

Piano Chetogenico Uomo - 2000 kcal

Alimentazione bilanciata a tre pasti giornalieri (Mandorle, Proteine, Cioccolato, Carne, Pesce, Uova e Verdure)

Lunedì

Colazione: 3 uova strapazzate cotte in padella con 15 g di burro o olio di cocco; 25 g di mandorle pelate e 15 g di cioccolato fondente a lato.

Pranzo: 250 g di petto di pollo cotto alla griglia con un filo d'olio extravergine d'oliva (20 g); abbondante porzione di spinaci freschi (300 g) saltati in padella con aglio e olio.

Cena: 200 g di filetto di salmone o tonno fresco scottato, accompagnato da 300 g di broccoli al vapore conditi con succo di limone e olio d'oliva (15 g).

Martedì

Colazione: 3 uova strapazzate cotte in padella con 15 g di burro o olio di cocco; 20 g di cioccolato fondente almeno all'85% sciolto o da gustare a pezzi, accompagnato da 15 g di mandorle.

Pranzo: 250 g di costata o entrecôte di manzo alla griglia; insalata mista verde (lattuga, rucola) condita con 20 g di olio d'oliva e aceto di mele.

Cena: 220 g di sgombero o tonno in scatola al naturale sgocciolato, unito a una grande insalata di cetrioli e finocchi (350 g) conditi con olio d'oliva (20 g).

Mercoledì

Colazione: Frullato chetogenico con 40 g di proteine in polvere, 200 ml di acqua o latte di mandorla senza zuccheri aggiunti, 25 g di mandorle e 15 g di cioccolato fondente sbriciolato.

Pranzo: 250 g di sovracosce di pollo disossate cotte al forno con la pelle; 300 g di zucchine tagliate a rondelle e saltate in padella con olio (20 g).

Cena: 3 uova sode accompagnate da 200 g di tonno sott'olio ben sgocciolato o al naturale con aggiunta di olio extravergine; 300 g di bietole o cicoria cotte.

Giovedì

Colazione: Omelette dolce preparata con 3 uova e 30 g di proteine in polvere mescolate nell'impasto; 20 g di mandorle.

Pranzo: 250 g di hamburger di manzo o maiale (senza pane), serviti su un letto di insalata mista (300 g) condita con 20 g di olio d'oliva.

Cena: 250 g di tranci di pesce spada o tonno alla griglia; 300 g di cavolfiore bollito o ripassato in padella con olio (15 g) e un pizzico di sale.

Venerdì

Colazione: 3 uova al tegamino cotte con 15 g di burro; 20 g di cioccolato fondente e 20 g di mandorle.

Pranzo: 250 g di fesa di tacchino a fettine cotta in padella con salvia e olio (20 g); 300 g di asparagi lessati o al forno conditi con olio e limone.

Cena: 250 g di tonno fresco o alalunga scottato in padella con granella di mandorle (20 g); grande insalata di valeriana e cetrioli (300 g) con olio d'oliva (15 g).

Sabato

Colazione: Porridge chetogenico finto preparato mescolando 35 g di proteine in polvere, 30 g di farina di mandorle (o mandorle finemente tritate) e acqua calda fino alla consistenza desiderata; guarnito con 15 g di cioccolato fondente a scaglie.

Pranzo: 250 g di salsiccia di maiale (priva di zuccheri aggiunti) cotta alla griglia o al forno; 300 g di broccoli o verza stufati in padella con olio (15 g).

Cena: 3 uova strapazzate con 150 g di tonno in scatola ben sgocciolato; contorno di 300 g di zucchine grigliate condite con olio d'oliva (20 g) e prezzemolo.

Domenica

Colazione: Frullato con 40 g di proteine in polvere, 25 g di mandorle e 200 ml di latte di mandorla non zuccherato; a parte 20 g di cioccolato fondente.

Pranzo: 250 g di tagliata di manzo con rucola (100 g) e olio d'oliva extravergine (20 g).

Cena: 250 g di filetti di branzino o orata al forno (o tonno fresco); 300 g di spinaci o bietole ripassati in padella con olio d'oliva (20 g) e uno spicchio d'aglio.

Consiglio utile: Ricorda di bere molta acqua durante l'arco della giornata e di assicurarti un corretto apporto di sali minerali (specialmente sodio, magnesio e potassio), fondamentali quando si segue un regime chetogenico.