

PROGRAMMA CHETOGENICO IN 3 FASI

Il programma chetogenico è molto restrittivo, ma regala grandissimi risultati.

NON E' CONSENTITO NESSUNO SGARRO perché bloccheresti il processo di chetosi, che aggredisce e si nutre delle tue cellule adipose.

La chetosi permette di perdere centimetri e kg proprio lì dove li hai accumulati, regalandoti una silhouette uniforme. Ogni fase può e deve avere una durata minima di 7 giorni fino ad un massimo di 15 giorni. (per ogni fase)

La durata la decidi tu.

Sappi che un'alimentazione chetogenica di max 45 giorni totali può essere ripetuta fino a MAX 3 volte all'anno.

L'eliminazione di zuccheri e carboidrati, non solo saranno un valido aiuto, per la tua salute ed il tuo intestino, ma ti faranno perdere centimetri e peso recuperando moltissima energia.

I prodotti Ethicalfit ti daranno un valido supporto e grandi risultati combinati all'alimentazione. Prima di cominciare scarica la scheda misure e misurati. Ti sorprenderai.

• Colazione

La tua colazione deve essere proteica.

Se proprio non riesci a rinunciare al cappuccino o qualcosa di dolce ti consiglio di sostituirla con una busta proteica Ethicalfit. Devi solo scegliere tra i tanti gusti disponibili, compreso il cappuccino o cioccolato. Questo ti permetterà di avere energia ed arrivare a pranzo senza fame.

• Spuntini

Se tra la tua colazione, pranzo e cena, hai fame o senti il bisogno di sgarrare, puoi farlo con gli snack proteici Ethicalfit.

• Cotture

Alla griglia o al vapore per i piatti di carne o pesce. Oppure cotti con Burro di Ghee.

• Spezie

Sale (poco), pepe, spezie, erbe aromatiche, salsa di soia salata, aceto di mele (non pastorizzato), limone,

• Grassi

Non tutti i grassi sono cattivi. Puoi anche cucinare le tue pietanze con poco Burro di Ghee.

Usa l'olio di cocco, e l'olio MTC. Sono tutti grassi che accelerano il tuo metabolismo.

(Li puoi cercare su Amazon). Olio d'oliva sempre a crudo.

• Bere

1,5/2 litri di acqua, a basso residuo fisso, al giorno miscelata ai multiconcentrati Ethicalfit. Il caffè deve essere espresso (bar) o di moka e il tè o le tisane in filtro o in foglia.

Evitare caffè, tè e bevande solubili o in lattina o dai distributori automatici perché spesso contengono zuccheri

• Dolcificare

Il miglior dolcificante è l'Eritrolo o la Stevia.

Puoi richiedere consigli e chiarimenti prenotando una consulenza con Erminia al numero 392 6662211



ORGANIZZA I TUOI PASTI CON QUESTI ALIMENTI

VERDURE senza limiti quantitativi

Asparagi, bietole, broccoli, carciofi, cardi, cicoria, cavolfiore, cavolo bianco e verde, cetrioli, crauti, finocchi, funghi, germogli di soia, insalate (tutti i tipi di verdura a foglie) melanzane, porri, radicchio verde, peperoni verdi, ravanelli, rucola, sedano, spinaci, sedano, tartufi, verza, zucchine.

Verdure di colore rosso, giallo o arancione

Legumi (piselli, fagioli, ceci, lenticchie, fave ...)

Patate

PASTA o RISO INTEGRALI 60 gr. max 2 volte la settimana

Riso o pasta (anche di kamut o farro) integrali

Minestrone (senza patate)

CARNE 80-120 gr meglio se privata del grasso

Carne bianca: Pollo, tacchino, anatra, coniglio, gallina, faraona, agnello, vitello

Carne rossa: Cavallo, maiale magro, manzo

Affettati (50-60 grammi): Bresaola, Prosciutto crudo, prosciutto cotto

PESCE 200 gr circa senza scarti fresco o in scatola (non sott'olio)

Pesci d'acqua salata: Alici, sardine, sgombero, tonno, merluzzo, nasello, sogliola, cernia, spigola, scorfano, seppia, razza, rombo, polipo, palombo, orata, triglia, dentice

Pesci d'acqua dolce: Carpa, luccio, salmone, trota

Molluschi: Cozza, vongola, ostrica, calamaro

Crostacei: Aragosta o astice, gambero, granchio

UOVA (1 intero)

Uova di: gallina, anatra, tacchina, oca

FORMAGGI 50-80 gr max

Grana, parmigiano reggiano (vietati gli altri formaggi)

FRUTTA

Frutta di ogni tipo

BEVANDE

Caffè espresso o moka, tè e tisane in foglia o in filtro

Alcolici, succhi di frutta, bevande zuccherine e bevande solubili bevande light o zero

Bevande light o zero (con moderazione durante i pasti)

