

Nutrizione Sana

DIETA

CHETOGENICA

ESEMPIO SETTIMANALE

21 GIORNI

MENU

CHETOGENICA



ATTENZIONE



RIVOLGITI SEMPRE AD UN NUTRIZIONISTA QUALIFICATO!

La dieta chetogenica è un regime alimentare molto particolare che richiede un'attenzione particolare alla composizione degli alimenti che si assumono. La dieta chetogenica prevede un consumo molto basso di carboidrati e un'assunzione elevata di grassi e 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 può causare una serie di problemi di salute se non viene seguita correttamente. Ad esempio, un consumo eccessivo di grassi saturi può aumentare il rischio di malattie cardiovascolari, mentre un basso consumo di carboidrati può causare problemi di costipazione e carenze di fibre.
2. **Problemi di salute mentale:** la dieta chetogenica può anche avere un impatto sulla salute mentale, in particolare sulla concentrazione e sulla capacità di apprendimento. Inoltre, alcune persone potrebbero sviluppare depressione o ansia a causa dell'impatto che la dieta può avere sulle funzioni cerebrali.
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 per una salute ottimale, è sempre **consigliabile rivolgersi a un nutrizionista prima di iniziare questa dieta**.

GIORNO DA 1 A 7

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	Uova strapazzate con avocado e fette di segale
SPUNTINO	Mandorle
PRANZO	Insalata di pollo con lattuga, cetrioli, olive e olio d'oliva
SPUNTINO	Cocco
CENA	Salmone alla griglia con verdure cotte al vapore
MARTEDÌ	
COLAZIONE	Yogurt greco con mirtilli cocco e fiocchi di avena
SPUNTINO	Noci
PRANZO	Hamburger di manzo con insalata e olive o olio
SPUNTINO	Cioccolato fondente 90%
CENA	Pollo al curry con broccoli al vapore
MERCOLEDÌ	
COLAZIONE	Prosciutto crudo avocado e pane proteico
SPUNTINO	Olive
PRANZO	Insalata di tonno con lattuga, olive e olio d'oliva
SPUNTINO	Mandorle
CENA	Coscia di pollo con cavolfiore al forno
GIOVEDÌ	
COLAZIONE	Pancake con farina di mandorle e mirtilli
SPUNTINO	Cioccolato fondente 90%
PRANZO	Insalata di pollo con lattuga, cetrioli, olive e olio d'oliva
SPUNTINO	Pinoli
CENA	Bistecca alla griglia con asparagi cotti al vapore
VENERDÌ	
COLAZIONE	Yogurt greco con mirtilli cocco e fiocchi di avena
SPUNTINO	Olive
PRANZO	Insalata di gamberi con avocado, lattuga e olio d'oliva
SPUNTINO	Noci
CENA	Branzino al forno con zucchine saltate
SABATO	
COLAZIONE	Uova strapazzate con avocado e fette di segale
SPUNTINO	Mandorle
PRANZO	Insalata con salmone lattuga, avocado, cetrioli e olio d'oliva
SPUNTINO	Cioccolato fondente 90%
CENA	Polpette di carne con cavolfiore al forno
DOMENICA	
COLAZIONE	Prosciutto crudo olive e pane proteico
SPUNTINO	Noci
PRANZO	Insalata con mozzarella olive, lattuga e olio d'oliva
SPUNTINO	Cocco
CENA	Ali di pollo piccanti con insalata di cavolo

GIORNO DA 8 A 14

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	Uova strapazzate con avocado e fette di segale
SPUNTINO	Mandorle
PRANZO	Insalata di gamberi con avocado, lattuga e olio d’oliva
SPUNTINO	Grana
CENA	Salmone alla griglia con verdure cotte al vapore
MARTEDÌ	
COLAZIONE	Salmone affumicato avocado e pane proteico
SPUNTINO	Noci
PRANZO	Roast-beef con insalata
SPUNTINO	Cocco
CENA	Cosce di pollo con cavolfiore
MERCOLEDÌ	
COLAZIONE	Prosciutto crudo avocado e pane proteico
SPUNTINO	Olive
PRANZO	Insalata di tonno con lattuga, olive e olio d’oliva
SPUNTINO	Ricotta e cocco
CENA	Branzino con zucchine e olive
GIOVEDÌ	
COLAZIONE	Yogurt greco con mandorle e mirtilli e fiocchi di avena
SPUNTINO	Cioccolato fondente 90%
PRANZO	Salmone alla griglia con olive e zucchine
SPUNTINO	Pinoli
CENA	Bistecca alla griglia con asparagi cotti al vapore
VENERDÌ	
COLAZIONE	Pancake con farina di cocco e mirtilli
SPUNTINO	Noci
PRANZO	Insalata di gamberi con avocado, lattuga, e olio d’oliva
SPUNTINO	Olive
CENA	Cosce di pollo con zucchine saltate
SABATO	
COLAZIONE	Uova strapazzate con avocado e fette di segale
SPUNTINO	Mandorle
PRANZO	Hamburger di manzo con insalata e olive o olio
SPUNTINO	Olive
CENA	Polpette di pesce con cavolfiore al forno
DOMENICA	
COLAZIONE	Salmone affumicato avocado e fette di segale
SPUNTINO	Noci
PRANZO	Insalata di tonno con lattuga, olive e olio d’oliva
SPUNTINO	Grana
CENA	Insalata di pollo e radicchio

GIORNO DA 15 A 21

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 con mandorle e mirtilli e fiocchi di avena
SPUNTINO	Mandorle
PRANZO	Insalata di pollo con lattuga, cetrioli, olive e olio d'oliva
SPUNTINO	Cioccolato fondente 90%
CENA	Salmone alla griglia con verdure cotte al vapore
MARTEDÌ	
COLAZIONE	Prosciutto crudo olive e pane proteico
SPUNTINO	Cocco
PRANZO	Insalata con salmone lattuga, cetrioli, olive e olio d'oliva
SPUNTINO	Grana
CENA	Cosce di pollo con radicchio
MERCOLEDÌ	
COLAZIONE	Salmone affumicato avocado e fette di segale
SPUNTINO	Noci
PRANZO	Insalata con grana lattuga, radicchio noci e olio d'oliva
SPUNTINO	Cioccolato fondente 90%
CENA	Coscia di pollo con cavolfiore al forno
GIOVEDÌ	
COLAZIONE	Pancake con farina di mandorle e mirtilli
SPUNTINO	Olive
PRANZO	Hamburger di pollo con insalata e olive o olio
SPUNTINO	Pinoli
CENA	Branzino con asparagi cotti al vapore
VENERDÌ	
COLAZIONE	Yogurt greco con mandorle e mirtilli e fiocchi di avena
SPUNTINO	Mandorle
PRANZO	Insalata di gamberi con avocado, lattuga e olio d'oliva
SPUNTINO	Cioccolato fondente 90%
CENA	Bistecca alla griglia con zucchine saltate
SABATO	
COLAZIONE	Uova strapazzate con olive e fette di segale
SPUNTINO	Mandorle
PRANZO	Insalata di pollo con lattuga, avocado, cetrioli e olio d'oliva
SPUNTINO	Bastoncini di sedano con burro di mandorle
CENA	Salmone e broccoli al forno
DOMENICA	
COLAZIONE	Pancake con farina di cocco e mirtilli
SPUNTINO	Noci
PRANZO	Ali di pollo piccanti con insalata di cavolo
SPUNTINO	Grana
CENA	Uova all'occhio di bue con zucchine

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
Stranga - 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