



Include lista degli
alimenti chetogenici

Keto Meal Plan

LA GUIDA DEDICATA ALLA TUA
PRIMA SETTIMANA CHETOGENICA



welldelight

© WellDelight

welldelight.com

Tutti i diritti sono riservati a norma di legge. Nessuna parte di questa guida può essere riprodotta con alcun mezzo senza l'autorizzazione scritta degli autori. È espressamente vietato trasmettere ad altri la presente guida, né in formato cartaceo né elettronico, né per denaro né a titolo gratuito.



welldelight.com



Ciao!

Io sono **Margherita**, creatrice di **WellDelight**.

Come **Keto Nutrition Specialist e Diet Coach**, ed esperta di mindfulness applicata all'alimentazione, ti aiuto a sviluppare un migliore rapporto con il cibo, a raggiungere i tuoi obiettivi grazie all'alimentazione e a creare la tua migliore versione.

Negli anni, attraverso **WellDelight** ho creato tanti contenuti, strumenti e **percorsi** che coniugano sana alimentazione, tecniche di coaching, mindful eating e spunti motivazionali, in grado di aiutare a promuovere una trasformazione di corpo e mente.

La mia **missione** è quella di fornirti un **supporto concreto** durante il processo di miglioramento personale.

Se vuoi introdurre la **sana alimentazione** nella tua vita, costruire un miglior rapporto con il cibo, tornare in forma in modo duraturo, creare nuove **abitudini positive** e il giusto atteggiamento mentale per trasformarti...

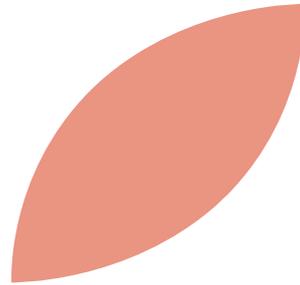
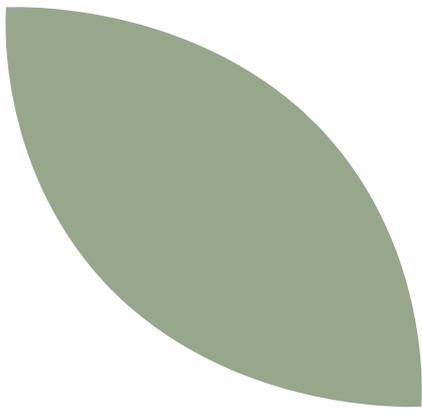
...sei nel posto giusto e ti do il mio benvenuto!

Margherita

Non perdere alcun contenuto di WellDelight!
Visita il Blog, ascolta Da Dentro a Fuori Podcast
e segui il canale YouTube e gli altri social



welldelight.com



Per quanto WellDelight si sforzi di fornire informazioni corrette e attendibili, i menù, ricette e piani alimentari e tutti i contenuti offerti da WellDelight non hanno lo scopo di fornire consigli medici individuali, consulenze personalizzate e in nessun caso possono costituire la prescrizione di un trattamento, la visita specialistica o il rapporto diretto con il proprio medico curante. Le ricette e i menù inclusi all'interno di questa guida sono da considerarsi dei meri esempi e non prevedono consigli o pareri personalizzati. WellDelight non è un'organizzazione medica e non ha la possibilità di fornire consulenze mediche o diagnosi. Nulla di quanto messo a disposizione dell'utente deve essere interpretato come consulenza medica o diagnosi. WellDelight invita e consiglia gli utenti a chiedere il parere di un medico o di altro specialista prima di prendere qualsiasi iniziativa o adottare qualsiasi regime alimentare. I piani alimentari, menù e ricette suggeriti devono essere fruiti solo da persone adulte in buone condizioni di salute e non sono destinati in alcun modo ad essere fruiti da minori, da donne in stato di gravidanza o da persone con qualsiasi tipo di patologia o disturbo. Gli individui affetti da patologie o disturbi sono specificamente avvertiti affinché consultino un medico prima di prendere qualsiasi iniziativa o adottare qualsiasi regime alimentare specifico. WellDelight non può essere ritenuta responsabile dei risultati o mancati risultati, delle conseguenze di un qualsiasi utilizzo o tentativo di utilizzo delle informazioni pubblicati. Le informazioni contenute all'interno di questa guida hanno uno scopo puramente informativo divulgativo e non intendono sostituire il parere medico, psicologico o degli altri operatori sanitari.

