



COSA MANGIARE

IN

CHETOGENICA

LA GUIDA COMPLETA

TABELLA PRATICA
DEI MIGLIORI ALIMENTI
PER LA TUA DIETA
CHETOGENICA
O LOW CARB.

Questo è **Cheto**

EDIZIONE
2025
80 NUOVI ALIMENTI
CATALOGATI

COME UTILIZZARE LA GUIDA

“COSA MANGIARE IN CHETOGENICA: LA GUIDA COMPLETA” è un documento esaustivo progettato dal team di Questo è Cheto per semplificare le scelte alimentari di chi segue una dieta chetogenica o a basso contenuto di carboidrati (low carb). Questo manuale offre tabelle pratiche e di facile lettura che distinguono chiaramente gli alimenti consigliati da quelli sconsigliati. Tutti gli alimenti sono organizzati e suddivisi per categoria come carne, pesce, latticini, verdure e altre ancora.

Ogni alimento è accompagnato dalle informazioni sui macronutrienti: calorie, grassi, carboidrati e proteine. I valori nutrizionali degli alimenti si riferiscono a 100 grammi (100 ml per i liquidi) e sono ottenuti incrociando le informazioni provenienti da diverse banche dati tra cui CREA, USAV e USDA. Per i prodotti commerciali, invece, sono stati riportati i valori nutrizionali indicati sulla confezione.

VALUTAZIONE DEGLI ALIMENTI

Per facilitare ulteriormente le decisioni alimentari, ad ogni elemento è associata una valutazione di compatibilità con la dieta chetogenica.

Ottima	✓
Buona	
Moderare	
Limitare	✗

“COSA MANGIARE IN CHETOGENICA: LA GUIDA COMPLETA” è davvero uno strumento essenziale per chiunque voglia adottare uno stile di vita chetogenico o a basso contenuto di carboidrati in modo informato e sostenibile.

INDICE INTERATTIVO DELLE CATEGORIE

in cui sono suddivisi gli alimenti di questa guida:

- [BEVANDE pag 3](#)
- [CARNE pag 6](#)
- [CIBI E PREPARATI pag 10](#)
- [DOLCI pag 14](#)
- [FARINE E AMIDI pag 17](#)
- [FRUTTA pag 19](#)
- [GRASSI E OLI pag 22](#)
- [LATTE E DERIVATI pag 24](#)
- [LEGUMI E CEREALI pag 28](#)
- [NOCI, SEMI E FRUTTI OLEOSI pag 32](#)
- [PANE E PANIFICATI pag 35](#)
- [PESCE pag 37](#)
- [SNACK pag 40](#)
- [VERDURA pag 42](#)
- [VARIE pag 47](#)



VERDURE

Le verdure, specialmente quelle a foglia verde, sono molto indicate per la dieta chetogenica in quanto povere di carboidrati. Alcune verdure e ortaggi però contengono quantità di carboidrati più importanti e si possono consumare solo con moderazione.



Questo è dovuto generalmente alla presenza di molti zuccheri o di amidi. I tuberi in particolare rappresentano la "scorta" energetica della pianta per cui sono molto ricchi di carboidrati semplici che la pianta può consumare quando ha bisogno. Queste verdure possono influire negativamente sulla capacità del corpo di rimanere in uno stato di chetosi, in cui brucia i grassi come fonte primaria di energia.



Ecco alcune verdure che potrebbero essere sconsigliate e da consumare in piccole porzioni nella dieta chetogenica:

Patate: Sia le patate bianche che le patate dolci.

Piselli: I piselli sono legumi e, come tale, contengono carboidrati.

Mais: Il mais è un cereale con un alto contenuto di carboidrati.

Taccole: dette anche piselli mangiatutto.

Barbabietole: dovrebbe essere limitata o evitata nella dieta chetogenica.



LE VERDURE SONO COMUNQUE DA INCLUDERE IN QUALSIASI DIETA compresa la chetogenica perché sono la principale fonte di sali minerali e vitamine per la nostra alimentazione, è sufficiente saper scegliere le opzioni migliori. Inoltre, le verdure a foglia verde sono di solito alimenti ipocalorici cioè con poche calorie. La fibra che le verdure apportano, infine, aiuta le funzioni intestinali.



