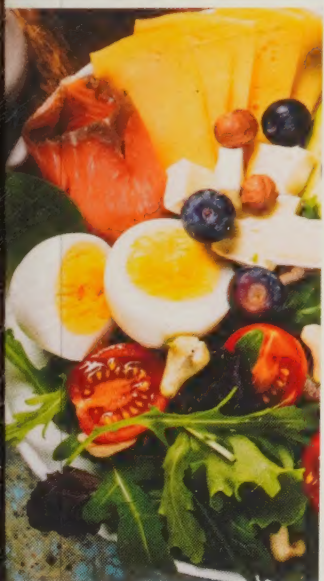




# Dieta cetogénica **RETO KETO** **28 DIAS** **2021**

Más de 80 Recetas  
bajas en  
carbohidratos



**Barbara White**



Digitized by the Internet Archive  
in 2024

**Dieta cetogénica**

**Reto KETO**

**28 días**

**Más de 80 Recetas bajas  
en carbohidratos**

*Para una rápida pérdida de peso y quema de  
grasa en solo 4 semanas*

(dieta keto para principiantes)

Copyright © 2021 Barbara White



Esta versión digital tiene una licencia Creative Commons que permite solo usos no comerciales de la obra y requiere en todo momento dar al creador de la obra la atribución correspondiente. Para más información sobre esta licencia visite la siguiente dirección de Internet:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Cualquier uso comercial de esta obra debe ser previamente consultado, autorizado expresamente y contratado exclusivamente con el autor y titular de los derechos de autor. Puede encontrar más especificaciones sobre el autor y las condiciones de esta licencia visitando:

<https://devocionalesmujeres.blogspot.com>

El editor y la autora de este libro no son responsables de ninguna manera por los efectos adversos que surjan directa o indirectamente como resultado de la información proporcionada en este libro.

**AVISO:** La información contenida o presentada en este libro es solo para fines educativos. La información contenida en este sitio NO pretende sustituir el Diagnóstico, el tratamiento o el consejo de un profesional médico calificado y con licencia. Los hechos presentados se ofrecen solo como información, no como consejo médico, y de ninguna manera nadie debe inferir que nosotros o cualquiera que aparezca en cualquier contenido de este sitio web estamos practicando la medicina. Cualquier programa de dieta, salud o nutrición que emprenda debe ser discutido con su médico u otro profesional médico autorizado. Busque el consejo de un profesional médico para la aplicación adecuada de CUALQUIER material en este libro a su situación específica.

# Dedicatoria

Este libro está dedicado a todas aquellas personas insatisfechas con el conocimiento moderno de la nutrición, ese conocimiento que nunca les ha ayudado a perder peso o mejorar su salud ... ¡y muy probablemente empeoró las cosas considerablemente!





# ¡Bienvenidos al Reto 28 días Keto!

Si te has propuesto bajar de peso de manera rápida y saludable en solo 4 semanas, este es un libro completo para que aprenda desde cero. Incluso si no tiene mucho tiempo disponible y no tiene conocimientos sobre alimentación saludable o pérdida de peso.

Contiene un menú completo con desayuno, almuerzo, y cena, para cada día de la semana.

Además, contiene más de 80 recetas paso a paso y fáciles de preparar para que solo se preocupe en su objetivo.

Una forma efectiva de perder peso de manera saludable y sin sufrimiento.

# Desafío Keto 28 días

¿Vas iniciar este desafío Keto, pero no sabes si quieres comprometerte a largo plazo con él? ¡Lo entiendo completamente! Honestamente, cuando comencé, ¡tampoco pensé que sería un compromiso a largo plazo!

Si desea comenzar a experimentar los beneficios de Keto (disminución del hambre, aumento de energía, claridad mental y muchos más), puede utilizar este plan de alimentación Keto como un desafío Keto de 28 días.

Así es, ¡no tiene que comprometerse con esto por más de 28 días! ¡Reúna a un amigo, familiar o hágalo solo! Todo lo que necesitas es un compromiso de comer Keto durante 28 días.

Y estoy seguro de que después de 28 días, comprenderá por qué la gente no puede dejar de hablar de lo bien que se siente al seguir una dieta cetogénica.



# Cuáles son los beneficios del Reto de 28 días dieta Keto

El Reto de 28 días dieta Keto, permite la pérdida rápida de peso. Keto es la abreviación de Ketosis. Esta dieta se basa en una reducción drástica de carbohidratos, los cuales son reemplazados por grasa. Esta reducción de carbohidratos pone al cuerpo en un estado metabólico llamado Ketosis. Cuando esto sucede tu cuerpo se hace sumamente eficiente para quemar grasa, y convertirla en energía. De igual manera convierte grasa en cetonas en el hígado, el cual es muy buena fuente de energía al cerebro.

Esta dieta de tipo cetogénico puede causar una enorme reducción en los niveles de azúcar en la sangre, y de insulina, lo que trae numerosos beneficios de salud. Estudios han encontrado que esta dieta baja en carbohidratos, y alta en grasas, es muy efectiva para perder peso, y para controlar la Diabetes, e incluso la epilepsia. También existe evidencia que demuestra que puede ser benéfica contra algunos tipos de cáncer, alzhéimer, y otras enfermedades.

Esta, la dieta cetogénica o Keto, típicamente limita la cantidad de carbohidratos entre 20 y 50 gramos por día. A pesar de que parezca un tanto difícil, muchos alimentos nutritivos pueden ser consumidos en esta dieta. Al principio de la dieta Keto existen las posibilidades de tener ciertos síntomas como, por ejemplo, dolores de cabeza, debilidad, irritabilidad, estreñimiento, náuseas, y vómitos. Estos síntomas conocidos como "Keto flu" pueden durar una o dos semanas, pero después tienden a desaparecer.

Si se lleva a cabo de la manera correcta, junto a los productos recomendados, esta dieta puede rendir grandes resultados,

y beneficiar la salud en general y las funciones mentales en un corto periodo de tiempo, pero no es recomendable para periodos largos, ya que existe el riesgo de que traiga consecuencias negativas para la salud, por ejemplo:

- Dietas bajas en carbohidratos pueden ocasionar deficiencias de vitaminas y minerales.
- Podría afectar el desempeño atlético.
- Podría ocasionar daños al corazón, y a los vasos sanguíneos
- Demasiada grasa puede aumentar el riesgo de enfermedades crónicas.

# El plan Reto Keto de 28 días

Cuando comencé una dieta cetogénica, ¡fue realmente confuso!

¿Qué comes excepto tocino y huevos? ¿Y cómo hago bien mis macros?

Terminé perdiendo un montón de tiempo descubriendo aplicaciones, leyendo etiquetas nutricionales y cometiendo errores.

