

Special Menu
**Dieta
Chetogenica**

**7
Giorni**



Premessa

I menù, ricette e piani alimentari e tutti i contenuti offerti non hanno lo scopo di fornire consigli medici individuali, consulenze personalizzate e in nessun caso possono costituire la prescrizione di un trattamento, la visita specialistica o il rapporto diretto con il proprio medico curante. Le ricette e i menù inclusi all'interno di questa guida sono da considerarsi dei meri esempi e non prevedono consigli o pareri personalizzati.

Cos'è la Dieta Chetogenica?

La dieta chetogenica è una strategia nutrizionale basata sulla riduzione dei carboidrati alimentari, che "obbliga" l'organismo a produrre autonomamente il glucosio necessario alla sopravvivenza e ad aumentare il consumo energetico dei grassi contenuti nel tessuto adiposo.

Menù di Esempio



Colazione



Pranzo



Cena

Lunedì

Yogurt greco 10%
Frutta a guscio a scelta

Salmone
Insalata condita con olio evo e olive

Sovracoscia di pollo al forno
Zucchine condite con olio evo

Martedì

Omelette prosciutto e formaggio

Bresaola con olio evo
Funghi saltati con burro ghee
Avocado

Trancio di tonno con poca maionese
Broccoli o cavolfiore con olio evo

Mercoledì

Yogurt greco 10%
Frutti di bosco a scelta

Sgombro in padella
Insalata a scelta condita con olio evo e semi oleosi misti

Costina di maiale
Cavolo nero condito con olio evo

Giovedì

Uova alla Benedict
Avocado

Carpaccio di manzo con scaglie di grana
Pomodoro condito con olio evo

Trancio di tonno cotto nel burro ghee
Asparagi conditi con olio evo

Venerdì

Yogurt greco 10%
Cioccolato fondente 80% di cacao

Tofu o tempeh
Cicoria saltata in padella condita con olio evo

Salmone condito con olio di cocco
Avocado

Sabato

Omelette prosciutto e formaggio

Filetto di aringa
Zucchine condite con olio evo

Hamburger di manzo
Qualche noce
Avocado

Domenica

Yogurt greco 10%
Cioccolato fondente 80% di cacao

Filetto di tonno
Fagiolini verdi conditi con olio evo

Carpaccio di manzo con olive e pomodoro conditi con olio evo
Lamponi

Gli alimenti della dieta chetogenica

Ecco a te una comoda lista di alcuni tra i più comuni alimenti chetogenici, suddivisi per categoria. Utilizzali per fare le variazioni che preferisci e seleziona da qui i tuoi spuntini.

Grassi e condimenti

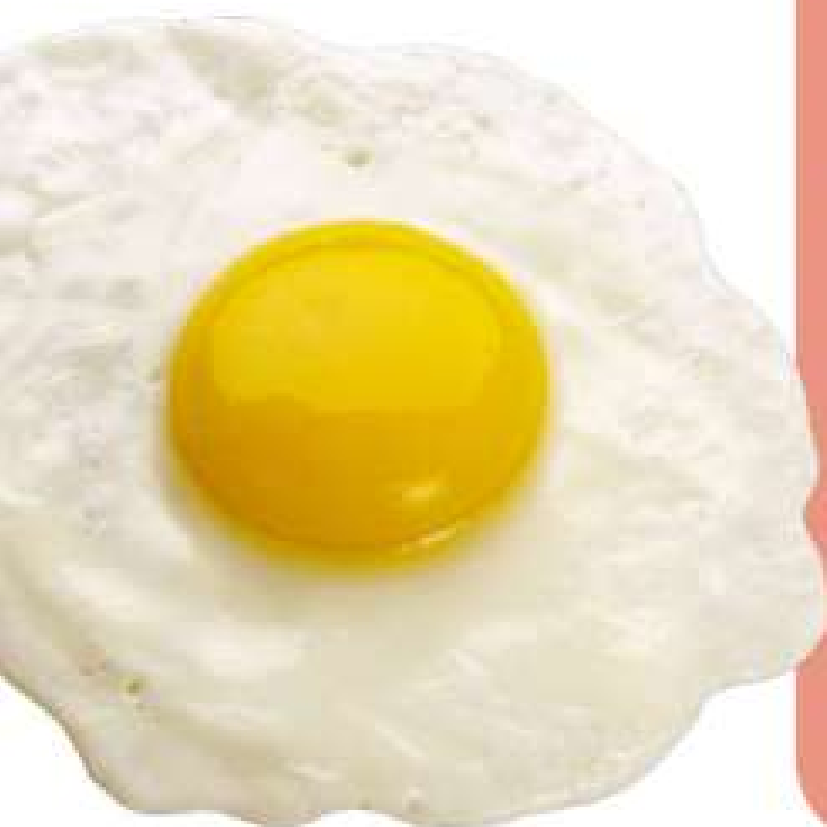
- Burro ghee
- Olio di cocco
- Olio MCT
- Olio extravergine di oliva
- Avocado e olio di avocado
- Olive
- Frutta a guscio
- Burro di frutta a guscio
- Semi oleosi
- Senape
- Maionese

...e non solo!

Fonti proteiche

- Pesce e molluschi
- Frutti di mare
- Uova
- Manzo
- Pollo
- Vitello
- Maiale
- Selvaggina
- Agnello
- Tofu
- Tempeh

...e altre ancora!



Verdura

- Cavolo
- Spinaci
- Bietole
- Lattuga
- Rucola
- Cavolini di Bruxelles
- Broccoli
- Peperoni
- Asparagi
- Sedano
- Cetrioli
- Ravanelli
- Zucchine
- Cavolfiore
- Funghi

...e tante altre!



Frutta fresca

- Lamponi
- More
- Mirtilli
- Fragole
- Ribes

...e altri!



Latticini e alternative vegetali

- Yogurt greco 10%
- Yogurt vaccino intero
- Yogurt di capra intero
- Yogurt di latte di cocco
- Panna da cucina
- Formaggi a pasta molle
- Formaggi stagionati
- Latte di cocco senza zuccheri aggiunti
- Latte di mandorla senza zuccheri aggiunti

...e non solo!

Varie

- Erbe e spezie
- Cioccolato 80% cacao
- Farina di cocco
- Farina di mandorle
- Farina di semi di lino
- Eritritolo e stevia
- Caffè e tè non zuccherati
- Tisane senza zucchero
- Fat bombs
- Dolci chetogenici

...e tanto altro!



La chetogenica si basa su alimenti naturali e reperibili in ogni supermercato.

