

MENÚ *plan* DE nutrición KETO

COMIDAS HORARIO SUGERIDO	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
DESAYUNO 7:00 A.M.	KETO SÁNDWICH DE HUEVO	TORTILLA KETO CAPRESE	MUG FRITTATA	PANQUEQUES KETO CON BAYAS Y CREMA BATIDA	TORTITAS DE COCO BAJAS EN CARBOHIDRATOS	ATOL DE COCO KETO	PUDÍN DE CHÍA BAJO EN CARBOHIDRATOS
ALMUERZO 1:00 P.M.	ENSALADA DE CARNE ASIÁTICA	SALMÓN A LA PARRILLA CON COBERTURA DE AGUACATE	ZOODLES BAJOS EN CARBOHIDRATOS BOLONESA	CHORIZO CON CREMA DE REPOLLO VERDE	KETO POLLO TONNATO	ENSALADA DE PESTO DE POLLO	SALMÓN CON ESPÁRRAGOS
CENA 7:00 P.M.	CHULETAS DE CERDO KETO CON SALSA DE QUESO AZUL	POLLO AÑADO CON BROCOLI Y MANTEQUILLA DE AJO	CAMARONES TOSCANOS CREMOSOS BAJOS EN CARBOHIDRATOS	ENSALADA CÉSAR KETO	SALMÓN KETO FRITO CON BRÓCOLI Y QUESO	KETO CARNE MOLIDA Y BROCOLI	BOTES DE CALABACÍN RELLENOS

*SE PUEDE PREPARAR CON ANTICIPACIÓN.

ESCRIBE EL HORARIO DE TUS COMIDAS SEGÚN TU CONVENIENCIA, DEJANDO 3 HORAS APROXIMADAMENTE ENTRE CADA COMIDA.

EVITAR

- AZÚCAR (TODO LO QUE LA CONTENGA) OJO CON EL AZÚCAR OCULTA. COMO ADEREZOS DE ENSALADAS, SALSAS, JUGOS Y BEBIDAS.
- HARINAS REFINADAS (PAN, PASTAS, GALLETAS, PASTELES).
- LÁCTEOS ENTEROS (PREFIERE LOS DESCREMADOS).
- ALIMENTOS PROCESADOS (MÁS DE 5 INGREDIENTES).
- FRITURAS
- JUGOS DE FRUTAS Y BEBIDAS ENVASADAS.
- ALCOHOL.

SUSTITUTOS

PUEDES REEMPLAZAR TUS OPCIONES DE PROTEÍNAS EN CASO DE NO COMER ALGUNAS DE LAS QUE PROPONGO. EJEMPLO: CARNE DE RES SUSTITUIRLO POR POLLO O PESCADO. LO IMPORTANTE ES QUE INCLUYAS UNA FUENTE DE PROTEÍNA EN CADA UNA DE TUS COMIDAS IMPORTANTES.

¡RECUERDA! EL MISMO MENÚ SE REPITE DURANTE LAS 3 SEMANAS.

RECETAS KETO POR: @GladiatorCEO

SEMANA 3

CUSI *fit*lab