# **Dieta chetogenica? Una guida scientifica completa a Keto**

**La dieta chetogenica** o dieta **cheto** è un programma di nutrizione medica emerso per la prima volta per il trattamento dell'epilessia. Negli ultimi giorni ha fatto conoscere il suo nome con l'idea di aiutare a dimagrire maggiormente. [Guida dieta keto](https://www.appuntisulblog.it/dieta-chetogenica-dei-21-giorni-per-dimagrire/)

### Cosa include l'elenco della dieta chetogenica?



*Grafico della dieta chetogenica*

**La dieta cheto è** un tipo di dieta ricca di grassi, moderatamente proteica e molto povera di carboidrati.

**Cosa mangiare nella dieta chetogenica;**

Puoi dare un'occhiata al diagramma qui sotto.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COLAZIONE** | **SPUNTINO** | **IL PRANZO** | **MERENDA** | **CENA** | **SPUNTINO SERALE** |
| **Uova o frittata cotte in olio d'oliva,**  **formaggi grassi**  **Olive verdi o nere**  **Tè leggero al limone acido senza zucchero** | **Frutta a basso contenuto di carboidrati come mele, kiwi, ananas** | **Tutti i gruppi di carne, montone, manzo, tacchino, pollo, pesce, crostacei,sale Maionese**  **Tutte le verdure tranne patate, carote, porri piselli, yogurt intero** | **Piatto di noci (mandorle, nocciole, arachidi, anacardi, noci)** | **Tutti i gruppi di carne, montone, manzo, tacchino, pollo, pesce, crostacei, salse, Maionese**  **Tutte le verdure tranne patate, carote, porri piselli, yogurt intero** | **Latte intero o latticello** |

ALIMENTI PERMESSI E DA EVITARE

## Alimenti da evitare

* Tutti gli alimenti ricchi di carboidrati e zuccheri. Dolci, succhi di frutta.
* Alimenti dietetici senza zucchero.
* Alimenti trasformati, salse.
* Cereali, pasta, legumi, ortaggi a radice, patate, frutta, alcool.

## Cosa mangiare

* Carni rosse e bianche, pancetta, salmone, sgombro, trota, uova, formaggi grassi, burro.
* Semi: mandorle, noci, semi di lino, semi di zucca, semi di chia, noci di macadamia. In particolare i pistacchi sono un’ottima fonte di grassi mono e polinsaturi e sono altamente saturi di proteine vegetali e fibre preziose.
* Oli sani: olio extra vergine di oliva, grasso di cocco non idrogenato, olio di avocado, burro di cocco.
* Verdure a basso contenuto di carboidrati: avocado, cipolle verdi, pomodori, cipolle, peperoni, olive, noci di cocco, asparagi, broccoli, spinaci, cavoli, lattuga.

