



# La rivoluzione chetogenica per sportivi vegani.

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

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.



# Introduzione.



# L'importanza della scelta proteica.

Adottare un'alimentazione 100% vegetale, per quanto in genere sia una scelta motivata da sentimenti nobili, non è cosa priva di rischi se non si è ben informati. Tutte le moderne ricerche nel campo dell'infiammazione fissano nello 0,8 grammi per chilo corporeo la quantità ideale e salutare di proteine per il nostro organismo. Si sale a 1,2/1,5 grammi, sempre per chilo corporeo, in caso tu faccia attività fisica in modo costante.

Soprattutto se sei uno sportivo, è fondamentale dunque prestare attenzione alla scelta proteica per non cadere tra le braccia dell'infiammazione, che alla lunga crea difficoltà al sistema ormonale, immunitario, squilibrio della microflora intestinale ed effetti negativi sul cervello, con conseguenze sul benessere e la longevità. Nello shop SAUTÓN trovi un'ampia scelta di proteine utili per arricchire pasti e spuntini. Puoi scegliere tra semi, polveri e shake già pronti e che non stimolano la risposta infiammatoria:

[semi di chia](#)

[proteine di canapa](#)

[proteine in polvere di semi di zucca e di semi di girasole](#)

[Omega mix](#)

[Keto Porridge Vegan](#)

[Keto Shake Vegan](#)

[Keto Protein Cream Vegan](#)

Si sposano bene sia con il sapore dolce sia con quello salato, per questo sono molto versatili: ideali per creare burger, mousse, cremine.

Puoi usarle aggiungendole a brodi e zuppe o a frullati e shake.

Puoi aggiungere noci, semi oleosi e superfoods ricchi di proteine come Maca, Baobab, Spirulina e Moringa.

Non esagerare con i legumi, aggiungine un piccolo quantitativo.

Il segreto è prepararli in modo da minimizzare gli effetti infiammanti, tenendoli a lungo in ammollo e usando in cottura alghe e spezie che ne facilitino la digestione.

[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

[Olio di cocco](#) extravergine e bio

[MCT oil](#)

[Olio extravergine d'oliva](#)

[Burro di cocco](#)

[Burro di cacao](#)

Yogurt di cocco o mandorla

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 vegetali come [canapa](#), [chia](#), [zucca](#) e [girasole](#)

[Farina di Banana verde](#) e [Inulina](#)

Per assicurarti sodio e collagene di qualità (e attenuare i sintomi di adattamento alla dieta chetogenica\*) 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").



# Lista della spesa.

# 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.





# Gli integratori fondamentali per i vegani.

Chi segue un'alimentazione vegana può soffrire di carenza di **Vitamina B12**. Questa non può essere sintetizzata direttamente dall'organismo e deve essere introdotta quotidianamente con l'alimentazione.

Forme biodisponibili (cioè effettivamente assimilabili dal nostro organismo) di Vitamina B12 sono presenti solo nei cibi di origine animale ed ecco perché questo è un punto cruciale per chi segue una dieta vegana.

Una sua carenza prolungata può portare a problemi di salute da non sottovalutare come:

**annebbiamento mentale e carenza di memoria**

**affaticamento muscolare**

**stress cronico e sensazione di esaurimento**

**depressione**

**demenza e Alzheimer**

**condizioni neurologiche e neuropsichiatriche**

**anemia e malattie cardiovascolari**

Alcune alghe, come ad esempio la spirulina, contengono Vitamina B12 ma in una forma non biodisponibile e non costituiscono quindi una fonte di B12 valida in mancanza di cibi animali.

Per questo è possibile integrare questa preziosa vitamina con dei supplementi come la Vitamina B12 in gocce o quella in compresse.

