

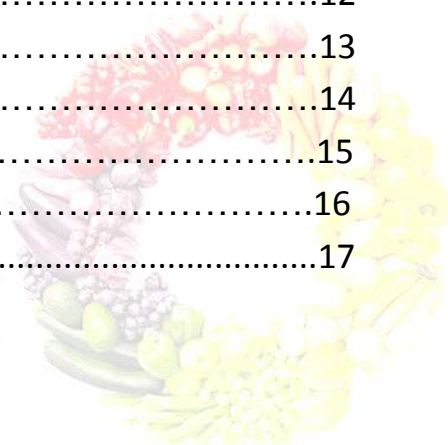
DIETA CETOGENICA PLAN KETO DE 14 DÍAS



Tabla de contenidos

1. Dieta keto para principiantes – Introducción.....	3
2. Plan keto de 14 días – Un panorama completo.....	4-5
3. Notas de recetas.....	6
5. Semana 1.....	7
5.1. Día 1.....	8
5.1. Día 2.....	9
5.1. Día 3.....	10
5.1. Día 4.....	11
5.1. Día 5.....	12
5.1. Día 6.....	13
5.1. Día 7.....	14
6. Semana 2.....	15
7. Suscríbete y obtén un plan de 21 días.....	16
7. Gracias!.....	17

NUTRICIÓN



Dieta keto para principiantes

Asegúrese de leer nuestra [Guía Keto para principiantes](#) para aprender los conceptos básicos de la dieta cetogénica, cómo empezar y cómo garantizar el éxito!



Plan keto de 14 días – Un panorama completo

SEMANA 1			
	Desayuno	Almuerzo	Cena
Día 1	Muffins de queso y lomito	Wraps de pollo keto	Ensalada de cerdo y chimichurri
Día 2	Muffins de queso y lomito	Wraps de carne y mostaza	Poke de camarones
Día 3	Muffins de queso y lomito	Ensalada César	Souflé de brócoli y queso
Día 4	Panqueques keto de chocolate	Ensalada de atún y aguacate	Souflé de brócoli y queso
Día 5	Panqueques keto de chocolate	Pastel de carne keto	Wraps de pollo keto
Día 6	Panqueques keto de chocolate con mantequilla de maní	Pastel de carne keto	Ensalada de huevo y aguacate
Día 7	Batido de fresas bajo en carbohidratos	Pasta konjac con tofu y hongos	Hamburguesa keto

SEMANA 2			
	Desayuno	Almuerzo	Cena

SEMANA 2

Día 1	Café keto cremoso	Cazuela de pollo con fideos de zuchinni	Chuleta con ensalada verde
Día 2	Huevos revueltos con tocino	Cazuela de pollo con fideos de zuchinni	Albóndigas con fideos konjac
Día 3	Café con pan cetogénico y mermelada sin azúcar	Risotto keto de camarones	Albóndigas con fideos Konjac
Día 4	Café con pan cetogénico y queso	Risotto keto de camarones	Pescado al horno con vegetales
Día 5	Café con pan cetogénico y mermelada sin azúcar	Carne mechada con Repollo Keto	Ensalada César
Día 6	Huevos revueltos con queso crema	Pizza keto de coliflor	Hamburguesa keto
Día 7	Panqueques keto	Omelette de hierbas	Ensalada de atún y aguacate

Notas de recetas

- Usamos huevos grandes en todas nuestras recetas. Si usas tamaños diferentes esto puede afectar ligeramente las texturas y la nutrición.
- Los desayunos pueden ser acompañados con té o café negro sin azúcar.
- La mantequilla de maní, leche de almendras y proteínas en polvo son siempre de las variedades sin azúcar.
- Los quesos utilizados en cada receta son quesos bajos en carbohidratos, no contienen almidón. Consulte en la lista de ingredientes que no contengan almidón.
- La mayoría de las recetas rinden 1 porción a menos que se indique lo contrario. Los datos nutricionales detallados son para 1 porción.
- Las recetas de múltiples porciones para ser consumidas durante el próximo par de días se indican como ↻
- Usamos aceite de canola, aceite de oliva o aceite de coco indistintamente para engrasar sartenes y bandejas para hornear.
- La carne picada que usamos para todas las recetas de carne molida es magra. Calculamos los datos nutricionales basados en este tipo de carne. Ajuste en consecuencia si usa un % de grasa diferente.

