



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

Hamburguesa de carne de pastura

Con rodajas de tomate, lechuga, 3 aceitunas negras aliñadas al gusto. Crepe de harina de coco. Infusión.

SNACK | ½ mañana

1 vaso de extracto verde

De apio, espinaca, pepino, kale, limón y 3 almendras.

ALMUERZO | 1:00 pm

Filete de pescado en ceviche

Con cebolla, limón y ají con 2 cucharadas de crema al olivo con palta. Chucrut. 2 tazas de ensalada fresca de albahaca, tomate cherry, cebolla blanca, espárragos y limón.

SNACK | ½ tarde

1/4 de palta picada en cubos con orégano y perejil

CENA | 7:00 pm

2 tazas de crema de zapallo macre

Con caldo 2.0, añadir leche de coco.



MARTES

DESAYUNO | 7:30 am

Saltado de charqui o cecina

Con vainitas, tomate, zucchini, berenjena y 1 cucharadita de aceite de oliva o coco ghee. 1 camote chico al horno.
1 vaso de leche de coco con canela molida.

SNACK | ½ mañana

Chips de brócoli

ALMUERZO | 1:00 pm

1 porción de lomo de cerdo

Con eneldo, pimienta negra, cúrcuma y 1 cucharadita de ajonjolí. 2 corazones de alcachofa al horno con 1 cucharadita de coco ghee, tomillo, kion rallado y 2 pecanas picadas.

SNACK | ½ tarde

1 medida de colágeno en agua de limón

CENA | 7:00 pm

4 brochetas de cordero

Con champiñones, pimienta, espárragos, alcachofa y zucchini a la parrilla.



MIÉRCOLES

DESAYUNO | 7:30 am

2 hojas de lechuga romana rellenas

De palta, pimienta picado y 2 tajadas de queso de búfala.
1 taza de extracto refrescante (Germinado de alfalfa, pepino, perejil y kión rallado) y té de diente de león.

SNACK | ½ mañana

2 cuadraditos de chocolate de cacao 70%

ALMUERZO | 1:00 pm

Estofado de lengua de res de pastura

2 tazas de ensalada fresca de lechuga romana, pimienta, cebolla roja y betarraga rallada con 1 cucharadita de aceite de oliva y limón.

SNACK | ½ tarde

5 aceitunas negras

CENA | 7:00 pm

1 taza de saltado

De zucchini, berenjena, pimienta, brócoli y cebolla blanca.
1 taza de caldo 2.0.



JUEVES

DESAYUNO | 7:30 am

Omelette de huevos

Con frejol chino y pimientos rojos con coco ghee.
Patacones en coco ghee con sal de maras. ½ palta.
Emoliente.

SNACK | ½ mañana

½ taza de palitos de zanahoria y apio crudo

Con limón y ½ cucharadita de aceite de oliva.

ALMUERZO | 1:00 pm

Caldo de choros

Con verduras (Utilizar caldo 2.0). Pejerrey frito en coco ghee. Ensalada de zucchini, pimiento, espárragos, apio y tomates cherry aliñada al gusto.

SNACK | ½ tarde

Chips de kale

CENA | 7:00 pm

Crema de verduras al gusto

Caldo 2.0.



VIERNES

DESAYUNO | 7:30 am

Huevera frita

En coco ghee. Ensalada de repollo con rábano o chucrut.
5 aceitunas verdes rellenas de pimiento.
Infusión de canela.

SNACK | ½ mañana

2 bolitas de coco rallado

ALMUERZO | 1:00 pm

Bistec de hígado

Acompañado con 1 ½ taza de zucchini rallado cocido.
Saltado de 1 pimiento y champiñones con 1 cucharadita
de coco ghee y ajo.

SNACK | ½ tarde

1 puñado de aceitunas rellenas de castañas

CENA | 7:00 pm

1 medallón de cordero en guiso

Acompañado con chucrut y 1 taza de puré de coliflor y
zanahoria con pimienta, romero y ½ cucharadita de aceite
de oliva (Sin lácteos).



SÁBADO

DESAYUNO | 7:30 am

Batido proteico

1 vaso de leche de coco, 1 medida de colágeno, 5 unidades de frutos rojos y 2 cucharadas de coco ghee.

SNACK | ½ mañana

1/4 de palta con limón y apio rallado

ALMUERZO | 1:00 pm

Cau cau de mondongo (Vísceras de pastura)

Utilizar arvejas verdes, ají amarillo, cúrcuma y zucchini en cuadraditos con perejil picado. Ensalada de palta, alcachofa y tomate, aliñada al gusto.

SNACK | ½ tarde

1 vaso de extracto verde

Apio, espinaca, pepino, kale y limón.

CENA | 7:00 pm

1 filete de bonito a la parrilla

Con ajo. 1 taza de vegetales a la parrilla (Berenjena, champiñones, zucchini y pimiento).



DOMINGO

DESAYUNO | 7:30 am

Chicharrón casero con coco ghee

Acompañado con sarza criolla, oliva y camote al horno.
Té rooibos con leche de coco.

SNACK | ½ mañana

2 cuadraditos de chocolate 70% cacao

ALMUERZO | 1:00 pm

Choritos a la chalaca

Con cebolla y tomate. Arroz de coliflor con pulpo al olivo.
Ensalada de pepinillo chino aliñado al gusto.
¼ de palta picada.

SNACK | ½ tarde

1 vaso de gelatina natural

CENA | 7:00 pm

1 crepe de harina de coco

Relleno de anchovetas, aliñadas al gusto.



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

* 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

