



# KETO

# PLAN NUTRICIONAL



# ÍNDICE

Lunes	3
Martes	4
Miércoles	5
Jueves	6
Viernes	7
Sábado	8
Domingo	9
Recuerda estos datos	10

## Alimentos reales

Grasa buena	12
Proteína estructura	13
Probióticos	14
Prebióticos	14
Vegetales orgánicos	15
Vegetales del mar	16
Germinados	16
Hierbas y condimentos	16
Hierbas para infusión	16

## Alimentos que debes evitar

Carbohidratos azúcares	18
Grasas malas	19



# LUNES

DESAYUNO | 7:30 am

## **Tortilla de huevo**

Con espinaca y champiñones.  
Extracto verde de apio, espinaca, pepino, lechuga, kion  
y una medida de nopal.

SNACK | ½ mañana

## **Espárragos sancochados con ¼ de palta y limón**

ALMUERZO | 1:00 pm

## **Filete de bonito sellado**

Con perejil y kion rallado, 1 ½ taza de guiso de vainitas  
y champiñones. 1 limonada con stevia.

SNACK | ½ tarde

## **2 cuadraditos de chocolate negro sin azúcar**

CENA | 7:00 pm

## **Gallina en guiso**

Ensalada de caigua con aceite de oliva y chucrut.





# MARTES

DESAYUNO | 7:30 am

## Hueveras fritas en coco ghee

1 taza de caigua finamente picada y frejol chino salteado, aliñar con aceite de oliva.

SNACK | ½ mañana

## Aceitunas rellenas

ALMUERZO | 1:00 pm

## Medallón de asado de res en estofado

½ taza de arveja y zanahoria del guiso. 2 tazas de ensalada de arúgula, berros, tomate cherry, cebolla blanca y apio con limón.

SNACK | ½ tarde

## 3 castañas

CENA | 7:00 pm

## Tortilla de huevos

Acompañado con los vegetales del almuerzo.  
1 taza de caldo 2.0.





# MIÉRCOLES

DESAYUNO | 7:30 am

## Cecina deshilachada

Con zucchini, pimienta y cebollas a la parrilla con un puñado de aceitunas. 1 taza de emoliente.

SNACK | ½ mañana

**1 taza de apio en bastones con ½ limón y 3 aceitunas**

ALMUERZO | 1:00 pm

## Hígado encebollado

2 tazas de ensalada fresca de zanahoria rallada, cebolla roja, apio, rabanito y pepino con limón.

SNACK | ½ tarde

## Extracto verde

De 1 taza de espinaca, ½ pepino, limón y ¼ de palta.

CENA | 7:00 pm

## Pollo deshilachado

2 tazas de frejol chino, holantao y pimienta salteado en ajonjolí.





# JUEVES

DESAYUNO | 7:30 am

## **Panqueque de coco**

Relleno con sangrecita y cebollita china, aliñar con aceite de oliva. 1 cucharadita de chucrut. 1 taza de té verde.

SNACK | ½ mañana

## **Pudín de chía**

ALMUERZO | 1:00 pm

## **Ceviche de pescado**

Con mucha cebolla. Chilcano con caldo 2.0 de pescado. Ensalada de cochayuyo con palta y limón.

SNACK | ½ tarde

## **4 mitades de pecanas o nueces**

CENA | 7:00 pm

## **Caldo de choros**

Con verduras y caldo 2.0. Un puñado de aceitunas.





# VIERNES

DESAYUNO | 7:30 am

## 5 bastones de espárragos o alcachofa al vapor

Con  $\frac{1}{4}$  de palta y limón. Batido de 2 medidas de colágeno (20 g),  $\frac{1}{4}$  de taza de arándano y  $\frac{1}{2}$  taza de leche de coco y fresas. Usar 2 cucharadas de coco ghee).

