

# Dieta Chetogenica ed Alimenti



Consentiti	Da limitare	Vietati
<p>Carni Pollame Salumi Wurstel Hamburger</p>		<p>Riso Mais Avena Pasta Pane Prodotti Da Forno Grissini Fette Biscottate Crackers Biscotti Brioches Pizza Semolino Polenta Crostate Schiacciata Focaccia Cereali Soffiati</p>
<p>Pesce fresco Molluschi</p>		
<p>Uova</p>		
<p>Verdure a foglia Spinaci Biete Broccoli Cardi Cavolfiori Cavoli Cetrioli Cime Di Rapa Fiori Di Zucca Finocchi Peperoni Verdi Ravanello Radicchio Sedano Zucchine</p>	<p>Carote crude Asparagi Carciofi Cavolini Di Bruxelles Cipolline Fagiolini Melanzane Peperoni Gialli E Rossi Pomodori Porri Rape Zucca Gialla</p>	<p>Piselli Legumi Barbabietole Patate Patatine chips Purè di patate Patatine fritte</p>

Avocado Frutta secca Limone Pompelmo Anguria	Mirtilli Fragole Lamponi	Kiwi Banane Agrumi Mele Castagne Cachi Uva More Mango Prugne Cocco Ciliegie Clementine Melone Arance
Funghi		
Olive		
Latte intero		
Yogurt, yogurt greco		
Formaggi		
Panna da montare		
Panna da cucina		
Mascarpone		
Maionese		
Lecitina di soia		
Semi di lino		
Muscolo di grano		
Grassi di origine vegetale olio extravergine d'oliva		
Grassi di origine animale burro, panna, lardo, strutto		
Tofu Seitan Tempeh Mopur		
Shirataki (spaghetti ricavati dalla radice del konjac)		
Latte di cocco e mandorla		Bibite zuccherine
		Alcool vino birra