



METODO KBS IN VACANZA

*La guida completa per goderti mare, montagna, hotel e villaggio
senza stress, senza sensi di colpa e senza perdere i tuoi risultati*

Dott. Alessio Ariani — Dietista Clinico

Ideatore del Metodo KBS

“Due settimane di vacanza non cancellano mesi di lavoro. Il tuo corpo lo sa già.”



PRIMA DI PARTIRE: QUELLO CHE DEVI SAPERE

Se stai leggendo questa guida è perché tra poco parti per le vacanze e — lo so bene — dentro di te si sta già affacciando quella vocina: “e se poi rovino tutto quello che ho costruito fin qui?”.

Voglio che tu parta con questa informazione chiara in testa, perché è clinica, non consolazione: chi arriva alle vacanze da un percorso chetogenico ben condotto, anche dopo 10-14 giorni di relax alimentare, quasi sempre torna dalle ferie avendo perso massa grassa, non avendola guadagnata. Non è un'opinione ottimistica, è un meccanismo fisiologico noto e ricorrente che vedo ripetersi ogni singola estate con i miei pazienti.

✓ Perché succede

- Il tuo metabolismo, dopo settimane in chetosi, ha imparato a usare i grassi come carburante primario: anche quando torni a mangiare più carboidrati, il corpo non passa dalla sera alla mattina alla vecchia modalità “zuccheri come benzina”.
- L'aumento di peso che a volte si vede sulla bilancia nei primissimi giorni è quasi sempre acqua e glicogeno, non grasso: ogni grammo di glicogeno si porta dietro 3 grammi d'acqua.
- Il movimento delle vacanze (camminate, nuoto, ballo, escursioni) e la riduzione dello stress lavorativo giocano a tuo favore, spesso più di quanto pensi.

⚠ La regola d'oro che ti do sempre

- Segui il piano assegnato fino al giorno in cui parti: non anticipare lo “sgarro” nei giorni prima della partenza.
- In vacanza rilassati e segui le regole generali di questa guida: niente conteggio ossessivo, niente bilancino, niente ansia da controllo.
- Al rientro riprendi subito il piano e vieni in visita: leggiamo insieme con i dati alla mano (bilancia, bioimpedenza) cosa è realmente successo, e ti tranquillizzi che è andato tutto bene.



LE 10 REGOLE D'ORO PER VIVERE LE VACANZE SERENAMENTE

- Proteine ad ogni pasto principale: carne, pesce, uova, formaggi o legumi come base del piatto, sempre. È la regola che ti protegge di più.
- Verdura in abbondanza: riempi metà piatto di verdura cruda o cotta, ad ogni pasto in cui è possibile.
- Scegli sempre, quando puoi: cotture semplici (griglia, forno, piastra, vapore) al posto di frittture e impanature.
- Un carboidrato concesso al giorno, con consapevolezza: pane, pasta, pizza, gelato o dolce, uno sì, ma uno — non tre nello stesso giorno.
- Bevi acqua in abbondanza, soprattutto al mare e in montagna con caldo o sforzo fisico: 2-2,5 litri al giorno come base.
- Alcol: se proprio vuoi, un bicchiere di vino o una birra ai pasti, non come aperitivo quotidiano ripetuto.
- Muoviti ogni giorno: 30-40 minuti di cammino, nuoto libero, bici, ballo. Non serve la palestra, basta non stare fermo.
- Non pesarti tutti i giorni in vacanza: la bilancia in questi giorni racconta bugie (acqua, sale, ciclo, digestione). Ti aspetto in studio per la lettura vera.
- Non saltare i pasti per “compensare” la sera prima: porta più fame e scelte peggiori. Mangia regolarmente.
- Goditi il momento: la vacanza è anche convivialità, socialità, piacere. Un percorso alimentare serio include la vita reale, non la esclude.



Il trucco che consiglio sempre

— Ad ogni pasto “libero”, costruisci il piatto partendo dalla proteina e dalla verdura, e lascia che il carboidrato o lo sfizio sia un'aggiunta, non la base. Così mangi con gusto e libertà, ma resti sempre ancorato alle tue basi.

