



REPTE KETO

DEL 5 AL 27 D'OCTUBRE

2ª SETMANA

Alimentació cetogènica

MENÚ 2ª SETMANA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
Esmorzar	Bulletproof coffee o ous a la planxa, alvocat i nous de macadàmia	Bulletproof coffee o remenat d'ous amb panxeta i nabius	Bulletproof coffee o verat, alvocat i crackers d'ametlla	Bulletproof coffee o ous passats per aigua i iogurt de coco i nous de Brasil	Bullet proof coffee o anxoves, alvocat i quefir d'ovella amb gerds i nous de Brasil	Bullet proof coffee o truita amb melva i olives	Bullet proof coffee o creps d'ametlla amb alvocat, salmó, pernil ibèric, formatge...
Dinar	Xurrasco a la planxa, olives, bròquil al vapor i maionesa casolana	Pollastre al forn (amb pell si és eco) i escalivada amb formatge de cabra i olives	Secret ibèric i endívies amb salsa de iogurt i anxoves o seitons	Gall d'indi a la planxa amb maionesa d'alvocat i crema de carbassó, porro i fonoll	Amanida de brots tendres, cogombre, nabius, olives i ou dur i fetge encebollat	Cols de Brussel·les saltejades amb allets i bacó o pernil ibèric i conill al forn amb picada d'ametlla	Pollastre al forn amb llimona i coliflor al vapor gratinada amb formatge
Sopar	Salmó a la planxa, ou passat per aigua i espinacs saltejats amb Ghee i allets	Carbassó, fonoll i xampinyons al forn amb pesto casolà i seitons o sardines al forn	Truita de formatge i espàrrecs al forn amb Ghee	Musclos al vapor i escalivada amb verat i ou dur	Pizza amb base de pollastre, amb una mica de tomàquet (s/sucre), xampis, bacó, mozzarella...	Llobarro al forn i crema de carbassó amb llavors de carbassa torrades i encenalls de pernil	Ous a la planxa i remenat de xampinyons i espàrrecs amb gambetes

QUANTITATS APROXIMADES

- **OUS:** entre 2 i 4 segons la gana
- **CARN i PEIX:** 180-200g aprox. - exemple: 2 hamburgueses de 125g, dos filets de llobarro, dos talls de salmó, una cuixa gran de pollastre amb la contracuixa. Si és carn greixosa o peix blau (també més greixós), ens podem aproximar més als 200-250g.
- **VERDURES:** entre ¼ de plat i una mica més. O pot ser més quantitat si és amanida
- **GREIX:** ha d'ocupar una part important del plat - 1 alvocat . 1 grapat (amb la mà) de fruits secs, 4-5 talls de formatge, 15 olives...
- **HIDRATS DE CARBONI:** no superar els 30g diaris. Els únics hidrats han de ser a partir de verdures de baix índex glucèmic i en menys quantitat fruits del bosc. Anar en compte amb els fruits secs, ja que també contenen hidrats (no superar les racions recomanades).
- **BROU D'OSSOS:** en podeu afegir cada dia, en dejú o juntament amb algun dels àpats

ÀPATS

L'alimentació cetogènica, com que és rica en greixos, és molt saciant; per això, sovint no cal fer 3 àpats al dia i n'hi ha prou amb dos. No cal planejar-ho, simplement escoltar el cos i veure què et demana.

En cas de començar a fer dos àpats diaris, el més important és que siguin complets, que hi hagi suficient quantitat i t'aportin sacietat.

La meva recomanació horaria al fer dos àpats al dia seria:

- 1r àpat entre les 11h i la 13h.
- 2n àpat entre les 17h i les 19h.

D'aquesta manera, intentem quadrar tots els àpats del dia amb la llum solar, respectant els ritmes circadianis.

Si ho fas així, abans del primer àpat pots incloure un **Bulletproof coffee**, si és possible, deixant almenys una hora des de que et despertes.

BULLETPROOF COFFEE

El Bulletproof coffee és **cafè amb greix**. D'entrada, pot semblar una combinació estranya, però té tot el sentit a nivell metabòlic i energètic.

