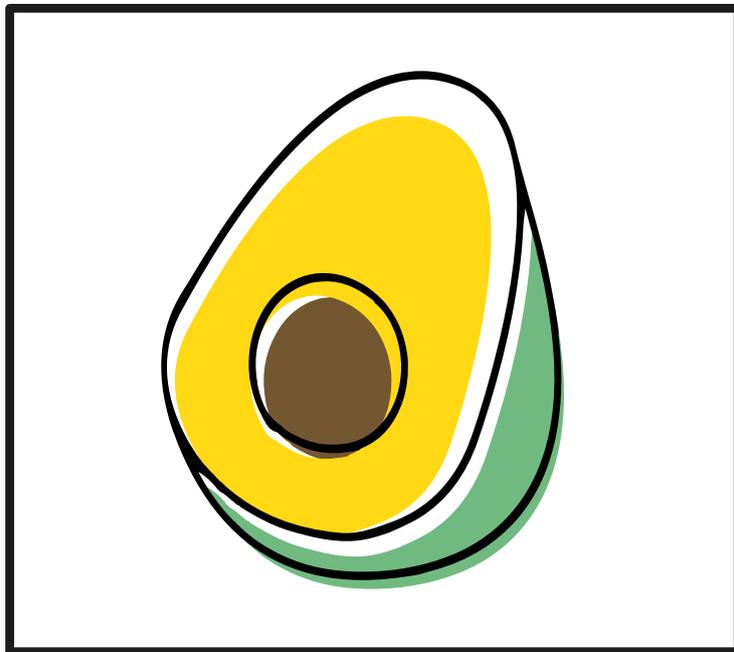


Devi Francesca Cillo

THE SAUTÓN APPROACH



La rivoluzione chetogenica per sportivi

Aumenta le tue performance, resta giovane
e vivi più a lungo con la dieta keto SAUTÓN

GUIDA PRATICA CON MENÙ

INTRODUZIONE

La dieta chetogenica, ricca di grassi e povera di carboidrati, è la scelta vincente per gli sportivi.

Le ricerche più recenti (e la mia esperienza trentennale) confermano che è la chiave per sbloccare un **nuovo livello di performance** (1,2), mantenendoti inoltre **più giovane e in salute**.

ENERGIA PIÙ STABILE

Fare affidamento sui grassi, piuttosto che sullo zucchero, ti permette di allenarti per un tempo più lungo e di **recuperare prima dallo sforzo**.

Questo ti consente di migliorare negli sforzi medio bassi di lunga durata.

Un ulteriore vantaggio nella combustione dei grassi deriva dalla capacità di risparmiare glicogeno, la forma in cui il glucosio è conservato in muscoli e fegato.

Questo ti consente di migliorare negli sforzi brevi ma intensi.

RECUPERO DALL'INFIAMMAZIONE

La dieta chetogenica SAUTÓN permette anche di **ridurre l'infiammazione** cronica, un fattore importante che impedisce il corretto recupero dopo un allenamento intenso.

Lo fa utilizzando alimenti ricchi, sani e nutrienti che stimolano meno l'insulina, consumandoli rispettando tutte le necessità della digestione e curando l'ecosistema intestinale.

APPETITO NORMALIZZATO

La chetogenica ti consente anche di **normalizzare l'appetito** e questo è particolarmente importante per te che sei un atleta cheto, perché ti permette di mangiare la giusta quantità di cibo, al momento giusto e, cosa ancora più importante, di non essere tentato dal cibo spazzatura che ostacolerebbe i tuoi sforzi.

Allenarti infatti può aumentare la fame, fattore che può portarti a mangiare male, più del dovuto, privilegiando cibi spazzatura o troppo ricchi di zuccheri e farine.

Quindi i benefici della chetogenica associati allo sport sono diversi.

Vediamo ora come mettere in pratica i suggerimenti, con un esempio di piano alimentare SAUTÓN chetogenico.

Lista della spesa

Ecco un elenco complessivo di alimenti che possono sostenerti, tra cui puoi scegliere quelli che meglio si accordano alla tua scelta alimentare (onnivora, pescetariana o vegetariana):

