

A photograph of ketogenic diet products. In the foreground, there is a white shaker with a yellow lid, a small white cup filled with light brown powder, and two slices of avocado. In the background, there is a large orange bag with the text 'PREMIUM KETOGENIC NUTRITION' printed on it. The scene is set against a light blue and white background with diagonal lines in the corners.

GUIDA KETO

Speciale diete chetogeniche

 **INTRODUZIONE:** L'alimentazione chetogenica, anche conosciuta come "dieta chetogenica" o "dieta keto", ha visto una crescita esponenziale nell'ultimo decennio.

Questo tipo di alimentazione si basa sulla **restrizione dei carboidrati**, principale fonte energetica dell'organismo umano e base dell'alimentazione nella dieta occidentale, per ottenere aumento del consumo di grassi salutari e di una quantità moderata di proteine.

Le basi di questo tipo di alimentazione si reggono sui benefici postulati da ricerche molto rigorose che giustificano che la restrizione di carboidrati nella dieta induca uno stato di chetosi nutrizionale, nella quale **il glucosio smette di essere la fonte energetica predominante e viene sostituita dai corpi chetonici**. Si tratta di elementi del metabolismo dei grassi che hanno funzioni energetiche e regolatrici dell'organismo e che sono stati associati a **effetti positivi nei sistemi organici** come il sistema nervoso, il sistema immunitario, il sistema muscolo-scheletrico e cardiovascolare, fra gli altri.

HSN ha rivoluzionato il mercato dell'integrazione keto, dato che, se in Nordamerica la domanda è sufficientemente soddisfatta, in Europa sono a malapena disponibili integratori alimentari keto e, quelli

che lo sono, sono cari e le loro formule presentano chiari limiti nutrizionali e funzionali.

Come afferma Carlos Sánchez, responsabile di R&S+i di HSN, con la linea KetoSeries **"marchiamo un prima e un dopo per quanto riguarda la formazione e la vendita di preparati e integratori alimentari adatti a una dieta chetogenica"**.

Al momento della pubblicazione di questa guida potrai trovare ben **9** prodotti destinati nello specifico a soddisfare i bisogni di utenti di diete keto.

Vogliamo spiegarti tutti i dettagli di ciascuno di essi!

Abbiamo usato **tutta la formazione, l'esperienza e l'entusiasmo che abbiamo nello sviluppo di questi prodotti** che, senza dubbio, daranno il via a una nuova era di nutrizione keto, come sempre con HSN e con tutti i certificati e controlli che sostengono la creazione dei nostri prodotti con i massimi standard di qualità.

WE ARE NUTRITION!



KETO WHEY PROTEIN

 **COS'È:** Keto Whey Protein è una proteina keto elaborata a base di Isolato di proteina del siero di latte (WPI) da mucche Grass-Fed ed MCT in polvere.

 **A COSA SERVE:** come proteina, serve per integrare l'alimentazione di una persona che segue una dieta keto per ottenere o mantenere la propria massa muscolare.

 **GUSTI**



 **COSA LO DIFFERENZIA:** le diete keto, come qualunque altro tipo di alimentazione, hanno bisogno di un apporto sufficiente di proteine per il mantenimento dei muscoli.

Molti ricercatori indicano la possibile **necessità di aumentare l'assunzione di proteine in diete chetogeniche** a causa dell'intensa restrizione di carboidrati a cui vengono sottoposti i praticanti.

Keto Whey Protein è stata elaborata a base di **isolato di proteina del siero di latte CFM** che proviene da latte di mucche alimentate con erba. La proteina presenta un'alta qualità nutrizionale e un contenuto ridotto di carboidrati.

È un prodotto con un **alto contenuto di Trigliceridi a Catena Media**, un tipo di acidi grassi altamente chetogenico provenienti dall'olio di MCT di cocco microincapsulato.

Keto Whey Protein presenta il **70% di proteine / 17% grassi**.

Contiene **DigeZyme®**, un preparato enzimatico utilizzato per migliorare la digestione delle proteine e dei grassi.

 **COME SI ASSUME:** mescola 1 misurino (70ml) in 175ml di acqua. Può essere combinato con Olio di MCT in polvere di RawSeries.

