

# Nutrizione Sana

DIETA

CHETOGENICA

ESEMPIO SETTIMANALE

1 SETTIMANA

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**.

# SETTIMANA DI ESEMPIO 1

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 con tonno lattuga, olive e olio d'oliva
SPUNTINO	Cioccolato fondente 90%
CENA	Salmone alla griglia con verdure cotte al vapore
MARTEDÌ	
COLAZIONE	Pancake con farina di mandorle e mirtilli
SPUNTINO	Noci
PRANZO	Insalata di gamberi con avocado, lattuga e olio d'oliva
SPUNTINO	Grana
CENA	Roast-beef con broccoli al vapore
MERCOLEDÌ	
COLAZIONE	Uova strapazzate con avocado e pane proteico
SPUNTINO	Olive
PRANZO	Ali di pollo al forno con insalata di cavolo
SPUNTINO	Pinoli
CENA	Salmone e cavolfiore al forno
GIOVEDÌ	
COLAZIONE	Yogurt greco con mandorle e mirtilli e fiocchi di avena
SPUNTINO	Cioccolato fondente 90%
PRANZO	Insalata di pollo con lattuga, avocado, cetrioli e olio d'oliva
SPUNTINO	Noci
CENA	Pesce spada alla griglia con asparagi cotti al vapore
VENERDÌ	
COLAZIONE	Prosciutto crudo olive e pane proteico
SPUNTINO	Cocco
PRANZO	Insalata con mozzarella avocado, lattuga e olio d'oliva
SPUNTINO	Olive
CENA	Branzino al forno con zucchine saltate

<b>SABATO</b>	
COLAZIONE	Pancake con farina di cocco e mirtilli
SPUNTINO	Mandorle
PRANZO	Insalata con salmone lattuga, avocado, cetrioli e olio d'oliva
SPUNTINO	Grana
CENA	Polpette di carne con cavolfiore al forno
<b>DOMENICA</b>	
COLAZIONE	Yogurt greco con mandorle e mirtilli e fiocchi di avena
SPUNTINO	Noci
PRANZO	Cosce di pollo al forno con insalata e olive
SPUNTINO	Cioccolato fondente 90%
CENA	Bresaola e broccoli al vapore

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 Unita 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)