Hemos diseñado este plan de comidas Keto para que sea lo más fácil de usar posible. Para que pueda aprovechar al máximo este recurso de Keto, aquí hay algunos consejos:

- Repase las recetas compruebe los ingredientes. Si hay algún ingrediente o receta que no le guste, cambie la receta por otra.
- Planifique cuándo comenzará con Keto. Elija una buena semana para comenzar y luego hágalo.
- No se preocupe por las macros o la medición de cetonas al principio. Mucha gente complica demasiado la dieta Keto. Y es por eso que hemos creado este reto Keto para tratar de ayudarlo a comenzar con Keto con facilidad. Hacer un seguimiento de la ingesta de alimentos y medir las cetonas puede ser útil, pero normalmente no son necesarios al principio. Simplemente siga el plan de comidas Keto. Coma deliciosa comidas Keto y disfrute curando su cuerpo con comida real.
- Por supuesto, no es necesario que utilices este plan de comidas Keto de forma estricta... también puedes crear el tuyo propio y usar este plan como guía. Una de las formas más sencillas de crear planes de comidas es cocinar por lotes.

# 4 pasos para crear su propio plan de comidas Keto

Así que aquí hay 4 pasos para crear su propio plan de comidas Keto, cocinar por lotes ...

Sugerimos hacer esto todos los fines de semana (sábado o domingo):

- **Paso 1:** Encuentra 2 guisos o estofados cetogénicos cada semana. Haga un lote lo suficientemente grande de esos 2 platos para 4 cenas y 2 almuerzos.
- **Paso 2:** Haga 1 olla de carne para asar o en una olla de cocción lenta (esto puede ser solo cocinar tocino y pechuga de pollo o un asado de res). Lo único que desea es tener suficiente carne cocida para no tener que perder el tiempo cocinando carne durante la semana. Prepare suficiente carne para 2 cenas y 3 almuerzos.
- **Paso 3:** Use su carne cocida a fuego lento para sofritos fáciles y para agregar a sopas o ensaladas.
- **Paso 4:** Mantenga un poco de tocino, huevos, sardinas enlatadas en aceite de oliva y aguacates en la casa para desayunos, almuerzos o incluso bocadillos saludables bajos en carbohidratos y altos en grasas.

Vamos al Reto.

# Semana 1 Reto 28 días Keto

Puede adaptarse a Keto más rápido con comidas familiares que se hacen Keto. Durante su primera semana, traté de seleccionar recetas que podrían ser bastante similares a los alimentos que ya disfruta para ayudarlo a adaptarse a esta nueva forma de comer.

No lo olvides, puedes cambiar las recetas tanto como quieras. ¡Su objetivo esta semana es disfrutar de cada una de sus comidas y no sentirse privado o como si se lo estuviera perdiendo!



## DÍA 1

Desayuno Opcional: **Café Keto tradicional**

Almuerzo: **Ensalada César con tocino y aguacate**

Cena: **Cazuela de pollo con champiñones y col rizada**

### CAFÉ KETO TRADICIONAL

#### INGREDIENTES:

- 1 taza (240 ml) de café negro
- 1/2 cucharadita (2 ml) de aceite MCT (¡agregue más una vez que sepa que puede manejarlo!)
- 1 cucharada (15 ml) de ghee

**Nota:** El ghee es la mantequilla tradicional que se ha clarificado, proceso que elimina los sólidos de la leche: la caseína, la lactosa y el agua.

Lejos de mí negar a los que siguen una dieta cetogénica su dosis de café matutino. No es el café en sí lo que interferirá con una dieta cetogénica, sino el azúcar, los edulcorantes y la leche añadidos.

#### PREPARACIÓN:

1. Paso 1: Agrega todos los ingredientes a una licuadora. Alternativamente, puede agregar todo a una taza y usar un espumador de leche para mezclarlo.
2. Paso 2: Mezclar muy bien para que se forme espuma.
3. Paso 3: ¡Disfrutar!

**Nutrición (por ración):** Calorías: 143 | Grasas: 17 g | Carbohidratos netos: 0 g | Proteína: 0 g

# ENSALADA CÉSAR CON TOCINO Y AGUACATE KETO

## INGREDIENTES

Para la ensalada

- 4 rebanadas de tocino (112 g), cortadas en cubitos
- 1 cabeza de lechuga romana (200 g), picada
- 1/2 pepino (110 g), en rodajas finas
- 1/4 de cebolla mediana (28 g), en rodajas finas
- 1 aguacate grande (200 g), en rodajas

Para el aderezo César

- 1/4 taza de mayonesa (60 ml)
- 1 cucharada de jugo de limón (15 ml)
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon (5 ml)
- 1 cucharadita de ajo en polvo (3,5 g)
- Sal y pimienta al gusto

## PREPARACIÓN

1. Agregue el tocino a una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto y saltee hasta que esté crujiente, aproximadamente 5 minutos. Retire el tocino de la sartén con una espumadera y colóquelo en un plato forrado con papel toalla para que se enfríe.
2. En un tazón pequeño, bata para combinar la mayonesa, el jugo de limón, la mostaza y el ajo en polvo. Condimente con sal y pimienta al gusto.
3. Mezcle el aderezo César restante con las hojas de lechuga romana. Agregue el pepino y la cebolla al tazón y mezcle para combinar.
4. Divida la ensalada en 2 platos y cubra cada ensalada con cantidades iguales de tocino cocido y aguacate en rodajas.

**Nutrición:** Calorías: 652 | Azúcar: 3 g | Grasas: 65 g | Hidratos de carbono: 15 g | Fibra: 9 g | Proteína: 10 g

# CAZUELA DE POLLO CON CHAMPIÑONES Y COL RIZADA

## INGREDIENTES

- 4 cucharadas de aceite de aguacate (30 ml), para cocinar con
- 8 muslos de pollo (con piel) (1,2 kg)
- 1 cebolla mediana (110 g), pelada y en rodajas finas
- 3 dientes de ajo (9 g), pelados y picados
- 2 cucharadas de romero fresco (6 g), picado
- 30 champiñones blancos (300 g), cortados por la mitad
- 2 oz de col rizada (56 g)
- Sal y pimienta negra recién molida
- Ramitas de romero adicionales para decorar (opcional)

## PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 350 ° F (180 ° C).
2. Agregue aceite de aguacate a una sartén y dore los muslos de pollo con la piel hacia abajo hasta que estén dorados y crujientes, luego voltear los muslos y cocine el otro lado durante uno o dos minutos.
3. El pollo no está cocido en este momento, pero se terminará en el horno. Retirar con cuidado de la sartén y colocar en una fuente para asar.
4. Usando el aceite sobrante en la sartén, cocine las cebollas en rodajas, el ajo y el romero y cocine a fuego lento-moderado para ablandar las cebollas por completo. Sube el fuego y sigue cocinando las cebollas unos minutos más hasta que se pongan atascos. Agrega los champiñones a la sartén durante unos minutos.
5. Coloque los champiñones y la cebolla confitada en la bandeja para asar alrededor de los trozos de pollo y coloque el plato en el horno durante 20 minutos.
6. Mientras tanto, echa la col rizada en un poco más de aceite de oliva.

7. Después de 20 minutos, aumente la temperatura del horno a 400 F (200 C) y retire la bandeja del horno mientras se calienta. Esparce la col rizada aceitada dentro y alrededor del plato, luego devuelve el plato al horno por 5 minutos más.
8. Sazone con sal y pimienta negra recién molida, así como ramitas de romero adicionales, luego sirva en la mesa para que todos se sirvan.