Semana 1

NUTRICIÓN



Día 1

Desayuno :

Muffins de queso y lomito ↻



Ingredientes

- 14 huevos grandes
- 3 tomates cherry, cortados en cubitos
- 2/3 taza de queso muzzarella rallado
- 1/3 taza de queso parmesano o semiduro rallado
- 1/3 taza de crema de leche
- sal y pimienta a gusto
- Opcional: 1/3 taza de ciboulleteo cebolla cortada en cubitos

Instrucciones

1. Precalear el horno a 160°C y aceitar un molde para muffins.
2. Combinar todos los ingredientes en un bowl y batir bien.
3. Dividir la masa en el molde para muffins y hornear durante unos 25 minutos.
4. Guarde en el refrigerador y vuelva a calentar para comer.

Info nutricional por porción (4u):

Calorías: 390 Kcal
Carbohidratos: 5.8 g
Proteínas: 21.1 g
Grasas: 28.5 g

Almuerzo :

Wraps de pollo keto



Ingredientes

- 1 tortilla de wrap baja en carbohidratos (Consulta receta en caso de no poder comprar en el
- 2 cucharadas de queso crema
- 2 rodajas de queso Emmental
- 70 g de pechuga de pollo picada
- 1/2 aguacate en rodajas finas
- 1/2 pepino en julianas
- salsa de soja a gusto
- Opcional: Tocino y salsa picante

Instrucciones

1. Saltear el pollo con salsa de soja
2. Cocinar la tortilla 1 minuto de cada lado, utilizando media cucharadita de aceite de coco o manteca en un sartén antiadherente
3. Agregar la pechuga de pollo, el queso, aguacate y pepino y cocinar 2 minutos más.
4. Doblar la envoltura con una espátula y presionar hacia abajo para aplanar (¡no demasiado!).
5. Retire la sartén y sirva en un plato

Info nutricional por porción (1u):

Calorías: 661 Kcal
Carbohidratos: 7.8 g
Proteínas: 58.5 g
Grasas: 42.1 g

Cena :

Ensalada de cerdo y chimichurri



Ingredientes

- 120 g de chuleta de cerdo deshuesadas
- 1/2 taza de tomates cherry
- 1 taza de hojas verdes: variedades sugeridas: rúcula, kale, berro, etc
- 60 gramos de queso fresco en cubos
- 1 Cucharada de aceite de oliva
- 1 Cucharada vinagre de vino tinto
- 3 Ramitas de perejil
- 3 ramitas de orégano
- Chipotle y adobo a gusto

Instrucciones

1. Procesar el aceite de oliva, el vinagre, el perejil, el orégano y el chipotle. Agregar sal y pimienta y reservar.
2. Rociar una bandeja para hornear con aceite y colocar la carne de cerdo. Espolvorear ambos lados con sal y pimienta.
4. Asar a 90 grados C, de 6 a 9 minutos de cada lado. Retire la carne y deje reposar 5 minutos.
5. Mientras tanto, combinar las verduras, el queso y el aderezo chimichurri al gusto.
6. Cortar las chuletas bien finas y servir con chimichurri

Info nutricional por porción

Calorías: 532 Kcal
Carbohidratos: 6.5 g
Proteínas: 49.5 g
Grasas: 55.1 g

Día 2

Desayuno :

Muffins de queso y lomito ↻



Ingredientes

- 14 huevos grandes
- 3 tomates cherry, cortados en cubitos
- 2/3 taza de queso muzzarella rallado
- 1/3 taza de queso parmesano o semiduro rallado
- 1/3 taza de crema de leche
- sal y pimienta a gusto
- Opcional: 1/3 taza de ciboulleteo cebolla cortada en cubitos

Instrucciones

1. Precalentar el horno a 160°C y aceitar un molde para muffins.
2. Combinar todos los ingredientes en un bowl y batir bien.
3. Dividir la masa en el molde para muffins y hornear durante unos 25 minutos.
4. Guarde en el refrigerador y vuelva a calentar para comer.

