

RETO 7 DÍAS NAVIDAD KETO LOCA SIN REMORDIMIENTO

LISTA DE ALIMENTOS PARA TODOS LOS MENÚS

PROTEINAS

- 14 HUEVOS
- 39 HUEVOS DE CODORNIZ
- 320 GRAMOS LOMO SALMÓN
- 300 GRAMOS PERNIL DE POLLO ABIERTO
- 300 GRAMOS DE TRUCHA
- 200 GRAMOS DE CARNE MOLIDA
- 320 BLOQUE DE PUNTA DE ANCA
- 300 LOMO DE CERDO
- 35 GRAMOS DE JAMÓN SERRANO (2 LONJAS)

GRASAS

- 110 GRAMOS DE QUESO MOZZARELLA
- 21 CUCHARADAS DE QUESO PARMESANO (210 GRAMOS)
- 60 GRAMOS DE QUESO BÚFALO O EL DE TU GUSTO
- 4 CUCHARADAS DE QUESO CHEDDAR RALLADO (40 GRAMOS)
- 8 CUCHARADAS DE QUESO CREMA (80 GRAMOS)
- 60 GRAMOS DE CHICHARRÓN NATURAL O PANCETA O TOCINETA
- MANTEQUILLA DE VACA 100% DE PASTOREO
- ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN
- MAYONESA CASERA
- 330 GRAMOS DE AGUACATE
- 20 ACEITUNAS

VEGETALES

- 130 GRAMOS DE PEPINO PARA RELLENAR
- 140 GRAMOS DE PEPINO COHOMBROS
- 20 GRAMOS DE CEBOLLA
- 10 GRAMOS DE PIMENTÓN
- 30 GRAMOS DE CEBOLLA ROJA
- 160 GRAMOS DE BERENJENA
- 10 GRAMOS DE AJO
- 140 GRAMOS DE CHAMPIÑONES
- 240 GRAMOS DE RÚGULA
- 360 GRAMOS DE PORTOBELLO
- 30 GRAMOS DE BROTES EL QUE DESEES
- 20 GRAMOS DE BRÓCOLI
- 90 GRAMOS DE ESPINACAS
- 120 GRAMOS DE TOMATE ROJO
- 100 GRAMOS DE TOMATE CHERRY
- 170 GRAMOS DE LECHUGA ROMANA
- 135 GRAMOS DE COLIFLOR

ESPECIES Y OTROS

- SAL ROSADA DEL HIMALAYA
- ORÉGANO
- ALBAHACA
- TOMILLO
- ROMERO
- LAUREL
- PIMIENTA
- PEREJIL
- TORONJIL
- LIMÓN
- VINAGRE DE SIDRA DE MANZANA
- LIMÓN
- CAFÉ
- TÉ

Se dice que bajar de peso requiere tiempo, dedicación y disciplina, sin embargo, algunos truquillos pueden ayudar a llegar sin esos kilitos de más a la Navidad.

Son solo 7 días, visualízate durante estos 7 días. Al despertar y antes de dormir, recuerda repetir: ESTOS 7 DIAS ME AYUDARÁN a ser una KETOLOCA en Navidad sin remordimientos. Para esto debes seguir el menú como esta diseñado, esto evitará que te preocupes por las cantidades o tiempos, cuándo o cuánto debes comer, porque aquí esta todo.

¿CÓMO VAS A COMER?

Lunes:

Desayuno 7:00 a.m.

Almuerzo 1:00 p.m.

Cena 7:00 p.m.

Martes

(De la cena del día anterior a tu próxima ingesta, deben pasar 14 horas, por si no puedes cumplir horario aquí sugerido)

Desayuno 9:00 a.m.

Almuerzo 2:00 p.m.

Cena 7:00 p.m.

Miércoles

(De la cena del día anterior a tu próxima ingesta, deben pasar 16 horas, por si no puedes cumplir horario aquí sugerido)

Romper ayuno a las 11:00 a.m.

Almuerzo 12:30 a 1:00 p.m.

Cena 7:00 p.m.

Jueves

Desayuno 7:00 a.m.

Almuerzo 1:00 p.m.

Cena 7:00 p.m.

Viernes

(De la cena del día anterior a tu próxima ingesta, deben pasar 14 horas, por si no puedes cumplir horario aquí sugerido)

Desayuno 9:00 a.m.

Almuerzo 2:30 a 3:00 p.m.

Sábado

(De la cena del día anterior a tu próxima ingesta, deben pasar 16 horas, por si no puedes cumplir horario aquí sugerido)

Desayuno 7:00 a.m.

Almuerzo 1:00 p.m.

Cena 7:00 p.m.

Domingo

Romper ayuno a las 11:00 a.m.

Almuerzo 12:30 a 1:00 p.m.

Cena 7:00 p.m.