**Nutrición:** Calorías: 553 | Azúcar: 3 g | Grasas: 42 g | Hidratos de carbono: 7 g | Fibra: 2 g | Proteínas: 35 g

## DÍA 2

Desayuno opcional: **muffins de chocolate y avellanas**

Almuerzo: **ensalada de atún con limón y pimienta**

Cena: **Salteado Rápido de Carne Molida**

## MUFFINS DE CHOCOLATE Y AVELLANAS

### INGREDIENTES

- 3 tazas (360 g) de harina de almendras
- 1/2 taza (120 ml) de aceite de coco derretido
- 4 huevos grandes, batidos
- 1/2 cucharadita de nuez moscada
- 1/4 de cucharadita de clavo
- 1/2 taza (100 g) de avellanas picadas
- Edulcorante bajo en carbohidratos a elección, al gusto
- Una pizca de sal
- 1 cucharadita (8 g) de bicarbonato de sodio
- 80 g (3 oz) de chocolate negro 100%, partido en trozos

### INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350 F (175 C).
2. Mezcle la harina de almendras, el aceite de coco, los huevos, la nuez moscada, el clavo, las avellanas picadas, el edulcorante, la sal y el bicarbonato de sodio.
3. Vierta la mezcla en 12 moldes para muffins forrados o engrasados.
4. Coloque trozos de chocolate en la parte superior de cada muffin, presionándolos hacia abajo en la masa / mezcla.
5. Hornea de 18 a 20 minutos para que un palillo salga limpio cuando lo insertes en un muffin.

**Nutrición:** Tamaño de la porción: 1 muffin | Calorías: 282 | Azúcar: 1 g | Grasas: 25 g | Carbohidratos: 6 g | Fibra: 3 g | Proteína: 8 g



# ENSALADA DE ATÚN CON LIMÓN Y PIMIENTA

## INGREDIENTES

- 1/3 de pepino, cortado en cubitos pequeños
- 1/2 aguacate pequeño, cortado en cubitos pequeños
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 lata (4-6 oz o 100-150 g) de atún
- 1 cucharada de mayonesa Paleo (use aceite de oliva para AIP)
- 1 cucharada de mostaza (omitir para AIP)
- Sal al gusto
- Hojas de ensalada (opcional)
- Pimienta negra al gusto (omitir para AIP)

## INSTRUCCIONES

1. Mezcle el pepino cortado en cubitos y el aguacate con el jugo de limón.
2. Se desmenuza el atún y se mezcla bien con la mayonesa y la mostaza.
3. Agrega el atún al aguacate y al pepino. Agrega sal al gusto.
4. Prepare las verduras para ensalada (opcional: agregue aceite de oliva y jugo de limón al gusto).
5. Coloque la ensalada de atún sobre las hojas de ensalada.
6. Espolvorea pimienta negra encima.

**Nutrición:** Calorías: 480 | Azúcar: 2 g | Grasas: 40 g | Hidratos de carbono: 11 g | Fibra: 8 g | Proteínas: 45 g

# SALTEADO RÁPIDO DE CARNE MOLIDA

## INGREDIENTES

- 1 libra de carne molida
- 2 pimientos morrones verdes, cortados en cubitos
- 3 tomates medianos, cortados en cubitos
- 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados (opcional)
- 1/4 taza de cilantro picado (opcional)
- 1 cucharadita de salsa picante (elija una salsa picante sin azúcar u otros ingredientes que no sean Paleo)
- Sal y pimienta para probar
- Aceite de coco para cocinar

## INSTRUCCIONES

1. Coloque 2 cucharadas de aceite de coco en una cacerola o sartén.
2. Agregue la carne molida y cocine a fuego medio-alto hasta que la carne ya no esté roja. Retirar de la sartén y colocar en un plato.
3. Cocine las cebollas, los pimientos y los tomates en la misma cacerola / sartén (no vierta la grasa en la sartén) a fuego medio durante 5 minutos (revuelva con frecuencia). Vuelva a agregar la carne molida a la sartén y continúe cocinando hasta que las cebollas se hayan vuelto translúcidas y los tomates y los pimientos estén suaves.
4. Agregue la salsa picante, el ajo, el cilantro, la sal y la pimienta y revuelva bien.

## DÍA 3

Desayuno opcional: **Keto Bacon Mini Frittata**

Almuerzo: **Ensalada de huevo simple**

Cena: **Sobras de pollo, champiñones y cazuela de col rizada**

### **DESAYUNO OPCIONAL: KETO BACON MINI FRITTATA**

#### **INGREDIENTES**

- 1 taza picado espárragos (aprox. 7 - 8 lanzas)
- 4 rebanadas de tocino, cortado en cubitos
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 8 huevos, batidos
- 1/2 taza (120 ml) de leche de coco (de lata)
- Sal y pimienta para probar

#### **INSTRUCCIONES**

1. Precaliente el horno a 350 F (175 C).
2. Cocina el tocino cortado en cubitos en una sartén.
3. Mezcle todas las verduras picadas, el tocino cocido, los huevos batidos y la leche de coco en un tazón grande.
4. Vierta la masa en moldes para muffins (para 12 mini quiches).
5. Hornee durante 25-30 minutos hasta que la mitad de los muffins ya no esté líquida.

**Nutrición:** Tamaño de la porción: 3 muffins | Calorías: 460 | Azúcar: 2 g | Grasas: 41 g | Hidratos de Carbono: 4 g | Fibra: 1 g | Proteínas: 19 g

## **ENSALADA DE HUEVO SIMPLE**

### **INGREDIENTES**

- 4 huevos duros, pelados
- 1/2 cucharada de mostaza (agregue más al gusto)
- 1/2 cucharada de mayonesa (opcional; consulte aquí para obtener una receta o aquí para comprar esta mayonesa Paleo en línea)
- [Opcional] 1 cucharada de pepinillos picados
- sal al gusto

### **INSTRUCCIONES**

1. Corta los huevos duros en trozos pequeños.
2. En un tazón, combine con la mostaza, la mayonesa y la sal. Mezclar bien.

## **CAZUELA KETO DE POLLO Y CHAMPIÑONES**

### **INGREDIENTES**

- 4 cucharadas de aceite de aguacate (30 ml), para cocinar con
- 8 muslos de pollo (con piel) (1,2 kg)
- 1 cebolla mediana (110 g), pelada y en rodajas finas
- 3 dientes de ajo (9 g), pelados y picados
- 2 cucharadas de romero fresco (6 g), picado
- 30 champiñones blancos (300 g), cortados por la mitad
- 2 oz de col rizada (56 g)
- Sal y pimienta negra recién molida
- Ramitas de romero adicionales para decorar (opcional)

## INSTRUCCIONES

1. Precalienta el horno a 350 ° F (180 ° C).
2. Agregue aceite de aguacate a una sartén y dore los muslos de pollo con la piel hacia abajo hasta que estén dorados y crujientes, luego voltee los muslos y cocine el otro lado durante uno o dos minutos.
3. El pollo no está cocido en este momento, pero se terminará en el horno. Retirar con cuidado de la sartén y colocar en una fuente para asar.
4. Usando el aceite sobrante en la sartén, cocine las cebollas en rodajas, el ajo y el romero y cocine a fuego lento-moderado para ablandar las cebollas por completo. Sube el fuego y sigue cocinando las cebollas unos minutos más hasta que se pongan atascos. Agrega los champiñones a la sartén durante unos minutos.
5. Coloque los champiñones y la cebolla confitada en la bandeja para asar alrededor de los trozos de pollo y coloque el plato en el horno durante 20 minutos.
6. Mientras tanto, echa la col rizada en un poco más de aceite de oliva.
7. Después de 20 minutos, aumente la temperatura del horno a 400 F (200 C) y retire la bandeja del horno mientras se calienta. Esparce la col rizada aceitada dentro y alrededor del plato, luego devuelve el plato al horno por 5 minutos más.
8. Sazone con sal y pimienta negra recién molida, así como ramitas de romero adicionales, luego sirva en la mesa para que todos se sirvan.

