**Plan de alimentación del Sr. Bruno Vicencio.**

**Desayuno y merienda.**

- Un vaso jugo (de alguna fruta que figure en el plan) o verde (pepino, manzana verde, menta’i, limón, perejil, apio y jengibre) o,

- Café liofilizado (Juan Valdez o Nescafé Gold) con crema de leche endulzado con Stevia (ka’a he’e o eritritol). Nunca café en cápsulas.

Acompañar con:

- 2 huevos revueltos con una cucharada de Manteca (o 2 huevos duros) o,

- Omelette especial: mezclar 2 huevos enteros y agregar unas hojas de albahaca. Con un chorrito de aceite cocinar el preparado del huevo y añadir 2 fetas de queso de sándwich tipo parmesano, roquefort (o alguno duro, amarillo) o,

- Huevos revueltos con panceta. Fritar 1 feta de panceta, una vez doradas verte 2 huevos entero o,

**-** Una rebanada de pan keto untado con guacamole (si te gusta) y un huevo revuelto sobre cada sobre cada uno o,

- 1 muffins keto o galletitas keto o budín keto, pan de queso keto o,

- 8 huevos de codorniz con una picada de salames o bondiola ahumada o pastrami (o carne fría de cerdo) o,

- 1 bife de pollo o carne vacuna cocida en manteca o,

- Chorizos artesanales.(carnicería San Marcos, boggiani entre alas Paraguayas y ri6 boquerón o @porkus)

**Proveedora de panes y postres keto:**

* [**https://www.instagram.com/picnixpy/**](https://www.instagram.com/picnixpy/)(0984508168)
* [**https://www.instagram.com/riketodiet/**](https://www.instagram.com/riketodiet/)

**Muffins de coco (o biscochuelo)**

160 gr de coco rallado sin azúcar.

4 huevos

170gr de crema de leche

1 cucharada de polvo de hornear

Edulcorante a gusto (si es en polvo aprox. 12 sobrecitos)

Licuas todo y listo, salen 12 a 13 muffins. 15 minutos en horno precalentado.

**Muffins com cacao**

2 cda. (15 g) almendra molida o avellana molida

1 cda. (5 g) cacao en polvo

1 cda. (10 gr) de ka’a he’e  (jerovia)

½ cdta. polvo para hornear

¼ cdta. extracto de vainilla

1 pizca sal

1 huevo

1½ cda. (20 g) aceite de coco o manteca derretida

15 g chocolate negro sin azúcar

½ cdta. (2,2 g) aceite de coco o manteca para engrasar los moldes

Mezclar los ingredientes secos en un tazón pequeño. Añadir el huevo y el aceite de coco derretido o la manteca. Mezclar hasta que quede suave.

Añadir el chocolate picado y echar en dos tazas de café o en dos moldes pequeños bien engrasados.

Poner en el microondas a máxima potencia durante 1-11⁄2 minutos (700 vatios) o al horno. Retirar y dejar enfriar un minuto.

Servir con una cucharada de crema batida con ka’a he’e o crema agria.

**Media mañana o media tarde o colación nocturna (si tienes apetito).**

Café: mezclar la cantidad de café que guste con canela. Agregarle el agua hervida, endulzar con ka’a he’e. Agregarle crema batida endulzada con ka’a he’e y espolvorear con canela o,

Un muffins o postrecito keto.

**OBSERVACIONES**

**Todas tus preparaciones deben estar cocinadas con una cucharada de manteca. Tus ensaladas se adereza con aceite de oliva, sal, orégano, etc. y el queso que te guste (roquefort, parmesano).**

**Almuerzo y Cena - Opciones**

Aceite de oliva = aceite de coco = manteca.

**OBS:** todas las opciones de pescado podes reemplazar por pollo o carne vacuna.

- Un bife de carne vacuna magra (250gr).

- 2 hamburguesas de pollo o pescado o pollo.

- Un grille de pollo (250gr) o pescado.

- Un muslo de pollo al horno o a la plancha.

- 1 porción de carne asada (250gr).

- 1 bife de carne vacuna o una porción de asado magro del tamaño de tu mano (250gr).

- 1 lata de atún al agua. (limpiar con un chorro de agua en un colador para sacar los químicos)

- Sopa de Tomates

Cocinar en un recipiente una cebolla pequeña troceada, 3 tomates pequeños, dos huevos enteros y tres cucharadas de leche de coco, agregar un chorro de agua. Cocinar hasta que queden tiernos. En este momento llevar a la licuadora, condimentar a gusto. Servir en el plato con una hojita de albahaca.