Info nutricional por porción (4u):

Calorías: 390 Kcal
Carbohidratos: 5.8 g
Proteínas: 21.1 g
Grasas: 28.5 g

Almuerzo :

Wraps de carne y mostaza



Ingredientes

- 1 tortilla de wrap baja en carbohidratos (Consulta receta en caso de no poder comprar en el)
- 2 rodajas de queso cheddar
- 70 g de pechuga de carne picada
- 2 hojas de lechuga
- 8 Tomates cherry cortados
- Salsa de mostaza
- Opcional: Tocino y salsa picante

Instrucciones

1. Saltear la carne con salsa de mostaza
2. Cocinar la tortilla 1 minuto de cada lado, utilizando media cucharadita manteca en un sartén antiadherente
3. Agregar la carne, el queso, la lechuga el tomate y cocinar 2 minutos más.
4. Doblar la envoltura con una espátula y presionar hacia abajo para aplanar (¡no demasiado!).
5. Retire la sartén y sirva en un plato

Info nutricional por porción (1u):

Calorías: 661 Kcal
Carbohidratos: 7.8 g
Proteínas: 58.5 g
Grasas: 42.1 g

Cena :

Poke de camarones



Ingredientes

- 1 coliflor de cabeza mediana
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 70 g de camarones grandes
- 1/4 taza de salsa de yogurt u ostras
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de pimienta roja 1 pepino
- 1/2 aguacate, 1/2 pepino, 1/4 repollo
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 1 hoja de algas Nori (papel de algas)
- Opcional: semillas de sésamo negro para decorar

Instrucciones

1. Mezclar el pimienta rojo, el aceite, las salsas y el ajo en polvo en un tazón grande. Agregar los camarones y cubrir uniformemente.
2. Triturar la coliflor en un procesador de alimentos hasta que tenga una textura similar al arroz.
3. Rocíe una sartén mediana y colóquela a fuego medio. Agregar el arroz de coliflor y la salsa de soja y cocinar durante aproximadamente 5-7 minutos.
4. Rociar la sartén nuevamente y cocinar los camarones con la salsa a fuego medio, aproximadamente 2-3 minutos.
5. Armar los poke comenzando por el arroz de coliflor, camarones, y luego los toppings. Servir

Info nutricional por porción

Calorías: 587 Kcal
Carbohidratos: 7.0 g
Proteínas: 47.5 g
Grasas: 57.1 g

Día 3

Desayuno :

Muffins de queso y lomito ☺



Ingredientes

- 14 huevos grandes
- 3 tomates cherry, cortados en cubitos
- 2/3 taza de queso muzzarella rallado
- 1/3 taza de queso parmesano o semiduro rallado
- 1/3 taza de crema de leche
- sal y pimienta a gusto
- Opcional: 1/3 taza de ciboulleteo cebolla cortada en cubitos

Instrucciones

1. Precalentar el horno a 160°C y aceitar un molde para muffins.
2. Combinar todos los ingredientes en un bowl y batir bien.
3. Dividir la masa en el molde para muffins y hornear durante unos 25 minutos.
4. Guarde en el refrigerador y vuelva a calentar para comer.

