



MATTHEW'S  
FRIENDSCLINICS  
KETOGENIC DIETARY THERAPIES

# Divenire pronto di Cominciare una Dieta Chetogenica



# Di Cominciare la Dieta

La dieta Chetogenica è una dieta di grasso alto, carboidrato basso. Sebbene ci sono versioni diverse della dieta disponibile, ma in qualsiasi forma della dieta è dato i principi fondamentali sono lo stesso e significa quello cambiamenti devono essere fatti in casa e se tu è preparato bene, lo aiuterà di fare i cambiamenti necessari.

Prima di iniziare la dieta, raccomandiamo quello che frequenti il corso del un giorno dell'Introduzione dell'Amici di Matthew, come questo ti darà basi eccellenti e fondamenti della conoscenza. Comunque, se sei incapace di fare, hai bisogno di frequentare una clinica dell'istruzioni.

Il tuo Dietòlogo Chetogenico ti fornirà con una programma della dieta Chetogenica specifica, quale sarà fatto nella misura alle necessità dei pazienti.

Però, in preparazione per iniziare la dieta. qualche cambi possono essere fatti a casa. Assicuri di introdurre solo una cosa nuova alla volta e riferisci all'Assistenti Chetogenici ai Amici di Matthew:

Settimana 1 Incoraggia I Fluidi

Settimana 2 Stabilisce ore di pasti / spuntini regolare

Settimana 3 Incoraggia il tuo bambino di mangiare tutto che è offerto

Settimana 4 Aumento il consumo di grasso

Settimana 5 Taglio completamente tutti dolci/cioccolati/torte/biscotti anche Nutella

Settimana 6 Riduce carboidrati amidacei (da nessuno più che un quarto di una porzione) Carboidrato raffinato in particolare, come pane, pasta, riso e patate.

# Aumenta il consumo di grasso



Un consumo alta di grasso è una parte essenziale di qualsiasi dieta Chetogenica. Grasso ha bisogno di aumento piano piano prima di inizio la dieta, di ridurre il rischio di sintomi come nausea, bruciore di stomaco e diarreia.

- Cambi ai cibi intero, usi prodotti grassi intero come yogurt, latte, burro ecc).
- Friggi cibi in olio/ burro invece fa ai ferri. Usi olio più sani, come olio di oliva o olio del colza / girasole
- Metti olio/ burro su a verdure/ patate. spalmare burro liberamente su pane/ tosta.
- Aggiungi maionese/ olio all'insalate.
- Aggiungi panna di montare a dolci, salse, zuppe, e miscela con latte intero (50: 50 panna: latte).
- Tenti di fare alcune ricette come Panna Cotta, Budino, anche ricette del quiche, torte salati di formaggio. usano panna di montare e latte intero.



**Comincia per aggiungere una porzione grande di grasso (maionese, olio, burro, panna di montare ecc) per uno pasto per giorno ed aumenta**

**fino al' ogni pasto, di sopra nell'arco di tre settimane.**



# Decrescendo Carboidrati

Carboidrati zuccherini hanno bisogno di ridotti prima dell'inizio della dieta. Zucchero non è una parte essenziale della dieta e tutta la famiglia può trarre profitto da ridurre la loro presa dello zucchero

<b>Evitare</b>	<b>Alternative</b>
Tutti dolci, cioccolati (dolci diabetici inclusi)	Frutta come Bacche Ribes, Mirtilli ecc Vedure e Legumi tagliati
Marmellata, miele e confetture di ogni cosa di genere simile	Formaggio, Formaggio di spargere, Prosciutto Tonno, Burro d'Arachidi Marmellata Cheto, di Mirtilli di-Matthew's Friends
Bibite addolcite o bibite gassose Spremuta o succo di frutta fresca o bibite basate su succo della frutta	Acqua Bibite o spremuta senza Zucchero per dieta
Frullati addolciti e bibite calde del cioccolato	Latte intero semplice mescolato con panna di montare (50: 50) <small>Puoi usare alcuni sapori con questo, ma per favore ,verifica col Assistente Ketogenica ai Amici di Matthew)</small>
Biscotti dolci di ogni cosa di genere simile	Crackers, Fiori di Acqua con burro/ formaggio di spargere
Torte e Dolci	Frutta / gelatina di frutta senza zucchero con panna
Tutti cereali della colazione addolcite	Uovo cotto, con pane integrale imburrito, Uovo e Pancetta Omelette di Funghi

E' importante per loro di avere alcuno carboidrato ancora a questa fase. Il tuo bambino ancora ha bisogno di alcuno carboidrato per calorie ed di assicurare che non sono chetotico fino quando è cominciato pienamente la dieta, perchè esamine regolare di zuccheri del sangue e chetone, sarà necessario.



**Continua dare i cibi seguenti come al solito ma con alcuni adattamenti minori:**

Riso	Aggiungi panna di montare a salse
Pasta	
Patate e prodotti di patate p.esmpio: patate fritte e patatine	Aggiungi burro o panna con puré di patate Friggi o arrostisci nel' olio
Cereale della colazione (versioni dello zucchero basso o senza)	Usi latte intero mescolato con panna di montare
Pane	Aggiungi burro liberamente
Legume e Verdura	Aggiungi burro (o l'olio se freddo)
Insalata	Aggiungi olio/ maionese
Frutta	Aggiungi panna di montare (che ha frustato o versato)



# Proteina

Proteina dovrebbe di continuare sia data, come al solito, di fornire calorie e fa la manutenzione di crescita.

I cibi seguenti dovrebbero essere offerti come al solito:

- Manzo
- Agnello
- Anatra
- Pollo
- Formaggio
- Pesce
- Uova



Di aumentare presa del grasso, frigge dove possibile e serve con salse cremose.

Uova possono essere strapazzato con burro e panna o facevano un omelette.



# L'informazioni di Contatti

Per favore senti libero di contattarci con qualsiasi domande che puoi avere versa la dieta

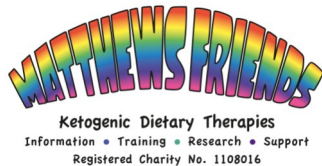
## Dietòloga Chetogenica:

Sue Wood RD  
Dr. Elizabeth Neal RD

## Assistente Chetogenica:

Val Aldridge

Per favore anche fai una visita alla nostro sito:  
[www.matthewsfriends.org](http://www.matthewsfriends.org)



*Proprietà letteraria riservato a Matthew's Friends 2016*