SNACK |  $\frac{1}{2}$  mañana

## 1 taza de tiras de pepino verde con $\frac{1}{2}$ limón

1 vaso de agua con 1 cucharadita de chía activada.

ALMUERZO | 1:00 pm

## Estofado de cordero

2 tazas de ensadada de espinaca, albahaca, tomate, pepino y limón).

SNACK |  $\frac{1}{2}$  tarde

## $\frac{1}{2}$ taza de champiñones con culantro y limón

CENA | 7:00 pm

## Lomo de cerdo a la plancha

Acompañado con 2 corazones de alcachofa rellenos de espinaca y champiñones al horno.





# SÁBADO

DESAYUNO | 7:30 am

## Crepe de coco relleno

Con saltadito de molleja con cebolla, tomate, pimienta y un trozo de kion al gusto (Usar coco ghee).  
Infusión de diente de león.

SNACK | ½ mañana

**1 vaso de jugo de nopal y un puñado de sachá inchi**

ALMUERZO | 1:00 pm

## Chicharrón de pato

Con coco ghee. 1 ½ taza de ensalada de verduras cocidas (Vainitas, brócoli y coliflor). Aliñar al gusto con aceite de oliva.

SNACK | ½ tarde

**Un puñado de aceitunas**

CENA | 7:00 pm

## Jurel a la plancha

Acompañada con 1 taza de zucchini y cebolla picada en rodaja, salteada en aceite de oliva.





# DOMINGO

DESAYUNO | 7:30 am

## Lomo de cerdo mechado

Tomates picados con culantro y perejil acompañado con 1 tajada de pan autoinmune de Vita Thani

SNACK | ½ mañana

## Extracto

De 1 taza de lechuga, hojas de perejil, kion, aloe vera o nopal, y limón.

ALMUERZO | 1:00 pm

## Anticucho

Acompañado con ¼ de palta, 1 corazón de alcachofa cocido, zanahoria, berros, germinado de alfalfa y betarraga rallada.

SNACK | ½ tarde

## Coco en trozos y chocolate sin azúcar

CENA | 7:00 pm

## Crema de verduras

Con caldo 2.0.





# RECUERDA

## ESTOS DATOS

- 01 La porción de proteína animal** (Pescado, carne, pollo, etc.) debe ser aproximadamente del tamaño de la palma de la mano.
- 02 Se puede tomar caldo de huesos e infusión** a libertad en cualquier momento del día.
- 03 A las ensaladas** se le puede agregar limón, aceite de oliva o sal al gusto.
- 04 Para activar los frutos secos:**  
Remojar de 10 a 12 hrs en agua a temperatura ambiente con sal de maras.





ALIMENTOS REALES



# ALIMENTOS REALES



## GRASA BUENA

- **Para freír**

- Ghee
- Coco ghee  
(El ideal, combinados en proporción ½)
- Manteca de animales de pastura

- **Para ensalada**

- Aceite de oliva extra virgen
- Mayonesa casera

- **Harina de coco:**

- Pan
- Crepé

- Leche de coco

- **Pescado**

- Pejerrey
- Sardina
- Anchoveta
- Jurel
- Caballa
- Bonito

**Evitar:** De piscifactoría como salmón, tilapia y trucha

- Palta
- Aceituna negra o verde
- Pasta pura de cacao



- **Chía y linaza**

Remojarlos en agua y sal de maras la noche previa

- **Frutos secos**

- Macadamias
- Avellanas
- Nueces
- Cashews
- Pecanas
- Castañas
- Pistachos
- Almendras

No consumir más de 2 puñados a la semana porque tienen omega 6

**Evitar:** Maní

## PROTEÍNA ESTRUCTURA

- **Carnes y vísceras**

- Res
- Cordero
- Cabrito
- Pato
- Cerdo
- Gallina
- Pollo
- Pavo
- Corazón
- Bofe
- Mondonguito
- Hígado
- Sangrencia
- Etc.