 **QUANDO SI ASSUME:** in qualunque momento della giornata, è la tua proteina di riferimento a colazione, cena, prima o dopo allenamento. *Non perdertela!*



KETO OCTANE

-  **COS'È:** olio di trigliceridi a catena media (100% C8) proveniente esclusivamente dal cocco.
-  **A COSA SERVE:** è usato principalmente come fonte energetica per diete Keto. Può essere usato anche nella cucina Keto, soprattutto aggiungendolo a bevande e altri piatti, a crudo.

 **COSA LO DIFFERENZIA:** i trigliceridi a catena media aumentano la produzione di corpi chetonici, i principali nutrienti energetici dell'organismo durante una dieta chetogenica.

Gli oli di MCT, specialmente quelli che hanno il maggior contenuto di acido caprilico (C8), sono i più specifici a tal fine.

Keto Octane è un olio sviluppato in modo sostenibile, puramente energetico e 100% keto. Fabbricato seguendo i massimi standard di qualità.

-Si ottiene **unicamente a partire dal cocco**. Senza palma, colza o altri grassi vegetali.

-Apporta 900kcal per 100g. **Puri acidi grassi keto**.

-Contenuto **100% di acido caprilico C8**. L'MCT più energetico e chetogenico.

È ideale da mescolare in bevande pre-allenamento.

 **COME SI ASSUME:** aggiunto ad altri alimenti o come shottino usando il tappo dosatore incluso e seguendo un protocollo scaglionato, per minimizzare i fastidi digestivi di persone non abituate all'uso di oli di MCT ultra puri:

| Giorno | Dose |
|--------|-------|
| 1-3 | 5ml |
| 3-5 | 10ml |
| 5-6 | 15ml |
| 7+ | +15ml |

 **QUANDO SI ASSUME:** raccomandiamo di usarlo fra 60 e 120 minuti prima dell'allenamento. Se vuoi usarlo in cucina, puoi, anche se in tal caso è preferibile usare Keto olio MCT 60/40 (C8/C10).

note

Raccomandiamo di usare il prodotto in piccole quantità, specialmente per persone non abituate all'uso di oli di MCT, dato che è molto frequente soffrire di fastidi digestivi prima di abituarsi.

Questo effetto è completamente normale e benigno; è un segnale di adattamento all'uso di una maggiore percentuale di acidi grassi rapidamente metabolizzabili nella dieta.



KETO CAFFÈ ISTANTANEO

-  **COS'È:** Keto caffè istantaneo è prodotto a base di caffè in polvere istantaneo di tostatura media, caffeina e olio di MCT di cocco, microincapsulato.
-  **A COSA SERVE:** normalmente è usato per aumentare lo stato di allerta e la concentrazione, grazie agli effetti positivi della caffeina e degli MCT sulla cognizione. Diventerà parte della tua colazione keto di riferimento.

☆ **COSA LO DIFFERENZIA:** il caffè istantaneo usato per lo sviluppo del prodotto è stato liofilizzato per migliorare il suo profilo di solubilità anche in acqua fredda. Si mescola facilmente e non lascia residui sul fondo del bicchiere.

Grazie al suo contenuto di caffeina standardizzata (107,5mg per dose), possiamo conoscere con precisione la quantità di prodotto da usare per beneficiare degli effetti della caffeina sul miglioramento della concentrazione.

Il caffè è stato **tostato in modo naturale**, non torrefatto; pertanto, non contiene zuccheri nella sua composizione. Il suo gusto è stato **ammorbidito con inulina**, che agisce come addensante ed edulcorante naturale, migliorando il corpo del caffè e riducendo il punto di amarezza, senza addolcirlo.

Gusta il sapore dell'autentico caffè keto **con acidi grassi a catena media** e ottieni i benefici nelle tue sessioni di studio.

☕ **COME SI ASSUME:** mescola 1 misurino (10g) in 150ml di acqua.

🕒 **QUANDO SI ASSUME:** prima di una sessione di studio, idealmente

note

La caffeina raggiunge la sua massima concentrazione circa un'ora dopo la sua assunzione. Assumi il caffè prima di notare i primi sintomi di affaticamento.