Info nutricional por porción (4u):

Calorías: 390 Kcal
Carbohidratos: 5.8 g
Proteínas: 21.1 g
Grasas: 28.5 g

Almuerzo :

Ensalada César



Ingredientes

- 1/4 Lechuga Romana o capuccina
 - 2 cucharadas de aceite de oliva
 - 50 g de panceta
 - 2 huevos duros
 - 1 diente de ajo
 - Jugo de 1 limón
 - 1/4 taza de mayonesa
 - 2 cucharadas de mostaza
 - Mantequilla 10 gramos
 - 12 gotas de salsa Worcester
 - 70 g de parmesano
 - Sal y pimienta
- Opcional: agregar pollo en trozos

Instrucciones

1. Corte la lechuga romana seleccionando la base del tallo.
2. Prepare la salsa: Exprima el jugo del limón, mezcle con el aceite, la mayonesa, mostaza, salsa Worcester, sal y pimienta.
3. Saltear la panceta
4. Cortar el queso parmesano en lascas.
5. Mezclar todos los ingredientes, organizar en platos y servir

Info nutricional por porción (1u):

Calorías: 546 Kcal
Carbohidratos: 6.9 g
Proteínas: 45.5 g
Grasas: 49.8 g

Cena :

Souflé de brocoli y queso ☺



Ingredientes

- 1 brócoli
- 110 g de queso crema
- 1/4 taza de crema de leche
- 1/2 taza de queso parmesano rallado
- 2 dientes de ajo, picados
- 5 claras
- 1 cucharadita de condimento italiano
- Sal y pimienta a gusto
- opcional: hojuelas de pimienta rojo triturado para decorar, opcional

Instrucciones

- Precaliente el horno a 350F.
- Engrase una fuente para hornear con mantequilla .
- En una sartén grande, saltear el brócoli a hasta que esté tierno y crujiente.
- En un bowl, combine el queso crema, la crema agria, el queso parmesano, el ajo, el condimento italiano, la sal y la pimienta; mezclar hasta incorporar.
- Agregar la mezcla al brócoli, revolver bien y esparcir uniformemente en la asadera
- Batir las claras a nieve e incorporar al final
- Cocinar en el horno durante 17 a 20 minutos, o hasta que esté ligeramente dorado en la parte superior. Retire del horno y deje reposar 5 minutos antes de servir.
- Opcional: decorar con hojuelas de pimienta rojo triturado y servir.

Info nutricional por porción

Calorías: 609 Kcal
Carbohidratos: 5.9 g
Proteínas: 52.5 g
Grasas: 62.1 g

Día 4

Desayuno :

Panqueques keto de chocolate



Ingredientes

- 1 ½ taza de harina de almendras
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de Stevia granulada u otro edulcorante bajo en carbohidratos
- 3 huevos grandes
- ¼ taza de leche de almendras sin azúcar
- cucharadas de chispas de chocolate amargo sin azúcar
- 1 cucharadita de aceite de coco

Instrucciones

1. En un bowl colocar la harina de almendras, el polvo de hornear y la pizca de sal y mezclar
2. En otro bowl batir los huevos, el edulcorante y la leche de almendras.
3. Agregar los ingredientes húmedos a los secos y batir hasta que se combinen.
4. Agregar las chispas de chocolate.
5. Engrasar una sartén antiadherente y calentar a fuego medio bajo.
6. Colocar ¼ de taza de masa para cada panqueque en la sartén caliente.
7. Cocinar hasta que comiencen a formarse pequeñas burbujas en la parte superior.
9. Voltear cuidadosamente los panqueques y cocinar del otro lado, 60-90 seg. Servir tibio.

Info nutricional por porción:

Calorías: 311 Kcal
Carbohidratos: 10.9 g
Proteínas: 14.7 g
Grasas: 19.5 g

Almuerzo :

Ensalada de atún y apio



Ingredientes

- 128 g de atún al agua (1 lata)
- ½ taza de mayonesa
- ¼ taza de apio finamente picado
- ½ aguacate
- ½ cucharada de condimento de eneldo
- ½ cucharada de jugo de limón fresco
- 1 diente de ajo picado
- sal
- pimienta negra recién molida
- 5 hojas de lechuga
- Opcional: Ciboulette para decorar

Instrucciones

1. Corte la lechuga
2. Mezclar todos los ingredientes, organizar en platos y servir

Info nutricional por porción (1u):

Calorías: 346 Kcal
Carbohidratos: 5.5 g
Proteínas: 39.5 g
Grasas: 30.8 g

Cena :

