

Menù Lancio Chetogenico

Prima settimana – circa 1400 kcal al giorno

Media giornaliera indicativa

- Calorie: ~1400 kcal
- Carboidrati netti: 22 g
- Proteine: 90 g
- Grassi: 105 g

Lunedì

Colazione

Yogurt greco intero con nocciole

Ingredienti

- Yogurt greco intero 170 g
- Nocciole tritate 15 g

Macro

- Calorie: 260 kcal
- Carboidrati netti: 6 g
- Proteine: 16 g
- Grassi: 19 g

Pranzo

Salmone con zucchine grigliate

Ingredienti

- Salmone fresco 150 g
- Zucchine 200 g
- Olio extravergine 15 g
- Sale e limone

Macro

- Calorie: 520 kcal
- Carboidrati netti: 4 g
- Proteine: 34 g

- Grassi: 40 g

Cena

Petto di pollo con insalata

Ingredienti

- Petto di pollo 150 g
- Insalata mista 120 g
- Olio extravergine 15 g

Macro

- Calorie: 430 kcal
- Carboidrati netti: 3 g
- Proteine: 36 g
- Grassi: 29 g

Martedì

Colazione

Uova strapazzate con prosciutto

Ingredienti

- Uova 2
- Prosciutto crudo 40 g
- Burro 5 g

Macro

- Calorie: 320 kcal
- Carboidrati netti: 1 g
- Proteine: 22 g
- Grassi: 25 g

Pranzo

Manzo con broccoli

Ingredienti

- Manzo ai ferri 160 g

- Broccoli 200 g
- Olio extravergine 15 g

Macro

- Calorie: 520 kcal
- Carboidrati netti: 6 g
- Proteine: 38 g
- Grassi: 36 g

Cena

Orata con insalata di cetrioli

Ingredienti

- Orata 160 g
- Cetrioli 150 g
- Olio extravergine 15 g

Macro

- Calorie: 420 kcal
- Carboidrati netti: 4 g
- Proteine: 32 g
- Grassi: 28 g

Mercoledì

Colazione

Panna montata con frutti di bosco

Ingredienti

- Panna fresca da montare 80 ml
- Frutti di bosco 70 g

Macro

- Calorie: 300 kcal
- Carboidrati netti: 5 g
- Proteine: 2 g
- Grassi: 31 g

Pranzo

Insalata di tonno e avocado

Ingredienti

- Tonno al naturale sgocciolato 150 g
- Avocado 100 g
- Insalata verde 80 g
- Olio extravergine 10 g

Macro

- Calorie: 520 kcal
- Carboidrati netti: 4 g
- Proteine: 34 g
- Grassi: 39 g

Cena

Tacchino con melanzane grigliate

Ingredienti

- Petto di tacchino 150 g
- Melanzane 200 g
- Olio extravergine 15 g

Macro

- Calorie: 430 kcal
- Carboidrati netti: 4 g
- Proteine: 36 g
- Grassi: 29 g

Giovedì

Colazione

Uova sode con avocado e tonno

Ingredienti

- Uova 2
- Tonno 80 g

- Avocado 70 g

Macro

- Calorie: 340 kcal
- Carboidrati netti: 3 g
- Proteine: 24 g
- Grassi: 25 g

Pranzo

Salmone con spinaci saltati

Ingredienti

- Salmone 150 g
- Spinaci 200 g
- Olio extravergine 15 g

Macro

- Calorie: 500 kcal
- Carboidrati netti: 3 g
- Proteine: 34 g
- Grassi: 39 g

Cena

Hamburger con insalata

Ingredienti

- **Hamburger di manzo 160 g**
- **Insalata mista 120 g**
- **Olio extravergine 15 g**

Macro

- **Calorie: 430 kcal**
- **Carboidrati netti: 3 g**
- **Proteine: 34 g**
- **Grassi: 30 g**

Venerdì

Colazione

Yogurt con noci

Ingredienti

- **Yogurt greco 170 g**
- **Noci 15 g**

Macro

- **Calorie: 280 kcal**
- **Carboidrati netti: 6 g**
- **Proteine: 17 g**
- **Grassi: 20 g**

Pranzo

Pollo al forno con cavolfiore

Ingredienti

- **Pollo 160 g**
- **Cavolfiore 200 g**
- **Olio extravergine 15 g**

Macro

- **Calorie: 500 kcal**
- **Carboidrati netti: 5 g**
- **Proteine: 38 g**
- **Grassi: 34 g**

Cena

Branzino con zucchine marinate

Ingredienti

- **Branzino 160 g**
- **Zucchine crude 200 g**
- **Olio extravergine 15 g**

Macro

- **Calorie: 420 kcal**
- **Carboidrati netti: 4 g**
- **Proteine: 32 g**
- **Grassi: 28 g**

Sabato

Colazione

Crêpes keto con crema spalmabile

Ingredienti

- **Crêpes keto 2**
- **Crema spalmabile senza zucchero 20 g**

Macro

- **Calorie: 320 kcal**
- **Carboidrati netti: 5 g**
- **Proteine: 12 g**
- **Grassi: 26 g**

Pranzo

Manzo con peperoni grigliati

Ingredienti

- **Manzo 160 g**
- **Peperoni 200 g**
- **Olio extravergine 15 g**

Macro

- **Calorie: 520 kcal**
- **Carboidrati netti: 6 g**
- **Proteine: 38 g**
- **Grassi: 36 g**

Cena

Sgombro con insalata verde

Ingredienti

- Sgombro 160 g
- Insalata verde 120 g
- Olio extravergine 15 g

Macro

- Calorie: 430 kcal
- Carboidrati netti: 3 g
- Proteine: 32 g
- Grassi: 31 g

Domenica

Colazione

Panna montata con frutti di bosco

Ingredienti

- Panna fresca 80 ml
- Frutti di bosco 70 g

Macro

- Calorie: 300 kcal
- Carboidrati netti: 5 g
- Proteine: 2 g
- Grassi: 31 g

Pranzo

Arrosto di vitello con verdure al forno

Ingredienti

- Vitello arrosto 160 g

- **Verdure miste 200 g**
- **Olio extravergine 15 g**

Macro

- **Calorie: 520 kcal**
- **Carboidrati netti: 6 g**
- **Proteine: 38 g**
- **Grassi: 35 g**

Cena

Frittata con spinaci

Ingredienti

- **Uova 2**
- **Spinaci 200 g**
- **Olio extravergine 10 g**

Macro

- **Calorie: 350 kcal**
- **Carboidrati netti: 3 g**
- **Proteine: 22 g**
- **Grassi: 26 gm**