Leggi l'informativa completa su: welldelight.com/disclaimer.

Cosa troverai in questa guida

- 1 Fissa il tuo obiettivo** pag.6
- 2 Calcola i tuoi macronutrienti** pag.6
- 3 Pianifica i tuoi pasti** pag.7
- 4 Il menù di esempio chetogenico** pag.9
- 5 Gli alimenti chetogenici** pag.11
- 6 Crea il tuo Keto LifeStyle** pag.14



Fissa il tuo obiettivo

Prima di iniziare, **chiediti**: "Perché voglio iniziare la mia prima settimana chetogenica?"

Magari vuoi finalmente perdere qualche fastidioso **chilo di troppo**? O sei alla ricerca di più **energia** e concentrazione? O ancora, vuoi tenere sotto controllo glicemia e colesterolo e, più in generale, aumentare il tuo **benessere**?



Ecco, qualunque sia la ragione che ti **motiva**, fissa l'obiettivo che vuoi ottenere con l'alimentazione chetogenica.

Ricordare **quotidianamente** i motivi che ti spingono all'azione ti permetterà di mantenere un buon livello di costanza ed **impegno**.

Calcola i tuoi macronutrienti

In chetogenica, è importante imparare a calcolare la **giusta dose** di ogni macronutriente in base ai propri obiettivi.

Secondo le regole di questa alimentazione, comunque, l'**introito calorico quotidiano** dovrebbe essere così ripartito:



Grassi

70%



Proteine

25%



Carboidrati

5%

Pianifica i tuoi pasti

Lo scopo di questa guida è quello di proporti un **menù settimanale ipotetico**, semplice e veloce da realizzare, ma che non è personalizzato e che vuole essere per te solo un esempio.

Per questo motivo, le **porzioni** devono essere gestite in base alle tue esigenze e devono essere apportate tutte le **variazioni** che ritieni opportune. Il meal plan non deve essere ripetuto oltre la prima settimana.

Considera che puoi **organizzare la tua spesa** e la tua cucina come preferisci, seguendo le tue esigenze e quelle della tua famiglia, e questo perché ogni pasto è intercambiabile.

Detto ciò, e considerando il rapporto percentuale che deve esistere tra ogni macronutriente, puoi **pianificare i tuoi pasti** anche andando oltre il menù di esempio, selezionando i tuoi alimenti chetogenici preferiti.