● Consentito ● Vietato

Segui
i consigli di
Erminia



PRIMA FASE

- **COLAZIONE:** Un alimento proteico (scegliere tra i diversi sapori disponibili in busta) + un caffè o tè o tisana senza zucchero. Tè e caffè non idrosolubili o da macchinette che utilizzano preparati liofilizzati perché contengono zuccheri, tisane solo in foglia. Contestualmente di sciogliere 20 ml. di DEPUR, 20 ml di DIUR e 20 ml di SLIM nello litro e mezzo/2 d'acqua e bere il preparato nel corso della giornata.
- **SPUNTINO MATTUTINO:** Uno spuntino con 1 snack concesso in questa fase (snack proteico) oppure, gestire lo spuntino con normale alimentazione, quindi con le verdure magari a crudo come: sedano o finocchi.
- **PRANZO:** Un alimento proteico (scegliere tra i diversi sapori disponibili in busta) + verdure a piacere concesse in questa fase (vedi schema alimenti consigliati allegato).
- **SPUNTINO POMERIDIANO:** Un alimento proteico (scegliere tra i diversi sapori disponibili in busta).
- **CENA:** Esempio: Filetto di orata (200 g senza scarti) alla griglia con verdure alla piastra a piacere (utilizzare sempre verdure concesse in questa fase. Fate riferimento alla tabella degli alimenti concessi in questa fase allegato). L'orata, è solo un esempio di alimento proteico, anche in questo caso potete fare riferimento alla tabella degli alimenti ed alle grammature concesse in questa fase.

SECONDA FASE

- **COLAZIONE:** Un alimento proteico (scegliere tra i diversi sapori disponibili in busta) + un caffè o tè o tisana senza zucchero. Tè e caffè non idrosolubili o da macchinette che utilizzano preparati liofilizzati perché contengono zuccheri, tisane solo in foglia. Contestualmente disciogliere 20 ml. di DEPUR, 20 ml di DIUR e 20 ml di SLIM nello litro e mezzo/2 d'acqua e bere il preparato nel corso della giornata.
- **SPUNTINO MATTUTINO:** Uno spuntino con 1 snack concesso in questa fase (snack proteico) oppure, gestire lo spuntino con normale alimentazione, quindi con le verdure magari a crudo come: sedano o finocchi (in questa fase potete utilizzare anche le carote ma con moderazione al massimo 1 di media taglia).
- **PRANZO:** Esempio: spaghetti integrali (60 g) allo scoglio (carboidrati + proteine). N.B. pasta e/o riso solo 100% integrali e solo MAX. 2 volte alla settimana. Quando avrete raggiunto il numero massimo di volte in cui potete mangiare la pasta/riso costruire il pasto con alimenti di fonte proteica + verdure (fate sempre riferimento alla tabella degli alimenti concessi in questa fase allegata. Es. 120 gr. di petto di pollo + verdura consentita a volontà).
- **SPUNTINO POMERIDIANO:** Un alimento proteico (scegliere tra i diversi sapori disponibili in busta)
- **CENA:** Esempio: 60 grammi di bresaola con verdura fresca (utilizzare sempre verdure concesse in questa fase. Fate riferimento alla tabella degli alimenti concessi in questa fase allegato). La bresaola, è solo un esempio di alimento proteico, anche in questo caso potete fare riferimento alla tabella degli alimenti ed alle grammature concesse in questa fase.

TERZA FASE

- **COLAZIONE:** Un alimento proteico (scegliere tra i diversi sapori disponibili in busta) + un caffè o tè o tisana senza zucchero. Tè e caffè non idrosolubili o da macchinette che utilizzano preparati liofilizzati perché contengono zuccheri, tisane solo in foglia. Contestualmente disciogliere 20 ml. di DEPUR, 20 ml di DIUR e 20 ml di SLIM nello litro e mezzo/2 d'acqua e bere il preparato nel corso della giornata.
- **SPUNTINO MATTUTINO:** Uno spuntino con 1 snack concesso in questa fase (snack proteico) oppure, gestire lo spuntino con normale alimentazione, quindi con le verdure magari a crudo come: sedano o finocchi (in questa fase potete utilizzare anche le carote ma con moderazione al massimo 1 di media taglia).
- **PRANZO:** Opzionale ma consigliabile: prima di pranzo assumere 10 ml di kalorestè puro o diluito in poca acqua. Esempio pranzo: minestrone con pasta integrale (carboidrati + proteine). N.B. pasta e/o riso solo 100% integrali e solo MAX. 2 volte alla settimana. Quando avrete raggiunto il numero massimo di volte in cui potete mangiare la pasta/riso costruire il pasto con alimenti di fonte proteica + verdure (fate sempre riferimento alla tabella degli alimenti concessi in questa fase allegata. Es. 120 gr. di petto di pollo + verdura consentita a volontà).
- **SPUNTINO POMERIDIANO:** un caffè o tè o tisana senza zucchero + un frutto o, uno yogurt magro. Tè e caffè non idrosolubili o da macchinette che utilizzano preparati liofilizzati perché contengono zuccheri, tisane solo in foglia.
- **CENA:** Opzionale ma consigliabile: prima di cena assumere 10 ml di kalorestè puro o diluito in poca acqua. Esempio cena: 60 grammi di bresaola con verdura fresca (utilizzare sempre verdure concesse in questa fase. Fate riferimento alla tabella degli alimenti concessi in questa fase, allegato). La bresaola, è solo un esempio di alimento proteico, anche in questo caso potete fare riferimento alla tabella degli alimenti ed alle grammature concesse in questa fase.

Pranzo e cena, in tutte e 3 le fasi, possono essere invertiti in qualsiasi momento. Le buste/alimenti proteici devono essere sempre assunte nel quantitativo indicato per ciascuna fase, MAI diminuire. Rispettare il più possibile gli orari inseriti nel programma. Se per problemi di orario del cliente, la busta/alimento proteico non può essere assunta in un momento preciso della giornata, può essere spostata rispettando quanto segue: MAI assumere più di una busta/alimento alla volta - Tra una busta/alimento proteico e l'altra devono trascorrere almeno 3 ore.

PROGRAMMA ALIMENTARE

