LISTA PER CHETO INTENSIVA

gli alimenti per una corretta dieta chetogenica

PESCE

- Alici
- Pesce Spada
- Calamari
- Polpi
- Seppie
- Orate
- Spigola
- Gamberi
- Merluzzo
- Salmone

CARNE

- Pollo
- Vitello
- Tacchino
- Coniglio
- Bovino

VERDURE

- Asparagi
- Funghi
- Cavoli
- Verze
- Cicoria
- Spinaci
- Zucchine
- Finocchio
- Cetriolo
- Melanzane
- Carciofo
- Sedano

SPUNTINI

- Finocchi
- Liquirizia pura
- 5 mandrorle al giorno
- Yogurt greco bianco
- Browine proteici fatti in casa (guarda la ricetta)
- 2 biscotti alle mandorle cheto (guarda la ricetta)
- Chips di zucchine

- Evitare prodotti come caramelle, anche senza zucchero
- Assumere **DIMA10G** come spuntino (in questo caso prendere un solo misurino

CONDIMENTO

- 2 cucchiai di olio al giorno
- No aceto bianco/balsamico
- Sì aceto di mele
- Sì limone
- Sale senza eccedere

BEVANDE

- Solo acqua naturale
- Consigliato drenante **DRENACO**
- Caffè senza zucchero
- Tisane senza zucchero

assumere con moderazione

Far.Co.MED
INTEGRATORI & COSMETICI