Souflé de brocoli y queso



Ingredientes

- 1 brócoli
- 110 g de queso crema
- 1/4 taza de crema de leche
- ½ taza de queso parmesano rallado
- 2 dientes de ajo, picados
- 5 claras
- 1 cucharadita de condimento italiano
- Sal y pimienta a gusto
- opcional: hojuelas de pimienta rojo triturado para decorar, opcional

Instrucciones

- Precaliente el horno a 350F.
- Engrase una fuente para hornear con mantequilla .
- En una sartén grande, saltear el brócoli a hasta que esté tierno y crujiente.
- En un bowl, combine el queso crema, la crema agria, el queso parmesano, el ajo, el condimento italiano, la sal y la pimienta; mezclar hasta incorporar.
- Agregar la mezcla al brócoli, revolver bien y esparcir uniformemente en la asadera
- Batir las claras a nieve e incorporar al final
- Cocinar en el horno durante 17 a 20 minutos, o hasta que esté ligeramente dorado en la parte superior. Retire del horno y deje reposar 5 minutos antes de servir.
- Opcional: decorar con hojuelas de pimienta rojo triturado y servir.

Info nutricional por porción

Calorías: 609 Kcal
Carbohidratos: 5.9 g
Proteínas: 52.5 g
Grasas: 62.1 g

Día 5

Desayuno :

Panqueques keto de chocolate



Ingredientes

- 1 ½ taza de harina de almendras
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de Stevia granulada u otro edulcorante bajo en carbohidratos
- 3 huevos grandes
- ¼ taza de leche de almendras sin azúcar
- cucharadas de chispas de chocolate amargo sin azúcar
- 1 cucharadita de aceite de coco

Instrucciones

1. En un bowl colocar la harina de almendras, el polvo de hornear y la pizca de sal y mezclar
2. En otro bowl batir los huevos, el edulcorante y la leche de almendras.
3. Agregar los ingredientes húmedos a los secos y batir hasta que se combinen.
4. Agregar las chispas de chocolate.
5. Engrasar una sartén antiadherente y calentar a fuego medio bajo.
6. Colocar ¼ de taza de masa para cada panqueque en la sartén caliente.
7. Cocinar hasta que comiencen a formarse pequeñas burbujas en la parte superior.
9. Voltear cuidadosamente los panqueques y cocinar del otro lado, 60-90 seg. Servir tibio.

Info nutricional por porción:

Calorías: 311 Kcal
Carbohidratos: 10.9 g
Proteínas: 14.7 g
Grasas: 19.5 g

Almuerzo :

Pastel de carne keto



Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla pequeña, cortada en cubitos
- 2 dientes de ajo, picados
- 400 g de carne molida magra
- 1 cucharadita de condimento italiano
- ½ cucharadita de pimentón dulce
- 150g de espinacas tiernas frescas
- 120 g de arroz de coliflor
- ½ taza de crema agria
- ½ cucharada de mantequilla
- ½ cucharadita de adobo
- 150 g de queso italiano rallado, o cualquier otro queso que tenga/prefiera

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 190 C.
2. En un sartén cocine las cebollas y las hojas de espinaca por 5 minutos
3. Agregue el ajo, la carne molida, condimento Italiano, adobo, paprika y sal
4. Continúe cocinando, rompiendo la carne con una cuchara de madera
5. Cocine revolviendo con frecuencia, hasta que las espinacas se ablanden. Retire del fuego, drene el líquido de la sartén y reserve.
6. En otro bowl mezcle la crema agria con el arroz de coliflor cocido y la mantequilla
7. En una fuente para hornear distribuya la mezcla del arroz con la mezcla de la carne.
8. Cubra con queso rallado.
9. Hornee durante 22 a 25 minutos o hasta que el queso se dore
10. Retire del horno y deje reposar varios minutos antes de cortar y servir.