- [Noci pecan](#), mandorle, [anacardi](#), [macadamia](#), semi di zucca (previo ammollo di 4 ore in acqua e aceto di mele, risciacquo e se lo desideri leggera tostatura in padella o forno)
- Avocado
- Uova intere con albume cotto e tuorlo semi crudo
- Formaggio grasso naturale da latte crudo, meglio se di capra o da mucche al pascolo
- Crema Budwig preparata con formaggio Quark magrissimo
- Manzo fresco da pascolo
- Pollo (cosce e zampe)
- Pesci grassi (salmone, sgombro, sardine, acciughe)
- Burro da pascolo
- [Ghi](#), burro chiarificato da ricetta Ayurvedica
- [Olio di cocco](#) extravergine e bio
- [MCT oil](#)
- [Olio extravergine d'oliva](#)
- Yogurt completo fresco
- Yogurt di cocco o mandorla
- Brodo di pollo o brodo di carne
- Lardo
- Verdure: cicoria, spinaci, bietola, insalata saltata, broccoli, asparagi, cavoli, funghi e poi tutto il resto, evitando solo patate e pomodori
- Frutta fresca a basso contenuto di fruttosio: frutti di bosco, fragole, kiwi, mela verde, albicocche, [more di gelso](#), cocco, banana verde, ciliegie
- Acqua calda, infusi, [acqua di cocco](#)
- [Plasma Marino](#)
- Superfoods come [Maca](#), [Cacao](#), [Baobab](#), [Acai](#), [Maqui](#), [Spirulina](#), [Chlorella](#), [Bacche di Goji](#), [Bacche Inca](#), [More di Gelso](#)
- [Proteine del siero del latte](#)
- [Collagene marino in polvere](#)
- Proteine vegetali come [canapa](#), [chia](#), [zucca](#) e [girasole](#)
- [Farina di Banana verde](#) e [Inulina](#)
- Il brodo di pollo è fondamentale per assicurarti sodio e collagene di qualità (in più attenua i sintomi di adattamento alla dieta chetogenica*); in alternativa puoi usare [Plasma Marino](#), [Inulina](#) e [Magnesio](#).

- Ingredienti per Smart Chocolate, Barrette Proteiche e/o altri spuntini SAUTÓN energetici (cerca sul sito le ricette dolci con il simbolo “R”).

L'IMPORTANZA DELL'IDRATAZIONE

Quando elimini i carboidrati, esaurisci rapidamente glicogeno (la forma in cui lo zucchero è immagazzinato).

Per ogni grammo di glicogeno che esaurisci, perdi anche 3 grammi di acqua.

Bere diventa quindi cruciale e l'aggiunta di brodo ti aiuta a prevenire la disidratazione, aggiungendo anche sodio di buona qualità.

Per ripristinare gli elettroliti essenziali, ricorda anche di assumere il [Plasma marino](#), il più straordinario integratore di sali minerali e oligoelementi che la natura possa offrire.

SPUNTINI PROTEICI E KETO GIÀ PRONTI

Nello shop SAUTÓN trovi tante idee di snack già pronti da gustare prima o dopo lo sforzo fisico.

KETO SHAKE

I [Keto Shake con whey protein](#) contengono le proteine del siero del latte, i grassi sani dell'olio MCT (il più assimilabile) e zero carboidrati. Sono disponibili al gusto caffè di cicoria, vaniglia e cacao.

I [Keto Shake con collagene](#) contengono invece le proteine del collagene e i grassi sani dell'olio MCT, sempre senza carboidrati. Sono disponibili al gusto caffè di cicoria, vaniglia, cacao e frutti di bosco.

I [Keto Shake vegan](#) contengono le proteine vegetali dei semi di girasole e i grassi sani dell'olio MCT. Sono disponibili al gusto caffè di cicoria e cacao.

Infine, [Protein Shake](#) è una bevanda proteica e low carb, formulata con proteine del siero del latte e collagene, al delizioso gusto di cacao.

Tutti gli Shake si preparano facilmente aggiungendo acqua calda o un latte vegetale, ed eventualmente un dolcificante naturale a piacere e un superfood.

PROTEIN BAR

Le [barrette SAUTÓN](#) sono proteiche, crude, antiossidanti ed energetiche. Sono fatte solo con ingredienti biologici e senza zuccheri aggiunti.

Inoltre sono arricchite con olio MCT che dona chetoni naturali, rendendole perfette per la chetogenica.

Sono disponibili al gusto cacao, arancia e Ashwagandha oppure limone, barbabietola e Aronia.

KETO PROTEIN CREAM

[Keto Protein Cream](#) è la crema di nocciole 100% naturale, proteica e keto.

È prodotta dalla macinazione delle nocciole tostate ed è assolutamente priva di zuccheri, latte, emulsionanti o altre sostanze aggiunte.

Contiene proteine del siero del latte concentrate e bio, insieme ad olio di cocco e olio MCT.

Puoi gustarla da sola o spalmarla su biscotti, crackers dolci o usarla per farcire le tue torte.

È disponibile anche una versione con proteine vegetali (proteine di girasole), arricchita con olio di cocco e olio MCT, perfetta per chi segue un'alimentazione vegana.

KETO PORRIDGE

È il nuovo [porridge](#) senza glutine, avena né cereali, keto e proteico.

Contiene le proteine bilanciate dei semi di chia, yogurt magro bio, olio di cocco MCT per un pieno di chetoni naturali ed è arricchito con mandorle a pezzi, more di gelso e pepite di cacao.

Si prepara aggiungendo acqua o un latte vegetale già caldi, insieme a un cucchiaino di ghi o olio di cocco (facoltativo, perché contiene già grassi sani).

