

# MENÚ SEMANAL DIETA KETO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
· DESAYUNO KETO ·	Tortilla francesa con 4 rodajas de tomate + café Keto o café con leche de almendras o té	Pudding de chía	Huevos al horno sobre aguacate con queso de cabra + café Keto o café con leche de almendras o té	Rollito de salmón y queso crema + café Keto o café con leche de almendras o té	Gachas de coco y chocolate 85%	Tostada de champiñones con huevos pochados + café Keto o café con leche de almendras o té	Tostadas francesas keto + café Keto o café con leche de almendras o té
· COMIDA KETO ·	Wok de pollo con crema de cacahuete + 1 naranja	Fritatta de verduras	Salmón a la plancha + ensalada de rúcula con pipas y semillas	Pollo al curry con cacahuetes + brócoli	Quiche lorraine	Hamburguesas de atún a la plancha + una ensalada de lechuga y tomate	Conejo al horno + espinacas al vapor
· CENA KETO ·	Tallarines de calabacín con setas	Aguacate relleno de queso crema y nueces	Tortilla de queso y espinacas	Crema de calabacín con almendras + rollitos de jamón con espárragos blancos	Ensalada de atún y aguacate + filete de pavo a la plancha	Pizza keto con base de harina de almendra	Huevos revueltos con parmesano y chalota

MENÚ REVISADO POR LA DRA. LAURA LLACUNA, ESPECIALISTA EN PSICONEUROINMUNOLOGÍA Y NUTRICIÓN