Estos son los horarios que debes seguir. Sé que para algunas personas llevarlos con exactitud no será fácil, sin embargo, recuerda que son solo 7 días y que un esfuerzo adicional vale la pena. Ahora bien, si no es posible llevarlos al pie de la letra, sí debes conservar los tiempos de ingestas acomodados a tu horario y respetar los días de ayuno.

Debemos prepararnos mental y visualmente, y esto solo se adquiere día a día. Debes estar atento a tu correo electrónico y de las diferentes plataformas en donde me encuentro: YOUTUBE, INSTAGRAM, FACEBOOK y TIKTOK; donde diariamente encontrarás información que te ayude a no desfallecer durante estos 7 días.

Iniciemos

1. Toma en ayunas, vinagre de sidra de manzana. (revisa el video en YouTube LOS MILAGROS DEL VINAGRE DE SIDRA DE MANZANA, del DOCTORBAYTER).
2. En 100 ml. De agua, 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana, más 1 cucharada de zumo de limón y 1 pizca de sal del Himalaya (si te parece muy fuerte lo puedes diluir en medio vaso de agua y agregar media cucharadita de limón y solo 1 cucharada de vinagre, es opcional).
3. Desayunemos: no debes dejar de hacerlo, intenta cumplir los horarios sugeridos, pero si no puedes hacerlo a esas horas, ajústalo a tu horario. Recuerda que esta es la energía que necesita tu cuerpo y así evitarás tener hambre y que la mente te juegue en contra. SON SOLO 7 DÍAS.
4. Si hay hambre durante el desayuno y el almuerzo o lo que tú llames tu comida principal, hidrátate bien. Es decir, debes tomar agua con sal rosada del Himalaya. Por dejar de comer no te vas a morir, recuerda SON SOLO 7 DÍAS.
5. Debes tener a la mano siempre tu botella de agua, con tu sal rosada del Himalaya. Por cada litro media cucharadita de sal rosada (revisa, el video de YouTube, del DOCTORBAYTER HIDRATACIÓN ELECTROLITOS DIETA KETO). Debes tomar al menos 3 litros de agua al día, y todos con sal. Ten en cuenta que esta no es una opción, te aseguro que esto te ayudará a evitar o disminuir efectos secundarios o ansiedad.
6. Todos tus almuerzos deben llevar: grasa, proteína y carbohidratos. Estos últimos los vas a obtener solo de los vegetales verdes.
7. La proteína ya esta estipulada en cada uno de los menús, pero es el único alimento que podrías sustituir por el de tu gusto. Lo ideal es que sea una proteína grasosa.
8. La mitad de tu plato deben ser vegetales verdes y estos deben ser grasosos. Sí, así como lo lees... ¿cómo así vegetales grasosos? Es decir, tus aderezos deben ser con aceite de oliva extra virgen. Siempre deben llevar aceite de oliva.
9. Debes tener a la mano una buena hidratación, te lo escribo una vez más porque esto te ayudará a disminuir o evitar los efectos secundarios y la ansiedad.
10. Puedes tomar té, café o agua aromática de hierbas naturales. OJO: sin ningún endulzante, incluyendo stevia.
11. Busca hacer tu última comida del día preferiblemente antes de las 7:00 p.m.

Iniciemos

9. Debes tener a la mano una buena hidratación, te lo escribo una vez más porque esto te ayudará a disminuir o evitar los efectos secundarios y la ansiedad.
10. Puedes tomar té, café o agua aromática de hierbas naturales. OJO: sin ningún endulzante, incluyendo stevia.
11. Busca hacer tu última comida del día preferiblemente antes de las 7:00 p.m.

IMPORTANTE DURANTE ESTOS 7 DIAS:

- Cero consumos de cremas o mantequilla o aceites en el café.
- Cero consumos de endulzantes, inclusive la stevia.
- Cero consumos de sopas, ni cremas y menos zumos verdes.
- Cero consumos de carnes procesadas, embutidos.
- Cero consumos de panes, pasteles, tortas, galletas, dulces, chocolates... En fin, todo lo que sabe a dulce.
- Cero consumos de granos, frutos secos o semillas.
- Cero consumos de leches, yogures o avenas.
- En fin, solo puedes comer en estos 7 días lo que está en la lista de alimentos y por supuesto, todo natural.
- No te desesperes para hacer ejercicio, la prioridad de estos 7 días es la alimentación. Pero si ya traes una rutina, baja la intensidad y debes estar muy bien hidratado. Antes, durante y después, pero ojo, durante el ejercicio es CLAVE para evitar mareos.
- Si aún así llegan los mareos o te sientes débil, suspendes.
- AGUA, AGUA Y MAS AGUA. RECUERDA AL MENOS 3 LITROS CON SAL ROSADA DEL HIMALAYA.