

## Esempio di schema di dieta chetogenica

*Il piano alimentare sottostante è puramente indicativo e ha fine esclusivamente didattica. Non costituisce in alcun caso consiglio o indicazione medica. Prima di intraprendere un qualunque regime alimentare è necessario consultare il medico curante o uno specialista. Si declina ogni responsabilità.*

Il presente schema di 4 giornate è ipotizzato per una donna con TDEE giornaliero di 1600 kcal e prevede un deficit calorico di 300 kcal al giorno.

Lo schema di dieta chetogenica attua il regime di intermittent fasting 16-8: 16 ore di digiuno e una finestra di 8 ore per pranzare e cenare. Non è quindi prevista la colazione.

<b>LUNEDI'</b>	<b>GRAMMI</b>	<b>FAT</b>	<b>PRO</b>	<b>CARBS</b>	<b>KCAL</b>
<b>PRANZO</b>					
AVOCADO	70	10.29	1.40	5.95	112.00
SALMONE	180	21.60	33.12	1.80	333.00
GRANA	30	8.70	9.90	0.00	119.40
SPINACI	100	0.60	3.40	3.50	38.00
OLIO	8	7.33	0.00	0.00	65.92
TOTALE		48.52	47.82	11.25	668.32
<b>CENA</b>					
UOVA 4	240	20.88	29.76	0.00	307.20
ZUCCHINE	150	0.45	1.80	4.65	25.50
OLIO	10	9.16	0.00	0.00	82.40
PROSC.					
CRUDO	40	5.20	6.80	0.00	76.00
ROBIOLA	50	16.50	3.20	1.55	167.50
TOTALE		52.19	41.56	6.20	658.6
<b>TOTALE GG</b>		<b>100.708</b>	<b>89.38</b>	<b>17.45</b>	<b>1326.92</b>

**MARTEDI'**

	GRAMMI	FAT	PRO	CARBS	KCAL
<b>PRANZO</b>					
LATTE DI COCCO	100	19	1.6	2	185
AVOCADO	80	11.76	1.6	6.8	128
SPINACI	40	0.24	1.36	1.4	15.2
BURRO ARAC.	30	14.7	8.4	3.6	184.8
BRESAOLA	80	0.88	24.8	0.4	122.4
		46.58	37.76	14.2	635.4
<b>CENA</b>					
POLLO PETTO	150	3.9	31.8	0	171
LATTUGA	100	0.2	1.4	2.9	15
OLIO	14	12.82	0	0	115.36
ROBIOLA	60	19.8	3.84	1.86	201
PROSCIUTTO CR.	100	13	17	0	190
		49.724	54.04	4.76	692.36
<b>TOTALE GG</b>		<b>96.304</b>	<b>91.8</b>	<b>18.96</b>	<b>1327.76</b>

**MERCOLEDI'**    **GRAMMI**   **FAT**        **PRO**        **CARBS**    **KCAL**

**PRANZO**

MINI HAMB.	120	11.64	20.4	2.64	196.8
ZUCCHINE	100	0.3	1.2	3.1	17
OLIO	10	9.16	0	0	82.4
GRANA	40	11.6	13.2	0	159.2
BRESAOLA	100	1.1	31	0.5	153
<b>TOTALE</b>		<b>33.80</b>	<b>65.80</b>	<b>6.24</b>	<b>608.4</b>

**CENA**

RICOTTA	80	9.6	6.4	4.8	131.2
OLIO	12	10.992	0	0	98.88
ROLL BON	100	13	16	4.4	199
NOCI SECCHHE	30	20.43	4.29	1.53	210.9
LATTUGA	80	0.16	1.12	2.32	12
<b>TOTALE</b>		<b>54.18</b>	<b>27.81</b>	<b>13.05</b>	<b>651.98</b>

<b>TOTALE GG</b>		<b>87.98</b>	<b>93.61</b>	<b>19.29</b>	<b>1260.38</b>
------------------	--	--------------	--------------	--------------	----------------

