



DIETA CETOGENICA BAJA EN CARBOHIDRATOS Y SIN LACTEOS.

Objetivo: Promover la quema de grasa corporal manteniendo la masa muscular.

- Cetogénica (muy baja en carbohidratos).
- Sin lácteos.

Lunes

- Desayuno: Revuelto de huevos con espinacas, aguacate y aceite de coco.
- Comida: Pechuga de pollo a la plancha con espárragos y ensalada de coliflor con aceite de oliva.
- Cena: Salmón al horno con brócoli salteado en mantequilla de coco.
- Snack: Puñado de nueces o almendras.

Martes

- Desayuno: Batido de leche de almendras con proteína vegana, semillas de chía y mantequilla de maní.
- Comida: Filete de res con champiñones salteados en aceite de aguacate.
- Cena: Camarones al ajillo con calabacín en tiras (zoodles).
- Snack: Aceitunas verdes o negras.

Miércoles

- Desayuno: Omelette con jamón de pavo, pimientos y aguacate.
- Comida: Muslos de pollo al horno con coliflor arrozada y salsa de aguacate.
- Cena: Atún a la plancha con espárragos y ensalada de pepino.
- Snack: Palitos de apio con guacamole.

Jueves

- Desayuno: Pudín de chía con leche de coco y nueces.
- Comida: Chuletas de cerdo con berenjenas asadas.
- Cena: Hamburguesa sin pan (con lechuga, aguacate y huevo).
- Snack: Rollitos de jamón de pavo con espinacas.

Viernes

- Desayuno: Huevos pochados sobre aguacate con semillas de girasol.
- Comida: Pollo al curry con leche de coco y brócoli.
- Cena: Costillas de cerdo (sin salsa azucarada) con col morida.
- Snack: Chips de kale horneados.

Sábado

- Desayuno: Smoothie verde (espinaca, pepino, aguacate y proteína en polvo).
- Comida: Lenguado a la plancha con ensalada de palmitos y aceitunas.
- Cena: Tacos de lechuga con carne molida y pico de gallo.
- Snack: Gelatina sin azúcar con crema de coco.

Domingo

- Desayuno: Tortilla de huevo con salchicha de pavo y champiñones.
- Comida: Cordero al romero con espárragos.
- Cena: Sashimi de salmón con aguacate y wasabi.
- Snack: Bastones de pepino con hummus sin garbanzos (hecho con zucchini).