*anche disponibile
con collagene*



KETO COLLAGENE

IDROLIZZATO (BOVINO) IN POLVERE

 **COS'È:** collagene bovino idrolizzato e olio di MCT di cocco microincapsulato, con gusto.

 **A COSA SERVE:** si utilizza in qualunque momento del giorno, come fonte di collagene con MCT.

Molte persone lo usano prima dell'allenamento come un momento di potenza superiore al resto.

 **GUSTI**



 **COSA LO DIFFERENZIA:** il collagene è la proteina più abbondante nell'organismo, presente soprattutto nei tessuti connettivi, come legamenti, tendini, cartilagini e pelle; per questo si usa per migliorare la salute articolare e l'apparenza.

Keto Collagene è un prodotto che contiene una **proporzione 2:1 di Collagene ed MCT**. Ogni dose contiene 10g di collagene puro e 5g di Trigliceridi a Catena Media.

È un integratore **ideale da combinare con il caffè** come pre workout, dato che la proteina di collagene presenta una struttura più resistente all'influenza termica e non viene snaturata nelle bevande calde. È quindi gradevole in infusi e preparati simili.

 **COME SI ASSUME:** mescola 2 misurini (20g) in 100-150ml di acqua. Può essere combinato con Vitamina C 500mg di Essentials Series.

 **QUANDO SI ASSUME:** è stato dimostrato negli studi che il momento del giorno nel quale è più efficace è specialmente nel pre workout, con la vitamina C.

note

Il fatto che sia una proteina usata ampiamente in caffè e bevande calde non significa che debba essere usata esclusivamente così. Puoi mescolarla con la tua Keto Whey Protein o assumerla semplicemente con acqua.



KETO MATCHA

LATTE (SENZA LATTE)

-  **COS'È:** Keto Matcha Latte è un tè matcha (giovane), ricco di MCT, con gusto lattiginoso, senza latte.
-  **A COSA SERVE:** è un integratore alimentare piacevole grazie al suo gusto migliorato, buon grado di dolcezza ed eccellente consistenza nella miscela.

 **COSA LO DIFFERENZIA:** l'uso di caffè keto, con MCT provenienti da fonti animali e vegetali, è sempre più esteso, ma...

Cosa facciamo per gli amanti del tè? La varietà è molto ridotta, ancora di più se facciamo riferimento al tè matcha, un alimento molto apprezzato e ricercato per il suo basso grado di amarezza e buon punto di dolcezza naturale senza zuccheri.

Keto Matcha è stato elaborato con Tè Matcha, coltivato in rigide condizioni controllate di restrizione della luminosità per potenziare la dolcezza del tè senza alzare il contenuto di zuccheri.

Il gusto (e la consistenza) lattiginoso è stato ottenuto aggiungendo MCT alla formula, oltre a una combinazione esclusiva di aromi con i quali otteniamo che ogni sorso ti ricordi il tè con latte, senza contenere latte né latticini.

 **COME SI ASSUME:** mescola 1 misurino (10g) in 150ml di acqua. È possibile combinarlo con Evobrain prima di studiare.

 **QUANDO SI ASSUME:** in qualunque momento della giornata, anche se l'ideale è durante la colazione prima di una giornata che ha bisogno di energia.

note

Keto Matcha è un integratore ricco di fibre ideale per le diete keto, nelle quali le fonti di cereali sono normalmente limitate



KETO CREAMER

-  **COS'È:** Keto Creamer è un Coffee creamer a base di MCT, Ghee e CLA.
-  **A COSA SERVE:** è usato insieme al caffè e può quindi essere usato in qualunque momento del giorno. È un integratore alimentare “foodie” da gustare.

 **COSA LO DIFFERENZIA:** uno dei grandi inconvenienti della dieta keto è il fatto che la rigida restrizione di carboidrati a volte non permette di apprezzare certi alimenti.

Il chiaro esempio è il caffè macchiato, così radicato nella nostra società, ma ovviamente... il latte presenta zucchero naturale!

Keto Creamer nasce come un sostituto¹ **ricco di acidi grassi a catena media**, senza zuccheri aggiunti², che emula la consistenza e le caratteristiche di odore, colore e gusto del latte, ideale per i tuoi caffè keto.