A uno sportivo chetogenico vegano non devono poi mai mancare:

**enzimi digestivi:**

il nostro integratore [Enzymes](#) è perfetto perché contiene enzimi sistemici che migliorano l'assorbimento dei nutrienti e facilitano la digestione dei macronutrienti

**probiotici:**

li trovi nel nostro [Probiotics](#), essenziale per rigenerare la flora batterica intestinale con nuovi batteri simbiotici

**aminoacidi essenziali:**

come quelli dati dal nostro [Aminoacids](#). Pensa che 5 g di Aminoacids forniscono gli stessi aminoacidi completi di un uovo intero. Per questo, quando non riesci ad assumere il giusto quantitativo di proteine o ad assicurare la corretta varietà proteica, aggiungi questo integratore. Prendi 7 capsule prima dello sforzo fisico con olio di cocco e 8 capsule alla fine dello sforzo, accompagnate da vegetali cotti e olio di cocco

[Metilfolato](#),

il nostro integratore di acido folico già trasformato e immediatamente disponibile per l'assimilazione. Converte l'omocisteina in eccesso in metionina, un amminoacido che il corpo può utilizzare.



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

### **KETO SHAKE VEGAN**

I [Keto Shake vegan](#) contengono le proteine vegetali dei semi di girasole, i grassi sani dell'olio MCT (il più assimilabile) e zero carboidrati.

Si preparano facilmente aggiungendo acqua calda o un latte vegetale, ed eventualmente un dolcificante naturale a piacere e un superfood.

Sono disponibili al gusto caffè di cicoria e cacao.

### **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 VEGAN**

[Keto Protein Cream Vegan](#) 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 vegetali (proteine di girasole) ed è arricchita con olio di cocco e olio MCT.

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

### **KETO PORRIDGE VEGAN**

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

Contiene le proteine bilanciate dei semi di chia e di girasole, olio di cocco MCT per un pieno di chetoni naturali ed è arricchito con nocciole a pezzi, more di gelso e semi di girasole.

Si prepara aggiungendo acqua o un latte vegetale già caldi, insieme a un cucchiaino di 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.

# Spuntini e snack proteici e Keto già pronti.





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 mai da soli.

Legumi, puoi consumarli ma senza esagerare.  
Cerca di inserirli all'interno di pasti ben bilanciati.

**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.



**Alimenti  
da usare con  
attenzione.**

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 abbiamo pensato a **KETO SPORT REBALANCERS KIT** che contiene i migliori supplementi 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.

[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.

[Glutamine](#), 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.

[MSM](#), è un integratore che ha un'intensa azione antinfiammatoria su articolazioni, giunture e muscoli. Contiene il 34% di zolfo organico che interviene nella produzione di cheratina, collagene e acido ialuronico dei tessuti.

**POSOLOGIA:** 1 capsula ad un pasto principale (3 capsule al giorno).

# Keto Sport Kit vegan il pacchetto per sportivi chetogenici.



Oltre al pacchetto di rebalancers, abbiamo pensato anche ad un kit con tutti i migliori alimenti keto e proteici per te che sei uno sportivo chetogenico.

Si tratta di **KETO SPORT FOOD KIT VEGAN** che contiene:

[Keto shake vegan al cacao o al caffè](#), un delizioso frullato low carb ricco di proteine e grassi sani di pronto utilizzo. Perfetto a colazione o dopo un workout, tiene a bada la fame e promuove energia, perdita di peso e costruzione muscolare senza stimolare la glicemia.

**POSOLOGIA:** è una bevanda facile e veloce da preparare, quindi puoi consumarla a colazione o dopo un workout.

[Keto protein cream vegan](#), contiene proteine di girasole, con il loro concentrato straordinario di proteine vegetali, nutrienti ed energia.

La crema è ricca di olio di cocco e olio MCT, che donano chetoni naturali e quindi energia pronta da utilizzare.

**POSOLOGIA:** puoi consumarla per una colazione on the way o dopo una sessione sportiva oppure come snack proteico.

[Protein bar cacao, arancia e Ashwagandha](#), barrette proteiche, raw, antiossidanti ed energetiche, 100% naturali, al gusto cacao, arancia e ashwagandha. Sono perfette dopo una sessione sportiva.

**POSOLOGIA:** puoi consumarla per una colazione on the way o dopo una sessione sportiva oppure come snack proteico.

[Protein bar barbabietola, aronia e limone](#), barrette proteiche, raw, antiossidanti ed energetiche, 100% naturali al gusto barbabietola, limone e aronia. Sono perfette dopo una sessione sportiva.

