

# DIETA CHETOGENICA MENU SETTIMANALE DI ESEMPIO

Qui di seguito un menu settimanale di esempio della dieta chetogenica. Resta inteso che deve essere inteso soltanto a titolo esemplificativo e non dovrà essere preso come modello da seguire. Soltanto un dietologo o un nutrizionista esperto potranno elaborare un piano alimentare personalizzato basato sul regime della dieta chetogenica, prescrivendo analisi del sangue e visite specifiche da effettuarsi prima dell'inizio della dieta stessa.

**Rapporto macronutrienti da assumere al giorno: 75% di grassi, 20% di proteine, 5% di carboidrati.**

## LUNEDI

### Colazione

1 yogurt intero  
muesli o avena

### Pranzo

hamburger di tacchino  
insalata mista con pomodori

### Cena

tonno al naturale o alla griglia  
finocchi o verdure miste al vapore

## MARTEDI

### Colazione:

1 uovo sodo  
verdure in padella (zucchine, melanzane o peperoni)

### Pranzo:

salmone alla griglia  
broccoli o cime di rapa o cavolfiore

### Cena:

braciola di maiale  
fagiolini o zucchine al vapore

## MERCOLEDI

### Colazione:

1 tazza di latte intero

2 fette biscottate integrali

**Pranzo:**

30 gr. di formaggio magro

1 ceasar salad con avocado

**Cena:**

4 fette di fesa di tacchino o bresaola

verdure miste grigliate

**GIOVEDI**

**Colazione:**

yogurt intero

due fette biscottate integrali con marmellata senza zucchero

**Pranzo:**

insalata di pomodori

ricotta

**Cena:**

straccetti di pollo

piselli e carote al vapore

**VENERDI**

**Colazione:**

1 avocado al forno

1 tazza di caffè senza zucchero

1 spremuta d'arancia senza zucchero

**Pranzo:**

50 gr. di prosciutto crudo

rucola e insalata

**Cena:**

1 trancio di tonno alla griglia

melanzane in padella o broccoli

## **SABATO**

### **Colazione:**

2 fette di pane integrale tostato con bresaola e formaggio magro

### **Pranzo:**

50 gr. di formaggio magro

verdure a scelta

### **Cena:**

zuppa di verdure

## **DOMENICA**

### **Colazione:**

1 frittata di asparagi

verdure in padella

### **Pranzo:**

pesce bianco

verdure al vapore o alla griglia

### **Cena:**

carne di tacchino

insalata

**Spuntini:** in caso di attacchi di fame potete fare uno spuntino a metà mattinata o a merenda assumendo tra i seguenti alimenti:

- una manciata di noci, pistacchi o mandorle;
- un pezzo di parmigiano;
- un frutto a scelta.

Un'altra buona abitudine è quella di bere al mattino un bicchiere di acqua tiepida con un po' di limone strizzato e, nell'arco della giornata, bere almeno due litri di acqua.

**Condimenti:** per i condimenti l'olio extra vergine di oliva è perfetto ma si può utilizzare anche il burro.