

DIETA CETOGENICA PARA PRINCIPIANTES – SEMANA 1



Día	Desayuno	Media mañana	Almuerzo	Merienda	Cena	Macros
Lunes	<p>2 huevos 10 g de mantequilla Medio aguacate 200 cc Café Media cucharada de aceite de coco.</p>	<p>1 barra de queso (15 g)</p>	<p>Pescado a la plancha (120 lenguado o atún) Ensalada de 1 taza de broccoli 3 hojas de kale y 6 tomates cherry. Té verde.</p>	<p>1 gelatina sin azúcar Puñado de arándanos</p>	<p>Pollo (120 g) con Aceite de colza (10 mL) y mostaza (10 mL). Ensalada: 3 hojas grandes de lechuga, 1 pepino, medio limón y una rodaja de queso parmesano.</p>	<p>Carbohidrat 21 g Proteínas: 7 Grasas 96 g</p>
Martes	<p>Té verde 2 huevos estrellados con tocino</p>	<p>1 gelatina sin azúcar</p>	<p>Carne asada (120 g) Ensalada de rúcula, 100 g de calabacín y medio aguacate. Té verde.</p>	<p>1 puñado de fresas</p>	<p>Filete de pollo salteado. Ensalada de lechuga, medio tomate y pepino 10 cc de aceite de oliva. ½ taza de arándanos</p>	<p>Carbohidrat 23 g Proteínas: 8 Grasas 99 g</p>

DIETA CETOGENICA PARA PRINCIPIANTES – SEMANA 1 NUTRICIÓN

Miércoles	<p>2 huevos</p> <p>1 rodaja de queso parmesano 2 hojas de espinacas.</p> <p>Café con 10 mL de crema de leche o leche de coco.</p>	1 yogurt griego.	Ensalada de atún repollo y semillas de sésamo y salsa de soja.	<p>2 trozos de chocolate negro sin azúcar</p> <p>(mayor a 75% de cacao)</p>	<p>1 taza de caldo de hueso.</p> <p>1 omelette (2 huevo + 1 clara) con hongos.</p> <p>Ensalada de 1 tomate y 8 aceitunas.</p>	Carbohidrat 28 g, Proteí 88 g, Grasa 101 g
Jueves	<p>Batido verde con espirulina (10 g) y chía (15 g). Barra de queso y jamón.</p>	1 puñado de frutos secos.	<p>Aguacates rellenos con huevo pimientos y queso gratinado.</p> <p>Ensalada de rúcula, kale, y pepino.</p>	1 yogur griego.	<p>1 taza de caldo de hueso.</p> <p>Tortillas de espinacas. (3 huevos media taza de espinacas) y 10 g de mantequilla. 1 té de canela.</p>	Carbohidrat 23 g, Proteí 80 g, Grasa 110 g
Viernes	<p>Café con leche de coco.</p> <p>Huevos revueltos con medio tomate</p>	: 1 puñado de frutos secos.	Filete de carne asada con champignones y espinacas. 1 taza de frutillas. Té verde.	150 g de melon y 10 g de coco rallado	<p>Filete de pollo salteado.</p> <p>Ensalada de lechuga, medio tomate y pepino con 10 cc de aceite de oliva. ½ taza de arándanos</p>	Carbohidratos: g, Proteínas: 76 Grasas 108 g

DIETA CETOGENICA PARA PRINCIPIANTES – SEMANA1 NUTRICIÓN



Sábado	Sandwich de nopal , jamón y queso gratinado. 1 Té verde	2 Huevos duros.	100 gramos de camarones, con 1 zuchinni, aceite de oliva, queso y rúcula.	1 gelatina sin azúcar.	Pescado al horno con calabacín, berenjenas y pimientos asados. 1 té de manzanilla	Carbohidrat 24 g, Proteí 79 g, Grasa g
Domingo	Waffles keto , con café negro.	1 barra de queso.	Pollo salteado con verduras al wok, hongos y adherezo de sésamo. 1 puñado de arándanos. Té verde.	Té de canela y 2 trozos de chocolate negro	Sopa de pescado con repollo y tomates fritos. 1 yogurt griego..	. Carbohidrat 35 g, Proteí 88 g, Grasa 102 g