

# Nutrizione Sana

MENU

DIETA CHETOGENICA

MENU

CHETOGENICA



# ATTENZIONE



## RIVOLGITI SEMPRE AD UN NUTRIZIONISTA QUALIFICATO!

La dieta chetogenica è un regime alimentare molto particolare che prevede un consumo molto basso di carboidrati e un'assunzione elevata di grassi e proteine: precisamente i carboidrati vengono limitati a meno di 25-50 g al giorno ricoprendo una percentuale di circa il 5% dell'intero fabbisogno calorico giornaliero; l'apporto calorico, poi, deriva circa per il 75% dai grassi e il restante 20% circa dalle proteine.

Ci sono diversi rischi associati a questa dieta, che è per questo motivo che è **sempre consigliabile rivolgersi a un nutrizionista prima di iniziarla**. Alcuni dei rischi associati alla dieta chetogenica includono:

1. **Problemi di salute**: la dieta chetogenica, nel lungo periodo, può causare una serie di problemi di salute se non viene seguita correttamente. Ad esempio, essendo un regime per lo più sbilanciato verso fonti di origine animale, un consumo eccessivo di grassi saturi aumenta il rischio di malattie cardiovascolari, mentre un basso consumo di carboidrati può causare problemi di costipazione e carenze di fibre.
2. **Problemi a livello mentale**: la dieta chetogenica potrebbe vincolare la persona a livello sociale essendo un regime senza "sgarri". Quando ci si concede una pizza o un panino di troppo, lo stato di chetosi viene interrotto e si vanificano i sacrifici fatti fino a quel momento; il peso potrebbe aumentare a causa dei liquidi recuperati ed incidere sul morale, portando ad uno stato di stress, ansia e sbalzi di umore durante il percorso.
3. **Problemi di salute renale**: la dieta chetogenica può aumentare il carico di lavoro sui reni, in particolare se si segue a lungo termine. Questo può aumentare il rischio di sviluppare problemi renali e causare danni ai reni.
4. **Problemi digestivi**: la dieta chetogenica può causare problemi digestivi come nausea, diarrea e costipazione. Inoltre, alcuni alimenti consentiti nella dieta chetogenica, come le verdure a foglia verde, possono essere difficili da digerire e causare gonfiore e crampi addominali.

**La dieta chetogenica non è adatta a tutti** e può essere pericolosa se non viene seguita correttamente. Per minimizzare i rischi e garantire di assumere tutti i nutrienti necessari, è sempre consigliabile rivolgersi a un nutrizionista prima di iniziare questa dieta.

# MENÙ SETTIMANALE

Nota bene: questa dieta è da intendersi solamente a titolo esemplificativo, le quantità degli alimenti sono assolutamente necessarie e variano a seconda del soggetto.

| LUNEDÌ    |  |
|-----------|--|
| COLAZIONE | Yogurt greco/skyr bianco magro con mirtilli, more o lamponi              |
| SPUNTINO  | Mandorle   |
| PRANZO    | Insalatone con avocado e salmone   |
| SPUNTINO  | Grana e olive denocciolate   |
| CENA      | Filetti di merluzzo al pesto con zucchine alla griglia                   |
| MARTEDÌ   |  |
| COLAZIONE | Pan di nuvola con rosmarino, philadelphia e salmone                      |
| SPUNTINO  | Barrette di yogurt ghiacciato  |
| PRANZO    | Chicche di spinaci con verdure cotte a vapore                            |
| SPUNTINO  | Chips di cavolo nero con noci  |
| CENA      | Costolette di maiale con insalata verde                                  |
| MERCOLEDÌ |  |
| COLAZIONE | Chetodolce in tazza  |
| SPUNTINO  | Barrette di yogurt ghiacciato  |
| PRANZO    | Roast beef, rucola e grana   |
| SPUNTINO  | Pinzimonio con sedano, finocchi e robiola                                |
| CENA      | Frittata di zucchine   |
| GIOVEDÌ   |  |
| COLAZIONE | Dolce in coppa a base di ricotta e mirtilli                              |
| SPUNTINO  | Noci   |
| PRANZO    | Ali di pollo piccanti con mousse di robiola e noci, su foglia di indivia |
| SPUNTINO  | Fette di prosciutto cotto  |
| CENA      | Insalata di gamberi con avocado, lattuga e olio di oliva                 |
| VENERDÌ   |  |
| COLAZIONE | Yogurt greco/skyr bianco magro con mirtilli, more o lamponi              |
| SPUNTINO  | Noci   |
| PRANZO    | Spaghetti di zucchine al salmone   |
| SPUNTINO  | Fette di salame  |
| CENA      | Cotolette di pollo con spinaci   |
| SABATO    |  |
| COLAZIONE | Chetodolce in tazza  |
| SPUNTINO  | Grana e olive denocciolate   |
| PRANZO    | Branzino al forno con zucchine saltate                                   |
| SPUNTINO  | Peperoni verdi ripieni di guacamole                                      |
| CENA      | Pizza chetogenica  |
| DOMENICA  |  |
| COLAZIONE | Pan di nuvola con rosmarino, rucola e bresaola                           |
| SPUNTINO  | Noci   |
| PRANZO    | Omelette con insalata di radicchio, brie e noci                          |
| SPUNTINO  | Bastoncini di sedano con burro di mandorle                               |
| CENA      | Chips di cavolo croccanti con pollo al curry                             |

Ricorda che è importante assicurarsi di includere abbastanza grassi sani (come olio di extravergine di oliva e avocado) e di proteine, mantenendo al tempo stesso bassi i carboidrati. Assicurati di controllare sempre gli alimenti che mangi per verificare la presenza di lattosio e di assumere acqua per mantenere una corretta idratazione.

# Nutrizione Sana

**IL TEAM NUTRIZIONE  
SANA SVILUPPA PIANI  
CHETOGENICI SPECIFICI  
PER FARTI RAGGIUNGERE  
IN SICUREZZA IL TUO  
OBIETTIVO**



### **Padova**

Voltabarozzo - Via Piovese 236  
Stanga - Via G. Savelli 120  
Z. Ind. - Viale della Regione Veneto 20



### **Albignasego**

Via Piemonte 13



### **Vigonza**

Via Noalese Sud 14



### **Abano Terme**

Piazza del Sole e della Pace 9



### **Monselice**

Piazza Mazzini - Galleria Einaudi 18



### **Castelfranco Veneto**

Piazza Europa Unità 70

Richiedi appuntamento



Chiama ora

**392 11 00 950**

Non riesci a chiamare?



Messaggia ora

**WhatsApp**

**RIVOLGITI A NOI**

**DA OGGI ANCHE ON-LINE!**

[www.nutrizionesana.it](http://www.nutrizionesana.it)