



KETO30 – PROGRAMMA CHETOGENICO DI 30 GIORNI

PROGRAMMA CON 5 PASTI

KETO30 è un percorso nutrizionale di 30 giorni studiato per accompagnare l'organismo verso lo stato di chetosi in modo graduale, controllato e sostenibile. Grazie a un approccio strutturato, il protocollo favorisce un **dimagrimento più semplice**, aiutando a ridurre la fame, migliorare il senso di sazietà e utilizzare i grassi come principale fonte di energia.

Il programma è suddiviso in **due fasi complementari**: una prima fase prevalentemente liquida, che facilita l'adattamento metabolico e l'ingresso in chetosi, e una seconda fase con alimenti prevalentemente solidi, pensata per consolidare i risultati ottenuti e rendere il percorso più pratico e sostenibile.

Seguendo correttamente il protocollo, insieme a un'adeguata idratazione e alle indicazioni fornite, potrai favorire la **riduzione della massa grassa**, migliorare il controllo dell'appetito, ritrovare una maggiore stabilità energetica e iniziare a costruire abitudini alimentari sane da mantenere anche dopo la conclusione del programma.





FASE 1 – KETO RESET LIQUIDO (GIORNI 1-15)

Slogan: Depura. Adatta. Accendi.



15
GIORNI
LIQUIDI



DESCRIZIONE BREVE

Nei primi 15 giorni il protocollo prevede prevalentemente pasti liquidi chetogenici studiati per facilitare l'ingresso in chetosi, ridurre gli stimoli della fame, favorire il drenaggio dei liquidi in eccesso e accompagnare l'organismo nell'adattamento metabolico all'utilizzo dei grassi come principale fonte di energia.



Il menù proposto copre 7 giorni: ripetilo integralmente una seconda volta e completa il percorso con il lunedì successivo, per un totale di **15 giorni di Fase 1**.

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE 	 Bevanda al sapore di cioccolato calda	 Pancake	 Bevanda al sapore di cappuccino	 Pancake	 Bevanda al sapore di cioccolato calda	 Pancake	 Bevanda al sapore di cappuccino
SPUNTINO (metà mattina) 	 Mousse al cacao	 Bevanda al sapore di yogurt alla fragola	 Biscottini salati naturali	 Dessert pronto al sapore di vaniglia	 Dessert al sapore di cioccolato	 Bevanda al sapore di yogurt alla fragola	 Tortilla chips al sapore di bacon
PRANZO 	 Vellutata al sapore di asparagi	 Omelette alle erbe oppure ai funghi	 Vellutata al sapore di pollo	 Vellutata al sapore di asparagi	 Vellutata al sapore di minestrone	 Vellutata al sapore di asparagi	 Crepes al sapore di prosciutto e formaggio
SPUNTINO (pomeriggio) 	 Dessert al sapore di albicocca	 Dessert al sapore di vaniglia	 Dessert al sapore di cioccolato	 Tortilla chips al sapore di bacon	 Mousse al cacao	 Dessert al sapore di fragola	 Dessert al sapore di stracciatella
CENA 	 Vellutata al sapore di pollo	 Vellutata al sapore di minestrone	 Vellutata al sapore di funghi	 Vellutata al sapore di broccoli	 Vellutata al sapore di pollo	 Vellutata al sapore di minestrone	 Vellutata al sapore di broccoli



*In aggiunta Confettura ai frutti di bosco



ADATTAMENTO METABOLICO

Favorisce l'ingresso in chetosi e aiuta l'organismo ad utilizzare i grassi come principale fonte di energia.



DRENAGGIO

Aiuta a ridurre i liquidi in eccesso e a contrastare il gonfiore.



CONTROLLO DELLA FAME

Pasti liquidi chetogenici studiati per ridurre gli stimoli della fame e aumentare la sazietà.



ENERGIA STABILE

Supporta la stabilità energetica e la concentrazione durante tutto il percorso.



FASE 2 – KETO METABOLIC SOLIDO (GIORNI 16-30)

Slogan: *Consolida. Nutri. Mantieni.*



15
GIORNI
SOLIDI



DESCRIZIONE BREVE

Nella seconda fase vengono introdotti prevalentemente pasti solidi chetogenici, mantenendo lo stato di chetosi e consolidando i risultati ottenuti. L'obiettivo è migliorare sazietà, varietà alimentare e sostenibilità del protocollo, preparando l'organismo a una corretta transizione verso l'alimentazione successiva.