È già buonissimo così ma si può eventualmente arricchire con semi oleosi, frutta fresca, [Crunch](#), chips di cocco o uno dei nostri mix.

È perfetto per la colazione dolce o per uno spuntino sano e keto.

Trovi anche la [versione vegana](#) ricca delle proteine bilanciate dei semi di chia e di girasole, olio di cocco MCT e arricchita con nocciole a pezzi, more di gelso e semi di girasole.

ALIMENTI DA USARE CON ATTENZIONE

Ci sono alcuni alimenti che puoi consumare ma con attenzione e con le giuste combinazioni.

Ecco quali sono:

- Cereali in chicchi senza glutine, come quinoa e grano saraceno, da consumare rigorosamente a fine pasto
- Verdure ad alto contenuto di amidi (patata, patata dolce). Non sono nemici per te che sei uno sportivo chetogenico, ma è preferibile consumarli a fine pasto
- Frutta ad alto contenuto di fruttosio (banana, fichi, uva, datteri, pere, mango, ananas, cocco). Se sei uno sportivo chetogenico puoi consumare questi tipi di frutta purché in piccoli spuntini completi di proteine e grassi sani e mai da soli
- Miele, questo può essere aggiunto in piccolissime quantità a spuntini bilanciati con grassi e proteine visto l'alto contenuto di vitamine e minerali e il potere energetico. Ma non abusarne. Scegli alternative più sane come Sciroppo di Yacon, Farina di Banana verde e Inulina
- Legumi, puoi consumarli ma senza esagerare. Cerca di inserirli all'interno di pasti ben bilanciati e non più di un paio di volte alla settimana (a meno che non tu non sia vegetariano)

Alimenti da evitare

Ecco i cibi da evitare il più possibile:

- Glutine, farine, cereali, prodotti da forno che li contengono
- Zucchero, sciroppo di agave, fruttosio, sciroppo di mais, sciroppo di acero
- Proteine di soia, di lupini, di piselli (da evitare per il loro alto potere infiammatorio)
- Oli di semi (tranne olio di lino), margarine, grassi industriali e idrogenati

KETO SPORT KIT: IL PACCHETTO PER SPORTIVI CHETOGENICI

A un atleta cheto servono chetoni naturali, proteine migliori, carboidrati ad impatto glicemico più bilanciato ma anche Rebalancers ricchi di energia e utili per il muscolo e la ripresa.

Per questo nel Keto Sport Kit abbiamo selezionato i migliori supplementi e prodotti chetogenici naturali, per sostenere e migliorare le tue performance sportive.

Supplementi che agiscono sinergicamente completandosi gli uni con gli altri, come:

- **Body**, l'integratore che tonifica il corpo, aumenta l'energia e sostiene lo sforzo fisico. Contiene un mix di aminoacidi essenziali, curcumina ed eleuterococco e ti dona un pieno di adrenalina e noradrenalina in modo naturale.
POSOLOGIA: 1 capsula al mattino o prima di una sessione di allenamento o una gara. Body viene preso al bisogno e preferibilmente al mattino essendo un concentrato di energia pura.
- **Maca**, un superfood molto nutriente che aumenta la tua resistenza allo sforzo fisico grazie all'apporto di aminoacidi.
POSOLOGIA: Da 1 a 2 compresse al giorno, a colazione o abbinato a spuntini energetici pre e post sforzo fisico.
- **Glutamine**, ha una funzione plastica di rinnovo e incremento muscolare; è anche un'importante riserva energetica.
POSOLOGIA: Puoi assumere una capsula di glutammina al giorno, a scelta tra questi momenti:
 - almeno un'ora prima dello sforzo fisico;
 - 30 minuti dopo lo sforzo con un liquido non proteico e distanziando di 30/40 minuti l'assunzione di altre proteine;
 - a digiuno la sera prima di dormire, per favorire la produzione dell'ormone della crescita e il metabolismo del grasso come effetto post esercizio.
- **Aminoacids**, l'integratore a base di aminoacidi essenziali. Viene

rapidamente assorbito, in pochi minuti dalla sua assunzione, nell'intestino tenue e non produce residuo fecale. Ti consente di fare un pieno di proteine di qualità eccellente e di pronto utilizzo.

POSOLOGIA: 2 capsule in aggiunta ad uno spuntino pre palestra.
3 capsule in aggiunta ad uno spuntino dopo palestra.