- Sopa de Espinacas

Hervir una cebolla pequeña y un manojo de espinacas en agua con dos huevos enteros y ½ taza de crema de leche. Una vez cocidos, licuarlos. Servir un plato bien cargado.

- Ensalada de atún, huevo y crema de leche.

Freír dos huevos enteros en una cucharada de manteca, una vez lista retirarla. En ese mismo aceite freír una lata de atún al agua (200gr). Una vez cocido, retirar del fuego y mezclar con 4 tomates cherry y ½ mazo de lechuga. Aderezar con aceite de oliva o ½ taza de crema de leche.

- Ensalada de atún y aguacate.

En un plato hondo mezclamos dos latas de atún, un aguacate y un poquitito de apio picado. Le agregamos 3 huevos duros. Aderezamos con salsa preparada con mostaza, yogurt natural y jugo de limón.

- Pescado con verduras asadas. Cocinar una porción de pescado en una cucharada de manteca salpimentada. Una vez dorado el pescado agregar media taza de crema de leche, dos tazas de coliflor, 3 tomates cherry y 3 champiñones, cocinar todos juntos.

- Pollo al horno con queso. En una sartén calentar dos cucharadas de manteca, ahí agregar 150gr de pollo (previamente condimentado) en cubos (lomitos de pollo), ir dorando y luego reservarlo. Verter los cubos en un pirex donde agregaras un morrón rojo y otro amarillo cortados en trozos, agregar ½ taza de crema de leche y una cucharada de queso provolone o cheddar y llevar al horno. Una vez gratinado servir.

- Pescado con pesto al horno.

Cortar en cubos una porción de pescado (500gr), salpimentar. Cocinarlas en una cucharada de manteca. Reservar.

Preparar pesto y mezclar con una cucharada de yogurt natural sin sabor o queso crema.

Llevar a un bol el pollo mezclado con el pesto especial, agregar 6 aceitunas y 2 fetas de queso de sándwich normal y un diente de ajo, llevar al horno por 20 minutos y servir.

- Atún frito con manteca y brócoli.

Cocinar dos latas de atún al agua (400gr) en una cucharada de manteca, una vez listo retirarlo. En esa misma grasa cocinar cocinar un brócoli y un nabo, todos cortados en trozos, una vez tiernos retirarlos y servirlos con el pollo. Condimentar a gusto.

- Atún keto

Freír 2 fetas de panceta en una cucharada de manteca, una vez crocantes retirar y en esa misma grasa cocinar dos latas de atún al agua, una vez en su punto retirarlo y cocinar ahí dos huevos enteros con 3 tomates cherrys, al terminar la cocción agregar ½ aguacate. Servir.

- Salmón con espárragos.

Cocinar en una cucharada de manteca 100gr de espárragos previamente blanqueados. Una vez tiernos y en esa misma grasa cocinar 200gr de salmón, cocinar todo junto, salpimentar. Agregar una cucharada de yogurt natural sin sabor.

- Atún con espárragos.

Cocinar en una cucharada de manteca dos latas de atún al agua, en el mismo agregar 100gr de espárragos blanqueados y troceados, condimentar a gusto. Aderezar con ½ taza de crema de leche.

- Huevos keto.

Freir en una cucharada de manteca 2 fetas de panceta, luego retirar la panceta y freir ahí mismo tres huevos enteros. Una vez cocidos retirarlos y en esa misma grasa cocinar dos tazas de brócoli y medio puerro en trozos. Una vez listo agregarle una cucharada de yogurt natural o crema de leche y mezclar todo.

- Fajitas de pescado.

Preparar las guarniciones. Picar una lechuga, un tomate pequeño y un aguacate. Reservar.

Cortar la cebolla chica y un morrón en rebanadas finas.

Freír una porción de pescado en una cucharada de manteca en una sartén grande. Salpimentar a gusto. Cuando el pescado esté casi hecho, añadir la cebolla, el morrón.

Bajar el fuego y seguir la cocción, hasta que el pescado esté cocinado completamente y las verduras estén suaves.

Poner la lechuga en un bol y añadir el pescado, la cebolla y el morrón. Poner 50gr de queso rallado, el aguacate y el tomate picado encima y coronar con cilantro fresco y una cucharada de yogurt natural o crema de leche.

- Pizza ceto

Para la masa batir 4 huevos enteros y agregar 150gr de queso rallado, provolone u otro queso duro y dos cucharadas de crema de leche. Cocinar al horno o en la hornalla en un recipiente del tamaño de un plato. Espero que se enfríe.

Agregar 3 cucharadas de pure de tomate, oregano, queso rallado (100gr). Llevar al horno para que el queso se derrita. Sacar del horno y verter un chorrito de aceite de oliva.