Il menù proposto copre 7 giorni: ripetilo integralmente una seconda volta e completa il percorso con il lunedì successivo, per un totale di 15 giorni di Fase 2.

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE 	 Cioccocrock	 Pancake	 Fagottino	 Bevanda al sapore di cioccolata calda	 Pancake	 Milkshake al sapore di cioccolato	 Croissant
SPUNTINO (metà mattina) 	 dessert al sapore di albicocca o fragola o mousse al cacao	 Wafer al sapore di cioccolato	 Barretta al sapore di cioccolato al latte	 Barretta croccante al sapore di cioccolato con nocciole	 dessert al sapore di crème caramel o stracciatella	 Tortilla chips al sapore di bacon	 Quadrotti al curry e curcuma
PRANZO 	 Crackers al rosmarino (da accompagnare con un'insalata mista)	 Fusilli	 Crepes al sapore di prosciutto e formaggio.	 Crackers al rosmarino (da accompagnare con un'insalata mista)	 Pipette	 Fusilli	 Omelette ai funghi
SPUNTINO (pomeriggio) 	 Dessert al sapore di albicocca o fragola o mousse al cacao	 Wafer al sapore di cioccolato	 Milkshake alla vaniglia	 Tortilla chips al sapore di bacon	 Dessert al sapore di stracciatella oppure creme caramel	 Tortilla chips al formaggio	 Biscottini salati al rosmarino
CENA 	 Vellutata	 Insalata di pollo	 Vellutata	 Omelette alle erbette	 Insalata di tonno	 Omelette al formaggio	 Pollo ai funghi



*In aggiunta Sugo alla mediterranea



PAGINA 4

BEVANDE E CONDIMENTI CONSENTITI



Durante il programma **KETO30** è importante scegliere esclusivamente le bevande e i condimenti consentiti. Queste semplici regole ti aiuteranno a mantenere lo stato di chetosi senza compromettere i risultati del percorso.



BEVANDE CONSENTITE

Puoi consumare liberamente:

- ✓ Acqua naturale o frizzante
- ✓ Caffè
- ✓ Tè
- ✓ Tisane e infusi
- ✓ Bevande senza zucchero
- ✓ Dolcificanti consentiti
- ✓ Confetture **KETO30**
- ✓ Creme spalmabili **KETO30**



CONDIMENTI CONSENTITI

Per insaporire i tuoi pasti puoi utilizzare:

- ✓ Olio extravergine di oliva (massimo 2 cucchiaini al giorno)
- ✓ Limone
- ✓ Aromi freschi
- ✓ Erbe aromatiche
- ✓ Spezie
- ✓ Sale q.b.
- ✓ Aceto di vino con moderazione



NON CONSENTITI

✗ Burro

✗ Aceto balsamico

CONSIGLI KETO30



Condisci preferibilmente a crudo.



Rispetta il limite di **2 cucchiaini** di olio al giorno.



Evita zucchero e condimenti non autorizzati.



Controlla sempre le etichette dei prodotti: scegli solo alimenti senza zuccheri aggiunti e conformi al protocollo **KETO30**.



VERDURE CONSENTITE



Le verdure rappresentano una componente fondamentale del protocollo **KETO30**.

Segui sempre le quantità e le modalità di cottura indicate per mantenere la corretta risposta metabolica durante il percorso.

VERDURE A LIMITAZIONE (1° E 2° STEP)

Verdura	Grammi	 Bollito	 Cartoccio	 Crudo	 Forno	 Griglia/Piastra	 Microonde	 Padella	 Sbollentati	 Vapore
Asparago	100 g	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓
Carciofo	100 g	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓
Fungo (in padella)	150 g	✗	✗	✓	✗	✗	✗	✓	✗	✗
Melanzana	150 g	✗	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗
Peperoni crudi	100 g	✗	✗	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Pomodoro (insalata)	100 g	✗	✗	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗

VERDURE A VOLONTÀ (1° E 2° STEP)

