

Menù settimanale chetogenico bilanciato – circa 1400 kcal

Lunedì

☐ Colazione

Pane morbido alla crescenza – circa 90 g

Uova strapazzate – 2 uova (120 g)

Burro – 5 g

☐ Pausa facoltativa

Yogurt greco intero – 120 g

Semi di chia – 10 g

☐ Pranzo

Alette di pollo alla paprika affumicata – 150 g carne cotta

Zucchine saltate – 200 g

Olio extravergine d'oliva – 10 g

☐ Pausa facoltativa

Sedano – 100 g

Formaggio spalmabile – 25 g

Noci – 15 g

☐ Cena

Zuppa cremosa al salmone – porzione con 150 g di salmone

Finocchi – 150 g

Olio extravergine d'oliva – 10 g

Totale indicativo giornata: circa 1400 kcal

Martedì

Colazione

Crêpes sottili alla panna – 1 porzione
(2 uova – 120 g, farina di mandorle 35 g, burro 10 g)
Crema veloce al formaggio spalmabile – 30 g
Burro per la cottura – 5 g

☐ **Pausa facoltativa**

Yogurt greco intero – 120 g
Semi di chia – 10 g

☐ **Pranzo**

Tacchino ai ferri – 150 g
Broccoli – 200 g
Olio extravergine d'oliva – 10 g

☐ **Pausa facoltativa**

Formaggio di capra – 30 g
Mandorle – 10 g

☐ **Cena**

Salmone alla piastra – 150 g
Asparagi – 150 g
Olio extravergine d'oliva – 10 g

Totale indicativo giornata: circa 1400 kcal

Mercoledì

☐ **Colazione**

Tonno al naturale (sgocciolato) – 80 g
Avocado – 70 g
Cetriolo – 150 g
Olio extravergine d'oliva – 10 g
Cracker ai semi – 2 quadretti (circa 20 g)
Erba cipollina – q.b.
Limone – q.b.

☐ **Pausa facoltativa**

Non prevista

☐ **Pranzo**

Polpette di manzo – 150 g carne cotta
Cavolfiore – 200 g
Olio extravergine d'oliva – 10 g

☐ **Pausa facoltativa**

Cioccolato fondente 85% – 15 g
Nocciole – 5 g

☐ **Cena**

Orata al forno – 150 g
Zucchine – 200 g
Olio extravergine d'oliva – 10 g

Totale indicativo giornata: circa 1400 kcal

Giovedì

Colazione

Zapekanka (sformato di ricotta) chetogenica ai mirtilli – 1 porzione
(ricetta già bilanciata)

☐ **Pausa facoltativa**

Non prevista

☐ **Pranzo**

Petto di pollo alla piastra – 150 g
Insalata mista (valeriana e rucola) – 120 g
Olio extravergine d'oliva – 10 g

☐ **Pausa facoltativa**

Non prevista

☐ **Cena**

Branzino al forno – 150 g
Verdure grigliate – 200 g
Olio extravergine d'oliva – 10 g

Totale indicativo giornata: circa 1400 kcal

Venerdì

☐ Colazione

Piadina chetogenica – 1 porzione (circa 80 g)
Speck – 30 g
Formaggio a pasta semidura – 30 g

☐ Pausa facoltativa

Non prevista

☐ Pranzo

Coscia di pollo al forno – 1 grande
(circa 250 g con osso, 150 g carne)
Insalata di finocchi – 200 g
Olio extravergine d'oliva – 10 g
Succo di limone – q.b.

☐ Pausa facoltativa

Non prevista

☐ Cena

Polpettine di merluzzo – 150 g pesce
Erbette saltate in padella – 200 g
Burro – 10 g

Totale indicativo giornata: circa 1400 kcal

Sabato

☐ Colazione

Torta chetogenica con marmellata – 1 fetta (circa 100 g)
300 kcal

Carboidrati 3–4 g
Proteine 10 g
Grassi 26 g

☐ **Pausa facoltativa**

Non prevista

☐ **Pranzo**

Arrosto di vitello a cottura lenta – 200 g carne cotta
Bastoncini fritti di cuore di sedano rapa – 150 g
Olio extravergine d'oliva – 15 g

Totale pranzo: circa **700 kcal**

☐ **Pausa facoltativa**

Non prevista

☐ **Cena**

Insalata di polpo
Polpo cotto – 150 g
Rucola – 40 g
Pomodori – 80 g
Olio extravergine d'oliva – 12 g
Chips di parmigiano – 3 pezzi (circa 30 g)

Totale cena: circa **410 kcal**

Totale indicativo giornata: circa 1410 kcal
Carboidrati stimati: 10–12 g

Domenica

☐ **Colazione**

Torta chetogenica con marmellata – 1 fetta (circa 100 g)
300 kcal
Carboidrati 3–4 g
Proteine 10 g
Grassi 26 g
Panna montata fresca – 40 g

Totale colazione: circa **440 kcal**

☐ **Pausa facoltativa**

Non prevista

☐ **Pranzo**

Orata al forno – 1 orata media
(circa 300 g intera, circa 180 g carne)
Agretti saltati nel burro – 200 g
Burro – 15 g
Olio extravergine d'oliva – 10 g

Totale pranzo: circa **520 kcal**

☐ **Pausa facoltativa**

Non prevista

☐ **Cena**

Insalata di arrosto avanzato
Arrosto di vitello a cottura lenta – 150 g
Misticanza di insalate verdi – 80 g
Rucola – 30 g
Cetriolo – 80 g
Pinoli – 20 g
Olio extravergine d'oliva – 12 g
Cracker chetogenici ai semi – 2 pezzi

Totale cena: circa **430 kcal**

Totale indicativo giornata: circa 1390 kcal

Carboidrati stimati: 12–14 g