- Muslos de pollo keto. Calentar en una sartén alta dos cucharadas de manteca, en la misma verte un diente de ajo y un muslo de pollo, cocinar de cada lado (10 min). Luego bajar el fuego, verter media taza de crema de leche y 20gr (una cucharada de queso parmesano) e ir revolviendo y condimentando a gusto hasta que espese la crema. Acompañar con ensalada de rúcula y aguacate aderezado con aceite de oliva.

- 1 hamburguesa de pollo cocinada en una cucharada de manteca y una lonja de panceta. Una vez listo agregarle dos fetas de queso cheddar. Acompañar con colchón de coliflor y tomates cherry cocinados en el mismo recipiente.

- Bife de carne vacuna, pollo o pescado o cerdo cocinado con manteca y panceta.

- Una porción de carne vacuna asada (costilla, colita, tapa, bife ancho, bife de chorizo) y chorizo artesanal (no ochsi, Franz, etc. Puede ser chanchito rico, Carnicería San Marcos –Boggiani y otros artesanales).

- Una porción de pollo (250gr), pechuga o muslo sin problemas, condimentado a gusto y cocinado con manteca. Una vez listo agregarle queso por encima, esperar a que se derrita y servir. Ya en el plato agregar unos cubos de queso (tipo roquefort o parmesano o similar), aceitunas y palmitos. Acompaña con ensalada de alguna hoja que te guste con tomate y queso rallado fresco por arriba.

- Una porción de bife de chorizo a la plancha cocinado en manteca y con un rico queso por encima. Vas a agregarle un chorrito de crema de leche (puede ser de coco) y la ensalada de tu elección con unas escamas de queso rico por arriba =) y si quieres una mayonesa hecha en casa.

- Wraps especiales.

Vas a usar un wraps keto (@riketodiet).

Relleno: cocinar unas tiritas de pollo (o tilapia o atún o carne vacuna o cerdo) con manteca, una vez dorado agregarle un chorrito de crema de leche y algún queso que te guste. Una vez que termine la cocción agregarle unos cubos de tomate. Armar el wrap y agregar una hoja de lechuga u otra que te guste.

- Una porción de lomo de cerdo (o costeleta) a la plancha previamente condimentado a gusto. Cocinar en una plancha con manteca. Una vez cocida la carne agregarle un chorrito de crema de leche (puede ser de coco). Si te parece bien ahí le podes agregar aceitunas, champiñones, tomatitos cherry. Acompañar con ensalada de hojas (las que te gusten) con tomates.

- Strogonof de pollo o chupín de pollo con crema de leche (o leche de coco con cúrcuma =). Podría ser de carne vacuna o pescado (atún) también. Acompaña con la ensalada de tu elección al que le vas agregar dos fetas de jamón crudo y el queso que mas te guste.

- American Burguer.

Dos hamburguesas de carne premiun (hay varias en el mercado, inclusive las rellenas con queso). Las cocinas en manteca y pones un queso rico por encima (yo le pondría roquefort), dos fetas de jamón crudo a cada uno y adentro, a disfrutar.

- Matambre a la pizza.

Cocinar matambre vacuno en olla a presión con sal condimentada y dos (o tres) hojas de laurel. Una vez que empiece el pitido de la olla esperar 20 minutos, luego apagar. Disponer el matambre en una fuente para horno y hacerle unos pequeños cortes para que quede plano. Agregar salsa de tomate natural y abundante queso de tu elección. Llevar al horno y al retirar agregar aceitunas y un chorrito de aceite de oliva. Comer una porción con ensalada a elección.

- Matambre a la fugazzeta.

Cocinar matambre vacuno en olla a presión con sal condimentada y dos (o tres) hojas de laurel. Una vez que empiece el pitido de la olla esperar 20 minutos, luego apagar. Disponer el matambre en una fuente para horno y hacerle unos pequeños cortes para que quede plano. Agregar por encima el queso de tu elección. Agregar por arriba del queso el siguiente preparado con cebolla; cocinar en manteca una cebolla grande y una cabeza de ajo, salar a gusto y una vez transparente la cebolla verter sobre el queso y llevar al horno.Comer una porción con ensalada a elección.

- Caldo de pescado.

Hervir brócoli, zucchini, tomate, morrones, tomate, calabaza, condimentar a gusto. Una vez tiernos los vegetales agregar una porción del pescado (200 a 300gr) a su elección (ej: tilapia), un chorro de crema de leche, cuando esté cocinado el pescado, agregar queso a su elección y apagar el fuego. Una vez derretido el queso servir. Acompañar con ensalada a su elección.