- **MCT Powder**, fonte di chetoni naturali di immediato utilizzo. Rinforza l'energia, potenzia le prestazioni fisiche e favorisce la perdita di peso.
POSOLOGIA: È inodore e insapore e puoi assumerlo quotidianamente come un integratore, mescolato a cibi o bevande. Se lo assumi un'ora prima del tuo allenamento quotidiano, sciolto in una bevanda calda, aumenterà le tue prestazioni e la tua energia.
- **Keto Shake Whey Protein**, bevanda keto e low carb con proteine del siero del latte concentrate e bio, e olio di cocco MCT che dona chetoni naturali.
POSOLOGIA: Se vuoi usarlo come bevanda, aggiungi 2 cucchiaini colmi di shake in circa 180ml di acqua calda o latte vegetale a tua scelta. Dolcifica a tuo piacimento e frulla tutto per 30 secondi. Puoi anche creare una crema proteica variando la quantità di acqua. Puoi abbinarlo ad altri prodotti del kit aggiungendo ad esempio, 1 cucchiaino di Keto Protein Cream o anche 1 cucchiaino di burro di mandorle o un avocado. Ideale per una prima colazione veloce, per accompagnare uno spuntino o dopo una sessione sportiva.
- **Protein Bars e Keto Protein Cream:** alimenti proteici, keto e deiziosi, utili per preparare in modo semplice e veloce gustosi spuntini pre o post workout.

COMPOSIZIONE DI UN PASTO

La proporzione giusta tra i tuoi macronutrienti è:

- Grassi intorno al **55%**
- Proteine intorno al **20%**
- Carboidrati intorno al **25%**

Le proteine devono essere circa 1,2 grammi per chilo di peso. Perché non sono tante nell'approccio cheto? Perché la presenza massiccia di chetoni ha l'effetto di far risparmiare proteine, quindi ne bastano meno.

I carboidrati sono presi principalmente dai vegetali, escludendo quelli troppo ricchi di zuccheri, dalla frutta, dalle bacche e da pochissimi cereali integrali senza glutine, assunti rigorosamente a fine pasto e con una dose di grassi sani per equilibrare l'indice glicemico.

Impostati carboidrati e proteine, il resto viene riempito dai grassi, variando la provenienza fino a raggiungere il fabbisogno.

Se c'è bisogno di perdere peso, si abbassano leggermente i grassi.
Se c'è bisogno di accrescere il peso, vanno aggiunti.

“INFLUENZA” CHETO: COME SCONFIGGERLA

Nel giro di un paio di giorni da quando elimini gli zuccheri e aumenti i grassi, le concentrazioni di chetoni nel sangue aumentano e il cervello inizia a usarli per produrre energia su base preferenziale.

Inizia così un periodo importante di adattamento che richiede circa 4 settimane.

I sintomi principali sono **stanchezza, letargia e mal di testa**. Potresti notare anche un **momentaneo calo delle tue performance sportive**.

Questo è il motivo per cui è preferibile effettuare il cambio di carburante in una fase di pausa o rallentamento degli allenamenti e mai sotto gara.

La maggior parte degli effetti collaterali è in genere dovuta a una carenza dei tre elettroliti primari: sodio, potassio, e magnesio. Se sei carente in uno di questi, soffrirai mentalmente e fisicamente.

E questa è anche la prima ragione per cui le diete chetogeniche falliscono.

Come puoi arricchire la tua dieta di questi tre nutrienti?

Puoi usare dei supplementi, ma l'ideale è ricavarli dall'alimentazione.

Per il sodio sala il cibo, mangia snack salati e bevi brodo di pollo. Supplementare sodio di qualità è essenziale soprattutto quando ti abitui.

Per gli altri due elettroliti, li trovi in **avocado, verdure e noci**.

Due avocado al giorno ti forniscono potassio, le verdure a foglia verde ti donano ottimo magnesio.

Le noci, i semi grassi come mandorle, noci pecan, semi di zucca sono tra quelli che contengono più magnesio.

Se ti accorgi di avere crampi muscolari o mal di testa, una tazza di **brodo**

di pollo calda con un cucchiaino di ghi e sale allevia subito i sintomi.

Utilissimo a questo scopo è anche il **Plasma marino**, il più straordinario integratore di sali minerali e oligoelementi che la natura possa offrire.

Riesce a favorire il ripristino degli elettroliti essenziali che, se carenti, possono contribuire all'insorgenza di crampi e dolori.

L'**MCT Oil** è anche molto interessante perché, a differenza degli altri grassi, non passa attraverso il sistema linfatico, ma viene trasportato al fegato dove viene metabolizzato, quindi rilascia energia come un carboidrato e crea chetoni che possono essere utilizzati come carburante nel processo.

Inodore e insapore, puoi assumerlo quotidianamente come un integratore, da solo o mescolato a bevande, nella versione liquida.

Nella formulazione in polvere, invece, puoi portarlo sempre con te in maniera molto pratica, e aggiungerlo in bevande o cibi.

Se avverti nausea, introduci i grassi gradualmente, assumi piccole quantità di vegetali più ricchi in carboidrati (come carota o zucca), versa gocce di limone nell'acqua che bevi e, se occorre, aiutati con gocce di Nux Vomica Homaccord della Heel, che sono prive di zucchero: 10 gtc sotto la lingua.

Se ti senti stanco, in questa fase aumenta il numero di spuntini completi e bilanciati così da superare prima questa fase e poter recuperare appieno la tua energia.