**NUTRICIÓN:** Calorías: 553 | Azúcar: 3 g | Grasas: 42 g | Hidratos de carbono: 7 g | Fibra: 2 g | Proteínas: 35 g



## DÍA 4

Desayuno Opcional: **Café Keto tradicional**

Almuerzo: **Ensalada de tocino y brócoli con huevos fritos**

Cena: **Teriyaki de ternera con sésamo y col rizada**

### CAFÉ CETOGÉNICO – TRADICIONAL

#### INGREDIENTES

- 1 taza (240 ml) de café negro
- 1/2 cucharadita (2 ml) de aceite MCT (¡agregue más una vez que sepa que puede manejarlo!)
- 1 cucharada (15 ml) de ghee

#### INSTRUCCIONES

1. Mezcla muy bien.

**NUTRICIÓN:** Calorías: 143 | Azúcar: 0 g | Grasas: 17 g | Hidratos de carbono: 0 g | Fibra: 0 g | Proteína: 0 g

# ENSALADA DE BRÓCOLI Y TOCINO CON CEBOLLA Y CREMA DE COCO

## INGREDIENTES

- 1 libra de floretes de brócoli
- 4 cebollas rojas pequeñas o 2 grandes, en rodajas
- 20 rebanadas de tocino, picadas en trozos pequeños
- 1 taza de crema de coco
- sal al gusto

## INSTRUCCIONES

2. Cocine el tocino primero y luego cocine las cebollas en la grasa del tocino.
3. Blanquea los floretes de brócoli (o puedes usarlos crudos o dejarlos más suaves hirviéndolos).
4. Mezcle los trozos de tocino, las cebollas y los floretes de brócoli junto con la crema de coco y la sal al gusto.
5. Sirve a temperatura ambiente.

**NUTRICIÓN:** Tamaño de la porción: 1 tazón | Calorías: 280 | Azúcar: 2 g | Grasas: 26 g | Hidratos de carbono: 8 g | Fibra: 3 g | Proteína: 7 g

# BEEF TERIYAKI CON SÉSAMO Y COL

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de salsa tamari sin gluten o aminoácidos de coco (30 ml)
- 1 cucharada de puré de manzana (15 ml)
- 2 dientes de ajo (6 g), picados
- 1 cucharada de jengibre fresco (4 g), picado
- 2 filetes de solomillo de ternera (400 g) (elija un filete bien vetado), en rodajas
- 1 cucharada de semillas de sésamo (14 g)
- 1 cucharadita de aceite de sésamo (5 ml)
- 2 cucharadas de aceite de aguacate (30 ml)
- 10 champiñones blancos (100 g), en rodajas
- 2 oz de col rizada (56 g)
- Sal y pimienta al gusto

**Nota:** La salsa tamari es de origen japonés procedente de la fermentación de la soja y que es parecida a la salsa de soja.

## INSTRUCCIONES

1. Batir la salsa tamari, la compota de manzana, el ajo y el jengibre en un bol. Agrega el solomillo en rodajas y deja marinar mientras preparas el resto de los ingredientes.
2. Tostar las semillas de sésamo en una sartén caliente y seca hasta que estén doradas. Retirar y reservar.
3. Calentar el aceite de aguacate en un wok grande o sartén y añadir los champiñones, cocinando hasta caramelizar. Agregue las rodajas de bistec y la marinada y fría durante 2-3 minutos, agregando la col rizada hacia el final, revolviendo en la mezcla para que se marchite suavemente.
4. Agregue el aceite de sésamo y sal y pimienta al gusto.
5. Sirva sobre arroz de coliflor cocido si lo desea y cubra con semillas de sésamo tostadas.

**NUTRICIÓN:** Calorías: 675 | Azúcar: 2 g | Grasas: 53 g | Hidratos de carbono: 9 g | Fibra: 3 g | Proteínas: 38 g | Carbohidratos netos: 6 g

## DÍA 5

Desayuno opcional: **muffins de chocolate y avellanas keto**

Almuerzo: **Barcos de pepino rellenos de ensalada de huevo**

Cena: **“Pasta” con pollo toscano frito**

### MUFFINS DE CHOCOLATE Y AVELLANAS KETO (SIN LÁCTEOS)

#### INGREDIENTES

- 3 tazas (360 g) de harina de almendras
- 1/2 taza (120 ml) de aceite de coco derretido
- 4 huevos grandes, batidos
- 1/2 cucharadita de nuez moscada
- 1/4 de cucharadita de clavo
- 1/2 taza (100 g) de avellanas picadas
- Edulcorante bajo en carbohidratos a elección, al gusto
- Una pizca de sal
- 1 cucharadita (8 g) de bicarbonato de sodio
- 80 g (3 oz) de chocolate negro 100%, partido en trozos

#### INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350 F (175 C).
2. Mezcle la harina de almendras, el aceite de coco, los huevos, la nuez moscada, el clavo, las avellanas picadas, el edulcorante, la sal y el bicarbonato de sodio.
3. Vierta la mezcla en 12 moldes para muffins forrados o engrasados.
4. Coloque trozos de chocolate en la parte superior de cada muffin, presionándolos hacia abajo en la masa / mezcla.
5. Hornea de 18 a 20 minutos para que un palillo salga limpio cuando lo insertes en un muffin.

**NUTRICIÓN:** Porción: 1 muffin | Calorías: 282 | Azúcar: 1 g | Grasas: 25 g | Carbohidratos: 6 g | Fibra: 3 g | Proteína: 8 g

## DÍA 6

Desayuno Opcional: **Café Keto tradicional**

Almuerzo: **Ensalada César De Camarones Y Ajo**

Cena: **Chuletas de cerdo de manzana Dijon con brócoli asado**

### CAFÉ CETOGÉNICO

#### INGREDIENTES

- 1 taza (240 ml) de café negro
- 1/2 cucharadita (2 ml) de aceite MCT (¡agregue más una vez que sepa que puede manejarlo!)
- 1 cucharada (15 ml) de ghee

#### INSTRUCCIONES

1. Mezcla muy bien.

**NUTRICIÓN:** Calorías: 143 | Azúcar: 0 g | Grasas: 17 g | Hidratos de carbono: 0 g | Fibra: 0 g | Proteína: 0 g

### ENSALADA CÉSAR DE CAMARONES Y AJO

#### INGREDIENTES

**Para los camarones:**

- 1 libra de camarones (sin cáscara)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de jugo de limón
- 3 cucharadas de ajo en polvo
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- Sal y pimienta

