



KETO AUTOIMMUNE

PLAN NUTRICIONAL

ÍNDICE

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

Alimentos reales

Carne	12
Vísceras	12
Pescados frescos	12
Grasas de calidad	13
Alimentos fermentados	13
Hortalizas crucíferas	14
Hortalizas de colores	14
Vegetales de hoja verde	14
Raíces	15
Hierbas y condimentos naturales	15

Alimentos no permitidos

Azúcar y endulcorantes	17
Gluten	17
Frutos secos y mantequilla de frutos secos	18
Cereales y granos sin gluten	18
Semillas	18
Legumbres (Menestras)	18
Solanáceas	18
Al mes de culminar la dieta	19



LUNES

DESAYUNO | 7:30 am

Wrap de lechuga y atún

Bátido energético (1 sobre o 2 medidas de colágeno (10 grs) en leche de coco (200 ml) y 2 cucharadas de aceite de coco ghee, fresas o moras y stevia al gusto.

SNACK | ½ mañana

Trozos de coco

ALMUERZO | 1:00 pm

Cuy a la plancha

Ensalada fresca de lechuga romana, palta, cebolla roja y betarraga rallada con aceite de oliva y limón.

SNACK | ½ tarde

5 aceitunas verdes o moradas picadas

CENA | 7:00 pm

2 brochetas de pota o pescado

Intercalar cebolla, zucchini y pimiento. 1 taza de caldo 2.0.



MARTES

DESAYUNO | 7:30 am

Pejerrey frito

Acompañado con ensalada de albahaca y cebolla salteados en oliva. 1 taza de emoliente.

SNACK | ½ mañana

1 taza de caldo de huesos

ALMUERZO | 1:00 pm

Ceviche de pescado

Ensalada cocida de alcachofa, yuyo y zucchini con culantro y limón. Caldo de choros con verduras.

SNACK | ½ tarde

Chips de zucchini

CENA | 7:00 pm

Anticucho

Acompañado con arroz de coliflor paleo con vainitas.



MIÉRCOLES

DESAYUNO | 7:30 am

Cecina salteada

Con cebolla y zucchini. Aceitunas. Infusión.

SNACK | ½ mañana

5 aceitunas

ALMUERZO | 1:00 pm

Pato estofado

Acompañado con chucrut y 1 taza de pepinillos, espinaca y cebolla aliñada con vinagre de manzana.

SNACK | ½ tarde

Trocitos de coco

CENA | 7:00 pm

Crema de verduras

De Zucchini, apio y caldo 2.0.
Brocheta de mollejas con cebolla.



JUEVES

DESAYUNO | 7:30 am

Bonito, sardina o caballa en aceite de oliva

1 taza de infusión de cola de caballo, menta o boldo.

SNACK | ½ mañana

1 taza de capuccino de té rojo y vainilla

ALMUERZO | 1:00 pm

Saltado de lomo de cerco

Con repollo, zanahoria, cebollas, hongos y laurel. Palta libre.

SNACK | ½ tarde

1/4 de palta

CENA | 7:00 pm

Recalentado del almuerzo

Acompañado de un puñado de aceitunas.



VIERNES

DESAYUNO | 7:30 am

Hígado encebollado

Acompañado con 1 tajada de pan autoinmune.
1 taza de infusión de manzanilla.

SNACK | ½ mañana

Trozos de coco

ALMUERZO | 1:00 pm

Guiso de cordero o seco de cabrito

Ensalada cocida de vainitas y brócoli, aliñar con aceite de oliva.

SNACK | ½ tarde

Batido energético

Leche de coco, 5 fresas, 1 cucharadita de coco ghee con
1 medida de colágeno

CENA | 7:00 pm

Jurel, atún o bonito sellado al grill

Acompañado con 1 taza de puré de coliflor.



SÁBADO

DESAYUNO | 7:30 am

Yogurt de coco sin azúcar

½ taza de granada o zarzamora.
Capuccino de té rojo y vainilla.

SNACK | ½ mañana

½ taza de bastones de apio con crema de palta y limón

ALMUERZO | 1:00 pm

Mondonguito con zucchini

SNACK | ½ tarde

Chips de zucchini

CENA | 7:00 pm

Recalentado del guiso del almuerzo

Ensalada de arúgula y zanahoria con perejil.



DOMINGO

DESAYUNO | 7:30 am

Huevera frita

En coco ghee acompañado con sarza de cebolla, lechuga y culantro. Infusión al gusto.

SNACK | ½ mañana

Fresas con 1 cucharada de mantecoco

ALMUERZO | 1:00 pm

Carne de res a la parrilla

Ensalada de espinacas, lechuga, cebolla y mayonesa de oliva.

