

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
SPUNTINO	mandorle
PRANZO	insalata di pollo con lattuga, pomodori, cetrioli, olive e olio d'oliva
SPUNTINO	fette di salame
CENA	salmone alla griglia con verdure cotte al vapore
MARTEDÌ	
COLAZIONE	frullato di cocco con spinaci, avocado e proteine in polvere
SPUNTINO	noci
PRANZO	hamburger di manzo con insalata e formaggio cheddar
SPUNTINO	pinzimonio con sedano e finocchi e formaggio asiago
CENA	pollo al curry con broccoli al vapore
MERCOLEDÌ	
COLAZIONE	frittata con pancetta e formaggio
SPUNTINO	bastoncini di sedano con burro di mandorle
PRANZO	insalata di tonno con lattuga, pomodori, olive e olio d'oliva
SPUNTINO	peperoni ripieni di guacamole
CENA	costolette di maiale con cavolfiore al forno
GIOVEDÌ	
COLAZIONE	yogurt greco con mandorle e bacche
SPUNTINO	fette di salame
PRANZO	salsiccia italiana con peperoni e cipolle grigliati
SPUNTINO	pinoli
CENA	bistecca alla griglia con asparagi cotti al vapore
VENERDÌ	
COLAZIONE	pancakes di farina di cocco con burro e sciroppo d'acero senza zucchero
SPUNTINO	pinzimonio con sedano e finocchi + formaggio asiago
PRANZO	insalata di gamberi con avocado, lattuga, pomodori e olio d'oliva
SPUNTINO	fette di prosciutto cotto
CENA	branzino al forno con zucchine saltate
SABATO	
COLAZIONE	uova alla benedict con prosciutto cotto e salsa olandese
SPUNTINO	mandorle
PRANZO	insalata di pollo con lattuga, avocado, cetrioli e olio d'oliva
SPUNTINO	bastoncini di sedano con burro di mandorle
CENA	polpette di carne con cavolfiore al forno
DOMENICA	
COLAZIONE	uova in camicia con bacon e avocado
SPUNTINO	noci
PRANZO	ali di pollo piccanti con insalata di cavolo
SPUNTINO	fette di prosciutto cotto
CENA	zuppa di pomodoro con pollo e broccoli al vapore

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
SPUNTINO	mandorle
PRANZO	insalata di pollo con lattuga, pomodori, cetrioli, olive e olio d'oliva
SPUNTINO	fette di salame
CENA	salmone alla griglia con verdure cotte al vapore
MARTEDÌ	
COLAZIONE	frullato di cocco con spinaci, avocado e proteine in polvere
SPUNTINO	noci
PRANZO	hamburger di manzo con insalata e formaggio cheddar
SPUNTINO	pinzimonio con sedano e finocchi e formaggio asiago
CENA	pollo al curry con broccoli al vapore
MERCOLEDÌ	
COLAZIONE	frittata con pancetta e formaggio
SPUNTINO	bastoncini di sedano con burro di mandorle
PRANZO	insalata di tonno con lattuga, pomodori, olive e olio d'oliva
SPUNTINO	peperoni ripieni di guacamole
CENA	costolette di maiale con cavolfiore al forno
GIOVEDÌ	
COLAZIONE	yogurt greco con mandorle e bacche
SPUNTINO	fette di salame
PRANZO	salsiccia italiana con peperoni e cipolle grigliati
SPUNTINO	pinoli
CENA	bistecca alla griglia con asparagi cotti al vapore
VENERDÌ	
COLAZIONE	pancakes di farina di cocco con burro e sciroppo d'acero senza zucchero
SPUNTINO	pinzimonio con sedano e finocchi + formaggio asiago
PRANZO	insalata di gamberi con avocado, lattuga, pomodori e olio d'oliva
SPUNTINO	fette di prosciutto cotto
CENA	branzino al forno con zucchine saltate
SABATO	
COLAZIONE	uova alla benedict con prosciutto cotto e salsa olandese
SPUNTINO	mandorle
PRANZO	insalata di pollo con lattuga, avocado, cetrioli e olio d'oliva
SPUNTINO	bastoncini di sedano con burro di mandorle
CENA	polpette di carne con cavolfiore al forno
DOMENICA	
COLAZIONE	uova in camicia con bacon e avocado
SPUNTINO	noci
PRANZO	ali di pollo piccanti con insalata di cavolo
SPUNTINO	fette di prosciutto cotto
CENA	zuppa di pomodoro con pollo e broccoli al vapore

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	uova strapazzate con avocado
SPUNTINO	mandorle
PRANZO	insalata di pollo con lattuga, pomodori, cetrioli, olive e olio d'oliva
SPUNTINO	fette di salame
CENA	salmone alla griglia con verdure cotte al vapore
MARTEDÌ	
COLAZIONE	frullato di cocco con spinaci, avocado e proteine in polvere
SPUNTINO	noci
PRANZO	hamburger di manzo con insalata e formaggio cheddar
SPUNTINO	pinzimonio con sedano e finocchi e formaggio asiago
CENA	pollo al curry con broccoli al vapore
MERCOLEDÌ	
COLAZIONE	frittata con pancetta e formaggio
SPUNTINO	bastoncini di sedano con burro di mandorle
PRANZO	insalata di tonno con lattuga, pomodori, olive e olio d'oliva
SPUNTINO	peperoni ripieni di guacamole
CENA	costolette di maiale con cavolfiore al forno
GIOVEDÌ	
COLAZIONE	yogurt greco con mandorle e bacche
SPUNTINO	fette di salame
PRANZO	salsiccia italiana con peperoni e cipolle grigliati
SPUNTINO	pinoli
CENA	bistecca alla griglia con asparagi cotti al vapore
VENERDÌ	
COLAZIONE	pancakes di farina di cocco con burro e sciroppo d'acero senza zucchero
SPUNTINO	pinzimonio con sedano e finocchi + formaggio asiago
PRANZO	insalata di gamberi con avocado, lattuga, pomodori e olio d'oliva
SPUNTINO	fette di prosciutto cotto
CENA	branzino al forno con zucchine saltate
SABATO	
COLAZIONE	uova alla benedict con prosciutto cotto e salsa olandese
SPUNTINO	mandorle
PRANZO	insalata di pollo con lattuga, avocado, cetrioli e olio d'oliva
SPUNTINO	bastoncini di sedano con burro di mandorle
CENA	polpette di carne con cavolfiore al forno
DOMENICA	
COLAZIONE	uova in camicia con bacon e avocado
SPUNTINO	noci
PRANZO	ali di pollo piccanti con insalata di cavolo
SPUNTINO	fette di prosciutto cotto
CENA	zuppa di pomodoro con pollo 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 1B



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