

Alimentos keto



Desayuno

Segunda comida



Tercer comida



Lista de Alimentos Cetogénicos

Alimentos de origen animal:

Alimentos de origen animal:

Carnes de vaca o jabalí

Carne de pollo, pato, codorniz o pavo

Carne de cerdo

Carne de cabra

Vísceras y achuras

Pescado, mariscos y pulpos

Huevos de todas las aves o peces

Rana, conejo

Embutidos y escabeches caseros como bacon, panceta, jamón crudo o cocido natural, etc.



Productos lácteos:

Crema de leche o nata

Manteca o ghee

Ricota o requesón

Mozzarella

Roquefort

Parmesano

Sardo

Brie

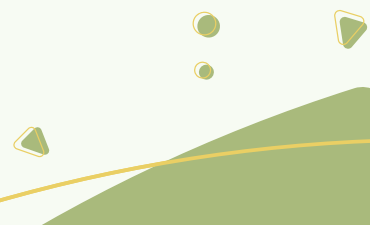
En Barra o para maquina



Todos los quesos duros mientras más duros menos carbohidratos tienen, que sean preferentemente de cabra, oveja, burra, búfala o vaca Jersey si tenés enfermedades autoinmunes.



Vida Príma



Vegetales y frutas que crecen por encima de la tierra:

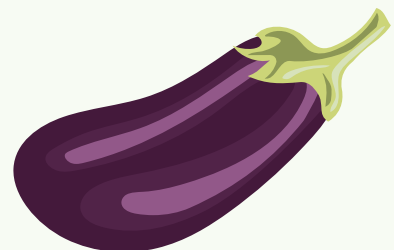
Espárragos
Espinaca y Acelga
Lechugas y Radichetas
Rúcula
Setas u hongos
Algas de todo tipo
Tomate
Pepino
Zapallito verde
Coliflor y Brócoli
Repollo y Kale
Coles de Bruselas
Nopales
Ajo
Cilantro
Perejil
Apio
Akusai
Berenjenas
Pimiento verde
Palta
Aceitunas
Coco seco
Alcauciles
Limón y lima
Frutillas
Moras
Arándanos
Grosellas
Frambuesas
Hinojos



Si vas a elegir un vegetal con raíz, por ejemplo puerro o cebolla de verdeo, come sólo la parte de las hojas.



Vida Príma





Frutos secos:

Almendras
Macadamias
Nueces
Avellanas
Pistachos
Piñones
Nueces de Brasil
Castañas de Cajú.



Aderezos que puedes utilizar en Keto:

Jugo de limón, vinagres preferentemente de manzana, aceite de oliva, mayonesa keto, salsas caseras.

Condimentos permitidos:

Sal, pimienta, romero, orégano, cúrcuma, jengibre, tomillo, ají molido, ajo en polvo, canela, cacao amargo, etc.

Grasas para cocinar:

De cerdo, de vaca, ghee, aceite de coco, mantequilla.

Edulcorantes permitidos:

Xilitol, Eritritol, Frutos del monje o Estevia.

Bebidas permitidas:

Agua con o sin gas, infusiones amargas (té, café, mate), agua con o sin gas infusionada, caldos de verduras o huesos y leche de frutos secos (coco, avellanas o almendras).

Mucho éxito en tu recuperación, con amor, Moni ❤️