Verdura	Grammi	 Bollito	 Cartoccio	 Crudo	 Forno	 Griglia/Piastra	 Microonde	 Padella	 Sbollentati	 Vapore
Bietole	a volontà	✓	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓
Cetriolo	a volontà	✗	✗	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Cicoria	a volontà	✓	✗	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Finocchio	a volontà	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓
Fiori di zucca	a volontà	✗	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✗	✗
Fungo crudo	a volontà	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Germogli di soia	a volontà	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✗	✗
Indivia (Scarola, Belga)	a volontà	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Lattughino verde (non lattuga)	a volontà	✗	✗	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Ravanello	a volontà	✗	✗	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Rucola	a volontà	✗	✗	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Sedano	a volontà	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓
Sedano rapa	a volontà	✓	✗	✗	✓	✗	✗	✗	✗	✗
Spinaci	a volontà	✗	✗	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Valerianella	a volontà	✗	✗	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗
Zucchine	a volontà	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓

LEGENDA

-  = Consentito
-  = Non consentito



ABBINAMENTI CONSENTITI (SÌ)

- ✓ Puoi mescolare liberamente tra loro le verdure indicate come "a volontà".
- ✓ Puoi abbinare una sola verdura a quantità limitata (es. 100/150g) insieme a quelle a volontà.



COSA EVITARE (NO)

- ✗ Mai abbinare due diverse verdure a quantità limitata nello stesso pasto.
- ✗ Non variare le quantità o le modalità di cottura rispetto a quanto specificato in tabella.

INTEGRAZIONE, CONSIGLI PRATICI & FAQ

Piccole attenzioni quotidiane che ti aiuteranno a vivere il programma **KETO30** in modo semplice, sicuro ed efficace.



INTEGRAZIONE

Per supportare l'organismo durante il programma **KETO30**, è importante mantenere un corretto equilibrio elettrolitico.

OBBLIGATORIA



Potassio

L'integrazione di potassio è fortemente consigliata per tutta la durata del protocollo, poiché durante la chetosi aumenta l'eliminazione di liquidi e sali minerali. Un adeguato apporto aiuta a sostenere la normale funzione muscolare e a ridurre il rischio di stanchezza, debolezza e crampi.

CONSIGLIATA



Magnesio → contribuisce alla normale funzione muscolare e aiuta a ridurre stanchezza e affaticamento.



Omega-3 → utile come supporto all'equilibrio nutrizionale e al benessere generale.



Multivitaminico → per garantire un adeguato apporto di vitamine e minerali durante il percorso.



Segui sempre le indicazioni del professionista riguardo a dosaggi e modalità di assunzione degli integratori.



IDRATAZIONE



Bevi almeno 2-2,5 litri di acqua al giorno.



Distribuisci l'assunzione durante tutta la giornata.



In caso di intensa sudorazione o attività fisica, aumenta leggermente l'apporto di liquidi.



Un'adeguata idratazione favorisce il corretto equilibrio elettrolitico durante la chetosi.



CONSIGLI PRATICI



Rispetta l'ordine e la quantità dei pasti previsti.



Non sostituire gli alimenti con prodotti non autorizzati.



Accompagna sempre pranzo e cena con le verdure consentite.



Mastica lentamente e mangia senza fretta.



Organizza i pasti in anticipo quando sei fuori casa.



FAQ



Posso bere il caffè?

Sì, senza zucchero o con dolcificanti consentiti.



Posso saltare uno spuntino?

Sì, se non avverti fame. Evita però di arrivare ai pasti principali con un appetito eccessivo.



Posso fare attività fisica?

Sì. Nei primi giorni prediligi attività leggera o di moderata intensità, aumentando progressivamente secondo le tue sensazioni.



Se ho molta fame?

Bevi un bicchiere d'acqua e attendi qualche minuto. Se la fame persiste, rispetta lo spuntino previsto dal programma.



Se esco dalla chetosi?

Riprendi semplicemente il protocollo dal pasto successivo, senza compensazioni o digiuni.



MESSAGGIO FINALE

La costanza è il vero segreto del successo.

Segui il programma con serenità e continuità: piccoli gesti quotidiani, mantenuti nel tempo, sono la chiave per raggiungere risultati concreti e duraturi.