**Para la ensalada:**



- 1 cabeza de lechuga romana picada
- 1 pepino picado en cubos

Para el aderezo:

- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 1/4 taza de mayonesa Paleo (puede comprar esta o hacer esta)
- 1 cucharada de jugo de limón fresco
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- Sal y pimienta

### **Para Decorar:**

- 1 cucharada de perejil picado - para decorar
- 1 cucharada de almendras en rodajas - para decorar

## **INSTRUCCIONES**

1. Precaliente el horno a 400F.
2. Mezcle los camarones, el aceite de oliva, el jugo de limón, el ajo, la cebolla en polvo, la sal y la pimienta. Coloque los camarones en la bandeja para hornear y ase durante 10 minutos.
3. Para hacer el aderezo para ensaladas, mezcle la mayonesa, la mostaza, el jugo de limón, el ajo en polvo, la sal y la pimienta.
4. Mezcle el aderezo con la lechuga picada, el pepino picado y los camarones asados. Adorne con el perejil picado y las almendras en rodajas.

**NUTRICIÓN:** Tamaño de la porción: 330 g | Calorías: 296 | Azúcar: 2 g | Grasas: 19 g | Hidratos de carbono: 7 g | Fibra: 4 g | Proteína: 25 g

# CHULETAS DE CERDO DE MANZANA DIJON CON BRÓCOLI ASADO

## INGREDIENTES

- 2 chuletas de cerdo (320 g)
- 4 cucharadas de aceite de coco (60 ml)
- 4 cucharadas de puré de manzana (60 ml)
- 2 cucharadas de mostaza de Dijon (30 ml)
- Sal y pimienta negra recién molida al gusto

## INSTRUCCIONES

- Combine la compota de manzana y la mostaza de Dijon en un tazón pequeño y reserve.
- Para darle más sabor, sazone las chuletas de cerdo por ambos lados con sal y pimienta negra recién molida antes de cocinarlas.
- Calentar el aceite de coco a fuego alto en una sartén. Cocine las chuletas de cerdo para que la grasa de los lados se rinda / cocine primero. Usar pinzas para esto lo hace mucho más fácil.
- Cocine cada lado de las chuletas de cerdo durante unos 3-4 minutos hasta que estén doradas.
- Para el medio crudo (esta es también la temperatura interna mínima recomendada para cocinar carne de cerdo), la temperatura interna de las chuletas de cerdo debe ser de 145 F (63 C).
- Asegúrese de que las chuletas de cerdo estén cocidas a su gusto (corte un trozo y verifique si no está seguro o no tiene un termómetro para carne).
- Sirve con la salsa Dijon de manzana.

**NUTRICIÓN:** Calorías: 450 | Azúcar: 4 g | Grasas: 35 g | Hidratos de carbono: 5 g | Fibra: 1 g | Proteínas: 34 g

## DÍA 7

Desayuno opcional: Keto Bacon Mini Frittata

Almuerzo: Sopa de pollo con fideos con ensalada fácil

Cena: Teriyaki de ternera sobrante con sésamo y col rizada

### MINI FRITTATA DE ESPÁRRAGOS Y TOCINO KETO

#### INGREDIENTES

- 1 taza picado espárragos (aprox. 7 - 8 lanzas)
- 4 rebanadas de tocino, cortado en cubitos
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 8 huevos, batidos
- 1/2 taza (120 ml) de leche de coco (de lata)
- Sal y pimienta para probar

#### INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350 F (175 C).
2. Cocina el tocino cortado en cubitos en una sartén.
3. Mezcle todas las verduras picadas, el tocino cocido, los huevos batidos y la leche de coco en un tazón grande.
4. Vierta la masa en moldes para muffins (para 12 mini quiches).
5. Hornee durante 25-30 minutos hasta que la mitad de los muffins ya no esté líquida.

**NUTRICIÓN:** Tamaño de la porción: 3 muffins | Calorías: 460  
| Azúcar: 2 g | Grasas: 41 g | Hidratos de Carbono: 4 g | Fibra: 1 g  
| Proteínas: 19 g

# SOPA DE FIDEOS CON POLLO PALEO

## INGREDIENTES

- 3 tazas de caldo de pollo (aproximadamente 720ml)
- 1 pechuga de pollo, picada en trozos pequeños (aproximadamente 240 go 0.5 lb)
- 2 cucharadas de aceite de aguacate
- 1 tallo de apio picado (aproximadamente 57 g)
- 1 cebolla verde, picada (aproximadamente 10 g)
- 1/4 taza de cilantro, finamente picado (aproximadamente 15 g)
- 1 calabacín, pelado (aproximadamente 106 g)
- Sal al gusto.

## INSTRUCCIONES

1. Corta la pechuga de pollo en dados.
2. Agregue el aceite de aguacate en una cacerola y saltee el pollo cortado en cubitos hasta que esté cocido.
3. Agregue el caldo de pollo a la misma cacerola y cocine a fuego lento.
4. Pica el apio y añádelo a la cacerola.
5. Pica las cebollas verdes y agrégalas a la cacerola.
6. Pica el cilantro y déjalo a un lado por el momento.
7. Cree fideos de calabacín: utilicé un pelador de papas para crear hebras largas, pero otras opciones incluyen usar un espiralizador o un procesador de alimentos con el accesorio para triturar.
8. Agrega fideos de calabacín y cilantro a la olla.
9. Cocine a fuego lento durante unos minutos más, agregue sal al gusto y sirva inmediatamente.

**NUTRICIÓN:** Calorías: 310 | Azúcar: 3 g | Grasas: 16 g | Carbohidratos: 6 g | Fibra: 2 g | Proteínas: 34 g

# BEEF TERIYAKI CON SÉSAMO Y COL RIZADA

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de salsa tamari sin gluten o aminoácidos de coco (30 ml)
- 1 cucharada de puré de manzana (15 ml)
- 2 dientes de ajo (6 g), picados
- 1 cucharada de jengibre fresco (4 g), picado
- 2 filetes de solomillo de ternera (400 g) (elijan un filete bien vetado), en rodajas
- 1 cucharada de semillas de sésamo (14 g)
- 1 cucharadita de aceite de sésamo (5 ml)
- 2 cucharadas de aceite de aguacate (30 ml)
- 10 champiñones blancos (100 g), en rodajas
- 2 oz de col rizada (56 g)
- Sal y pimienta al gusto

## INSTRUCCIONES

1. Batir la salsa tamari, la compota de manzana, el ajo y el jengibre en un bol. Agregar el solomillo en rodajas y dejar marinar mientras se preparan el resto de los ingredientes.
2. Tostar las semillas de sésamo en una sartén caliente y seca hasta que estén doradas. Retirar y reservar.
3. Calentar el aceite de aguacate en un wok grande o sartén y añadir los champiñones, cocinando hasta caramelizar. Agregar las rodajas de bistec y la marinada y fría durante 2-3 minutos, agregando la col rizada hacia el final, revolviendo en la mezcla para que se marchite suavemente.
4. Agregar el aceite de sésamo y sal y pimienta al gusto.
5. Servir sobre arroz de coliflor cocido si lo desea y cubrir con semillas de sésamo tostadas.