VERDURE



ALIMENTO	CALORIE	LIPIDI	CARBOIDRATI	PROTEINE	VALUTAZIONE
<u>Aglione</u>	53	0.8	1.0	8.4	Ottima
<u>Barattiere</u>	16	0.5	1.8	0.7	Ottima
<u>Basilico</u>	22	0.6	0.9	3.2	Ottima
<u>Bietola da coste</u>	23	0.2	2.7	2.1	Ottima
<u>Broccoli</u>	33	0.4	3.1	3.0	Ottima
<u>Carciofi, crudi</u>	33	0.2	2.5	2.7	Ottima
<u>Cavolfiore</u>	26	0.3	2.3	2.4	Ottima
<u>Cavolo cinese</u>	16	0.3	1.2	1.1	Ottima
<u>Cavolo piuma</u>	44	0.9	2.5	4.3	Ottima
<u>Cetrioli</u>	14	0.1	2.0	0.7	Ottima
<u>Cetriolini sott'aceto</u>	14	0.1	2.1	0.7	Ottima
<u>Cicoria bianca di Milano</u>	16	0.2	1.5	1.2	Ottima
<u>Cime di rapa (friarielli)</u>	28	0.3	2.7	3.0	Ottima
<u>Crauti, sott'aceto</u>	19	0.3	1.7	1.3	Ottima
<u>Crescione</u>	17	0.2	0.3	2.2	Ottima
<u>Daikon</u>	18	0.1	2.5	-	Ottima
<u>Erba cipollina, fresca</u>	30	0.6	1.9	3.0	Ottima
<u>Finocchi</u>	23	0.3	2.3	1.1	Ottima
<u>Formentino</u>	23	0.4	2.0	2.0	Ottima
<u>Funghi porcini</u>	39	0.7	1.0	3.9	Ottima
<u>Funghi prataioli</u>	25	0.3	1.1	3.7	Ottima
<u>Gallinaccio</u>	24	0.5	0.2	2.3	Ottima
<u>Germogli di bambù</u>	27	0.3	3.0	2.6	Ottima



VERDURE



ALIMENTO	CALORIE	LIPIDI	CARBOIDRATI	PROTEINE	VALUTAZIONE
<u>Germogli di soia</u>	54	1.4	3.0	6.2	Ottima
<u>Indivia</u>	16	0.2	1.2	1.8	Ottima
<u>Insalata belga</u>	14	0.2	0.7	1.0	Ottima
<u>Insalata lattuga iceberg</u>	22	0.2	3.0	1.5	Ottima
<u>Prezzemolo</u>	36	0.8	2.7	3.0	Ottima
<u>Puntarelle</u>	23	0.3	0.7	1.7	Ottima
<u>Rabarbaro</u>	12	0.1	1.0	0.6	Ottima
<u>Radicchio rosso</u>	52	0.1	1.6	1.4	Ottima
<u>Radicchio variegato di Castelfranco IGP</u>	16	0.1	1.4	1.3	Ottima
<u>Ravanelli</u>	17	0.1	2.1	1.1	Ottima
<u>Rucola (rughetta)</u>	28	0.7	2.1	2.6	Ottima
<u>Scorzonera</u>	55	0.4	2.1	1.4	Ottima
<u>Sedano</u>	15	0.1	1.5	0.9	Ottima
<u>Spinaci</u>	23	0.4	0.8	2.7	Ottima
<u>Tartufo, nero</u>	48	0.5	0.7	6.0	Ottima
<u>Verza (cavolo verza)</u>	31	0.3	2.9	2.8	Ottima
<u>Zucchine</u>	19	0.2	2.0	1.8	Ottima
<u>Alga Nori</u>	35	0.3	4.7	6.0	Buona
<u>Asparagi</u>	27	0.2	3.3	2.2	Buona
<u>Capperi</u>	33	0.6	4.9	2.4	Buona
<u>Carciofi</u>	33	0.2	2.5	2.7	Buona
<u>Cavolini di Bruxelles (cavoletti)</u>	43	0.5	3.5	4.0	Buona
<u>Cavolo bianco</u>	30	0.2	4.2	1.4	Buona



