

## BULLETPROOF COFFEE



il Bulletproof coffee, una sorta di frappè caldo al caffè inventato da Dave Asprey, che sopprime fame e desiderio di cibo ed aumenta il livello di energia e concentrazione. Gli ingredienti del Bulletproof coffee sono tre: Caffè di elevata qualità, NON zuccherato. Burro giallo grass fed [CHIARIFICATO], che deriva da animali nutriti ad erba ed è ricco di grassi salutari e di vitamine solubili; Olio di cocco o in alternativa olio mct (un olio che aiuta a produrre velocemente molecole chiamate “chetoni”, create dal fegato per fornire energia al cervello e a tutto l’organismo).

 1 porzione

## INGREDIENTI

- 1 tazzina di caffè moka, in tazza (50 g)
- 1 porzione di burro chiarificato (10 g)
- 10 grammi di olio di cocco

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° frullare insieme una tazzina di caffè, una tazza di acqua calda, un cucchiaio colmo di burro grass fed e uno di olio di cocco o mct, fino a quando la bevanda non assume l’aspetto del cappuccino o del latte schiumato. Può essere dolcificato a piacere, ma se si segue rigorosamente il regime della dieta chetogenica, va consumato senza dolcificante (usare ERITRITOLE come dolcificante per il regime chetogenico).

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (70 g)	% AR
ENERGIA	256 kcal	179 kcal	9 %
PROTEINE	0 g	0 g	0 %
CARBOIDRATI	0 g	0 g	0 %
ZUCCHERI	0 g	0 g	0 %
LIPIDI	28 g	20 g	28 %
GRASSI SATURI	21 g	15 g	73 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	0 g	0 %
SODIO	11 mg	8 mg	0 %