

# Nutrizione Sana

DIETA

CHETOGENICA

ESEMPIO SETTIMANALE PER  
INTOLLERANTI AL LATTOSIO

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.

<b>LUNEDÌ</b>	
COLAZIONE	uova strapazzate con avocado e pancetta croccante
SPUNTINO	mandorle
PRANZO	insalata di pollo con avocado, pomodori e olio d'oliva
SPUNTINO	fette di salame
CENA	salmone alla griglia con asparagi e olio d'oliva
<b>MARTEDÌ</b>	
COLAZIONE	frittata con spinaci, pomodori secchi e prosciutto cotto
SPUNTINO	noci
PRANZO	hamburger di manzo con verdure grigliate
SPUNTINO	pinzimonio con sedano e finocchi + formaggio asiago
CENA	petto di pollo alla griglia con broccoli e salsa di avocado
<b>MERCOLEDÌ</b>	
COLAZIONE	smoothie alla fragola con proteine del siero del latte senza lattosio
SPUNTINO	bastoncini di sedano con burro di mandorle
PRANZO	insalata di tonno con lattuga, pomodori, cetrioli e olio d'oliva
SPUNTINO	peperoni ripieni di guacamole
CENA	gamberetti saltati in padella con zucchine e burro
<b>GIOVEDÌ</b>	
COLAZIONE	uova al tegamino con prosciutto cotto e avocado
SPUNTINO	fette di salame
PRANZO	costolette di agnello con insalata di cetrioli e olive nere
SPUNTINO	pinoli
CENA	polpettone di tacchino con spinaci e pomodori secchi
<b>VENEDÌ</b>	
COLAZIONE	muffin alle mandorle senza farina con burro di mandorle
SPUNTINO	pinzimonio con sedano e finocchi + formaggio asiago
PRANZO	insalata di tonno con avocado, olive e olio d'oliva
SPUNTINO	fette di prosciutto cotto
CENA	filetto di maiale alla griglia con broccoli e salsa di avocado

SABATO	
COLAZIONE	uova al tegamino con avocado e pancetta croccante
SPUNTINO	mandorle
PRANZO	burger di manzo con insalata di cetrioli e salsa di avocado
SPUNTINO	bastoncini di sedano con burro di mandorle
CENA	salmone alla griglia con asparagi e olio d'oliva
DOMENICA	
COLAZIONE	frittata con spinaci, pomodori secchi e prosciutto cotto
SPUNTINO	noci
PRANZO	petto di pollo alla griglia con insalata di lattuga, pomodori e olio d'oliva
SPUNTINO	fette di prosciutto cotto
CENA	polpettone di tacchino con spinaci e pomodori secchi

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