**NUTRICIÓN:** Calorías: 675 | Azúcar: 2 g | Grasas: 53 g | Hidratos de carbono: 9 g | Fibra: 3 g | Proteínas: 38 g

# Semana 2 Reto 28 Días Keto

Has disfrutado de una semana entera comiendo recetas Keto. La semana 2 es cuando te encontrarás acomodándote en tu nueva dieta cetogénica. A estas alturas, probablemente haya pasado la gripe cetogénica y comience a sentirse como usted mismo nuevamente.

Su objetivo esta semana es continuar con sus comidas Keto y realmente comenzar a examinar cómo se siente. ¿Empieza a sentirse con más energía? ¿Se está disipando la niebla de tu cerebro? ¿Le empiezan a doler menos las articulaciones? Empiece a sintonizar con su cuerpo y escuche lo que le dice.

Y, al igual que la semana pasada, ¡puedes cambiar las comidas tanto como quieras! Si ya tiene una receta favorita de la Semana 1, ¡ciertamente puede disfrutarla también esta semana!

## DÍA 1

Desayuno Opcional: **Café Keto de Coco**

Almuerzo: **sartén de pavo y verduras**

Cena: **Lomo de cerdo a la plancha con salteado de espinacas y ajo**

## RECETA CAFÉ KETO DE COCO

### INGREDIENTES

- 1 taza (240 ml) de café negro
- 1/2 cucharadita (2 ml) de aceite MCT (¡agregue más una vez que sepa que puede manejarlo!)
- 1 cucharada (15 ml) de ghee

Nota: El ghee es la mantequilla tradicional que se ha clarificado, proceso que elimina los sólidos de la leche: la caseína, la lactosa y el agua.

### INSTRUCCIONES

1. Mezcla muy bien.

**NUTRICIÓN:** Carbohidratos netos: 0 g | Calorías: 143 | Azúcar: 0 g | Grasas: 17 g | Hidratos de carbono: 0 g | Fibra: 0 g | Proteína: 0 g



# SARTÉN KETO DE PAVO Y VERDURA

## INGREDIENTES

- 3 cucharadas de aceite de coco (90 ml), para cocinar con
- 0.75 lb de pechugas de pavo (335 g), cortadas en cubitos (o pavo molido)
- 4 rebanadas de tocino (112 g), cortadas en cubitos
- 1/2 cebolla mediana (55 g), cortada en cubitos
- 3 tallos de espárragos (45 g) picados
- 1 taza de espinaca (30 g) picada
- 4 cucharaditas de tomillo fresco (4 g), picado
- Sal y pimienta al gusto

## INSTRUCCIONES

1. En una sartén grande, derrita el aceite de coco a fuego medio-alto. Agregue el pavo y el tocino a la sartén y saltee hasta que estén ligeramente dorados alrededor de 5 a 7 minutos.
2. Agrega la cebolla, los espárragos, las espinacas y el tomillo fresco a la sartén. Saltee durante 10 minutos más hasta que el pavo y el tocino estén bien cocidos y las verduras estén blandas.
3. Condimente con sal y pimienta al gusto.

**NUTRICIÓN:** Calorías: 665 | Azúcar: 2 g | Grasas: 52 g | Hidratos de carbono: 5 g | Fibra: 2 g | Proteínas: 47 g

# SOLOMILLO DE CERDO FRITO

## INGREDIENTES

- 1 libra de lomo de cerdo
- sal y pimienta para probar
- 1 cucharada de aceite de coco

## INSTRUCCIONES

1. Corte el lomo de cerdo de 1 libra por la mitad (para crear 2 mitades iguales más cortas).
2. Coloca 1 cucharada de aceite de coco en una sartén a fuego medio.
3. Después de que el aceite de coco se derrita, coloca los 2 trozos de lomo de cerdo en la sartén.
4. Deja que el cerdo se cocine de lado. Una vez que ese lado esté cocido, volteo con unas pinzas para cocinar los otros lados. Siga girando y cocinando hasta que la carne de cerdo se vea cocida por todos lados.
5. Cocine todos los lados de la carne de cerdo hasta que el termómetro para carne muestre una temperatura interna de poco menos de 145F (63C). El cerdo seguirá cocinándose un poco después de sacarlo de la sartén.
6. Deje reposar el cerdo durante unos minutos y luego córtelo en rodajas de 1 pulgada de grosor con un cuchillo afilado.

**NUTRICIÓN:** Calorías: 330 | Azúcar: 0 g | Grasas: 15 g | Hidratos de carbono: 0 g | Fibra: 0 g | Proteínas: 47 g

## DÍA 2

Desayuno opcional: **salchichas de pollo y tocino**

Almuerzo: **Ensalada de pollo con limón y arándanos**

Cena: **Easy Keto Chili**

### SALCHICHAS DE POLLO Y TOCINO

#### INGREDIENTES

- 2 pechugas de pollo grandes o use 1 libra de pollo molido
- 2 rebanadas de tocino, cocido y partido en trozos pequeños
- 1 huevo, batido (omitir para AIP)
- 2 cucharadas de condimento italiano
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 2 cucharaditas de cebolla en polvo
- Sal y pimienta

#### INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 425 F (220 C).
2. Procese todos los ingredientes juntos.
3. Forme 12 hamburguesas finas (de 1/2 pulgada de grosor) con la mezcla de carne y colóquelas en una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio
4. Hornea por 20 minutos. Verifica con un termómetro para carnes que la temperatura interna de una hamburguesa cerca del centro de la bandeja sea de 170 F (76 C).
5. Déjelos enfriar y guárdelos en la nevera o el congelador (vuelva a calentarlos fácilmente por las mañanas en la sartén o en el microondas).
6. (También puede freír las salchichas crudas en lugar de ponerlas en el horno).

**NUTRICIÓN:** Calorías: 370 | Azúcar: 1 g | Grasas: 21 g | Carbohidratos: 3 g | Fibra: 1 g | Proteínas: 40 g

# ENSALADA DE POLLO KETO CON LIMÓN Y ARÁNDANOS

## INGREDIENTES

- 10 arándanos u otras bayas
- 1/4 de cebolla mediana, rebanada
- Bolsa grande de hojas de ensalada (aprox. 125 g)
- 2 cucharadas (30 ml) de aceite de oliva
- 2 cucharaditas (10 ml) de jugo de limón fresco
- 1 pechuga de pollo grande (1/2 lb), cortada en cubitos
- 2 cucharadas (30 ml) de aceite de coco para cocinar
- Sal y pimienta al gusto (omite la pimienta para AIP)

## INSTRUCCIONES

1. Sofría la pechuga de pollo en cubitos en 2 cucharadas de aceite de coco. Añadir sal y pimienta al gusto.
2. Mezcle el pollo cocido con los arándanos, las rodajas de cebolla, las hojas de ensalada, el aceite de oliva y el jugo de limón.

