

Lista della spesa chetogenica completa per il metodo a rotazione di 14 giorni

Lista orientativa per 1 persona, pensata sulle due settimane del metodo a rotazione. Le quantità sono approssimative ma pratiche, con un piccolo margine utile per non restare corta. Questa versione è pensata per essere comoda da consultare, stampare e portare con sé.

Proteine, uova, carne e pesce

- Uova: 24-30
- Petto di pollo: 500-600 g
- Cosce o sovracosce di pollo: 1,4-1,6 kg
- Branzino: 350-400 g
- Salmone fresco: 350-400 g
- Salmone affumicato: 200 g
- Filetti di merluzzo: 700-800 g
- Hamburger di manzo: 300 g
- Roast beef o manzo cotto freddo: 250-300 g
- Salsiccia: 180-200 g
- Tonno al naturale: 3-4 confezioni piccole
- Pancetta: 100 g

Latticini e formaggi

- Ricotta: 750 g - 1 kg
- Mozzarella: 4 confezioni da 125 g
- Yogurt greco bianco intero 10%: 350-400 g
- Panna fresca da montare: 200 ml
- Parmigiano o grana: 150-200 g
- Stracchino o crescenza: 1 confezione facoltativa

Verdure e ortaggi

- Misticanza o foglie verdi miste: 1,2-1,5 kg
- Cetrioli: 1,4-1,6 kg
- Zucchine: 1,1-1,3 kg
- Melanzane: 700-800 g
- Broccoli o altra verdura da fare al vapore: 500-700 g
- Spinaci: 400-500 g
- Fagiolini: 200-300 g
- Peperoni: 500-700 g
- Avocado: 3 pezzi
- Olive: 350-400 g

Frutta da usare in modo controllato

- Frutti di bosco misti: 500-600 g
- Fragole: 200 g

Dispensa e ingredienti utili

- Olio extravergine di oliva: 1 bottiglia da 1 litro
- Burro: 1 panetto da 125 g
- Cioccolato fondente 85%: 1 tavoletta da 100 g
- Mandorle: 100 g
- Noci: 100 g
- Dolcificante a scelta: 1 confezione
- Farina di mandorle: 100-200 g
- Fibra di avena: 100-200 g
- Farina di cocco: 1 confezione da 250 g
- Lievito per dolci: 1 bustina
- Caffè q.b.

Nota utile: la farina di mandorle e la farina di cocco sono spesso più facili da trovare. La fibra di avena è utile in alcune preparazioni, ma se non la trovi subito puoi iniziare comunque e usare le alternative indicate nelle ricette del blog.

Lista creata esclusivamente per il blog ketosenzarinunce.com.