

Dieta cetogénica – Menú diario	
Ingesta	Plato
Desayuno	Yogurt griego 80 mL Aceite de canola 20 mL Bayas 30 g Nueces 10 g Café negro 200 mL
Almuerzo	Filet de carne con puré de calabacín Filet de carne 60 g Calabacín 100 g Queso emmental 15 g Aceite de Oliva virgen 30 mL Manteca 25 g Tomates cherry 40 g
Merienda	Jamón 20 g 60 g de aguacate 15 g de almendras
Cena	Filet de pollo con espárragos a la crema Filet de pollo 60 g Espárragos 100 g Crema de leche 20 mL Aceite de oliva 5 mL Especias a gusto
Recena	3 g de cacao sin azúcar Leche descremada 100 mL

Valores nutricionales	
Calorías totales (Kcal)	2000
Carbohidratos (g)	32.4
Fibra (g)	11.2
Proteínas (g)	34.7
Grasas (g)	212
Colesterol	80 mg
Calcio	671 mg
Hierro	7.8 mg
Zinc	5.2 mg
Vitamina C	87 mg
Vitamina D	6.4 ug
Vitamina A	574 ug
Selenio	24.2 mg