COSA FARE SE... LE CASISTICHE PRATICHE

Qui trovi le situazioni reali che vivrai in vacanza, una per una, con indicazioni pratiche subito applicabili.

Fai colazione in hotel (buffet)

- ▶ Parti da uova (sode, strapazzate, frittata) se disponibili: sono la scelta migliore in assoluto.
- ▶ Aggiungi affettati magri, formaggi, yogurt greco o kefir bianco intero se presenti.
- ▶ Un piccolo frutto di stagione va benissimo (vedi la classifica Top 10 frutti più avanti).
- ▶ Se proprio non c'è nulla di proteico, un cappuccino con 1-2 fette di pane o una fetta di torta semplice, poi rinforza il pranzo con doppia razione di proteine.
- ▶ Evita di fare il pieno di cornetti, cereali zuccherati e succhi di frutta industriali: sono il vero “buco nell'acqua” della giornata.

Fai colazione al villaggio turistico

- ▶ Il villaggio spesso offre un buffet enorme: usalo a tuo vantaggio, non contro di te. Cerca sempre l'angolo uova/salumi/formaggi, quasi sempre presente.
- ▶ Yogurt bianco intero o greco + un po' di frutta secca (se la tolleri) sono un'ottima seconda opzione.
- ▶ Se ci sono centrifughe o spremute fresche, va bene un piccolo bicchiere, ma non sostituiscono la componente proteica.
- ▶ Vale la stessa regola dell'hotel: la colazione dolce va bilanciata da un pranzo forte in proteine e verdura.

Sei a casa o in un appartamento in vacanza

- ▶ Qui hai il controllo totale della spesa: è la situazione più semplice da gestire bene.
- ▶ Fai la spesa il primo giorno pensando a proteine (uova, pesce, carne, affettati magri, formaggi), verdura fresca e frutta di stagione.
- ▶ Tieni in frigo sempre qualcosa di pronto (uova sode, formaggio, affettato) per non arrivare affamato e disorganizzato all'ora dei pasti.
- ▶ Cucina alla griglia o in padella quello che pescatore o macellaio locale offrono: è il momento migliore per godersi il pesce fresco del posto.

Sei in hotel o villaggio e ceni al ristorante interno

- ▶ Scegli sempre un secondo di carne o pesce con verdura come contorno, prima di guardare primi e dolci.
- ▶ Se c'è un piatto di pasta o riso che ti piace, va benissimo come porzione normale una volta al giorno, non ripetuta a pranzo e cena.
- ▶ Il dolce di fine pasto: scegliilo, gustatelo con calma, e considera che è il “tuo” carboidrato/sfizio della giornata.
- ▶ Evita il “bis” sistematico al buffet: il primo giro è quello che conta davvero, il secondo è spesso noia o abitudine, non fame reale.

Sei al mare per tutta la giornata

- ▶ Porta con te acqua abbondante, molta più di quanto pensi ti serva: caldo e sole aumentano il fabbisogno.
- ▶ Per uno spuntino in spiaggia: frutta secca (una piccola manciata), un frutto, o un uovo sodo preparato la mattina.
- ▶ Il pranzo in spiaggia va organizzato prima: un'insalata con tonno, pollo o uova, oppure un secondo freddo con verdura, sono perfetti e non pesano.
- ▶ Attenzione alle bibite zuccherate e ai ghiaccioli “per rinfrescarsi”: scegli acqua, tè freddo non zuccherato o acqua con limone e menta.

Fai un'escursione in montagna

- ▶ Colazione più sostanziosa del solito, con una piccola quota di carboidrati in più (es. una fetta di pane o frutta) se il percorso è lungo o impegnativo: qui il carboidrato serve davvero come energia.
- ▶ Porta con te frutta secca, un frutto e, se il percorso è lungo, anche un panino con affettato magro o formaggio.
- ▶ Idratati costantemente lungo il percorso, non solo quando hai sete: in quota e con lo sforzo la sete arriva in ritardo rispetto al reale bisogno.
- ▶ A fine escursione, rinforza il pasto successivo con proteine per il recupero muscolare (uova, carne, pesce, formaggio).