**POSOLOGIA:** puoi consumarla per una colazione on the way o dopo una sessione sportiva oppure come snack proteico.

[MCT in polvere](#), il miglior grasso per lo sport, molto più potente e concentrato di un normale olio di cocco perché contiene chetoni di immediato utilizzo. Rinforza l'energia, potenzia le prestazioni fisiche e favorisce la perdita di peso.

**POSOLOGIA:** inodore e insapore e puoi assumerlo quotidianamente come un integratore, mescolato a cibi o bevande. Inizia da un cucchiaino colmo (5g) e arriva poi nella giornata a un massimo di 2 cucchiaini (10g). Se lo assumi un'ora prima del tuo allenamento quotidiano, sciolto in una bevanda calda, aumenterà le tue prestazioni e la tua energia.

[Keto crunch zucca e chia](#), snack naturalmente privo di glutine, equilibrato e proteico. Con olio di cocco, sono un'ottima alternativa a snack industriali.

**POSOLOGIA:** puoi consumarle come uno snack oppure per guarnire i tuoi dolci o i tuoi shake.

[Granola chufa e fragola](#), mix croccante sano e gustoso a base di chufa, privo di cereali e glutine. Non possiede zuccheri aggiunti ed è un'ottima alternativa agli snack industriali.

**POSOLOGIA:** puoi consumarla come uno snack durante le tue pause giornaliere, oppure usarle per arricchire un keto Shake, porridge, pancake, palline crudiste e yogurt vegetale.



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.

A woman with long dark hair tied back, wearing a white sports top and dark leggings, is shown in profile from the waist up. She is holding a clear glass of water to her lips and drinking. She is standing in a kitchen with a wooden countertop. In the background, there is a white bowl filled with various fruits like lemons and apples. The lighting is bright and natural, suggesting a daytime setting.

# Composizione di un pasto.

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 *carezza 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.



**“Influenza”  
cheto: come  
sconfiggerla.**



Se ti accorgi di avere crampi muscolari o mal di testa, utilizza il [Plasma Marino](#), il più straordinario integratore di sali minerali e oligoelementi che la natura possa offrire.

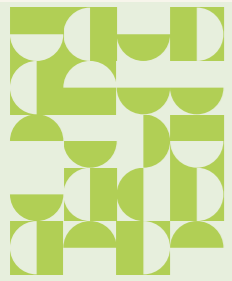
Riesce a favorire il ripristino degli elettroliti essenziali che, se carenti, possono contribuire all'insorgenza di crampi e dolori.

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.