Menu onnivoro

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	1-2 uova + 1 porzione di verdura + 1-2 c. di ghi	100 g salmone aff./ bresaola bio + 1 porzione di verdura + 1-2 c. di ghi	100 g Budwig classica/cacao + 1 porzione di verdura + 1-2 c. di ghi	Keto Pancakes con Keto Protein Cream	100 g parmigiano/ bresaola + 1 porzione di verdura + 1-2 c. di ghi	Keto Shake con frutta e grassi sani	Keto Porridge (già pronto)
SPUNTINO	Shake con proteine del latte + olio di cocco	Keto Protein Shake + olio di cocco	Smart chocolate (4 pz) oppure Keto Protein Cream con crackers SAUTÓN	Protein bar SAUTÓN cacao, arancia e Ashwagandha oppure limone, barbabietola e Aronia (1)	Shake Vegan + frutti rossi + olio di cocco	Keto Porridge + olio di cocco	Frutta spadellata + olio di cocco e proteine di semi di girasole
PRANZO	Brodo di carne (opzionale - 1 bicchiere) + carne bianca (200 g) + verdura cotta (400 g) + avocado (1 pz) + ghi (2C)	Brodo di carne (opzionale- 1 bicchiere) + carne rossa (200 g) + verdura cotta (400 g) + ghi (2C)	Pesce (200 g) + verdura cotta (400 g) + avocado (2 pz) + ghi (2C)	Brodo di carne (opzionale - 1 bicchiere) + carne bianca (200 g) + verdura cotta (400 g) + ghi (2C)	Pesce (200 g) + verdura cotta (400 g) + avocado (2 pz) + ghi (2C)	Brodo di carne (opzionale - 1 bicchiere) + Omelette con avocado (2 uova + 80 g di avocado) + verdura cotta (400 g) + ghi (2C)	Brodo di carne (opzional - 1 bicchiere) + carne rossa (200 g) + verdura cotta (400 g) + avocado (1 pz) + ghi (2C)
SPUNTINO	Shake con proteine del latte + olio di cocco	100 g parmigiano/ bresaola +1 porzione di verdura + 1-2 c. di ghi	Keto Protein Cream con crackers SAUTÓN	Protein bar SAUTÓN cacao, arancia e Ashwagandha oppure limone, barbabietola e Aronia (1)	100 g Budwig classica + 1 porzione di verdura + 1-2 c. di ghi	Keto Porridge (già pronto)	Frutta spadellata + olio di cocco e proteine di semi di girasole
CENA	Brodo di pollo (1 bicchiere) + verdura cotta (300 g) + ghi (1 C) + proteine (vegetali, uovo o derivati del latte) facoltative e in piccole quantità	Zuppa di miso (1 tazza) + verdura cotta (300 g) + ghi (1 C) + proteine (vegetali, uovo o derivati del latte) facoltative e in piccole quantità	Zuppa di lunga vita + verdura cotta (300 g) + ghi (1 C) + proteine (vegetali, uovo o derivati del latte) facoltative e in piccole quantità	Brodo di pollo (1 bicchiere) + verdura cotta (300 g) + ghi (1 C) + proteine (vegetali, uovo o derivati del latte) facoltative e in piccole quantità	Vellutata (1 tazza) + verdura cotta (300 g) + ghi (1 C) + proteine (vegetali, uovo o derivati del latte) facoltative e in piccole quantità	Cena libera	Zuppa di lunga vita + verdura cotta (300 g) + ghi (1 C) + proteine (vegetali, uovo o derivati del latte) facoltative e in piccole quantità

Menu ovvivoro

COLAZIONE

Puoi scegliere tra le colazioni proposte e provare ad effettuarla dopo lo sforzo fisico. Ricordati che potresti bere subito dopo lo sforzo uno shake proteico e solo dopo un'ora effettuare una vera e propria colazione completa salata.

SPUNTINO MATTUTINO

Puoi ometterlo, se segui uno schema cheto che prevede di effettuare la colazione dopo lo sforzo, o puoi usare gli alimenti proposti subito dopo lo sforzo e saltare la colazione o posticiparla.

PRANZO

Se effettui una colazione solo energetica, puoi anticipare il pranzo così da poter effettuare un nuovo spuntino salato entro le 17:00 e poi iniziare il tuo digiuno intermittente.

SPUNTINO POMERIDIANO

Può essere salato, una vera e propria mini colazione/cena che effettuerai entro le 17:00-18:00 massimo, o può essere un piccolo dessert sano.

In quest'ultimo caso puoi ispirarti ai suggerimenti degli spuntini del mattino, prediligendo la linea Shake o la linea Latte. Evita troppi superfoods tonificanti dopo le 18:00.

CENA

Cerca di cenare presto, idealmente entro le 20:00. Se segui il digiuno intermittente, puoi saltare completamente la cena e vedere tanti benefici sul sonno, la forza e la rigenerazione cellulare.

Alternative veloci: carne secca, formaggio a cubetti, noci ammolate e tostate, lardo, verdure a vapore, dolci proteici cheto/SAUTÓN.

