitiva alla dieta vegetariana](#).



## IL TUO MENU GIORNALIERO



.....

Vediamo ora come applicare queste 3 strategie nel concreto, attraverso un esempio di giornata SAUTÓN.

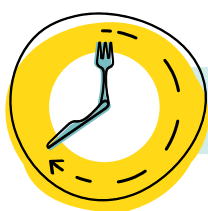
Dal risveglio alla colazione, dal pranzo alla cena, scopriamo routine, consigli e ricette per diventare metabolicamente flessibile, aumentare l'energia e ritrovare salute e forma fisica.

Hai a disposizione diverse proposte a seconda dei tuoi gusti e preferenze.

Ricorda solo di avere pazienza: il corpo si depura e si risveglia gradualmente. Più giorni SAUTÓN farai a settimana (ne consiglio almeno 5), più in fretta vedrai la differenza nel corpo e nella mente.

## MENÙ SAUTÓN VEGETARIANO

	ESEMPIO 1	ESEMPIO 2	ESEMPIO 3
RISVEGLIO	Pulizia della lingua, oil pulling e acqua calda		
COLAZIONE	Infuso o latte vegetale + muffin/torta/biscotti + 2 c di ghi o burro	Infuso o latte vegetale + Cereali del mattino + 2 c di ghi o burro	Infuso o latte vegetale + Barrette proteiche + 2 c di ghi o burro
SPUNTINO	Frutta + olio di cocco	Dolcetto o Shake	Barretta o granola
PRANZO	Uova al tegamino, alla coque o in camicia + Verdura al forno + 2 c di ghi o burro + pane keto (facoltativo)	Formaggio fresco di capra/Crema Budwig + Verdura stufata + 2 c di ghi o burro + pane keto (facoltativo)	Spianatina con salsa di olive o Burger di azuki o nuggets di canapa + verdura al forno + 2 c di ghi o burro + pane keto (facoltativo)
CENA	Zuppa + Verdura cotta + ghi o burro		



**DIGIUNO INTERMITTENTE**

## RISVEGLIO

Il buongiorno si vede dal mattino. Risveglia la tua energia ed elimina le tossine con questi semplici rituali SAUTÓN di pochi minuti:

### Pulisci la lingua

Le tossine espulse dal fegato si accumulano anche sui denti. Con una semplice passata di spazzolino puoi rimuoverle efficacemente. Per una pulizia più profonda prova il rituale dell'oil pulling: prendi un cucchiaino di [olio di sesamo](#) e tienilo in bocca per 10 minuti, facendo dei risciacqui per mandarlo in tutti gli spazi interdentali; poi sputalo, sciacqua la bocca e spazzola i denti. Questa antica pratica ayurvedica è il mio segreto mattutino per attivare l'intestino e rimuovere metalli tossici e acidità dal corpo.

### Bevi una tazza d'acqua calda

La prima tazza della giornata idrata il corpo in profondità e calma lo stomaco, preparandolo a una colazione più consapevole e rilassata. È importante che l'acqua sia calda, della temperatura di una tisana. Se preferisci un infuso va benissimo, purché non contenga tè.

## COLAZIONE

La colazione è uno dei pasti più importanti della giornata. Fa la differenza tra una mattina di picchi e crolli energetici e fame costante, e una di equilibrio, concentrazione e sazietà fino al pranzo.

La colazione ideale è leggera e nutriente. Deve darti energia senza innervosirti e deve tenerti lontano dal picco glicemico, causa di alti e bassi e fame incontrollabile. L'ideale è quindi sostituire caffè, latte, tè, fette biscottate, cornetto e altri dolci o cornflakes.

Ecco 4 ottime idee a tua disposizione, a seconda dei tuoi gusti e del tuo appetito:

### La bevanda

Tè verde, [caffè di cicoria](#), infuso ai frutti di bosco, latte di mandorla o [di cocco](#) (non zuccherato), [Energy Coffee](#) o altra [bevanda energetica](#).

### Colazione salata

Uova (con tuorlo crudo e albume cotto) + verdure cotte (avanzo della cena) + grassi (30 g di burro) + panino al tahin (facoltativo). Altre alternative: avocado, parmigiano, patè fresco di legumi.

### Colazione dolce

Infuso o latte vegetale, grassi sani e un dolce low carb a scelta.

[Ecco una guida con tante ricette per variare.](#)

Eri abituato al latte? [Ecco come sostituirlo](#)

Eri abituato al caffè? [Ecco le migliori alternative](#)

## Non ho fame

Se al mattino non hai appetito, prova ad alleggerire la cena e osserva se la fame aumenta. Altrimenti scegli solo una bevanda e 10 g di burro e poi consuma uno spuntino salato verso le 10:30-11:00.

## SPUNTINI E ACQUA

Durante la mattina e durante il pomeriggio porta con te un thermos con acqua calda e/o preparati degli infusi in modo da idratare il tuo corpo.

Se hai fame durante il mattino o non hai consumato un'importante colazione, puoi portare con te frutta con olio di cocco, un dolcetto low-carb, uno Shake, una barretta o della granola.

[Ecco tante ricette di spuntini sani](#)

[Ecco tante ricette di dolci low-carb](#)

[Ecco come consumare la frutta](#)

## PRANZO

Il pranzo dev'essere il tuo pasto più importante, perché a quest'ora gli organi digestivi sono al massimo della loro forza. Il pranzo SAUTÓN è composto da 3 portate:

### Piatto proteico

Uova (al tegamino, alla coque o in camicia), formaggio fresco di capra, crema Budwig, spianatina, burger di azuki, nuggets di canapa.