**NUTRICIÓN:** Tamaño de la porción: 1 tazón grande | Calorías: 490 | Azúcar: 1 g | Grasas: 42 g | Hidratos de carbono: 5 g | Fibra: 3 g | Proteínas: 27 g

# KETO CHILI

## INGREDIENTES

- 3 cucharadas de aceite de aguacate (45 ml), para cocinar con
- 1 cebolla mediana (110 g), pelada y picada
- 2 pimientos morrones medianos (240 g), cortados en cubitos
- 10 champiñones blancos (100 g), picados
- 1 libra de carne molida (450 g)
- 1 cucharadita de pimienta de cayena (o al gusto)
- 2 cucharaditas de comino en polvo
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 1 lata de tomates cortados en cubitos (400 g)
- 2 tazas de caldo de res (480 ml)
- 3 dientes de ajo (9 g), pelados y picados
- Sal y pimienta negra recién molida
- Perejil picado, para decorar

## INSTRUCCIONES

1. En una olla grande, agregue el aceite de aguacate y saltee las cebollas, los pimientos y los champiñones hasta que estén ligeramente caramelizados.
2. Luego agregue la carne molida y todas las especias y cocine hasta que la carne esté dorada.
3. Agregue los tomates y el caldo de res y deje hervir, luego reduzca a fuego lento. Cocine a fuego lento, parcialmente cubierto con una tapa durante 45-50 minutos. Hacia el final, si la mezcla es demasiado líquida, retire la tapa y aumente a fuego moderado.
4. Agregue el ajo picado, pruebe y sazone con sal y pimienta negra recién molida en consecuencia y sirva adornado con perejil picado.

**NUTRICIÓN:** Calorías: 454 | Azúcar: 6 g | Grasas: 35 g | Hidratos de Carbono: 12 g | Fibra: 4 g | Proteína: 21 g

## DÍA 3

Desayuno opcional: **pan de calabacín keto**

Almuerzo: **Sobras de pavo y sartén de verduras**

Cena: **Salteado de cerdo y anacardos**

### PAN DE CALABACÍN KETO

#### INGREDIENTES

- 4 huevos medianos (176 g)
- 1 calabacín grande, desmenuzado (humedad expulsados) (aprox. 1 - 2 tazas)
- 1/2 taza de harina de almendras (60 g)
- 1/4 taza de harina de coco (28 g)
- 8 cucharadas de aceite de coco (120 ml)
- 1 cucharadita de levadura en polvo (2 g)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla (5 ml)
- Una pizca de sal

#### INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350 F (175 C).
2. Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande.
3. Asegúrese de exprimir toda la humedad del calabacín.
4. Vierta en un molde para pan y hornee por 50 minutos.
5. Deje enfriar y corte en rodajas.

**NUTRICIÓN:** Tamaño de la porción: (estimaciones basadas en una porción de 1 porción) | Calorías: 162 | Azúcar: 1 g | Grasas: 15 g | Carbohidratos: 3 g | Fibra: 2 g | Proteína: 4 g

# PAVO Y SARTÉN DE VERDURAS

## INGREDIENTES

- 3 cucharadas de aceite de coco (90 ml), para cocinar con
- 0.75 lb de pechugas de pavo (335 g), cortadas en cubitos (o pavo molido)
- 4 rebanadas de tocino (112 g), cortadas en cubitos
- 1/2 cebolla mediana (55 g), cortada en cubitos
- 3 tallos de espárragos (45 g) picados
- 1 taza de espinaca (30 g) picada
- 4 cucharaditas de tomillo fresco (4 g), picado
- Sal y pimienta al gusto

## INSTRUCCIONES

1. En una sartén grande, derrita el aceite de coco a fuego medio-alto. Agregue el pavo y el tocino a la sartén y saltee hasta que estén ligeramente dorados alrededor de 5 a 7 minutos.
2. Agrega la cebolla, los espárragos, las espinacas y el tomillo fresco a la sartén. Saltee durante 10 minutos más hasta que el pavo y el tocino estén bien cocidos y las verduras estén blandas.
3. Condimente con sal y pimienta al gusto.

**NUTRICIÓN:** Calorías: 665 | Azúcar: 2 g | Grasas: 52 g | Hidratos de carbono: 5 g | Fibra: 2 g | Proteínas: 47 g



# **SALTEADO DE CERDO Y ANACARDOS**

## **INGREDIENTES**

- 1/2 libra (225 g) de lomo de cerdo, en rodajas finas
- 1 huevo batido
- 1 pimiento, cortado en cubitos
- 1 cebolla verde, cortada en cubitos
- 1/3 taza (40 g) de anacardos
- 1 cucharada (5 g) de jengibre fresco rallado
- 3 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita (5 ml) de aceite de chile chino (opcional)
- 1 cucharada (15 ml) de aceite de sésamo (opcional)
- 2 cucharadas (30 ml) de salsa tamari sin gluten o aminoácidos de coco
- Sal al gusto
- Aceite de aguacate para cocinar

## **INSTRUCCIONES**

1. Coloca el aceite de aguacate en una sartén y cocina el huevo batido. Ponlo a un lado en un plato.
2. Agregue aceite de aguacate adicional en la sartén y cocine el cerdo. Luego agregue el pimiento, la cebolla y los anacardos. Saltee hasta que la carne de cerdo esté completamente cocida, luego agregue nuevamente el huevo cocido. Luego agregue el jengibre, el ajo, el aceite de chile, el aceite de sésamo, la salsa tamari y la sal al gusto.

## DÍA 4

Desayuno Opcional: **Café Keto de Coco**

Almuerzo: **Salteado de pollo picante mezclado con aguacate**

Cena: **sobras de chile ceto fácil**

### CAFÉ KETO DE COCO

#### INGREDIENTES

- 1 taza (240 ml) de café negro
- 1/2 cucharadita (2 ml) de aceite MCT (¡agregue más una vez que sepa que puede manejarlo!)
- 1 cucharada (15 ml) de ghee

#### INSTRUCCIONES

1. Mezcla muy bien.

**NUTRICIÓN:** Calorías: 143 | Azúcar: 0 g | Grasas: 17 g | Hidratos de carbono: 0 g | Fibra: 0 g | Proteína: 0 g

# **SALTEADO DE POLLO PICANTE MEZCLADO CON RECETA DE AGUACATE**

## **INGREDIENTES**

- 2 pechugas de pollo, cortadas en cubitos
- 2 cucharadas (20 g) de ajo en polvo
- 1 cucharada (7 g) de cebolla en polvo
- 1 cucharadita (2 g) de chile en polvo
- 2 cucharaditas (10 g) de sal
- Pizca de pimienta negra
- 1 aguacate, quitar el hueso, sacar y picar
- 1 pimienta verde, cortado en cubitos
- 2 cucharadas (30 ml) de aceite de oliva
- 1 cucharadita (5 ml) de mostaza
- Sal y pimienta para probar
- Aceite de coco para cocinar pollo

## **INSTRUCCIONES**

1. Mezcle las especias (ajo en polvo, cebolla en polvo, chile en polvo, sal y pimienta negra).
2. Agregue los trozos de pechuga de pollo picados a las especias y frote las especias en trozos de pollo.
3. Sofría los trozos de pollo frotados con especias en 1 cucharada de aceite de coco a fuego medio.
4. Cuando el pollo esté cocido, colócalo en un plato para que se enfríe durante 10 minutos.
5. Luego, coloque los trozos de pollo junto con el aguacate cortado en cubitos y el pimienta morrón cortado en cubitos en un tazón y mezcle suavemente con aceite de oliva, mostaza y sal y pimientas adicionales al gusto.

