

Dieta chetogenica

ALIMENTI CONSENTITI

CARNE MAGRA

- POLLO
- TACCHINO
- MANZO
- MAIALE
- AGNELLO
- VITELLO

CARNE GRASSA

- PANCETTA
- SALSICCIA
- SPEZZATINO DI MANZO
- COSTOLETTE DI MAIALE

PESCE

- SALMONE
- SGOMBRO
- TONNO
- SARDINE
- TROTA

Dieta chetogenica

ALIMENTI CONSENTITI

UOVA

- UOVA SODE
- UOVA STRAPAZZATE
- UOVA IN CAMICIA
- UOVA ALLA COQUE

VERDURE

- BROCCOLI
- SPINACI
- ASPARAGI
- ZUCCHINE
- CAVOLFIORE

FRUTTA

- FRAGOLE, MIRTILLI, LAMPONI
- AVOCADO
- COCCO
- LIMONE E LIME
- MELONE

Dieta chetogenica

ALIMENTI CONSENTITI

FORMAGGI

- CHEDDAR
- GOUDA
- PARMIGIANO
- BRIE
- GRUYÈRE

CONDIMENTI

- OLIO D'OLIVA
- OLIO DI COCCO
- BURRO
- OLIO DI AVOCADO
- OLIO DI SEMI DI LINO

NOCI E SEMI

- MANDORLE
- NOCI
- SEMI DI CHIA
- SEMI DI LINO
- SEMI DI GIRASOLE

Dieta chetogenica

ALIMENTI **NON** CONSENTITI

ZUCCHERI E DOLCIFICANTI

- ZUCCHERO BIANCO E DI CANNA
- SCIROPPO DI MAIS
- MIELE
- ASPARTAME
- SACCARINA

FRUTTA

- ANANAS
- BANANE
- UVA
- KIWI
- PESCHE

CEREALI E PRODOTTI DA FORNO

- PANE BIANCO
- PASTA
- RISO
- TORTE E CIAMBELLE
- BISCOTTI

Dieta chetogenica

ALIMENTI **NON** CONSENTITI

TUBERI E RADICI

- PATATE
- CAROTE
- BARBABIETOLE
- PASTINACA

SNACK PROCESSATI E FAST FOOD

- PATATINE E NACHOS
- HAMBURGER CON PANE
- PIZZA
- HOT DOG