Dieta chetogenica per Alice Giovannina Della Francesca

Obiettivo: alimentazione sana e bilanciata per mantenimento

Colazione (ore 7:30 - 8:00)

- 200 ml di latte parzialmente scremato (o bevanda vegetale)
- 40 g di fiocchi d'avena integrali
- 1 cucchiaino di miele o marmellata
- 1 frutto di stagione (es. mela o banana piccola)
- Caffè o tè a piacere, senza zucchero

Spuntino mattutino (ore 10:30)

- 1 yogurt bianco magro (125 g)
- 10 mandorle

Pranzo (ore 13:00 circa)

- 80 g di pasta integrale con verdure grigliate e un cucchiaio di olio EVO
- 120 g di petto di pollo ai ferri o al forno
- Insalata mista (lattuga, carote, finocchi) condita con olio EVO e limone
- 1 frutto di stagione

Spuntino pomeridiano (ore 16:30 - 17:00)

- 2 gallette di riso integrale
- 1 cucchiaino di burro d'arachidi naturale
- 1 frutto piccolo (es. kiwi, prugna, albicocca)

Cena (ore 19:30 - 20:00)

- 150 g di filetto di pesce (es. orata o salmone) al forno o in padella con limone e prezzemolo
- 200 g di verdure cotte (es. zucchine, spinaci, broccoli)
- 40 g di pane integrale
- 1 cucchiaino di olio EVO a crudo

Dopo cena (opzionale, solo se ha fame o fa sport serale)

- 1 quadratino di cioccolato fondente (min. 70%)
- Tisana rilassante

✓ Note:

- Bere almeno 1,5–2 litri di acqua al giorno
- Usare poco sale, preferire spezie ed erbe aromatiche
- Attività fisica consigliata: almeno 30 minuti al giorno di camminata o movimento