Aperitivo o serata con amici

- ▶ Preferisci stuzzichini proteici se disponibili: olive, formaggi, affettati, frutta secca, prima di patatine e pane.
- ▶ Un drink o un calice di vino ci sta: alternalo con acqua per non arrivare a fine serata avendo bevuto solo alcol.
- ▶ Se l'aperitivo sostituisce la cena, va bene così una volta ogni tanto: non serve raddoppiare mangiando anche dopo.
- ▶ Se invece l'aperitivo è “in aggiunta” alla cena, tienilo leggero: due-tre stuzzichini, non un pasto intero.



Sei in viaggio (auto, treno, aereo)

- ▶ Porta sempre con te dell'acqua e uno snack proteico da viaggio: frutta secca, un uovo sodo, un piccolo formaggio stagionato si conservano bene.
- ▶ In autogrill preferisci panini con affettato/formaggio togliendo eventualmente parte del pane, oppure un'insalata con proteine se disponibile.
- ▶ In aereo, se il pasto offerto è povero di proteine, integra con qualcosa portato da casa (frutta secca, barretta proteica di qualità) per arrivare senza fame eccessiva al pasto successivo.
- ▶ I lunghi spostamenti fermi favoriscono gonfiore e ritenzione: bevi acqua regolarmente e muovi le gambe quando possibile.



LE CLASSIFICHE DELL'ESTATE KBS

TOP 10

Gli alimenti da preferire in vacanza

01	Uova sode, alla coque o in frittata: la colazione/spuntino perfetto ovunque tu sia
02	Pesce fresco e frutti di mare alla griglia o al vapore: proteico, leggero, spesso il piatto locale migliore
03	Carni bianche alla griglia pollo, tacchino: perfette per pranzi veloci e cene fuori
04	Formaggi stagionati in piccola quantità, ottimi come spuntino da spiaggia o aperitivo
05	Affettati magri bresaola, prosciutto crudo sgrassato: pratici per panini "intelligenti"
06	Yogurt greco o kefir bianco colazione o spuntino, meglio se intero e senza zuccheri aggiunti
07	Verdure di stagione crude pomodori, cetrioli, zucchine: idratano e riempiono senza appesantire
08	Frutta secca a guscio noci, mandorle, nocciole: spuntino pratico da borsa mare o zaino
09	Olio extravergine d'oliva il condimento di riferimento, sempre a crudo quando possibile
10	Acqua naturale il vero alimento più importante dell'estate: sempre a portata di mano

TOP 10

I frutti più amici della vacanza

01	Frutti di bosco mirtilli, lamponi, more: i più bassi in zuccheri, antiossidanti
02	Anguria tanta acqua, poche calorie a porzione, perfetta col caldo
03	Melone fresco e saziante, ottimo come spuntino di metà giornata
04	Pesca un classico dell'estate, con buon apporto di fibre
05	Albicocche piccole e pratiche, 2-3 pezzi come porzione
06	Fragole gustose e leggere, perfette anche come dessert
07	Susine/prugne utili anche per la regolarità intestinale in viaggio
08	Kiwi ricco di vitamina C, buona porzione anche a colazione
09	Ciliegie una piccola porzione, occhio a non esagerare (sono più zuccherine)
10	Pompelmo rinfrescante, ottimo se ti piace il gusto amarognolo

TOP 10

Pranzi veloci da spiaggia (senza cucina)

