

CREA IL TUO PIATTO CHETOGENICO

FONTI PROTEICHE

SCEGLIERNE 1 PORZIONE

Carne 
Filetti e bistecche di manzo, arista, braciola o costine di maiale, vitello, coniglio, agnello, pollo, hamburger e carne macinata**, tacchino, anatra, salsiccia, pancetta, bresaola, fegato, cuore, trippa, lingua 

Pesce 
Salmone, trota, merluzzo, tonno, sgombro, sarde e sardine, acciughe, nasello

Frutti di mare 
Capesante, gamberi e gamberetti, granchio, cozze, vongole, totano, aragosta, polpo, ostriche, calamari

Uova 

Proteine vegetali
Tofu, tempeh, fagioli di soia 

VERDURE LOW-CARB

SCEGLIERNE 1 O 2 PORZIONI

Asparagi 
Pak-choy 
Broccoli 
Cavoletti di Bruxelles
Cavolo
Cavolfiore
Sedano
Cetrioli
Melanzane* 
Finocchio
Fagiolini verdi
Porri 
Lattuga
Aglio*
Cipolla e scalogno* 
Peperoni verdi
Peperoni rossi e gialli*
Rape e ravanelli 
Spinaci e spinacini
Germogli
Pomodori
Zucchine 
Bietole
Radicchio 

GRASSI SANI E CONDIMENTI

AGGIUNGERE PER INSAPORIRE

Grassi vegetali e frutta a guscio 
Cocco, olive, avocado, sesamo, nocciole, noci di macadamia, noci, mandorle, noci pecan, pistacchi, anacardi, 
arachidi* crema di cocco, latte di cocco, burro di cocco*, burro di mandorle*, olio di cocco, olio di avocado, olio extravergine di oliva, latte di mandorle**, latte di cocco**, semi di zucca, semi di girasole, semi di lino 

Latticini e formaggi* 
Burro ghee o chiarificato, panna da cucina, formaggio spalmabile, yogurt greco, mascarpone, ricotta, cheddar, brie, mozzarella, emmenthaler, provolone, parmigiano, gorgonzola, taleggio, gouda e molte altre varietà

Salse** 
Olandese, bernese, pesto, maionese, aglio e olio 

* da assumere con moderazione

** scegliendo prodotti senza carboidrati aggiunti

La presente lista non è da considerarsi esaustiva e costituisce un mero esempio