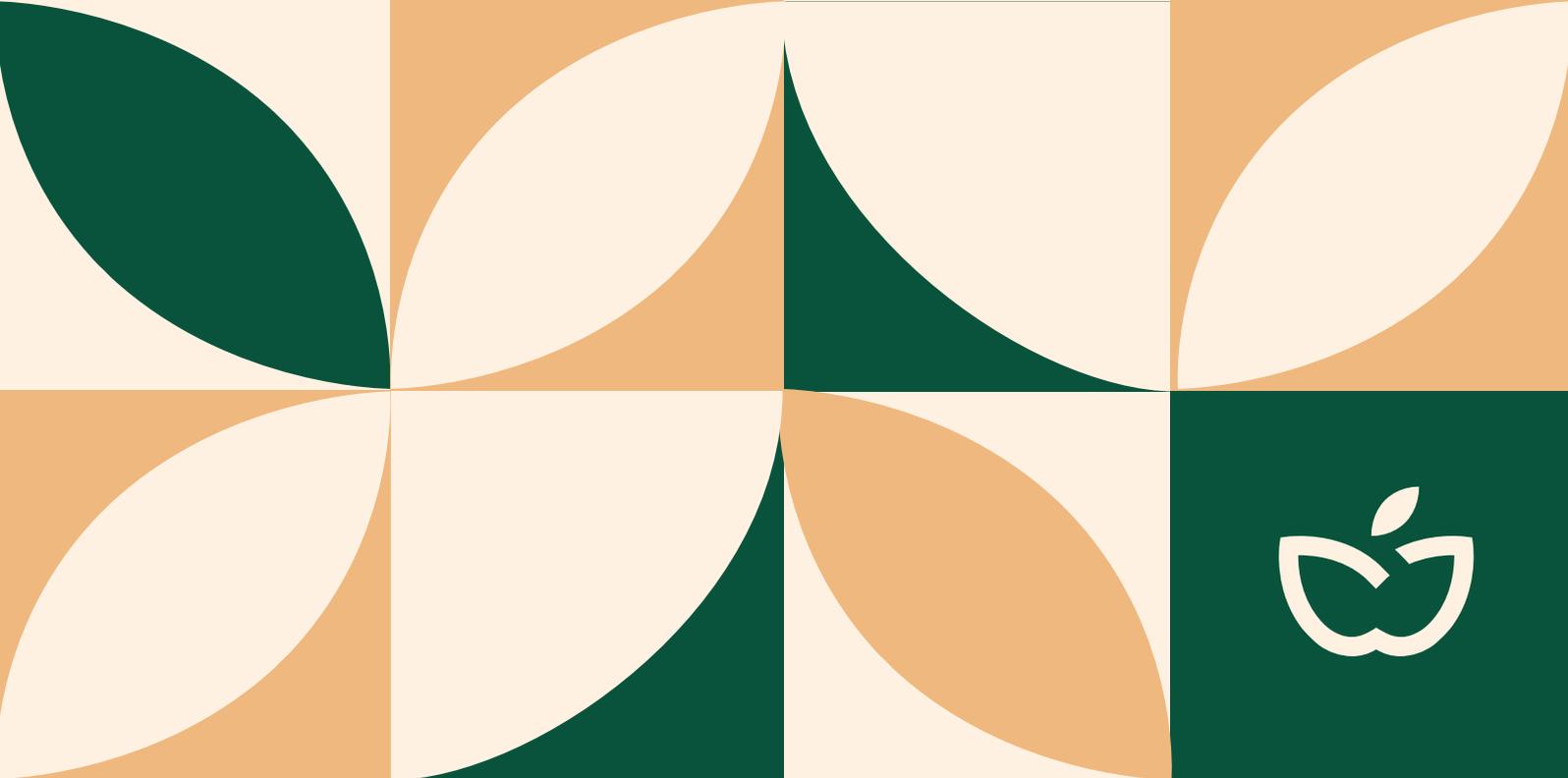
Ma c'è di più!

Alla fine di questa guida troverai una **lista di alimenti** chetogenici, così che tu possa avere un'**ispirazione** quando devi programmare i tuoi pasti e anche per aggiungere degli eventuali **spuntini**.

Durante la pianificazione, considera:

- per quante persone devi cucinare;
- quanti pasti prevedi di fare durante il giorno;
- se vuoi preparare delle porzioni aggiuntive da consumare per i giorni successivi.

Una volta che i tuoi pasti chetogenici saranno pianificati, non ti resterà che **scrivere la tua lista** della spesa personale!



