



# KETO

# PLAN NUTRICIONAL



**Equilibrio sostenido,**  
para una vida en bienestar



# LUNES

DESAYUNO | 7:30 am

## Batido energético

Un sobre o 2 medidas de colágeno (10 g) en leche de coco (200 ml), fresas o moras y 2 cucharadas de coco - ghee. Stevia al gusto.

SNACK | ½ mañana

## Coco en trozos

ALMUERZO | 1:00 pm

## Ceviche de pescado

Ensalada cocida de alcachofa, yuyo y zapallo italiano aliñada con culantro y limón.

SNACK | ½ tarde

## 5 aceitunas verdes o moradas picadas

CENA | 7:00 pm

## 2 brochetas de pota o de pescado

Intercalar con cebollas, zapallo italiano y pimiento. 1 taza de caldo 2.0.





# MARTES

DESAYUNO | 7:30 am

## Pejerrey frito

Ensalada de albahaca, cebolla y tomate salteados en oliva.  
1 taza de emoliente.

SNACK | ½ mañana

**1 cucharada de chía activada puesta en aloe vera o nopal**

ALMUERZO | 1:00 pm

## Cuy a la plancha

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

SNACK | ½ tarde

## Chips de zucchini

CENA | 7:00 pm

## Anticucho

Arroz de coliflor paleo con vainitas





# MIÉRCOLES

DESAYUNO | 7:30 am

## **Panqueque de coco con sangrecita casera**

Zarza de cebolla aliñada con culantro picado y aceite de oliva.

1 taza de infusión de diente de león.

SNACK | ½ mañana

## **5 aceitunas**

ALMUERZO | 1:00 pm

## **Hígado o anticuchito a la plancha**

Chucrut y 1 taza de pepinillos, espinacas y cebolla con vinagre de manzana.

SNACK | ½ tarde

## **Trocitos de coco y 2 cuadritos de chocolate sin azúcar**

CENA | 7:00 pm

## **Crema de verduras**

(Zucchini, apio, poro, caldo 2.0).  
Brocheta de mollejas con cebolla.





# JUEVES

DESAYUNO | 7:30 am

## Huevos revueltos

1 taza de cebolla china, espinaca y champiñones.  
1 taza de infusión de cola de caballo, menta o boldo.

SNACK | ½ mañana

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

ALMUERZO | 1:00 pm

## Saltado de lomito de cerdo

Repollo, cebolla, zanahoria, hongos y laurel.  
Palta libre.

SNACK | ½ tarde

**3 castañas activadas**

CENA | 7:00 pm

## Recalentado del almuerzo

Un puñado de aceitunas





# VIERNES

DESAYUNO | 7:30 am

## Hígado encebollado

Con coco – ghee, acompañar con una tajada de pan autoinmune.

1 taza de infusión de manzanilla.

SNACK | ½ mañana

## Pudín de chía con yogur de cabra

ALMUERZO | 1:00 pm

## Guiso de cordero o seco de cabrito

Ensalada de verduras cocidas  
(Vainita, brócoli y aceite de oliva).

SNACK | ½ tarde

## Batido

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

CENA | 7:00 pm

## Júrel, atún o bonito sellado al grill

1 taza de puré de coliflor.





# SÁBADO

DESAYUNO | 7:30 am

## 1 rodaja de crepe de coco

Con mantecoco. Yogur de cabra sin azúcar y chía activada.  
½ taza de granada o zarzamora.

SNACK | ½ mañana

## Linaza remojada en aloe vera o nopal

ALMUERZO | 1:00 pm

## Mondonguito con zucchini

Pudín de chía.

SNACK | ½ tarde

## 3 nueces activadas

CENA | 7:00 pm

## Recalentado del guiso del almuerzo

Acompañado con cebollas y tomates, aliñado  
con culantro, perejil, limón y mostaza.





# DOMINGO

DESAYUNO | 7:30 am

## Huevera frita

En coco – ghee acompañada con zarza de cebolla, lechuga, tomate y culantro. Infusión al gusto.

SNACK | ½ mañana

## Fresas con una cucharada de mantecoco

ALMUERZO | 1:00 pm

## Carne de res a la parrilla

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

SNACK | ½ tarde

## Jugo verde (Espinaca, nopal y apio)

CENA | 7:00 pm

## Caldo de gallina

Con mucha verdura, sin fideos (Usar 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

\* 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



