

KETOS

DIETA SOVRAPPESO



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;
30 grammi di formaggio o di fiocchi di latte.



Metà mattina

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



Pranzo

200 – 250 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.

**** Sostituire durante la settimana i corrispettivi con lo stesso dosaggio (ad esempio 200-250 grammi di pesce sostituirli con la stessa quantità in carne a scelta)*