Grazie alla combinazione di ingredienti ricchi di grassi (**Ghee + MCT**) puoi preparare l'autentico "Bulletproof Coffee" a casa tua.

 **COME SI ASSUME:** mescola due misurini (20g) in 150-200ml di caffè caldo. Si può aggiungere una dose extra di caffeina naturale per ottenere un maggior effetto stimolante.

 **QUANDO SI ASSUME:** 1 volta al giorno, in qualunque momento. Gusta il tuo caffè!

note

¹ Contiene l'allergene del latte nella sua composizione.

² Contiene zuccheri naturalmente presenti.

KETO CACAO CREMOSO



 **COS'È:** Keto cacao cremoso è un cacao istantaneo ricco di grassi e fibre. Speciale per diete keto.

 **A COSA SERVE:** è un piacevole preparato “foodie” che si adatta agli standard della dieta chetogenica.

 **COSA LO DIFFERENZIA:** il cacao è stato **leggermente addolcito con inulina**, un fruttano derivato dalla radice naturale della cicoria, che è anche una fonte dietetica di fibre, ideale per persone che seguono un'alimentazione keto, dato che le fonti di fibre usate sono ridotte.

Il **47%** della sua composizione consiste in grassi provenienti dall'olio di Trigliceridi a Catena Media di cocco, molto usato da utenti avanzati di Keto.

Il prodotto è dolce, ma non eccessivamente, ha un equilibrio perfetto grazie alla consistenza cremosa che favorisce la percezione dell'intensità del sapore.

 **COME SI ASSUME:** mescola due misurini (20g) in 150ml di acqua calda. È possibile combinarlo con Burro di arachidi magro di FoodSeries.

 **QUANDO SI ASSUME:** in qualunque momento del giorno (1 volta al giorno), è ideale come colazione o merenda.

note

L'inulina è una fonte di fibre. Pertanto, questo prodotto è ideale per integrare diete keto caratterizzate da una bassa assunzione di fibre nella dieta.



KETO CAKES

 **COS'È:** Keto Cakes è un preparato in polvere per pancake keto poveri di carboidrati.

 **A COSA SERVE:** per preparare i tuoi deliziosi pancake per la colazione, ora in versione "Keto".

 **GUSTI:**



☆ **COSA LO DIFFERENZIA:** la base di un pancake è sempre una farina di cereali, vero?

No! Ci siamo superati.

Abbiamo tolto le farine non adatte alle diete Keto e abbiamo usato al loro posto farina di mandorle, esclusivamente a base di mandorle pelate, adatta alle diete chetogeniche.

I pancake sono inoltre ricchi di proteine di qualità provenienti da latte di mucche alimentate con erba e uova di galline non in gabbia, allevate a terra; apportano il 40% di grassi provenienti dall'olio di MCT di cocco in polvere e Ghee in polvere.

Gustali tutti i giorni. 😊

🍳 **COME SI ASSUME:**



1. Mescolare
2x misurini (70ml)
+ 100ml di acqua.



2. Scaldare
padella o piastra
antiaderente.

2.1. Ungere
la padella con olio di
cocco o ghee (facoltativo).



3. Versare
2x cucchiari per
pancake.



4. Cucinare
fino a ottenere un
colore dorato su entrambi
i lati (60-90”).

🕒 **QUANDO SI ASSUME:** quando vuoi! Sono una colazione perfetta, una merenda nutritiva e una cena facile e deliziosa. Scegli tu.

note

Per accompagnare i pancake puoi utilizzare i nostri sciroppi: sono salse dolci a basso apporto calorico, adatte alle diete chetogeniche.



NON SAI DA DOVE INIZIARE?

TI RACCOMANDIAMO IL NOSTRO PACK KETO START UP!

- Keto Whey Protein
- Keto caffè istantaneo
- Keto Shred con caffeina naturale
- Shaker HSN

Un pack iniziale per persone che vogliono provare la dieta keto e non sanno dove iniziare.

Se provi non cambierai!

Hai ancora dubbi? Puoi contattare con nutrinfo@hsnstore.com affinché i nostri esperti risolvano qualunque dubbio sui prodotti.



NON SAI DA DOVE INIZIARE?



[Leggi >](#)



[Leggi >](#)