# MENÙ VEGANO

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	Tortino veg proteico con Omega mix + 1 porzione di verdura + 1-2 c. di olio di cocco	Budino proteico avocado e cacao + 1-2 c. di olio di cocco	Tortina di invidia e olio di cocco + 1 porzione di verdura + 1-2 c. di olio di cocco	Keto Spianatina cocco e mandorle vegan con Keto Protein Cream	Piadina di semi di lino + 1 porzione di verdura + 1-2 c. di olio di cocco	Keto Shake con frutta e olio di cocco	Keto Porridge vegan (già pronto)
SPUNTINO	Keto Shake vegan + olio di cocco	Smoothie proteico al cacao + olio di cocco	Smart chocolate (4 pz) oppure Keto Protein Cream Vegan 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 vegan + olio di cocco	Frutta spadellata + olio di cocco e proteine di semi di girasole
PRANZO	Brodo di spezie (opzionale - 1 bicchiere) + hummus di ceci e noci pecan (200 g) + verdura cotta (400 g) + olio di cocco (2C)	Brodo di verdure (opzionale- 1 bicchiere) + Nuggets di semi di canapa (200 g) + verdura cotta (400 g) + olio di cocco (2C)	Piadine di chia e mandorle + verdura cotta (400 g) + keto salsa vegan + olio di cocco (2C)	Brodo vegetale (opzionale - 1 bicchiere) + burger di lenticchie + verdura cotta (400 g) + olio di cocco (2C)	Keto burger vegan ai funghi + verdura cotta (400 g) + olio di cocco (2C)	Zuppa di miso (opzionale - 1 bicchiere) + cavolfiori alla canapa + verdura cotta (400 g)+ olio di cocco (2C)	Brodo vegetale (opzionale - 1 bicchiere) + keto spianatina cocco e mandorle vegan (200 g) + verdura cotta (400 g)+ avocado (1 pz)+ olio di cocco (2C) avocado (1 pz)+ olio di cocco (2C) (2C)
SPUNTINO	Keto shake vegan + olio di cocco	Keto chips di chia + 1 porzione di verdura + 1-2 c. di olio di cocco	Keto Protein Cream con crackers SAUTÓN	Protein bar SAUTÓN cacao, arancia e Ashwagandha oppure limone, barbabietola e Aronia (1)	Pane keto + salsa di canapa e aceto + 2 c. di olio di cocco	Keto Porridge vegan (già pronto)	Frutta spadellata + olio di cocco e proteine di semi di girasole
CENA	Brodo di spezie (1 bicchiere) + verdura cotta (300 g) + olio di cocco (1 C) + proteine vegetali facoltative e in piccole quantità	Zuppa di miso (1 tazza) + verdura cotta (300 g) + olio di cocco (1 C) + proteine vegetali facoltative e in piccole quantità	Zuppa di lunga vita + verdura cotta (300 g) + olio di cocco (1 C) + proteine vegetali facoltative e in piccole quantità	Brodo vegetale (1 bicchiere) + verdura cotta (300 g) + olio di cocco (1 C) + proteine vegetali facoltative e in piccole quantità	Vellutata (1 tazza) + verdura cotta (300 g) + olio di cocco (1 C) + proteine vegetali facoltative e in piccole quantità	Cena libera	Zuppa di lunga vita + verdura cotta (300 g) + olio di cocco (1 C) + proteine vegetali facoltative e in piccole quantità

## 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:** 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 Vegan 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 PORRIDGE PROTEICO ALLA CANAPA](#)

[BUDINO BASE](#)

[BUDINO ALLA CHUFA](#)

[CHETO SPIANATINA COCCO E MANDORLE VEGAN](#)

[MARMELLATA PROTEICA](#)



## **COLAZIONE SALATA:**

[PIADINE DI CHIA E MANDORLE](#)

[CREMA DI VERDURE E CANAPA](#)

[SALATINI ALLA CANAPA](#)

[TORTINO VEG PROTEICO CON OMEGA MIX](#)



## **SPUNTINI:**

[FRUTTA SPADELLATA PROTEICA](#)

[BUDINO DI CHIA AL CIOCCOLATO](#)

[KETO CROSTATINE ALLA FRUTTA](#)

[KETO CHIPS DI CHIA](#)

[KETO CIOCCOLATINI AL CACAO](#)

[PALLINE ALLA BANANA VERDE](#)





### **PRANZO:**

- [KETO NUGGETS DI OMEGA MIX](#)
- [POLPETTE DI CECI](#)
- [NUGGETS DI SEMI DI CANAPA](#)
- [KETO BURGER VEGAN AI FUNGHI](#)
- [HUMMUS DI CECI E NOCI PECAN](#)

### **VERDURE E CONDIMENTI:**

- [VERDURE AL VAPORE](#)
- [VERDURA SCOTTATA](#)
- [KETO CAVOLFIORI PROTEICI](#)
- [COUS COUS KETO](#)
- [PESTO ALL'AVOCADO](#)



### **SOSTITUTI DEL PANE:**

- [KETO PANINI PROTEICI ALLA CANAPA](#)
- [PANINI AI SEMI](#)
- [PANINI ALLA CREMA TAHIN](#)

### **CENA:**

- [BRODO VEGETALE](#)
- [ZUPPA DI MISO](#)
- [VELLUTATA DI VERDURE](#)
- [BRODO DI SPEZIE](#)





SAUTÓN

**Fonti:**

**1.**

Keto-adaptation enhances exercise performance and body composition responses to training in endurance athletes

**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