- **Carne silvestre**

- Cuy
- Conejo
- Alpaca
- Venado
- Sajino
- Avestruz
- Llama
- Tortuga
- Lagarto
- Zamaño
- Cupte

\* Idealmente carnes y vísceras de animales alimentados con pasto





- **Pescados y mariscos**

Previamente descritos

- Caldo de huesos

- **Huevos**

– Gallina

– Codorniz

- Queso de cabra



## PROBIÓTICOS

Bacterias saludables en intestino, importantes para una buena salud:

- Chucrut
- Kimchi
- Kombucha

- Yogur de coco
- Kéfir de cabra
- Yogur de cabra

- Kvas
- Kéfir
- Tocosh

## PREBIÓTICOS

Alimento de probióticos:



Espárrago



Cebolla



Ajo



Alcachofa





# VEGETALES ORGÁNICOS

- Acelga
- Alcachofa
- Apio
- Arúgula
- Berenjena
- Berros
- Beterraga
- Brócoli
- Bulbos de hinojo
- Caigua
- Calabaza
- Cebolla
- Cebollita rabo
- Champiñones
- Col china
- Col de bruselas
- Col rizada (kale)
- Coliflor
- Culantro y perejil
- Espinaca
- Espárragos
- Frejol chino
- Holantao
- Huacatay
- Kion
- Lechuga
- Limón
- Nabo
- Pak choi
- Palmito
- Pepinillos
- Pepino
- Pimiento
- Poro
- Portobello
- Rabanito
- Repollo
- Salvia
- Tomate
- Vainitas
- Zanahoria
- Zucchini





## VEGETALES DEL MAR

- Cochayuyo
- Wakame
- Murmunta
- Algas
- Yuyo
- Nori

## GERMINADOS

- Afalfa
- Girasol
- Ajonjolí
- Chía



## HIERBAS Y CONDIMENTOS

- Cilantro
- Orégano
- Tomillo
- Romero
- Perejil
- Albahaca
- Salvia
- Hierbabuena
- Kion
- Ajo
- Cúrcuma
- Pimienta negra
- Pimienta cayena



## HIERBAS PARA INFUSIÓN

- Uña
- Menta
- Cedrón
- Hierbaluisa
- Diente de león
- Toronjil

**Relajantes:** Manzanilla, valeriana y tilo



70% Grasas buenas + Vegetales

25% Proteínas

5% Carbohidratos





ALIMENTOS QUE  
**DEBES EVITAR**



# EVITA

## CARBOHIDRATOS AZÚCARES

- Frutas, excepto berries
- **Tubérculos**
  - Papa
  - Yuca
  - Camote
  - Olluco
  - Oca
  - Racacha
  - Maca
  - Yacón
- **Granos**
  - Kiwicha
  - Quinoa
  - Arroz integral
  - Choclo
- **Menestras**
  - Lentejas
  - Frijol
  - Pallar
  - Garbanzo
  - Arverjita
  - Habas
- **Zapallo**
  - Butternut
  - Macre
  - Loche
  - Etc.
- Azúcar, chancaca, algarrobina y panela
- Gaseosas, cerveza, jugos, extractos y bebidas envasadas
- Productos con harina refinada o “fortificada”





- Arroz blanco, fideo blanco y hojuelas de maíz
- Almidones, chuño, féculas y lácteos
- Maíz transgénico y soya
- **Endulcorantes**
  - Maltodextrina
  - Sucralosa
  - Fructosa
  - Sacarosa
  - Aspartame
  - Dextrosa
- **Evitar gluten**
  - Trigo (Pan pita, tostada integral, galleta light o integral, fideos intergrales, etc.), avena, cebada, centeno.



## GRASAS MALAS

- **Aceites vegetales refinados**
  - Girasol
  - Maíz
  - Soya
  - Canola
- Margarinas
- Mantecas vegetales hidrogenadas
- Mayonesas comerciales



