**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