Info nutricional por porción:

Calorías: 553 Kcal
Carbohidratos: 10.6 g
Proteínas: 29.5 g
Grasas: 38.8 g

Cena :

Wraps de pollo keto



Ingredientes

- 1 tortilla de wrap baja en carbohidratos (Consulta receta en caso de no poder comprar en el
- 2 cucharadas de queso crema
- 2 rodajas de queso Emmental
- 70 g de pechuga de pollo picada
- ½ aguacate en rodajas finas
- ½ pepino en julianas
- salsa de soja a gusto
- Opcional: Tocino y salsa picante

Instrucciones

1. Saltear el pollo con salsa de soja
2. Cocinar la tortilla 1 minuto de cada lado, utilizando media cucharadita de aceite de coco o manteca en un sartén antiadherente
3. Agregar la pechuga de pollo, el queso, aguacate y pepino y cocinar 2 minutos más.
4. Doblar la envoltura con una espátula y presionar hacia abajo para aplanar (¡no demasiado!).
5. Retire la sartén y sirva en un plato

Info nutricional por porción:

Calorías: 661 Kcal
Carbohidratos: 7.8 g
Proteínas: 58.5 g
Grasas: 42.1 g

Día 6

Desayuno :

Panqueques keto de chocolate ☺



Ingredientes

- 1 ½ taza de harina de almendras
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de Stevia granulada u otro edulcorante bajo en carbohidratos
- 3 huevos grandes
- ¼ taza de leche de almendras sin azúcar
- cucharadas de chispas de chocolate amargo sin azúcar
- 1 cucharadita de aceite de coco

Instrucciones

1. En un bowl colocar la harina de almendras, el polvo de hornear y la pizca de sal y mezclar
2. En otro bowl batir los huevos, el edulcorante y la leche de almendras.
3. Agregar los ingredientes húmedos a los secos y batir hasta que se combinen.
4. Agregar las chispas de chocolate.
5. Engrasar una sartén antiadherente y calentar a fuego medio bajo.
6. Colocar ¼ de taza de masa para cada panqueque en la sartén caliente.
7. Cocinar hasta que comiencen a formarse pequeñas burbujas en la parte superior.
9. Voltear cuidadosamente los panqueques y cocinar del otro lado, 60-90 seg. Servir tibio.

Info nutricional por porción:

Calorías: 311 Kcal
Carbohidratos: 10.9 g
Proteínas: 14.7 g
Grasas: 19.5 g

Almuerzo :

Pastel de carne keto ☺



Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla pequeña, cortada en cubitos
- 2 dientes de ajo, picados
- 400 g de carne molida magra
- 1 cucharadita de condimento italiano
- ½ cucharadita de pimentón dulce
- 150g de espinacas tiernas frescas
- 120 g de arroz de coliflor
- 1 taza de crema agria
- ½ taza de mantequilla
- ½ cucharadita de adobo
- 150 g de queso italiano rallado, o cualquier otro queso que tenga/prefiera

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 190 C.
2. En un sartén cocine las cebollas y las hojas de espinaca por 5 minutos
3. Agregar el ajo, la carne molida, condimento Italiano, adobo, paprika y sal
4. Continúe cocinando, rompiendo la carne con una cuchara de madera
5. Cocine revolviendo con frecuencia, hasta que las espinacas se ablanden. Retire del fuego, drene el líquido de la sartén y reserve.
6. En otro bowl mezcle la crema agria con el arroz de coliflor cocido y la mantequilla
7. En una fuente para hornear distribuya la mezcla del arroz con la mezcla de la carne.
8. Cubra con queso rallado.
9. Hornee durante 22 a 25 minutos o hasta que el queso se dore
10. Retire del horno y deje reposar varios minutos antes de cortar y servir.

Info nutricional por porción:

Calorías: 553 Kcal
Carbohidratos: 10.6 g
Proteínas: 29.5 g
Grasas: 38.8 g

Cena :

Ensalada de huevo y aguacate



Ingredientes

- 1 aguacate mediano
- 2 cucharadas de jugo de lima
- 1/2 cucharadita de sal marina
- 1/4 taza de cilantro fresco
- 2 cucharadas de cebolla roja (picada)
- 2 cucharadas de apio (finamente picado)
- 1/2 cucharada de jalapeños (picados)
- 4 huevos duros grandes (picados)

Instrucciones

1. Triture el aguacate y el jugo de lima junto con la sal marina, dejando algunos trozos.
2. Agregue el cilantro, la cebolla roja, el apio y los jalapeños, hasta que se mezclen.
3. Con cuidado, incorpora los huevos duros, triturando un poco las yemas. Ajuste la sal y los jalapeños al gusto si es necesario.