SNACK | ½ tarde

Jugo verde

Espinaca, nopal y apio

CENA | 7:00 pm

Caldo de gallina

Con mucha verdura y sin fideos. Usar caldo 2.0 y añadir un chorro de aceite de oliva.



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.



ALIMENTOS REALES

ALIMENTOS REALES



CARNE

- Aves
- Cerdo
- Vaca
- Cordero
- Animales de caza silvestre

VÍSCERAS

- Hígado
- Mollejas
- Mondongo
- Corazón
- Patitas
- Sangrecita

* Idealmente carnes y vísceras de animales alimentados con pasto

- Caldo de huesos

PESCADOS FRESCOS

De preferencia oscuros:

- Jurel
- Pejerrey
- Bonito
- Caballa

No de piscifactoría:

- Salmón
- Tilapia
- Trucha

GRASAS DE CALIDAD

- Ghee
- Cocoghee
(El ideal, combinados en proporción ½)
- Manteca de animales de pastura
- Aceite de coco
- Oliva extravirgen
- Palta
- Aceitunas



ALIMENTOS FERMENTADOS

Bacterias saludables en intestino, importantes para una buena salud:

- | | | |
|------------|------------------|----------|
| • Chucrut | • Yogur de coco | • Kvas |
| • Kimchi | • Kéfir de cabra | • Kéfir |
| • Kombucha | • Yogur de cabra | • Tocosh |



VEGETALES ORGÁNICOS

HORTALIZAS CRUCÍFERAS

- Beterraga
- Brócoli
- Calabaza
- Col
- Col china
- Col de bruselas
- Col rizada (Kale)
- Coliflor
- Nabo
- Repollo
- Rábano
- Zanahoria
- Zapallo
(Butternut, loche, macre, etc.)



HORTALIZAS DE COLORES

Brócoli, col, rúcula, etc.

VEGETALES DE HOJA VERDE

Acelga, lechuga, etc.

- Algas
- Hoja de Stevia (Cantidad moderada)
- Sal de maras
- Vinagre de manzana
- Coco aminos (En lugar de sillao)
- Frutas (Entera o en cuadraditos, evitar jugos de frutas)

RAÍCES

- Oca
 - Yuca
 - Ñame
 - Olluco
 - Camote
 - Mashua
 - Racacha
- * Cuidado en pacientes con prediabetes e insulinoresistencia

HIERBAS Y CONDIMENTOS NATURALES

Evitar condimentos etiquetados como “mezclas de especias” que pueden contener compuestos como gluten.





ALIMENTOS
NO PERMITIDOS

NO PERMITIDOS



- Maíz, soya y cualquier derivado *
- Productos lácteos *
- Comida chatarra y alimentos procesados, aditivos alimentarios (Colorantes, saborizantes o conservantes artificiales) y aceite vegetales refinados. *
- Huevos
- Alcohol, chocolate, cacao y café
- AINES (Aspirina, ibuprofeno y naproxeno)

AZÚCAR Y ENDULCORANTES *

- | | |
|-------------|--|
| • Dextrosa | • Algarrobina |
| • Panela | • Maltodextrina |
| • Chancaca | • Jarabe de maíz rico en fructosa |
| • Miel | • Azúcar de palma de coco |
| • Aspartame | • Alcoholes de azúcar: Cilitol, sorbitol, eritritol y maltitol |
| • Sacarosa | |
| • Sucralosa | |
| • Fructosa | |

GLUTEN *

Avena, cebada, centeno y trigo



FRUTOS SECOS Y MANTEQUILLA DE FRUTOS SECOS

- Maní
- Nueces
- Pecanas
- Castaña
- Pistachos
- Cashews

CEREALES Y GRANOS SIN GLUTEN

- Avena
- Amaranto
- Cañihua
- Mijo
- Kiwicha
- Quinua
- Arroz blanco e integral



SEMILLAS

Chía, linaza, ajonjolí, girasol, sésamo, comino, mostaza, anís, calabaza y canola

LEGUMBRES (MENESTRAS)

Alverjitas, frejoles, garbanzos, guisantes, habas, judías, pallares y lentejas

SOLANÁCEAS

Tomate, pimiento, papa, berenjena, pimentón, ají, pimienta cayena, ají panca y pepino dulce



AL MES DE CULMINAR LA DIETA

Se puede insertar sólo 1 alimento no permitido por 2 a 3 veces al día, esperar 3 días (No comerlo durante ese tiempo) y evaluar reacción.

Luego se puede volver a insertar otro alimento y así sucesivamente. Si se produce alguna reacción no volvera comerlo.

Se sugiere **no insertar los alimentos con asterisco.** *