[Ecco le migliori ricette proteiche vegetariane](#)

[Ecco le migliori proteine vegetali in polvere, con ricette](#)

## Vegetali cotti in modo leggero

Una porzione di 300 g circa di vegetali freschi cotti al vapore, saltati rapidamente in padella o alla griglia conditi con sale, olio evo e limone o aceto (se li gradisci).

[Ecco le migliori ricette di verdure](#)

[Ecco come cuocere le verdure](#)

## Grassi sani

Aggiungi al pasto sempre 30/40 g di grassi sani: burro artigianale, [ghi](#) (burro chiarificato), [olio di cocco bio ed extravergine](#) o avocado.

Se lo desideri, puoi accompagnare il pasto con del [pane keto](#) o un'altra [alternativa sana e low-carb](#).

Se sei costretto a consumare solo un piccolo spuntino per motivi lavorativi, fai una buona colazione salata e ripeti un nuovo pasto salato completo non appena ti è possibile, idealmente entro le 18:00.

In alternativa dividi il pasto in due parti più piccole e veloci, ma sempre complete.

## CENA LEGGERA

L'obiettivo è arrivare a cena sazio e ben nutrito, in modo da non renderlo il tuo pasto principale. Dev'essere frugale e leggero, così da assicurare il detox notturno: una cena vegetale, con pochissime o zero proteine e pochi grassi.

### Prima portata

Zuppa vegetale.

### Secondo piatto

Vegetali cotti, se vuoi in modo leggermente più ricco, cioè gratinati in forno o accompagnati da semi oleosi.

## Grassi sani

Aggiungi al pasto sempre 20 g di grassi sani: burro artigianale, [ghi](#) (burro chiarificato), [olio di cocco](#) bio ed extravergine o avocado.

## DIGIUNO INTERMITTENTE

Il digiuno intermittente è uno dei miei segreti di detox, ringiovanimento e forma fisica più efficaci. Permette all'organismo di rigenerare le cellule durante la notte e di bruciare le riserve di grasso, garantendo un risveglio da "leoni".

Quando ti va di provarlo, magari in vista di una giornata speciale, effettua un piccolo spuntino pomeridiano: puoi scegliere tra gli spuntini e le colazioni che ti ho proposto. Poi salta la cena, bevendo solo infusi e tisane, in modo da digiunare per 16-18 ore.

Vedrai che pian piano diventerà un'abitudine quotidiana irrinunciabile!

## INTEGRATORI UTILI

Se vuoi un ulteriore supporto, questi sono i 3 integratori più efficaci che uso quotidianamente:



### ZYM

Integratore di enzimi sistemici che aiutano a ripristinare una digestione ottimale, purificano il tratto gastro intestinale da virus e batteri e contribuiscono alla corretta eliminazione degli scarti del metabolismo.

#### Come usarlo

Assumi da 1 a 2 capsule mezz'ora prima dei due pasti principali.



### FLORA

Integratore di probiotici con ben 100 miliardi di fermenti, è un rimedio che lavora in profondità sulla salute dell'intestino rigenerando la flora batterica sana. È utile per ridurre fermentazione e gas e per eliminare il gonfiore addominale.

#### Come usarlo

Assumi 1 capsula al giorno, subito prima di colazione. Effettua un primo ciclo di 3 mesi continuativi, poi fai cicli di un mese 4 volte l'anno.



### PLASMA MARINO

Il più straordinario integratore di sali minerali e oligoelementi che la natura possa offrire, utile per depurare le cellule, migliorare la circolazione sanguigna e integrare i liquidi e i minerali persi durante la giornata o a seguito di un workout.

#### Come usarlo

Puoi utilizzarlo in 2 modi, preferibilmente lontano dai pasti:

- 30 ml di soluzione (senza diluirla) durante l'arco della giornata. Puoi trattenere per 10-20 secondi la soluzione in bocca affinché venga diluita dalla saliva.
- 30 ml di soluzione diluita in 90 ml di acqua per ottenere una soluzione ipotonica. Puoi seguire la proporzione 1:4 e scegliere in che quantità diluirla.





### AMMINO

Contiene la composizione ideale di amminoacidi essenziali, fornendo un NNU (utilizzo netto di azoto) pari al 99%. Soli 5 g di Ammino forniscono gli stessi aminoacidi completi di un uovo intero.

#### **Come usarlo**

Assumi le capsule ad uno spuntino con grassi sani ma privo di proteine:

- da 2 a 6 capsule per completare spuntini quotidiani;
- da 6 a 12 capsule per completare spuntino pre e post palestra;
- da 10 a 15 capsule per sostituire il piatto proteico di un pasto.



### VITAMINA B12

Essenziale per il sistema immunitario e per la salute in generale, la vitamina B12 si trova concentrata esclusivamente nei cibi di origine animale e non nei tessuti vegetali, nemmeno nei funghi o lieviti. È importante quindi integrarla in una dieta vegetariana.

#### **Come usarlo**

Assumi 1 compressa al giorno, preferibilmente dopo un pasto, da sciogliere sotto la lingua.

## **IL PROSSIMO PASSO: L'ONLINE PROGRAM PER VEGETARIANI**

Questo menù ti dà un primo assaggio del SAUTÓN Approach ed è utile a sperimentare i primi benefici.

Il [Programma completo](#) va più in profondità. Attraverso 4 fasi progressive ti accompagna a trasformare il tuo metabolismo in sole 4 settimane, aiutandoti a cambiare carburante e a diventare un “bruciatore di grassi”.

Ti basta seguire i miei video settimanali, completare le piccole sfide e mangiare a sazietà seguendo i favolosi menù vegetariani inclusi.

Puoi contare anche su una Community di migliaia di partecipanti entusiasti e di Coach formati da me, pronti a supportarti nel tuo nuovo stile di vita.

[Clicca qui per saperne di più e partecipare](#)