Info nutricional por porción

Calorías: 420 Kcal
Carbohidratos: 5.5 g
Proteínas: 40.5 g
Grasas: 42.1 g

Día 7

Desayuno :

Batido bajo en carbohidratos



Ingredientes

- Leche de almendras sin azúcar o leche de coco 200 mL
- Yogurt griego 100 mL
- Hielo picado 200 mL
- Fresas frescas o congeladas 200 g
- 1 cucharadita de aceite de coco
- Opcional: chocolate amargo sin azúcar

Instrucciones

1. En una licuadora de alta velocidad, agregue la leche, yogur griego y hielo, y mezcle hasta que se combinen.
2. Agregue las fresas y mezcle hasta lograr la textura deseada.
3. Vierte el batido en un vaso y disfrútalo

Info nutricional por porción:

Calorías: 290 Kcal
Carbohidratos: 9.9 g
Proteínas: 13.7 g
Grasas: 18.5 g

Almuerzo :

Pasta konjac con tofu, almendras y hongos



Ingredientes

- 250 g de fideos shirataki
- 20 ml de aceite de sésamo
- 100 g de tofu
- 10ml de aceite de coco
- 20 gramos de almendras picadas
- 20 ml de vino de arroz o sake
- 10 ml de salsa teriyaki
- 1 diente de ajo picado
- 5 g de raíz de jengibre
- 100 g de tomates cherry
- sal y pimienta a gusto
- Hongos portobello 100 g

Instrucciones

1. Colocar la pasta shirataki a hervir durante 3 minutos, colar y agregar el aceite de sésamo
2. Cortar el tofu y los tomates cherry en cuadrados pequeños y saltear en un wok en aceite de coco.
3. Bajar el fuego y agregar el ajo y el jengibre.
4. Cocinar hasta que el tofu adquiera un color dorado. (5-6 minutos)
5. Subir el fuego y añadir los hongos, las almendras y la pasta Konjac.
6. Antes de servir agregue el vino de arroz y la salsa teriyaki.
7. Quita el jengibre antes de servir.

Info nutricional por porción:

Calorías: 390 Kcal
Carbohidratos: 9.6 g
Proteínas: 28.5 g
Grasas: 37.8 g

Cena :

Hamburguesas keto



Ingredientes

- 200 g de carne picada magra
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 hoja grande de lechuga
- 3 rebanadas de pepinillos
- 1 rebanada de queso
- 1 cucharadita de mayonesa
- 1 rodaja de tomate fresco
- Sal y pimienta

Instrucciones

1. Condimentar la carne con sal, pimienta y pimentón mezclando con las manos.
2. Preparar 2 hamburguesas planas y colocar la mantequilla en el centro de una
3. Colocar la segunda hamburguesa encima de la untada con mantequilla y presione sellando los lados hasta que las dos hamburguesas se fusionen.
4. Cocinar las hamburguesas en una sartén con aceite a fuego alto durante 4 minutos
5. Una vez hecho, coloca la hamburguesa sobre una hoja de lechuga y agregar una rebanada de queso y tomate.
6. Agrega mayonesa u otra salsa baja en carbohidratos de tu preferencia y disfruta

Info nutricional por porción:

Calorías: 571 Kcal
Carbohidratos: 3.8 g
Proteínas: 59.9 g
Grasas: 61.2 g

Semana 2

NUTRICIÓN



Síguenos en nuestras redes y obtén
nuestro plan keto completo de 21
días!



Por consultas:

nutricion360@gmail.com

gonzaloparedes91@gmail.com

¡Gracias por leernos! No dudes en
escribir a nuestro blog y te
asesoraremos en tu viaje keto.