VERDURE



ALIMENTO	CALORIE	LIPIDI	CARBOIDRATI	PROTEINE	VALUTAZIONE
<u>Cavolo cappuccio</u>	29	0.3	3.0	2.2	Buona
<u>Cavolo rapa</u>	27	0.2	3.7	1.9	Buona
<u>Cavolo riccio (kale)</u>	43	1.5	4.4	2.9	Buona
<u>Cavolo rosso</u>	30	0.3	4.0	1.4	Buona
<u>Cipolline sott'aceto</u>	28	0.2	4.9	0.9	Buona
<u>Contorno leggerezza OROGEL</u>	28	0.0	4.3	1.5	Buona
<u>Fagiolini</u>	31	0.2	3.6	2.1	Buona
<u>Fave</u>	51	0.7	4.5	5.2	Buona
<u>Indivia belga</u>	15	0.3	3.0	0.7	Buona
<u>Melanzane</u>	23	0.2	3.1	1.0	Buona
<u>Pomodori</u>	21	0.3	3.2	0.8	Buona
<u>Pomodori pelati</u>	20	0.2	3.0	0.9	Buona
<u>Portulaca oleracea</u>	20	0.4	3.4	2.0	Buona
<u>Ratatouille, preparato</u>	48	2.1	4.6	1.5	Buona
<u>Salicornia (asparago di mare)</u>	133	0.2	3.3	13.3	Buona
<u>Sedano rapa</u>	28	0.3	3.7	1.5	Buona
<u>Zucca gialla</u>	23	0.1	4.5	0.6	Buona
<u>Zucchina centenaria (sechio)</u>	19	0.1	4.5	0.8	Buona
<u>Alga wakame</u>	45	0.6	9.0	3.0	Moderare
<u>Alghe (in media)</u>	38	0.3	7.6	2.4	Moderare
<u>Barbabietola</u>	46	0.1	8.4	1.5	Moderare
<u>Carote</u>	38	0.3	7.6	1.1	Moderare
<u>Cipolle</u>	28	0.2	5.7	1.3	Moderare



VERDURE



ALIMENTO	CALORIE	LIPIDI	CARBOIDRATI	PROTEINE	VALUTAZIONE
<u>Friggitelli</u>	27	0.2	6.0	0.7	Moderare
<u>Peperoncino</u>	40	0.3	7.6	1.9	Moderare
<u>Peperone (peperoni)</u>	32	0.4	4.2	0.9	Moderare
<u>Piselli</u>	90	0.7	6.5	5.5	Moderare
<u>Porri</u>	35	0.3	5.2	2.1	Moderare
<u>Rafano</u>	70	0.6	16.0	1.4	Moderare
<u>Strigoli, stridoli (silene vulgaris)</u>	29	0.5	4.5	0.0	Moderare
<u>Topinambur</u>	52	0.1	10.6	1.6	Moderare
<u>Scalognò</u>	72	0.1	13.8	2.5	Limitare
<u>Taccole</u>	68	0.2	10.0	4.0	Limitare
<u>Granoturco dolce</u>	100	1.2	18.2	3.0	Limitare
<u>Mais dolce</u>	93	1.2	15.7	3.3	Limitare
<u>Pannocchiette di mais, sott'aceto</u>	119	1.4	21.0	3.4	Limitare
<u>Patate</u>	76	0.1	15.6	2.0	Limitare
<u>Patate dolci</u>	81	0.1	17.1	1.6	Limitare



Fabrizia, Agosto 23, 2024



Giuda eccellente.

Silvana, Marzo 5, 2024



Le migliori tabelle sugli alimenti
in circolazione.

Manolo, Dicembre 26, 2023



Tutto ok.

Gian, Dicembre 13, 2023





Tabella fornita di tanti alimenti.
Macro nutrienti corretti.

I contenuti e le informazioni riportate nella presente guida hanno esclusivamente carattere e scopo informativo e non devono in nessun caso sostituire il parere del medico.