Menu pescetariano

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	1-2 uova + 1 porzione di verdura + 1-2 c. di ghi	100 g salmone aff. + 1 porzione di verdura + 1-2 c. di ghi	100 g Budwig classica/cacao + 1 porzione di verdura + 1-2 c. di ghi	Keto Pancakes con Keto Protein Cream	100 g parmigiano + 1 porzione di verdura + 1-2 c. di ghi	Keto Shake con frutta e grassi sani	Keto Porridge (già pronto)
SPUNTINO	Shake con proteine del latte + olio di cocco	Keto Protein Shake + olio di cocco	Smart chocolate (4 pz) oppure Keto Protein Cream con crackers SAUTÓN	Protein bar SAUTÓN cacao, arancia e Ashwagandha oppure limone, barbabietola e Aronia (1)	Shake Vegan + frutti rossi + olio di cocco	Keto Porridge + olio di cocco	Frutta spadellata + olio di cocco e proteine di semi di girasole
PRANZO	Brodo di verdure (opzionale - 1 bicchiere) + salmone in umido (200 g) + verdura cotta (400 g) + ghi (2C)	Brodo di spezie (opzionale- 1 bicchiere) + burger di lenticchie (200 g) + verdura cotta (400 g) + ghi (2C)	Pesce al forno (200 g) + verdura cotta (400 g) + avocado (2 pz)+ ghi (2C)	Brodo di verdure (opzionale - 1 bicchiere) + Nuggets di canapa (200 g) + verdura cotta (400 g) + ghi (2C)	Pesce (200 g) + verdura cotta (400 g) + avocado (2 pz)+ ghi (2C)	Brodo di spezie (opzionale - 1 bicchiere) + omelette con avocado (2 uova + 80 g di avocado) + verdura cotta (400 g)+ ghi (2C)	Brodo di verdure (opzionale - 1 bicchiere) + tortino di indivia e olio di cocco + verdura cotta (400 g)+ avocado (1 pz)+ ghi (2C)
SPUNTINO	Shake con proteine del latte + olio di cocco	100 g parmigiano + 1 porzione di verdura + 1-2 c. di ghi	Keto Protein Cream con crackers SAUTÓN	Protein bar SAUTÓN cacao, arancia e Ashwagandha oppure limone, barbabietola e Aronia (1)	100 g Budwig classica + 1 porzione di verdura + 1-2 c. di ghi	Keto Porridge (già pronto)	Frutta spadellata + olio di cocco e proteine di semi di girasole
CENA	Brodo di spezie (1 bicchiere) + verdura cotta (300 g) + ghi (1 C) + proteine (vegetali, uovo o derivati del latte) facoltative e in piccole quantità	Zuppa di miso (1 tazza) + verdura cotta (300 g) + ghi (1 C) + proteine (vegetali, uovo o derivati del latte) facoltative e in piccole quantità	Zuppa di lunga vita + verdura cotta (300 g) + ghi (1 C) +proteine (vegetali, uovo o derivati del latte) facoltative e in piccole quantità	Brodo di verdure (1 bicchiere) + verdura cotta (300 g) + ghi (1 C) + proteine (vegetali, uovo o derivati del latte) facoltative e in piccole quantità	Vellutata (1 tazza) + verdura cotta (300 g) + ghi (1 C) + proteine (vegetali, uovo o derivati del latte) facoltative e in piccole quantità	Cena libera	Zuppa di lunga vita + verdura cotta (300 g) + ghi (1 C) + proteine (vegetali, uovo o derivati del latte) facoltative e in piccole quantità

Menu pescetariano

COLAZIONE

Puoi scegliere tra le colazioni proposte e provare ad effettuarla dopo lo sforzo fisico. Ricordati che potresti bere subito dopo lo sforzo uno shake proteico, e solo dopo un'ora effettuare una vera e propria colazione completa salata.

SPUNTINO MATTUTINO

Puoi ometterlo, se segui uno schema cheto che prevede di effettuare la colazione dopo lo sforzo, o puoi usare gli alimenti proposti subito dopo lo sforzo e saltare la colazione o posticiparla.

PRANZO

Se effettui una colazione solo energetica, puoi anticipare il pranzo così da poter effettuare un nuovo spuntino salato entro le 17:00 e poi iniziare il tuo digiuno intermittente.

SPUNTINO POMERIDIANO

Può essere salato, una vera e propria mini colazione/cena che effettuerai entro le 17:00-18:00 massimo, o può essere un piccolo dessert sano.

In quest'ultimo caso puoi ispirarti ai suggerimenti degli spuntini del mattino, prediligendo la linea Shake o la linea Latte. Evita troppi superfoods tonificanti dopo le 18:00.

CENA

Cerca di cenare presto, idealmente entro le 20:00. Se segui il digiuno intermittente, puoi saltare completamente la cena e vedere tanti benefici sul sonno, la forza e la rigenerazione cellulare.

