



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

Crepes de harina de coco

Untados con palta, espárragos salteados y coronados con germinados. Aliñar con aceite de oliva.
1 taza de infusión de menta.

SNACK | ½ mañana

100 g de fresa con coco rallado

ALMUERZO | 1:00 pm

Cau cau

De mondongo con zucchini en cuadraditos acompañado con arroz de coliflor a la jardinera y zarza criolla.
1 taza de infusión de diente de león.

SNACK | ½ tarde

Aceitunas rellenas con pimientos

CENA | 7:00 pm

Crepes de harina

De coco untados con palta, espárragos salteados coronados con germinados. Aliñar con un chorrito de aceite de oliva.



MARTES

DESAYUNO | 7:30 am

Ensalada de lechuga romana

Con zanahoria rallada y trozos salteados de cecina.
Aliñar con culantro picado, aceite de olivo y sal de maras.
1 taza de infusión al gusto.

SNACK | ½ mañana

Bastones de pepinillo y apio con guacamole

ALMUERZO | 1:00 pm

Alpaca a la parrilla

Con ensalada de zapallito, espárragos, tomate y espinaca aliñado con culantro picado y aceite de oliva.
1 taza de caldo de huesos de cordero.

SNACK | ½ tarde

Trozos de coco

CENA | 7:00 pm

Crema de apio, poro y alcachofas

Con carne de res en trozos (Usar para su preparación en caldo de huesos).



MIÉRCOLES

DESAYUNO | 7:30 am

Huevera frita en coco ghee

Acompañada con zarza criolla y apio picado.
Aliñar al gusto con aceite de oliva.
1 taza de emoliente.

SNACK | ½ mañana

Pudín de chía y canela en polvo

ALMUERZO | 1:00 pm

Pejerrey gratinado al horno

Con poros y pimientos acompañado con chucrut y
ensalada de lechuga con palta y pepinillo.
1 vaso de limonada.

SNACK | ½ tarde

Chips de kale

CENA | 7:00 pm

Chilcano de pescado

Con verduras (Usar caldo 2.0).



JUEVES

DESAYUNO | 7:30 am

Omelette de espinaca con coco ghee

Bowl de yogur de coco con arándanos picados, canela en polvo y menta picadita. 1 cucharadita de canela diluida en 1 taza de agua.

SNACK | ½ mañana

Avellanas o macadamias activadas

ALMUERZO | 1:00 pm

Asado de res

Con caldo 2.0. Acompañado con ensalada de brócoli, zanahoria y arúgula con aceituna verde picada, aliñar con aceite de oliva.

SNACK | ½ tarde

Vasito de kéfir o kombucha

CENA | 7:00 pm

Palta rellena con langostino (Usar mayonesa casera)



VIERNES

DESAYUNO | 7:30 am

Hígado encebollado

Con rodajas de tomate y cebolla blanca (Usar coco ghee).
Jugo de 2 ramas de apio, 4 hojas de espinaca, 1 trozo pequeño de kion, 1 medoda de nopal y limón.

SNACK | ½ mañana

Chips de kale

ALMUERZO | 1:00 pm

Gallina guisada

Con verduras chinas (Holantao, frijolito chino y pak choi) y aminos de coco con palta picada.

SNACK | ½ tarde

Aceitunas rellenas con pimientos

CENA | 7:00 pm

Crema de espinaca, zanahoria y zucchini

Con gallina picada (Usar caldo de huesos 2.0).



SÁBADO

DESAYUNO | 7:30 am

Tacos de lechuga

Rellenos de cerdo picado y salteado, con guacamole y zanahoria rallada. 80 g de fresas con canela en polvo y semillas de calabaza.

SNACK | ½ mañana

Bastones de pepinillo y apio con guacamole

ALMUERZO | 1:00 pm

Cuy frito en coco ghee

Con chucrut y ensalada de verduras cocidas al gusto y aliñadas con sal de maras.

SNACK | ½ tarde

Bastones de pepinillo y apio con guacamole

CENA | 7:00 pm

Mollejitas fritas

Con ensalada fresca de lechuga, berros, tomate picado y rabanito, aliñado con aceite de oliva, culantro y sal.



DOMINGO

DESAYUNO | 7:30 am

Sangrecita guisada

Con cebolla, tomate y perejil acompañado con aceitunas.
1 taza de infusión de kión.

SNACK | ½ mañana

Trozos de chocolate 80% sin azúcar

ALMUERZO | 1:00 pm

Caigua rellena

Con cordero, zanahoria, aceitunas y vainitas acompañado de ensalada de tomate con aceite de oliva.

SNACK | ½ tarde

Chips de kale

CENA | 7:00 pm

Cordero asado al horno

Con ensalada de tomate, palta y germinados.



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

