

DIETA CETOGÉNICA

Plan de Alimentación

7 días KetoTrace

Antes de empezar:

Este plan de alimentación intenta ofrecer una idea general de la dieta cetogénica sin embargo los requerimientos calóricos y los macronutrientes de cada persona son diferentes. Este plan alimenticio está diseñado para ser una dieta alta en grasas, con proteínas moderadas y baja en carbohidratos (20 gramos netos). Pero si quieres saber más a detalle como calcular tus requerimientos calóricos y macronutrientes, es fácil encontrar en nuestra página www.ketotrace.com un calculador de requerimientos calóricos y macros cetogénicos.

Consejos:

1. Antes de empezar el plan alimenticio planea tu lista del súper para que tengas todo lo necesario. Nosotros queremos facilitarte cada paso y hemos creado una lista del súper estimada para cada semana. Es posible que a veces tengas algunas cosas de semanas anteriores y algunas que tengas que comprar cada semana, compara la lista del súper con tu refrigerador para que no gastes en alimentos que todavía tengas.
2. Realiza 5 comidas al día: desayuno, colación matutina, comida, colación vespertina y cena. Ten un horario para tus comidas.
3. Come despacio y mastica bien los alimentos.
4. Toma suficiente agua natural, 3 litros al día. En caso de dolor de cabeza o calambres aumenta el consumo de agua y sal.
5. Se recomienda utilizar sal de mar rosada o Himalaya ya que contiene más minerales.
6. Añade una cucharadita de aceite de coco y 1 cucharadita de mantequilla al café, el cual podrá usarse también como colación. Si se deseas le puedes agregar media crema (no sustituto de crema).
7. En las ensaladas utiliza de 1 a 2 tazas de verdura y aderezar con 2 cdas. de aceite de oliva, vinagreta, aderezo italiano, César, ranch o blue cheese, evita los aderezos light ya que muchos contiene azúcar añadida.
8. Las verduras recomendadas son los vegetales de hoja verde como: lechuga, espinacas, acelgas, kale; además: apio, pepino, nopales, germinados, champiñones, rábano, espárragos, brócoli, col verde, coliflor, col, ejotes, calabaza, palmito, cebolla, no más de 100 gramos de tomate al día.
9. Cocina con aceite de oliva, coco o mantequilla preferentemente.
10. Los quesos permitidos son: cheddar, de cabra, queso crema, queso azul o mozzarella, queso laurel.
11. Puedes utilizar hierbas aromáticas y especias para condimentar.

12. El desayuno o cena se puede intercambiar por malteada de proteína baja en carbohidratos (puedes agregar almendras o nueces) o por bollito hecho con proteína baja en carbohidratos.
13. Es bastante común que las personas que empiezan con la dieta cetogénica tengan movimientos intestinales irregulares, en este caso, busca un suplemento de magnesio y toma bastante agua.
14. A veces es común que la gente tenga calambres o simplemente no se sienta bien después de comenzar la dieta cetogénica. Se recomiendan algunos suplementos como, un multivitamínico, complejo B, suplemento de vitamina D y suplemento de potasio. Recuerda siempre consultar con tu médico tomar vitaminas.

EVITA:

15. AZÚCAR
16. FRUTA: cualquier tipo de fruta, a excepción de un puñito de fresas o moras azules.
17. CEREALES: tortilla, tostadas, arroz, papa, elote, galletas, pan, pasta, avena .
18. LEGUMINOSAS: frijoles, lentejas, habas, garbanzos, chícharos.
19. TUBÉRCULOS O VERDURAS ALTAS EN CARBOHIDRATOS: papa, zanahoria, camote.
20. ALCOHOL: cerveza, vino y licor, durante las primeras semanas, después puedes tomar 1 a 2 cervezas bajas en carbohidratos como Michelob Ultra, recuerda que el alcohol te sacará de la cetosis, es importante moderar el consumo. También se puede consumir con moderación tequila o whiskey destilado, con alguna bebida sin azúcar.
21. LECHE DE VACA Y YOGURT: Se permite el consumo de leche de almendra o coco "sin endulzante" o "sin azúcar".
22. PRODUCTOS DIETÉTICOS O BAJOS EN GRASA, por lo regular los productos bajos en grasas tienen azúcar añadida.

— Lista del Súper - Semana 1 —

Proteínas y grasas

Vegetales y Berries

Condimentos y Colaciones

1 docena de huevos	3 tomates	2 bolsitas de chicharrones de cerdo
300 gr de jamón	3 aguacates	200 gr de nueces
1/2 k de queso tipo laurel o mozzarella	1 manojo de espinacas	1 paquete de gelatina (sin azúcar)
800 gr de pollo (pierna, muslo, pechuga, etc.)	100 gr de chile jalapeño	Aceite de oliva
20 gr de filete de pescado, mojarra o tilapia	1 lechuga romana	Aceite de coco
200 gr de camarón	1 cebolla	Vinagre
1 paquete de tocino	1 pimiento morrón	Mayonesa
200 gr de salmón	1 manojo de perejil	Salsa de soya
200 gr de barbacoa (opcional comprarla fresca el domingo)	1 cabeza de brócoli	Polvo de proteína de vainilla o chocolate baja en carbohidratos
200 gr de fajitas de res	1 cabeza de apio	Sal
200 gr de carne para deshebrar	1/2 col verde	Pimienta
1 barra de mantequilla	Germinado de soya	200 gr de almendra
Salchichas	1 cajita de fresas congeladas	Té verde
Atún	100 gr de champiñones	Café
Leche de almendras		Germinado de soya
Crema agria		Semillas de girasol
		Canela