Il menù di esempio chetogenico



Colazione



Pranzo



Cena

Lunedì

Yogurt greco 10%
Frutta a guscio a scelta

Salmone
Insalata condita con olio evo e olive

Sovracoscia di pollo al forno
Zucchine condite con olio evo

Martedì

Omelette prosciutto e formaggio

Bresaola con olio evo
Funghi saltati con burro ghee
Avocado

Trancio di tonno con poca maionese
Broccoli o cavolfiore con olio evo

Mercoledì

Yogurt greco 10%
Frutti di bosco a scelta

Sgombro in padella
Insalata a scelta condita con olio evo e semi oleosi misti

Costina di maiale
Cavolo nero condito con olio evo

Giovedì

Uova alla Benedict
Avocado

Carpaccio di manzo con scaglie di grana
Pomodoro condito con olio evo

Trancio di tonno cotto nel burro ghee
Asparagi conditi con olio evo

Venerdì

Yogurt greco 10%
Cioccolato fondente 80% di cacao

Tofu o tempeh
Cicoria saltata in padella condita con olio evo

Salmone condito con olio di cocco
Avocado

Sabato

Omelette prosciutto e formaggio

Filetto di aringa
Zucchine condite con olio evo

Hamburger di manzo
Qualche noce
Avocado

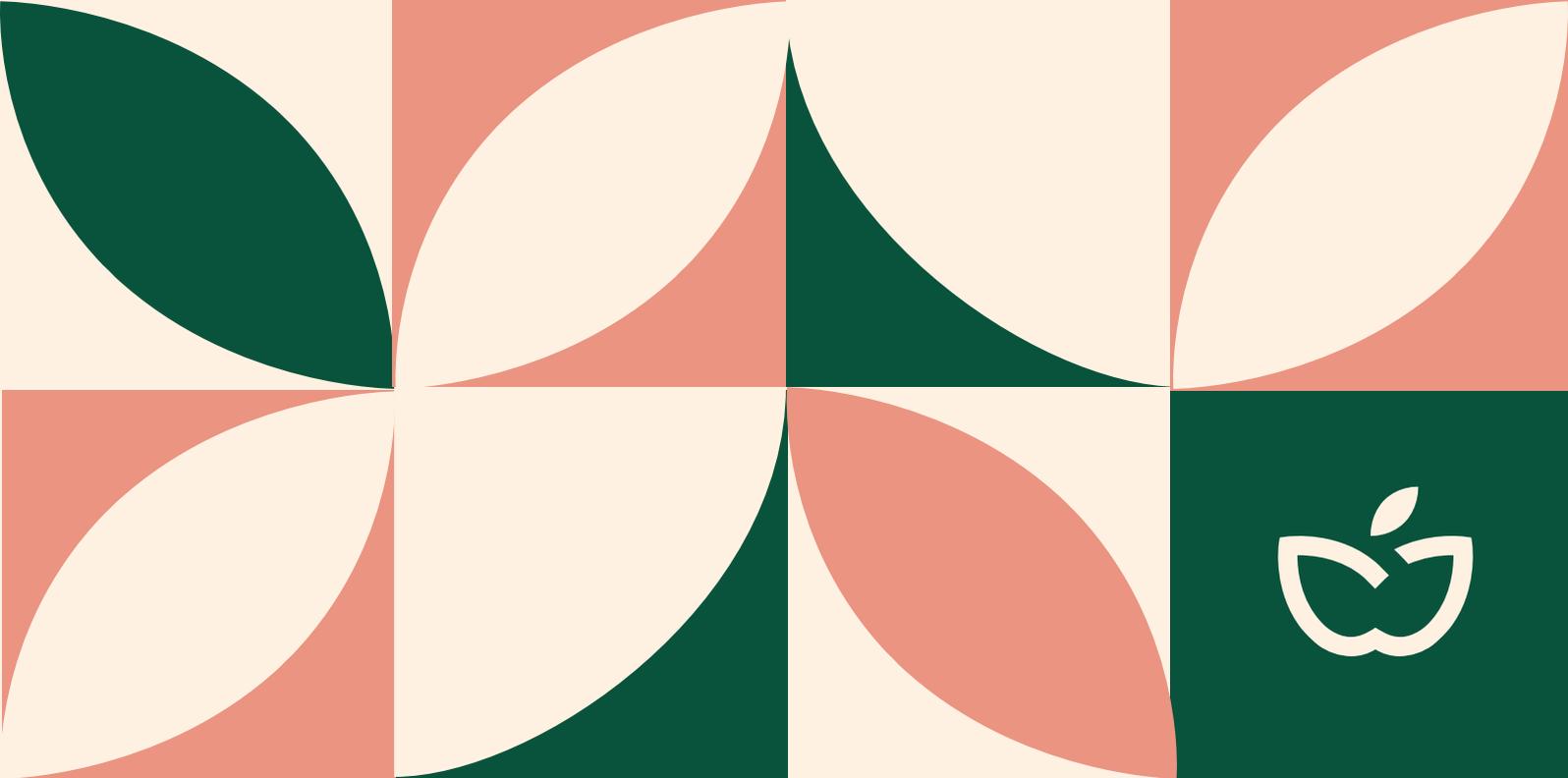
Domenica

Yogurt greco 10%