La traducció literal seria "cafè a prova de bales" i tot i que pot semblar una moda, ja fa temps que algunes cultures ho utilitzen, com al Tibet, que combinen el te negre amb sal, mantega o ghee i llet de iac.

Alguns beneficis del bulletproof coffee

- Ajuda a mantenir la sacietat gràcies als greixos.
- Energia sostinguda sense pics: els greixos relantitzen l'absorció de la cafeïna i aporten una "energia" més estable i progressiva.
- Potencia la producció de cetones i augmenta la claredat mental.
- Trenca el dejuni intermitent perquè ingerim calories, però no trenca el dejuni a nivell metabòlic.

COM FER EL BULLETPROOF COFFEE?

Recomano que el cafè sigui de qualitat, per tant, d'especialitat: Orisens, Nomad, Three Marks, Incapto, Cafè de Finca, Dalston Coffee... Si no pot ser d'especialitat, intenteu que sigui de la millor qualitat possible, evitant, sobretot, el cafè torrefacte.

Opcions de greixos que hi pots afegir: Mantega de pastura, Ghee, oli de coco, oli de coco MCT, mantega de cacau, rovell de l'ou, nata s/sucre.

Una bona combinació i la més habitual seria afegir-hi **mantega o Ghee, oli de coco MCT** i opcional - sal de qualitat (sal Conca, Himalaya, sal Celta).

També hi podeu afegir col·lagen, és una manera d'augmentar la densitat nutricional del cafè, tot i que la textura canvia una mica (això és extra, no formaria part del bulletproof).

BEGUDES A INCLOURE

- Te
- Matxa
- Infusions
- Cafè (d'especialitat o eco millor - que no sigui torrefacte)
- Bulletproof Coffee
- Cafè, te, infusions + beguda d'ametlla o coco
- Aigua
- Aigua amb gas
- Kombutxa s/sucres afegits

POSTRES I SNACKS

POSTRES

- Xocolata >85%
- Iogurt/quèfir amb canyella
- Iogurt de coco
- Fruits del bosc
- Fruits secs

SNACKS

Intenteu no picar entre hores, però si algun dia hi ha gana, o mentres esteu fent el sopar o dinar, opteu per:

- Olives
- Cogombrets
- Fruits secs
- Pernil ibèric
- Formatge
- Palets de verdures (pastanaga, pebrot, cogombre...)
- Guacamole amb palets de verdures
- Xips de col Kale

LLISTA DE LA COMPRA

PROTEÏNA

- Xurrasco de vedella
- Fetge de vedella, pollastre o xai
- Secret ibèric
- Ossos per fer brou
- Cuixes de pollastre
- Pit de pollastre
- Conill
- Pit de gall d'indi
- Conserves de peix blau: sardines, verat, anxoves, salmó fumat
- Salmó
- Seitons o sardines
- Llobarro
- Musclos
- Verat
- Gambetes
- Ous
- Pernil ibèric
- Formatge de cabra o ovella
- Mozzarella o burrata
- Quèfir de cabra o ovella

VEGETALS I HIDRATS DE CARBONI

- Nabius
- Gerds
- Ceba
- All
- Espinacs
- Porro
- Albergínia
- Pebrot
- Xampinyons
- Bròquil
- Coliflor
- Fonoll
- Carbassó
- Cols de Brusselles
- Espàrrecs
- Llimona
- Alfàbrega

GREIXOS

- Nous de Brasil
- Nous de Macadàmia
- Mantega
- Iogurt 100% de coco
- Oli de coco MCT
- Ghee
- Crema de fruits secs
- Farina d'ametlla
- Tahin
- Llavors de carbassa
- Oli d'oliva verge extra
- Olives
- Bacó eco
- Alvocat

ALTRES: Espècies, infusions, cafè, te, beguda d'ametlla o coco, tomàquet triturat (per PIZZA i BOLONYESA), farines s/gluten (castanya, coco), conserves de verdures (per si no teniu temps de cuinar-les), fruita seca.