Alternative veloci: formaggio a cubetti, noci ammollate e tostate, verdure a vapore, dolci proteici cheto/SAUTÓN.

Menu vegetariano

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	1-2 uova + 1 porzione di verdura + 1-2 c. di ghi/olio di cocco	Tortino veg proteico con Omega mix + 1 porzione di verdura + 1-2 c. di ghi/olio di cocco	100 g Budwig classica/cacao + 1 porzione di verdura + 1-2 c. di ghi/olio di cocco	Keto Pancakes con Keto Protein Cream	100 g parmigiano + 1 porzione di verdura + 1-2 c. di ghi/olio di cocco	Keto Shake con frutta e grassi sani	Keto Porridge (già pronto)
SPUNTINO	Shake con proteine del latte + olio di cocco	Keto Protein Shake + olio di cocco	Smart chocolate (4 pz) oppure Keto Protein Cream con crackers SAUTÓN	Protein bar SAUTÓN cacao, arancia e Ashwagandha oppure limone, barbabietola e Aronia (1)	Shake Vegan + frutti rossi + olio di cocco	Keto Porridge + olio di cocco	Frutta spadellata + olio di cocco e proteine di semi di girasole
PRANZO	Brodo di verdure (opzionale - 1 bicchiere) + Insalata di feta + verdura cotta (400 g) + ghi (2C)	Brodo di spezie (opzionale- 1 bicchiere) + burger di lenticchie (200 g) + verdura cotta (400 g) + ghi (2C)	Keto burger vegan ai funghi + verdura cotta (400 g) + avocado (2 pz)+ ghi (2C)	Brodo di verdure (opzionale - 1 bicchiere) + Nuggets di canapa (200 g) + verdura cotta (400 g) + ghi (2C)	Medaglioni di ceci e zucchine al curry + verdura cotta (400 g) + avocado (2 pz)+ ghi (2C)	Brodo di spezie (opzionale - 1 bicchiere) + omelette con avocado (2 uova + 80 g di avocado) + verdura cotta (400 g)+ ghi (2C)	Brodo di verdure (opzionale - 1 bicchiere) + tortino di indivia e olio di cocco + verdura cotta (400 g) + avocado (1 pz)+ ghi (2C)
SPUNTINO	Shake con proteine del latte + olio di cocco	100 g parmigiano + 1 porzione di verdura + 1-2 c. di ghi	Keto Protein Cream con crackers SAUTÓN	Protein bar SAUTÓN cacao, arancia e Ashwagandha oppure limone, barbabietola e Aronia (1)	100 g Budwig classica + 1 porzione di verdura + 1-2 c. di ghi	Keto Porridge (già pronto)	Frutta spadellata + olio di cocco e proteine di semi di girasole
CENA	Brodo di spezie (1 bicchiere) + verdura cotta (300 g) + ghi (1 C) + proteine (vegetali, uovo o derivati del latte) facoltative e in piccole quantità	Zuppa di miso (1 tazza) + verdura cotta (300 g) + ghi (1 C) + proteine (vegetali, uovo o derivati del latte) facoltative e in piccole quantità	Zuppa di lunga vita + verdura cotta (300 g) + ghi (1 C) + proteine (vegetali, uovo o derivati del latte) facoltative e in piccole quantità	Brodo di verdure (1 bicchiere) + verdura cotta (300 g) + ghi (1 C) + proteine (vegetali, uovo o derivati del latte) facoltative e in piccole quantità	Vellutata (1 tazza) + verdura cotta (300 g) + ghi (1 C) + proteine (vegetali, uovo o derivati del latte) facoltative e in piccole quantità	Cena libera	Zuppa di lunga vita + verdura cotta (300 g) + ghi (1 C) + proteine (vegetali, uovo o derivati del latte) facoltative e in piccole quantità

Menu vegetariano

COLAZIONE

Puoi scegliere tra le colazioni proposte e provare ad effettuarla dopo lo sforzo fisico. Ricordati che potresti bere subito dopo lo sforzo uno shake proteico, e solo dopo un'ora effettuare una vera e propria colazione completa salata.

SPUNTINO MATTUTINO

Puoi ometterlo, se segui uno schema cheto che prevede di effettuare la colazione dopo lo sforzo, o puoi usare gli alimenti proposti subito dopo lo sforzo e saltare la colazione o posticiparla.

PRANZO

Se effettui una colazione solo energetica, puoi anticipare il pranzo così da poter effettuare un nuovo spuntino salato entro le 17:00 e poi iniziare il tuo digiuno intermittente.

SPUNTINO POMERIDIANO

Può essere salato, una vera e propria mini colazione/cena che effettuerai entro le 17:00-18:00 massimo, o può essere un piccolo dessert sano.

In quest'ultimo caso puoi ispirarti ai suggerimenti degli spuntini del mattino, prediligendo la linea Shake o la linea Latte. Evita troppi superfoods tonificanti dopo le 18:00.

