



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

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 zucchini 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 de 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

Sarza 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

Brocheta de mollejas

Con cebolla. Crema de zucchini, apio, poro y caldo 2.0.



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 vainitas y brócoli cocidos con aceite de oliva.

SNACK | ½ tarde

Batido

De 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 sarza 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 espinaca, 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, 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

