



Piano Nutrizionale Specifico



Integratori Specifici



Attività Fisica

Profilo Paziente

Uomini e donne affetti da obesità BMI ≥ 30 o sovrappeso ≥ 25 e ≤ 29.9

Obiettivi

Valutare l'impatto della dieta chetogenica (fase dimagrimento) e della dieta con reintroduzione quali-quantitativa di tutti gli alimenti (fase di transizione) sul microbiota intestinale

Tipologia Programma

T0 - T30 dieta chetogenica classica
T31 - T40 dieta chetogenica mitigata
T41 - T70 dieta di transizione



Linee Guida Nutrizionali

	Classica	Mitigata	Transizione		
			TAPPA 1	TAPPA 2	TAPPA 3
	4 o 5 Alimenti Kalibra®	Alimenti ricchi di proteine fresche, 3 o 4 Alimenti Kalibra®	Noci e prodotti lattiero-caseari o derivati della soia	Frutta, noci e prodotti lattiero-caseari o derivati della soia, cereali o pseudocereali	
COLAZIONE	Pasto Kalibra®	Pasto Kalibra®	Pasto Kalibra® + frutta (4 volte alla settimana)	Pasto Kalibra®	Pasto Kalibra®
SPUNTINO METÀ MATTINA	NO o Pasto Kalibra®	NO o Pasto Kalibra®	NO o Pasto Kalibra®	Frutta	
PRANZO	Pasto Kalibra® + verdure	Pasto Kalibra® o proteine fresche + verdure	Pasto Kalibra® + verdure	Verdure + proteine fresche + cereali non raffinati o pseudocereali (legumi 4 volte settimana)	Verdure + proteine fresche + cereali o pseudocereali (legumi 4 volte settimana)
MERENDA	Pasto Kalibra®	Pasto Kalibra®	Latticini o soia o frutta secca		
CENA	Pasto Kalibra® + verdure	Pasto Kalibra® o proteine fresche + verdure	Legumi o proteine fresche + verdure (legumi 3 volte alla settimana)	Pasto Kalibra® o proteine fresche + verdure	Verdure + proteine fresche + 30g pane di segale



Supplementazione

Unicomplex Plus:
2 bustine - chetosi
1 bustina - no chetosi

Simbiotics:
1 compressa/die - chetogenica mitigata e transizione

Raccomandazioni generali

- Avvertire il paziente di comunicare ogni terapia farmacologica (anche a trattamento dietetico iniziato)
- No all'uso di probiotici a meno che non siano stati inclusi nel progetto



Attività Fisica

Si consiglia mezz'ora al giorno di attività fisica, esercizi cardiovascolari e/o di tonificazione.

Kalibra®



Piano
Nutrizionale
Specifico



Integratori
Specifici



Attività
Fisica

Kalibra® microKETOBIOTA Pack 21 giorni

Cofanetto Chetogenica microKETOBIOTA

CODICE	NOME	PORZIONI	CONFEZIONI	PACK	PASTO
FTM	Fette tostate	4 porzioni	3 confezioni	4 e 5	COLAZIONE
10	Bevanda al gusto di cappuccino	7 porzioni	2 confezioni	5	SPUNTINO
09	Cioccolata calda	7 porzioni	1 confezione	4 e 5	COLAZIONE
56	Milkshake al gusto cioccolato	3 porzioni	1 confezione	4 e 5	COLAZIONE
108	Bevanda al gusto di yogurt alla fragola	1 porzione	3 confezioni	5	SPUNTINO
234	Schiacciatina al rosmarino	3 porzioni	4 confezioni	4 e 5	PRANZO o CENA
212	Snack al formaggio e rosmarino	4 porzioni	1 confezione	4 e 5	PRANZO o CENA
226	Gemme	5 porzioni	1 confezione	4 e 5	PRANZO o CENA
214	Fette morbide ai cereali	4 porzioni	2 confezioni	5	PRANZO o CENA
194	Bastoncini ricoperti di cioccolato	2 porzioni	2 confezioni	4 e 5	MERENDA
232	Biscottone al cacao <i>gf</i>	4 porzioni	1 confezione	4 e 5	MERENDA
148	Barretta croccante cioccolato <i>gf</i>	5 porzioni	5 confezioni	4 e 5	MERENDA
149	Barretta croccante fragola <i>gf</i>	5 porzioni	5 confezioni	4 e 5	MERENDA
176	Dessert pronto gusto cioccolato <i>gf</i>	3 porzioni	3 confezioni	4 e 5	SPUNTINO
231	Mista omelette e crepe	7 porzioni	1 confezione	4 e 5	PRANZO o CENA
230	Miste vellutate	7 porzioni	1 confezione	4 e 5	PRANZO o CENA
308	Unicomplex plus	30 bustine	1 confezione	4 e 5	

microKETOBIOTA Pack 4 pasti

il tutto a € 350

anziché € 474,60

KK4

microKETOBIOTA Pack 5 pasti

il tutto a € 440

anziché € 598,80

KK5

IN OMAGGIO 1 Shaker

Non è possibile apportare
modifiche al contenuto del
presente cofanetto.

Caratteristiche del progetto

- Consegna dei campioni fecali per esame del microbiota intestinale ai tempi T0, T30, T70
- Assegnazione ai pazienti di specifici questionari

Applicazione dei principi base della *Cucinalinearemetabolica*, una filosofia culinaria nata dalla sperimentazione e ricerca dello **Chef Luca Barbieri**.

Si integreranno nel progetto, già in fase chetogenica classica, le sue tecniche di fortificazione, cottura e manipolazione degli alimenti.

A tale scopo sarà di supporto il libro «*Metodo Culinario Metabolico, lo con voi*» che fornisce anche ricette di facile realizzazione da inserire in corso di dieta chetogenica mitigata e soprattutto durante la dieta di transizione.

Per ulteriori informazioni e approfondimenti sul progetto contattare la Dott.ssa Sabrina Basciani:
mail: sabrinabasciani@yahoo.it - Tel: 339.2378124