- Strogonoff de carne.

Cocinar en manteca dos cebollas grandes y un diente de ajo, una vez tiernos agregar 250 gr de carne vacuna cortada en tiras, condimentar y salar a gusto. Una vez cocida la carne agregar un chorro de crema de leche. Agregar el queso de su elección. Servir y acompañar con ensalada a gusto.

- Chupin de pescado.

Cocinar en manteca dos cebollas grandes, un morrón, un tomate y un diente de ajo, una vez tiernos agregar 250 gr de pescado de su eleccion, condimentar y salar a gusto. Una vez cocida agregar un chorro de crema de leche. Agregar una porción de queso por arriba y gratinar. Servir y acompañar con ensalada a gusto.

- Vacío a la manteca.

En un recipiente (tipo pirex) poner un vacio condimentado con ajo y sal. Vas a cortar rebanadas gruesas de manteca y vas a ir disponiendo sobre el vacío. Lo ideal es tapar el pirex con papel aluminio y atar con piolín de manera que haga el efecto de olla (va a salir dorado y muy tierno). El tiempo en horno eléctrico precalentado a máxima temperatura es 1hora 30 minutos. Es el tiempo para un vacio de 2 kg aproximadamente.Servir y acompañar con ensalada a gusto.

- Matambrito de cerdo.

Cocinar a la plancha un matambrito condimentado de 300gr aproximadamente, dorar bien. Servir y acompañar con ensalada a gusto.

- Bife de chorizo especial.

Cocinar dos bifes de chorizo en manteca (condimentar a gusto), una vez que observes el jugo de la carne en la parte superior, vas a dar la vuelta y vas a agregar una porción de queso de su elección por arriba, cuando vayas terminando agregale un chorrito de crema de leche por arriba. Servir y acompañar con ensalada a gusto.

- Picaña al ajo.

Cocinar en manteca dos rebanadas de picaña que previamente fueron condimentadas con sal y ajo en polvo. Las vas a cocinar en manteca. Una vez listas las vas acompañar con dos huevos fritos cocinados en el mismo recipiente con los jugos de la carne y el resto de manteca. Servir y acompañar con ensalada a gusto.

- Costillitas de cerdo.

Cocinar al horno con manteca 1kg de costillita de cerdo. Condimentar a gusto. Cubrir con papel aluminio.

**Opciones de ensaladas de almuerzo y cena.**

Las verduras, hortalizas que podes usar para hacerte ensaladas (combinadas entre ellas Ej.: tomate y coliflor en las cantidades indicadas para cada una) son:

- Tomate, Cebolla, aguacate, locote 1 unidad mediana.

- Coliflor, Berro y otras de hojas, la cantidad que desee.

Recuerde que las ensaladas pueden aderezar hasta con una cucharada de aceite vegetal (de coco o oliva), la cantidad que quiera de limón y de acceto balsámico.

**Para aderezar tus ensaladas utilizar mayonesa artesanal KETO, puedes pedir alguna de su variedad al whatsapp 0992 297921.**

**Keto Guazú (para acompañar todas tus comidas)**

1 coliflor mediano lavado. Separar las flores.

1 cebolla grande cocida en ½ manteca

200 grs de queso Paraguay o alguno fuerte.

1/2 litro de crema de leche aproximadamente.

4 huevos

Procesar todos juntos (procesadora o licuadora). Mezclar todos y llevar al horno y listo.

**Arroz de coliflor**

1 coliflor mediano lavado. Separar las flores y procesar o licuar (no tanto para que no quede como harina).

Cocinar el arroz de coliflor en manteca (sal a gusto) hasta que suelte todo su agua el arroz. Ahí le puedes agregar queso y crema de leche o podes hacerlo tipo brasilero con ajo.

**Postre**

- Frutillas, arándanos, frambuesas, acerola o kiwi con crema de leche previamente endulzada con ka’a he’e o eritritol.

**Opciones Extras para fines de semana (o noches especiales).**

- 1 porción de matambrito o costeleta o lomo (vacuno o cerdo) a la plancha o parrilla o plancha (a la pizza). Con limonada o jugo de frutilla o arándanos o frambuesas (frutos del bosque) endulzado con ka’a he’e.

**Observación**

Beber solo agua, limonada durante todo el día (1 limón Tahití licuado con 1 litro de agua y endulzado con ka’a he’e) o jugo de acerola, arándanos, kiwi, frutilla, melón japones, sandia y frambuesas.

Las anteriores son las frutas permitidas que podés agregar como colación en algún tiempo que prefieras.

Recomendaciones

\*- Comer solo si hay apetito!