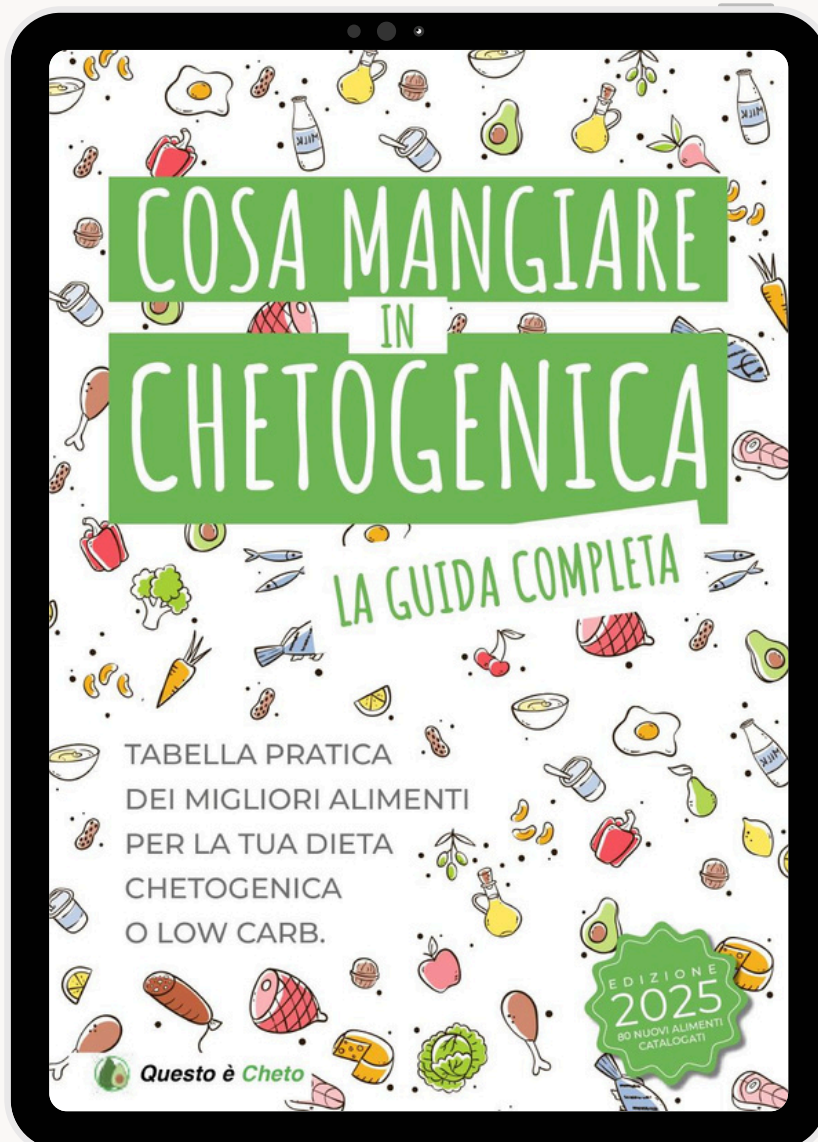
I contenuti pubblicati nella presente guida sono di proprietà del titolare del sito QUESTOECHETO.IT pertanto è vietato copiare, modificare, trasmettere, pubblicare e distribuire tale materiale a scopi commerciali.

questoecheto.it | info@questoecheto.it | shop.questoecheto.it

 **Questo è Cheto** 



Questo è Cheto



Vuoi avere il pieno controllo della tua dieta chetogenica?

Se ti è piaciuto questo estratto gratuito, non fermarti qui. La versione completa include oltre 600 alimenti e 15 categorie tra cui scegliere. Il nostro PDF ti aiuterà a prendere decisioni consapevoli e a rimanere fedele alla tua dieta chetogenica senza più dubbi.

Offerta esclusiva per te!

Approfitta di questo codice sconto: **w3mmu9g2** per ricevere la versione completa ad un prezzo speciale.

[**USA IL COUPON ORA**](#)