



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

Tortilla de huevo

Con espinaca y champiñones.
Extracto verde de apio, espinaca, pepino, lechuga, kion
y una medida de nopal.

SNACK | ½ mañana

Espárragos sancochados con ¼ de palta y limón

ALMUERZO | 1:00 pm

Filete de bonito sellado

Con perejil y kion rallado, 1 ½ taza de guiso de vainitas
y champiñones. 1 limonada con stevia.

SNACK | ½ tarde

2 cuadraditos de chocolate negro sin azúcar

CENA | 7:00 pm

Gallina en guiso

Ensalada de caigua con aceite de oliva y chucrut.



MARTES

DESAYUNO | 7:30 am

Hueveras fritas en coco ghee

1 taza de caigua finamente picada y frejol chino salteado, aliñar con aceite de oliva.

SNACK | ½ mañana

Aceitunas rellenas

ALMUERZO | 1:00 pm

Medallón de asado de res en estofado

½ taza de arveja y zanahoria del guiso. 2 tazas de ensalada de arúgula, berros, tomate cherry, cebolla blanca y apio con limón.

SNACK | ½ tarde

3 castañas

CENA | 7:00 pm

Tortilla de huevos

Acompañado con los vegetales del almuerzo.
1 taza de caldo 2.0.



MIÉRCOLES

DESAYUNO | 7:30 am

Cecina deshilachada

Con zucchini, pimienta y cebollas a la parrilla con un puñado de aceitunas. 1 taza de emoliente.

SNACK | ½ mañana

1 taza de apio en bastones con ½ limón y 3 aceitunas

ALMUERZO | 1:00 pm

Hígado encebollado

2 tazas de ensalada fresca de zanahoria rallada, cebolla roja, apio, rabanito y pepino con limón.

SNACK | ½ tarde

Extracto verde

De 1 taza de espinaca, ½ pepino, limón y ¼ de palta.

CENA | 7:00 pm

Pollo deshilachado

2 tazas de frejol chino, holantao y pimienta salteado en ajonjolí.



JUEVES

DESAYUNO | 7:30 am

Panqueque de coco

Relleno con sangrecita y cebollita china, aliñar con aceite de oliva. 1 cucharadita de chucrut. 1 taza de té verde.

SNACK | ½ mañana

Pudín de chía

ALMUERZO | 1:00 pm

Ceviche de pescado

Con mucha cebolla. Chilcano con caldo 2.0 de pescado. Ensalada de cochayuyo con palta y limón.

SNACK | ½ tarde

4 mitades de pecanas o nueces

CENA | 7:00 pm

Caldo de choros

Con verduras y caldo 2.0. Un puñado de aceitunas.



VIERNES

DESAYUNO | 7:30 am

5 bastones de espárragos o alcachofa al vapor

Con $\frac{1}{4}$ de palta y limón. Batido de 2 medidas de colágeno (20 g), $\frac{1}{4}$ de taza de arándano y $\frac{1}{2}$ taza de leche de coco y fresas. Usar 2 cucharadas de coco ghee).

SNACK | $\frac{1}{2}$ mañana

1 taza de tiras de pepino verde con $\frac{1}{2}$ limón

1 vaso de agua con 1 cucharadita de chía activada.

ALMUERZO | 1:00 pm

Estofado de cordero

2 tazas de ensadada de espinaca, albahaca, tomate, pepino y limón).

SNACK | $\frac{1}{2}$ tarde

$\frac{1}{2}$ taza de champiñones con culantro y limón

CENA | 7:00 pm

Lomo de cerdo a la plancha

Acompañado con 2 corazones de alcachofa rellenos de espinaca y champiñones al horno.



SÁBADO

DESAYUNO | 7:30 am

Crepe de coco relleno

Con saltadito de molleja con cebolla, tomate, pimienta y un trozo de kion al gusto (Usar coco ghee).
Infusión de diente de león.

SNACK | ½ mañana

1 vaso de jugo de nopal y un puñado de sachá inchi

ALMUERZO | 1:00 pm

Chicharrón de pato

Con coco ghee. 1 ½ taza de ensalada de verduras cocidas (Vainitas, brócoli y coliflor). Aliñar al gusto con aceite de oliva.

SNACK | ½ tarde

Un puñado de aceitunas

CENA | 7:00 pm

Jurel a la plancha

Acompañada con 1 taza de zucchini y cebolla picada en rodaja, salteada en aceite de oliva.



DOMINGO

DESAYUNO | 7:30 am

Lomo de cerdo mechado

Tomates picados con culantro y perejil acompañado con 1 tajada de pan autoinmune de Vita Thani

SNACK | ½ mañana

Extracto

De 1 taza de lechuga, hojas de perejil, kion, aloe vera o nopal, y limón.

ALMUERZO | 1:00 pm

Anticucho

Acompañado con ¼ de palta, 1 corazón de alcachofa cocido, zanahoria, berros, germinado de alfalfa y betarraga rallada.

SNACK | ½ tarde

Coco en trozos y chocolate sin azúcar

CENA | 7:00 pm

Crema de verduras

Con 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

