

# KETOS

DIETA OBESO



## Mattina

Uova oppure 50 grammi di carni conservate a scelta tra bacon, prosciutto, bresaola o speck;  
25 – 50 gr di pane di segale o di frutta secca;  
Ketos bustina;  
30 grammi di formaggio o di fiocchi di latte.



## Metà mattina

50 grammi di frutta secca e due cucchiai di burro di arachidi.



## Pranzo

150 – 200 grammi di pesce (tonno, trota, salmone) oppure pollo o tacchino;  
100 grammi di verdura evitando patate, piselli o carote perché contengono carboidrati;  
25 grammi a scelta tra olio, maionese o panna.



## Metà pomeriggio

50 – 100 grammi di grana;  
Ketos bustine;  
Una zuppa di verdure.



## Cena

150 – 200 grammi a scelta tra hamburger, carne di vitello o uova;  
20 – 30 grammi a scelta tra olio, maionese o burro;  
200 grammi di verdure evitando quelle che contengono carboidrati.  
Come contorno usare insalata verde