Semana 1	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	- 2 huevos revueltos con 2 tiras de tocino	- 2 salchichas de pavo con queso y pico de gallo	- omelet con queso y champiñones (2 huevos)	- Licuado Proteína Baja en carbohidratos con leche de almendras y 3 fresas congeladas	- 2 huevos revueltos 1 salchicha de pavo	- 120 g de barbacoa con verdura y salsa sin tortilla	- Bollito de proteína con nueces - té o café
	- 1/3 pza de aguacate	- té verde o café	- té verde o café		- guacamole (3 cdas)	- té manzanilla o café	
	- té verde o café			- té o café	- té verde o café		
Colación	- 1 rollito de jamón con queso	- 1 puño de almendras	- Gelatina Light (1 -2 tz)	- Chicharrón de cerdo (1 bolsita)	- 1 puño de almendras	- Gelatina Light (1 - 2 tz)	- 1 puño de nueces
Comida	- Ensalada Pechuga de pollo rellena con jamón y queso (120g)	- 3 tacos de lechuga con pollo a la mexicana (120 g de pollo)	- Brócoli al vapor con queso - Pescado al horno (120g) con espinacas y cebolla	- Ensalada de atún (1 lata de atún en agua, 1 cda de mayonesa y verduras)	- Ensalada Salpicón de res (120 g de carne para deshebrar, tomate, cebolla, vinagre, 1/3 pza de aguacate y 1 cdita de aceite de oliva)	- Ensalada verde con pollo (lechuga, 120 g pollo, 2 cdas de semillas de girasol) y queso rallado	- Brócoli al vapor cdita de mantequilla - Filete de pescado con camarón (con pimienta morrón, perejil picado, 1 cdita de mantequilla)
Colación	- Gelatina Light (1 - 2 tz)	- Chicharrones de cerdo (1 bolsita)	- 1 puño de almendras	- 3 cdas. de guacamole con palitos de apio	- 2 reb de queso	- 1 puño de nueces	- Gelatina Light (1 - 2 tz)
Cena	- Chop suey de pollo (120 g de pollo, apio picado, cebolla, germinado de soya, con un poco de salsa de soya)	- Verdura al vapor con 1 cda. de mantequilla - Salmón (120 g)	- Espinacas con queso rallado - Brochetas de camarón (120 g) con tocino, pimienta, cebolla y tomate	- Brochetas de pollo con pimienta, cebolla y tomate (120 g de pechuga de pollo)	- 2 rollos de jamón con queso	- Ensalada de lechuga con fajitas de carne de res (120 g), guacamole (3 cdas) y pico de gallo	- 2 salchichas de pavo con cebolla, col verdez picado, brócoli y apio

Café a prueba de balas



Ingredientes:

- 1 taza de café
- 1 cda. de mantequilla sin sal
- 1 cda. de aceite de coco
- 1 cda. de media crema
- especias al gusto

Preparación:

- 1 Prepara una taza de café ya sea de grano o instantáneo.
- 2 Agrega la mantequilla, el aceite de coco y la media crema.
- 3 Se le puede agregar canela al gusto, stevia, u otras especias para agregar sabor.
- 4 Licua y listo tendrá un cremoso y energético café a prueba de balas.

Bollitos con proteína

Ingredientes:

- 1 medida para malteada
- 1 huevo
- 1 cda de mantequilla
- 1 pizca de canela
- Nuez al gusto

Preparación:

- 1 Bate la proteína con el huevo.
- 2 Vierte en un recipiente o taza para microondas.
- 3 Agrega la mantequilla derretida, la canela y la nuez .
- 4 Mete al microondas por 1 min y medio.

Aviso:

La información proporcionada en esta guía de alimentación, incluyendo texto y gráficos, es sólo para fines informativos. No se debe interpretar como atención médica o consejo médico y no debe sustituir la atención médica dada por los médicos o el personal médico capacitado. KetoTrace no es un dispositivo para diagnóstico médico, tratamiento o cualquier otro servicio médico.

Siempre busca ayuda de tu médico u otro profesional de la salud calificado cuando estés experimentando síntomas o problemas de salud, o antes de iniciar cualquier tratamiento nuevo.

Las recetas, información y dispositivo no deben usarse sin consultar a un profesional médico que tenga experiencia en la administración de la dieta cetogénica.

Es su responsabilidad evaluar la información y los resultados de las herramientas y la información que estos proporcionan. Si usted es un consumidor, se debe evaluar la información junto con su médico u otro profesional de la salud calificado.

Créditos:

Diseño: Ing. Carlos Bernal

Redacción y Edición: M.A. Nancy Guerra

Avisos sobre la propiedad intelectual

Eido Innova, Inc., Todos los derechos reservados ©2016. Ketotrace y el logotipo son marcas comerciales propiedad de Eido Innova, Inc., o de una de sus empresas asociadas.

Visita nuestra página, www.ketotrace.com para encontrar más información relacionada con la dieta cetogénica.

Este recetario de galletas cetogénicas está autorizado para usos personales solamente. Este libro electrónico no puede ser utilizado para reventa.

Si estás leyendo este recetario y no lo descargaste de www.ketotrace.com entonces por favor descarga tu propia copia del sitio web. Gracias por respetar el trabajo de este autor.