01	Insalatona con tonno e uova <i>lattuga, pomodori, tonno al naturale, uovo sodo, un filo d'olio</i>
02	Pollo freddo e verdure crude <i>petto di pollo cotto la sera prima, tagliato a listarelle</i>
03	Caprese rinforzata <i>mozzarella, pomodoro, un uovo sodo in più per completare le proteine</i>
04	Involcini di bresaola <i>bresaola, philadelphia light o robiola, rucola, arrotolati</i>
05	Uova sode + verdure pinzimonio <i>2-3 uova sode e verdure crude da intingere nell'olio</i>
06	Insalata di mare <i>cozze, polpo o gamberetti già cotti, sedano, limone, olio</i>
07	Panino "intelligente" <i>pane ridotto, affettato magro, verdure, senza troppi condimenti</i>
08	Formaggio e frutta secca <i>quando serve solo uno spuntino sostanzioso e pratico</i>
09	Cous cous o quinoa con verdure e pollo <i>preparato a casa la sera prima, porzione singola</i>
10	Frittata fredda a fette <i>preparata a casa, si porta e si mangia facilmente anche fredda</i>

TOP 10

Errori/trappole da evitare in vacanza

01	Succhi di frutta e bibite zuccherate <i>sono zucchero liquido: preferisci sempre acqua o tè non zuccherato</i>
02	"Tanto sono in vacanza" tutti i pasti <i>un pasto libero al giorno sì, tutti e tre no: fa la differenza</i>
03	Saltare i pasti per compensare <i>porta più fame nervosa e scelte peggiori la sera</i>
04	Bilancia tutti i giorni <i>racconta solo acqua e sale, non i tuoi risultati reali</i>
05	Alcol come aperitivo quotidiano <i>un conto è ogni tanto, un conto è ogni sera per due settimane</i>
06	Fritture come opzione di default <i>va bene ogni tanto, non come cottura abituale del pranzo</i>
07	Gelato + dolce + pane nello stesso pasto <i>sceglie uno, goditelo davvero, e basta</i>
08	Buffet "tutto quello che c'è" <i>riempi il piatto una volta con criterio, evita il bis automatico</i>
09	Snack confezionati industriali <i>meglio frutta secca, un frutto o un uovo sodo se hai fame fuori pasto</i>
10	Sensi di colpa dopo uno sgarro <i>un pasto libero non cancella nulla: rovina la testa più che il corpo</i>



RICETTARIO ESTIVO KBS

Idee semplici, veloci e gustose per non rinunciare mai al piacere di mangiare bene, anche in vacanza. Tutte pensate per essere pronte in pochi minuti, con ingredienti facili da trovare ovunque tu sia.

 Insalata di polpo e patate leggera

Fresca · senza cottura complessa · ideale per il pranzo al mare

Ingredienti

- 200g di polpo già cotto (anche confezionato)
- 1 patata piccola lessata (facoltativa, per chi vuole più energia)
- Sedano, prezzemolo fresco
- Succo di limone, olio extravergine d'oliva, sale

Preparazione

1. Taglia il polpo a pezzi non troppo piccoli.
2. Unisci il sedano a fettine sottili e, se lo usi, la patata a cubetti.
3. Condisci con olio, limone, prezzemolo tritato e un pizzico di sale.
4. Lascia riposare 15 minuti in frigo prima di servire: sarà ancora più buona.

 Involtoni di bresaola e philadelphia

Pronti in 5 minuti · perfetti come antipasto o spuntino da spiaggia

Ingredienti

- 150g di bresaola a fette
- 100g di philadelphia light o robiola
- Rucola fresca
- Un filo di olio extravergine, pepe a piacere

Preparazione

1. Stendi le fette di bresaola su un piatto.
2. Spalma un velo di philadelphia su ciascuna fetta.
3. Aggiungi qualche foglia di rucola e arrotola.
4. Disponi gli involtoni su un piatto, un filo d'olio e pepe, pronti da gustare.

🍴 Tartare di tonno estiva

Fresca e veloce · per una cena leggera in villa o appartamento

Ingredienti

- 250g di tonno fresco di qualità (o surgelato già sicuro per crudo)
- 1 avocado maturo
- Succo di lime, olio extravergine, semi di sesamo (facoltativi)
- Sale, un pizzico di peperoncino se gradito

Preparazione

1. Taglia il tonno a cubetti piccoli e regolari.
2. Schiaccia leggermente l'avocado a fette o a cubetti.
3. Unisci tonno e avocado, condisci con lime, olio, sale e peperoncino.
4. Lascia insaporire 10 minuti in frigo prima di servire.