**GIOVEDI'****GRAMMI FAT PRO CARBS KCAL****PRANZO**

FETA	60	12.78	8.52	2.46	158.40
LATTUGA	150	0.30	2.10	4.35	22.50
OLIVE VERDI	50	7.50	0.50	0.10	70.00
TONNO R.M.	78	3.12	14.04	0.00	84.24
OLIO	20	18.32	0.00	0.00	164.80
BRESAOLA	80	0.88	24.80	0.40	122.40
TOTALE		42.90	49.96	7.31	622.34

**CENA**

SALSICCIA	150	25.2	10.5	0	271.5
CETRIOLO	100	0.1	0.6	3.6	15
OLIO	10	9.16	0	0	82.4
GRANA	30	8.7	9.9	0	119.4
RICOTTA	100	12	8	6	164

TOTALE		55.16	29.00	9.60	652.3
--------	--	-------	-------	------	-------

<b>TOTALE GG</b>		<b>98.06</b>	<b>78.96</b>	<b>16.91</b>	<b>1274.64</b>
------------------	--	--------------	--------------	--------------	----------------

<b>Ricetta</b>	<b>Kcal</b>	<b>Ingredienti</b>
<b>Smoothie di avocado</b>	370	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 gr di spinaci;</li> <li>• 80 gr di avocado;</li> <li>• 100 ml di latte di cocco;</li> <li>• acqua e ghiaccio q.b.</li> </ul>
preparazione	Versare gli ingredienti in un frullatore e regolare, in base ai gusti, di acqua e di ghiaccio. Frullare per 60/90 secondi.	
<b>Pancake</b>	330	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 uova;</li> <li>• 50 gr di formaggio;</li> <li>• sale q.b.</li> </ul>
preparazione	Mescolare le uova e il formaggio. Cuocere in un padellino a fuoco medio con un filo di olio, versando il composto con un cucchiaino in dose sufficiente per fare 2 pancake	
<b>Crepe agli albumi</b>	104	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 80 gr di albumi (2 uova);</li> <li>• 15 gr di grana padano</li> <li>• sale e pepe q.b.</li> </ul>
preparazione	Mescolare gli ingredienti e cuocere in una padella con un filo di olio	
<b>Asparagi con uova e bacon</b>	251	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 gr di bacon;</li> <li>• 1 uovo;</li> <li>• 4/5 asparagi;</li> <li>• mezzo bicchiere di brodo pronto</li> </ul>
preparazione	Scaldare una padella e aggiungere il bacon. A cottura quasi ultimata aggiungere gli asparagi, puliti, e il brodo. Cuocere per 10 min circa. A brodo evaporato aggiungere l'uovo.	
<b>Pancake di crema al formaggio</b>	365	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 uova;</li> <li>• 60 gr di crema di formaggio;</li> <li>• 25 gr di farina di cocco</li> </ul>
preparazione	Unire gli ingredienti in una ciotola fino ad ottenere un composto omogeneo. Scaldare un pentolino con un filo di olio e aggiungere una pallina di pastella in modo da avere 3/4 pancakes.	
<b>Caffè Keto</b>	320	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 ml di caffè americano bollente;</li> <li>• 20 ml di olio MCT o olio di cocco;</li> <li>• 20 gr di burro da animali alimentati ad erba</li> </ul>
preparazione	Mettere in un frullatore tutti gli ingredienti e frullare per 15-20 secondi. Servire immediatamente e guarnire con chicchi di caffè	
<b>Caffè proteico</b>	150	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 gr di proteine in polvere alla vaniglia;</li> <li>• 150 ml di caffè americano bollente;</li> <li>• 10 ml di olio di cocco</li> </ul>
preparazione	In uno shaker, facendo attenzione a non scottarsi, unire le proteine, il caffè bollente e l'olio di cocco. Shakerare energeticamente per 10-15 secondi e servire.	

<b>Biscotti Keto</b>	55 a biscotto	<ul style="list-style-type: none"><li>• 100 gr di farina di mandorle</li><li>• 60 gr di burro</li><li>• stevia liquida q.b.</li></ul>
preparazione	Mischiare in una ciotola tutti gli ingredienti fino ad ottenere una pasta omogenea. Formare delle piccole sfere. Porle in una teglia e appiattirle con una posata. Cuocere in forno a 180° per 15 min.	