Cioccolato fondente 80% di cacao

Filetto di tonno
Fagiolini verdi conditi con olio evo

Carpaccio di manzo con olive e pomodoro conditi con olio evo
Lamponi





La lista degli alimenti chetogenici

Gli alimenti della dieta chetogenica

Ecco a te una comoda lista di alcuni tra i più comuni alimenti chetogenici, suddivisi per categoria. Utilizzali per fare le variazioni che preferisci e seleziona da qui i tuoi spuntini.

Grassi e condimenti

- Burro ghee
- Olio di cocco
- Olio MCT
- Olio extravergine di oliva
- Avocado e olio di avocado
- Olive
- Frutta a guscio
- Burro di frutta a guscio
- Semi oleosi
- Senape
- Maionese

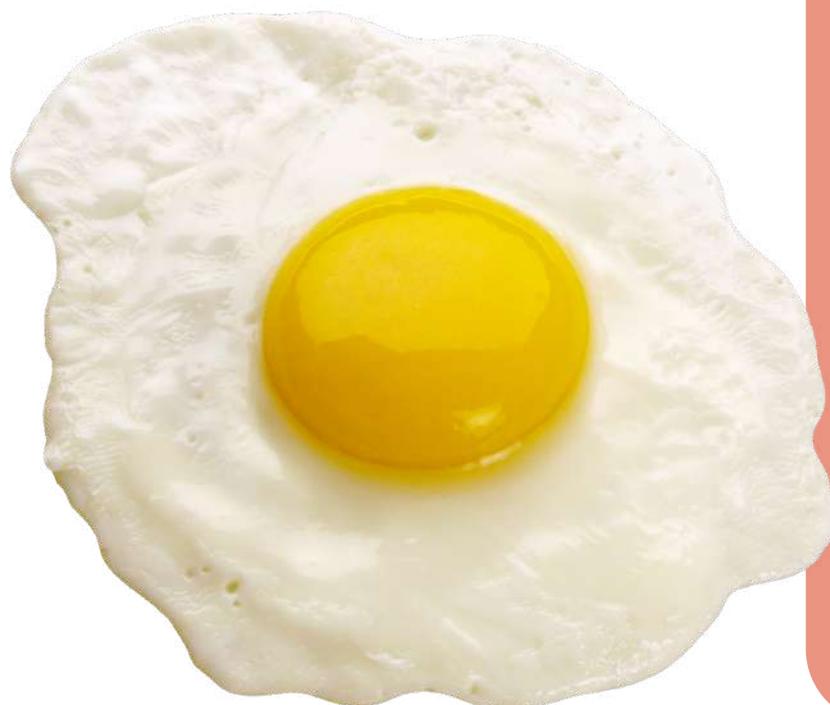
...e non solo!



Fonti proteiche

- Pesce e molluschi
- Frutti di mare
- Uova
- Manzo
- Pollo
- Vitello
- Maiale
- Selvaggina
- Agnello
- Tofu
- Tempeh

...e altre ancora!



Verdura

- Cavolo
- Spinaci
- Bietole
- Lattuga
- Rucola
- Cavolini di Bruxelles
- Broccoli
- Peperoni
- Asparagi
- Sedano
- Cetrioli
- Ravanelli
- Zucchine
- Cavolfiore
- Funghi

...e tante altre!



Frutta fresca

- Lamponi
- More
- Mirtilli
- Fragole
- Ribes

...e altri!





