



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

Hígado de res o cordero salteado

Con espinaca y champiñones. Extracto verde de apio, espinaca, pepino, lechuga y kió.

SNACK | ½ mañana

Espárragos sancochados con ¼ de palta y limón

ALMUERZO | 1:00 pm

Filete de bonito sellado

Con perejil y kió rallado. 1 ½ taza de guiso de vainitas y champiñones. Un vaso de 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

Mechado de gallina

1 taza de caigua y pimientos salteados con aceite de oliva y aceitunas.

SNACK | ½ mañana

Aceitunas rellenas

ALMUERZO | 1:00 pm

Medallón de asado res en estofado

½ taza de arvejas y zanahoria del guiso.
2 tazas de ensalada de bruselas con rabanito.

SNACK | ½ tarde

Capuccino de té rojo y vainilla

CENA | 7:00 pm

Jurel a la plancha

Acompañado con una taza de zucchini y cebollas picadas en rodajas salteadas en olivo.



MIÉRCOLES

DESAYUNO | 7:30 am

1 corazón de alcachofa cocido relleno

De huevo revuelto con pimienta. Batido (1 medida o sobre de colágeno con ½ taza de fresas y ½ taza de leche de coco).

SNACK | ½ mañana

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

ALMUERZO | 1:00 pm

Hígado encebollado

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

SNACK | ½ tarde

Extracto verde

1 taza de espinaca, ½ taza de pepino, limón, kiwi 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

Anchoveta/sardina en aceite de oliva

1 taza de infusión.

SNACK | ½ mañana

Yogurt de coco

ALMUERZO | 1:00 pm

Ceviche de pescado

Con mucha cebolla. Ensalada de cochayuyo con limón y palta.

SNACK | ½ tarde

Aceitunas verdes rellenas de pimiento

CENA | 7:00 pm

Caldo de choros

1 puñado de aceitunas.



VIERNES

DESAYUNO | 7:30 am

5 bastones de espárragos al vapor

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

SNACK | $\frac{1}{2}$ mañana

1 vaso de agua

Con 1 cucharada de aloe, 1 taza de tiras de pepino y jugo de $\frac{1}{2}$ limón

ALMUERZO | 1:00 pm

Estofado de cordero o seco de cabrito

2 tazas de ensalada de espinaca, albahaca y pepino, aliñar con 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

Mechado de cerdo

Acompañado con ensalada de rúcula y zanahoria.

SNACK | ½ mañana

1 vaso de jugo de nopal

ALMUERZO | 1:00 pm

Chicharrón de pato en ghee

1 ½ taza de ensalada cocida de vainitas, brócoli y coliflor, aliñar con aceite de oliva.

SNACK | ½ tarde

1 puñado de aceitunas

CENA | 7:00 pm

Tortilla de hueveras

Con los vegetales del almuerzo.



DOMINGO

DESAYUNO | 7:30 am

Pulpa de chicharrón de cerdo deshilachado

Acompañar con zarza de cebollita, culantro, perejil y palta.

SNACK | ½ mañana

Extracto verde

1 taza de lechuga, perejil, kión, aloe vera o nopal y limón

ALMUERZO | 1:00 pm

Anticucho

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

SNACK | ½ tarde

Coco en cuadraditos

CENA | 7:00 pm

Crema de verduras



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



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



ALMES 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.** *