🍴 Zucchine grigliate ripiene di uovo e formaggio

Comfort estivo · ottima anche fredda per il giorno dopo

Ingredienti

- 2 zucchine grandi
- 2 uova
- 50g di formaggio filante o grana grattugiato
- Sale, pepe, origano

Preparazione

1. Taglia le zucchine a metà per il lungo e svuota leggermente la polpa.
2. Griglia le zucchine 3-4 minuti per lato.
3. Sbatti le uova con il formaggio, sale e origano, versa nelle zucchine.
4. Passa in forno a 180°C per 10-12 minuti, fino a quando l'uovo è rappreso.

🍴 Gazpacho proteico

Rinfrescante · perfetto nelle giornate più calde

Ingredienti

- 400g di pomodori maturi
- 1/2 cetriolo, 1/2 peperone
- 1 spicchio d'aglio piccolo, basilico fresco
- Olio extravergine, sale, e un uovo sodo tritato per porzione (aggiunta proteica)

Preparazione

1. Frulla pomodori, cetriolo, peperone, aglio e basilico fino a ottenere una crema liscia.
2. Regola di sale e aggiungi un filo d'olio a crudo.
3. Fai raffreddare in frigo almeno un'ora.
4. Servi con l'uovo sodo tritato sopra per completare il piatto con le proteine.

Poke bowl fitness al salmone

Colorata e completa · ottima per il pranzo in villa o a casa

Ingredienti

- 150g di salmone fresco a cubetti (o affumicato, a piacere)
- 1 avocado a fette
- Cetriolo, edamame o fagiolini lessati, carote a julienne
- Salsa di soia, semi di sesamo, un filo di olio di sesamo (facoltativo)

Preparazione

1. Disponi in una ciotola il salmone crudo o affumicato al centro.
2. Aggiungi intorno avocado, cetriolo, edamame e carote a spicchi separati.
3. Condisci con un filo di salsa di soia, semi di sesamo e, se vuoi, un goccio di olio di sesamo.
4. Mescola al momento di mangiare per unire tutti i sapori.

Spiedini di gamberi e zucchine alla griglia

Perfetti per una cena in terrazza o in giardino

Ingredienti

- 300g di gamberi puliti
- 2 zucchine a rondelle spesse
- Succo di limone, olio extravergine, aglio, prezzemolo
- Sale e pepe q.b.

Preparazione

1. Alterna su uno spiedo gamberi e rondelle di zuccina.
2. Prepara una marinatura veloce con olio, limone, aglio schiacciato e prezzemolo.
3. Lascia insaporire gli spiedini 10 minuti nella marinatura.
4. Griglia 2-3 minuti per lato, fino a quando i gamberi sono rosati e le zucchine morbide.

Coppetta di yogurt greco e frutti di bosco

Colazione o dessert · pronta in 2 minuti, senza zuccheri aggiunti

Ingredienti

- 150g di yogurt greco intero o 0%
- Una manciata di frutti di bosco misti (freschi o surgelati)
- Un cucchiaino di granella di noci o mandorle
- Cannella in polvere (facoltativa)

Preparazione

1. Versa lo yogurt greco in una coppetta.
2. Aggiungi i frutti di bosco, anche leggermente scongelati se surgelati.
3. Completa con la granella di frutta secca e una spolverata di cannella.
4. Ottima come colazione proteica o come dolce di fine pasto leggero.



BUONE VACANZE



Segui il piano fino alla partenza. In vacanza rilassati seguendo questa guida. Al rientro riprendi il piano e vieni in visita: leggiamo insieme i dati e ti tranquillizzi che è andata bene.

Per prenotare la tua visita di rientro scrivi a Linda su WhatsApp

+39 351 624 4364

Dott. Alessio Ariani — Dietista Clinico · Ideatore del Metodo KBS

371.355.2444 | alessioariani@gmail.com