

Dieta Keto

Menús diarios descargables

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
· DESAYUNO ·	Loncha de jamón dulce enrollada y rellena de queso cottage + café Keto o café (cortado o sin cortar) o té	1 rebanada de pan Keto con 1 rodaja de tomate y otras de pepino y atún + café Keto o café (cortado o sin cortar) o té	1 rebanada de pan Keto con mantequilla y 1 puñado de arándanos cocidos + café Keto o café (cortado o sin cortar) o té	1 rebanada de pan Keto con mantequilla de cacahuate y copos de coco + café Keto o café (cortado o sin cortar) o té	Tortilla-crepe con yogur griego y frutos del bosque + café Keto o café (cortado o sin cortar) o té	Bol de yogur griego y semillas + café Keto o café (cortado o sin cortar) o té	Huevos benedictine con salmón y aguacate + café Keto o café (cortado o sin cortar) o té
· MEDIA MAÑANA ·	1 naranja + 1 infusión	1/2 manzana mediana + 1 yogur con semillas de chía y con el agua de remojarlas	2 mandarinas + 1 infusión	1/2 pera mediana + 1 yogur con semillas de lino y con el agua de remojarlas	1 rebanada de pan Keto + 1 onza de chocolate negro de 85% de cacao	125 g de frambuesas + 1 yogur con semillas de lino y con el agua de remojarlas	Macedonia de mandarina, frambuesas y arándanos (1 mandarina y 100 g del resto)
· COMIDA ·	Pastel de setas y pesto + merluza con almejas y espárragos blancos + infusión	Ensalada de espinacas con beicon y parmesano + Conejo con nueces + infusión	Nidos de espaguetis de calabacín con revuelto de setas + pollo al curry con cacahuetes + infusión	Acelgas rehogadas con ajo y pimentón + 1 rodaja de pavo relleno de espárragos, espinacas, queso y tomates seco + 1 infusión	Ensalada de brotes y fresas + salmón con setas + 1 naranja	Tacos mexicanos veggies + Roastbeef con kale y champiñones + infusión	Carpaccio de seta de cardo o champiñón con parmesano y rúcula + salpicón de marisco + infusión
· MERIENDA ·	125 g de arándanos + 1 onza de chocolate negro de 85% de cacao	Pistachos + 1 mandarina	125 g de frutos del bosque + 1 onza de chocolate negro de 85% de cacao	1 bocaditos de coco y matcha (o 1 puñado de frutos secos + 1 onza de chocolate negro de 85% de cacao)	Anacardos + infusión	Mousse de chocolate (o 1 puñado de frutos secos + 1 onza de chocolate negro de 85% de cacao)	1 trufa de chocolate (o 1 puñado de frutos secos + 1 onza de chocolate negro de 85% de cacao)
· CENA ·	Crema fría de yogur y aguacate + croquetas de espinacas y almendras + infusión	Crema de calabacín con almendras y pollo + filete de dorada a la plancha con espárragos + infusión	Ensalada de rúcula con pipas y semillas + tortilla de bacalao y pimientos + 1 infusión	Sopa verde + tartar de salmón y aguacate + infusión	Pizza de coliflor y pollo + infusión	Caldo keto+ revoltillo de claras y espárragos verdes + 1 yogur con semillas de lino y con el agua de remojarlas	Caldo keto + sardininas marinadas con cogollos + 1 yogur o 1 vaso de kéfir