Latticini e alternative vegetali

- Yogurt greco 10%
- Yogurt vaccino intero
- Yogurt di capra intero
- Yogurt di latte di cocco
- Panna da cucina
- Formaggi a pasta molle
- Formaggi stagionati
- Latte di cocco senza zuccheri aggiunti
- Latte di mandorla senza zuccheri aggiunti

...e non solo!



Varie

- Erbe e spezie
- Cioccolato 80% cacao
- Farina di cocco
- Farina di mandorle
- Farina di semi di lino
- Eritritolo e stevia
- Caffè e tè non zuccherati
- Tisane senza zucchero
- Fat bombs
- Dolci chetogenici

...e tanto altro!

La chetogenica si basa su alimenti naturali e reperibili in ogni supermercato.

Trovi una selezione di prodotti chetogenici che io acquisto e utilizzo personalmente [a questo link >>](#)

Crea il tuo Keto LifeStyle

Questa guida sulla chetogenica, anche se completa, è solo un'introduzione a questo **meraviglioso stile alimentare**.

La chetogenica può rappresentare una rivoluzione potenzialmente in grado di farti ottenere benefici metabolici unici.

Tra questi, la perdita di peso, l'aumento del senso di sazietà, una maggiore energia e concentrazione e, in generale, un miglioramento del senso di benessere.

La chetogenica è una strategia nutrizionale che può essere **molto efficace**, sotto diversi punti di vista.

Inoltre **non è privativa** ma, al contrario, è uno stile alimentare flessibile in grado di farti raggiungere risultati senza soffrire la fame. Tuttavia, affinché funzioni con naturalezza, è necessario impararne le basi e i principi.

Questa è la tua occasione!

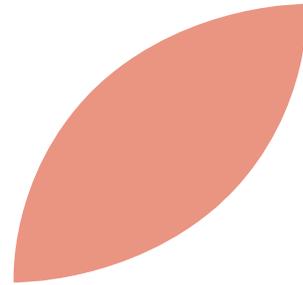
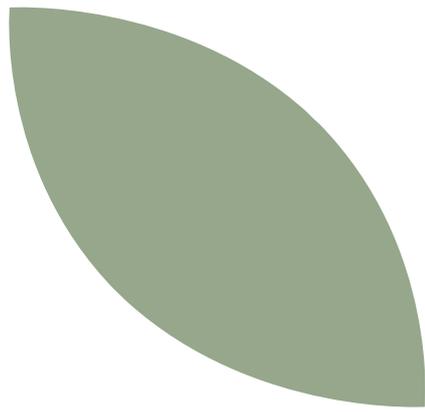
Segui le mie prossime email per avere altri preziosi consigli che ti aiuteranno a creare il tuo percorso chetogenico e a raggiungere gli obiettivi che desideri.

Ti stupirai dei risultati!

A presto,

Margherita





Restiamo in contatto

Scaricando questa guida gratuita, ti sei iscritto alla **newsletter di WellDelight**.

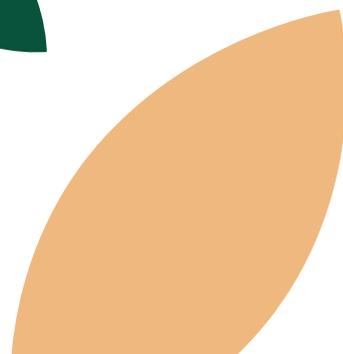
Ogni settimana riceverai consigli, aggiornamenti, ricette e strategie utili al raggiungimento della tua migliore forma e un maggiore benessere.

Adesso tocca a te!

Seguimi su [Instagram](#) e [Facebook](#) per veloci consigli quotidiani, leggi tutti gli approfondimenti sul mio [Blog](#), e guarda i miei video e le mie creazioni in cucina su [YouTube](#).

E non perdere gli episodi di [Da Dentro a Fuori Podcast](#).

Inoltre, mi trovi anche su [Pinterest](#), [Telegram](#) e [TikTok](#).





well delight