CENA

Cerca di cenare presto, idealmente entro le 20:00. Se segui il digiuno intermittente, puoi saltare completamente la cena e vedere tanti benefici sul sonno, la forza e la rigenerazione cellulare.

Alternative veloci: formaggio a cubetti, noci ammollate e tostate, verdure a vapore, dolci proteici cheto/SAUTÓN.

MASSIMA PERFORMANCE IN 28 GIORNI

Dopo aver provato questi menù di base, puoi passare al SAUTÓN Approach Online Program per massimizzare i risultati.

È il programma completo per bruciare i grassi, ringiovanire corpo e mente e potenziare forza e salute in 28 giorni.

Con brevi video, sfide quotidiane, menù e supporto della community, ti guida a effettuare lo straordinario **Restart di 4 settimane**: il detox SAUTÓN per riavviare il metabolismo, entrare in chetosi, spegnere l'infiammazione ed eliminare le tossine.

Ad oggi è stato seguito con successo da oltre 140.000 persone, inclusi medici, sportivi e psichiatri che lo usano nel proprio lavoro.

[Clicca qui per saperne di più e partecipare](#)

Se invece preferisci un supporto individuale, puoi contare sulla **consulenza di un Coach SAUTÓN sportivo certificato**, singola o continuativa.

[Scopri di più sulle consulenze qui.](#)

RICETTE

COLAZIONE DOLCE:

- [KETO SHAKE](#)
- [KETO SMOOTHIE AVOCADO E KIWI](#)
- [KETO CEREALI DEL MATTINO](#)
- [KETO CREMA BUDWIG CACAO E FRAGOLE](#)
- [KETO PANCAKE](#)
- [KETO PORRIDGE PROTEICO ALLA CANAPA](#)
- [PANCAKES ALLA BANANA](#)
- [BUDINO BASE](#)
- [MARMELLATA PROTEICA](#)

COLAZIONE SALATA:

- [OMELETTE AGLI SPINACI](#)
- [UOVA ALL'OCCHIO DI BUE](#)
- [OMELETTE ALL'AVOCADO](#)
- [PIADINA DI SEMI DI LINO](#)
- [MUFFIN AGLI SPINACI](#)

SPUNTINI:

- [FRUTTA SPADELLATA PROTEICA](#)
- [KETO CIOCCOLATINI BIANCHI](#)
- [KETO SPIANATINA AI FRUTTI ROSSI](#)
- [KETO TRAMEZZINI CON CREMA AL CACAO](#)
- [KETO DOLCETTI PROTEICI](#)
- [KETO BROWNIE](#)
- [KETO GRANOLA](#)

PRANZO:

- [BISTECCA AI FERRI](#)
- [INVOLTINI DI MANZO AGLI SPINACI](#)
- [SPEZZATINO DI MANZO AI FUNGHI](#)
- [POLPETTE DI MANZO ALLE OLIVE E LIMONE](#)
- [TAGLIATA DI POLLO ALLA SENAPE](#)
- [INSALATA DI POLLO](#)
- [FUSI DI POLLO AL COCCO](#)
- [STRACCETTI DI POLLO, COCCO E SENAPE](#)
- [PESCE AL FORNO](#)
- [POLPETTE DI MERLUZZO](#)
- [INSALATA DI CALAMARI](#)
- [KETO SALMONE SENAPE E ARANCIA](#)
- [KETO NUGGETS DI OMEGA MIX](#)
- [POLPETTE DI CECI](#)
- [NUGGETS DI SEMI DI CANAPA](#)
- [KETO BURGER VEGAN AI FUNGHI](#)

VERDURE E CONDIMENTI:

- [VERDURA AL VAPORE](#)
- [VERDURA SCOTTATA](#)
- [KETO CAVOLFIORI PROTEICI](#)
- [KETO FAGIOLINI CON GHI E ANACARDI](#)
- [COUS COUS KETO](#)
- [MAIONESE DI AVOCADO](#)
- [PESTO DI RUCOLA](#)
- [SALSA DI TAHIN ALLA SENAPE](#)

SOSTITUTI DEL PANE:

- [PANINI AL TAHIN](#)
- [KETO SANDWICH AL FORMAGGIO](#)
- [KETO GALLETTE MANDORLE E CHIA](#)
- [KETO PANINI PROTEICI ALLA CANAPA](#)
- [KETO PIZZA DI CAVOLFIORE](#)

CENA:

- [BRODO VEGETALE](#)
- [ZUPPA DI MISO](#)
- [VELLUTATA DI VERDURE](#)
- [BRODO DI POLLO \(O MANZO\)](#)
- [KETO ZUPPA DI VERDURE AL COCCO](#)

Fonti:

1. Keto-adaptation enhances exercise performance and body composition responses to training in endurance athletes **(1)**
2. The Effects Of A Six-week Ketogenic Diet On The Performance Of Short-duration, High-intensity Exercise: A Pilot Study 3215 Board #84 June 2 8 00 AM – 9 30 AM **(2)**