



REpte KETO

DEL 5 AL 27 D'OCTUBRE

3^a SETMANA

Alimentació cetogènica

MENÚ 3ª SETMANA

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
Esmorzar	Bulletproof coffee o truita amb formatge, olives i gerds	Bulletproof coffee o sardines en conserva, alvocat i nous de macadàmia	Bulletproof coffee o ous durs i crackers d'ametlla amb guacamole	Bulletproof coffee o remenat d'ous alvocat i iogurt amb nabius	Bullet proof coffee o ous a la planxa, bacó, nous de Brasil i nabius	Bullet proof coffee o creps d'ametlla amb alvocat, pernil, bacó, formatge...	Bullet proof coffee o ous remenats, anxoves i iogurt de coco amb canyella i xocolata
Dinar	Salmó al vapor, gambes al forn i escalivada amb olives	Hamburgueses de vedella i amanida de brots tendres amb formatge, alvocat, olives, fruits secs...	Aletes de pollastre marinades i endivies a la planxa amb salsa de iogurt i anxoves	Amanida de bròquil al vapor amb melva, formatge, ceba encurtida i avellanes	Butifarra, carbassa i coliflor gratinades amb formatge curat	Seitons a la planxa o forn, fetge de bacallà i crema de verdures amb coco	Cuixa de pollastre al forn i bledes saltejades amb allets i pernil
Sopar	Gall d'indi a la planxa i crema de verdures amb llavors de carbassa torrades i encenalls de pernil	Llobarro al forn amb base de carbassó i ceba, picada d'ametlla i Ghee	Verat a la planxa o forn, olives, i porro i xiitake al forn	Filet de pobre i espinacs amb allets i pinyons	Pop, alvocat i carxofes al forn	Pizza amb base de pollastre, amb tomàquet (s/sucre), xampis, bacó, mozzarella...	Rotllet de carbassó amb salmó, formatge, alvocat...

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 **café amb greix**. D'entrada, pot semblar una combinació estranya, però té tot el sentit a nivell metabòlic i energètic.

La traducció literal seria "café 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 café sigui de qualitat, per tant, d'especialitat: Orisens, Nomad, Three Marks, Incapto, Café de Finca, Dalston Coffee... Si no pot ser d'especialitat, intenteu que sigui de la millor qualitat possible, evitant, sobretot, el café 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 café, 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

- Hamburguesa de vedella
- Filet de pobre
- Butifarra
- Ossos per fer brou
- Cuixes de pollastre
- Pit de pollastre
- Aletes de pollastre
- Pit de gall d'indi
- Conserves de peix blau: sardines, verat, melva, anxoves, salmó fumat
- Salmó
- Seitons
- Llobarro
- Pop
- Verat
- Gambes
- Ous
- Pernil ibèric
- Formatge de cabra o ovella
- Iogurt de cabra o ovella

VEGETALS I HIDRATS DE CARBONI

- Nabius
- Gerds
- Ceba
- All
- Espinacs
- Bledes
- Brots tendres
- Endívies
- Porro
- Albergínia
- Pebrot
- Xiitake
- Xampinyons
- Carxofes
- Bròquil
- Coliflor
- Carbassó
- Llimona

GREIXOS

- Nous de Brasil
- Nous de Macadàmia
- Ametlles
- Avellanes
- Mantega
- Iogurt 100% de coco
- Oli de coco MCT
- Crema de coco
- 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, salses), farines s/gluten (castanya, coco), conserves de verdures (per si no teniu temps de cuinar-les), fruita seca.