# CHILE CETO FÁCIL

## INGREDIENTES

- 3 cucharadas de aceite de aguacate (45 ml), para cocinar con
- 1 cebolla mediana (110 g), pelada y picada
- 2 pimientos morrones medianos (240 g), cortados en cubitos
- 10 champiñones blancos (100 g), picados
- 1 libra de carne molida (450 g)
- 1 cucharadita de pimienta de cayena (o al gusto)
- 2 cucharaditas de comino en polvo
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 1 lata de tomates cortados en cubitos (400 g)
- 2 tazas de caldo de res (480 ml)
- 3 dientes de ajo (9 g), pelados y picados
- Sal y pimienta negra recién molida
- Perejil picado, para decorar

## INSTRUCCIONES

1. En una olla grande, agregue el aceite de aguacate y saltee las cebollas, los pimientos y los champiñones hasta que estén ligeramente caramelizados.
2. Luego agregue la carne molida y todas las especias y cocine hasta que la carne esté dorada.
3. Agregue los tomates y el caldo de res y deje hervir, luego reduzca a fuego lento. Cocine a fuego lento, parcialmente cubierto con una tapa durante 45-50 minutos. Hacia el final, si la mezcla es demasiado líquida, retire la tapa y aumente a fuego moderado.
4. Agregue el ajo picado, pruebe y sazone con sal y pimienta negra recién molida en consecuencia y sirva adornado con perejil picado.

**NUTRICIÓN:** Calorías: 454 | Azúcar: 6 g | Grasas: 35 g | Hidratos de Carbono: 12 g | Fibra: 4 g | Proteína: 21 g

## DÍA 5

Desayuno opcional: **salchichas de pollo y tocino**

Almuerzo: **tortilla española**

Cena: **Cazuela De Pollo Y Brócoli**

### SALCHICHAS DE POLLO Y TOCINO

#### INGREDIENTES

- 2 pechugas de pollo grandes o use 1 libra de pollo molido
- 2 rebanadas de tocino, cocido y partido en trozos pequeños
- 1 huevo, batido (omitir para AIP)
- 2 cucharadas de condimento italiano
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 2 cucharaditas de cebolla en polvo

#### INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 425 F (220 C).
2. Procese todos los ingredientes juntos.
3. Forme 12 hamburguesas finas (de 1/2 pulgada de grosor) con la mezcla de carne y colóquelas en una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio (para que no necesite lavar la bandeja para hornear).
4. Hornea por 20 minutos. Verifica con un termómetro para carnes que la temperatura interna de una hamburguesa cerca del centro de la bandeja sea de 170 F (76 C).
5. Déjelos enfriar y guárdelos en la nevera o el congelador (vuelva a calentarlos fácilmente por las mañanas en la sartén o en el microondas).
6. (También puede freír las salchichas crudas en lugar de ponerlas en el horno).
7. Sal y pimienta

**NUTRICIÓN:** Calorías: 370 | Azúcar: 1 g | Grasas: 21 g | Carbohidratos: 3 g | Fibra: 1 g | Proteínas: 40 g

# TORTILLA ESPAÑOLA PALEO

## INGREDIENTES

- 3 cucharadas de aceite de oliva (45 ml), para cocinar con
- 2 pimientos medianos (240 g), cortados en cubitos
- 1 cebolla mediana (110 g), picada
- 1/2 cabeza de coliflor (300 g) picada
- 8 huevos medianos, batidos
- 1/4 taza (60 ml) de crema de coco
- 4 cucharadas (4 g) de perejil picado
- Sal y pimienta al gusto

## INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350 F (175 C).
2. Sofreír el pimiento morrón y la cebolla con el aceite de oliva. Sazone con sal y pimienta al gusto. Sancochar los floretes de coliflor, hervir durante 2 minutos y escurrir inmediatamente.
3. Mezcle los huevos, el pimiento, la cebolla, la coliflor, la crema de coco y el perejil en un tazón.
4. Vierta la mezcla en una fuente para hornear cuadrada engrasada de 23 x 23 cm (9 x 9 pulgadas).
5. Asegúrese de esparcir las verduras (especialmente la coliflor) con cuidado.
6. Hornee por 20 minutos hasta que los huevos estén blandos pero firmes.

**NUTRICIÓN:** Calorías: 286 | Azúcar: 5 g | Grasas: 22 g | Hidratos de Carbono: 10 g | Fibra: 3 g | Proteína: 14 g

# CAZUELA DE POLLO Y BRÓCOLI

## INGREDIENTES

- 2 pechugas de pollo (400 g), cortadas en cubitos
- 1 cabeza de coliflor (600 g), partida en pequeños floretes
- 1 cabeza de brócoli (450 g), partida en pequeños floretes
- 1/2 cebolla mediana (55 g), cortada en cubitos
- 3 cucharadas de tomillo fresco (9 g), picado
- 2 cucharadas de perejil fresco (2 g) picado
- 1 cucharada de ajo en polvo (10 g)
- 4 champiñones blancos (40 g), en rodajas
- 1 taza de crema de coco (240 ml)
- 2 cucharadas de ghee (30 ml), derretido
- 4 cucharadas de aceite de coco (60 ml) para cocinar el pollo
- Sal y pimienta al gusto

## INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350 F (175 C).
2. Cocina la pechuga de pollo en aceite de coco en una sartén. Sazonar con sal.
3. Agregue todo a una bandeja para hornear grande (coloque el ghee / mantequilla en el fondo).
4. Cocine sin tapar durante 1 hora.

**NUTRICIÓN:** Calorías: 389 | Azúcar: 5 g | Grasas: 29 g | Hidratos de carbono: 14 g | Fibra: 5 g | Proteína: 20 g



## DÍA 6

Desayuno opcional: **pan de calabacín keto**

Almuerzo: **tortilla española con ensalada**

Cena: **Salmón con ghee de limón y ajo con puerro, espárragos y jengibre salteado**

### PAN DE CALABACÍN KETO

#### INGREDIENTES

- 4 huevos medianos (176 g)
- 1 calabacín grande, desmenuzado (humedad expulsados) (aprox. 1 - 2 tazas)
- 1/2 taza de harina de almendras (60 g)
- 1/4 taza de harina de coco (28 g)
- 8 cucharadas de aceite de coco (120 ml)
- 1 cucharadita de levadura en polvo (2 g)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla (5 ml)
- Una pizca de sal

#### INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350 F (175 C).
2. Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande.
3. Asegúrese de exprimir toda la humedad del calabacín.
4. Vierta en un molde para pan y hornee por 50 minutos.
5. Deje enfriar y corte en rodajas.

**NUTRICIÓN:** Tamaño de la porción: (estimaciones basadas en una porción de 1 porción) | Calorías: 162 | Azúcar: 1 g | Grasas: 15 g | Carbohidratos: 3 g | Fibra: 2 g | Proteína: 4 g

# TORTILLA ESPAÑOLA SOBRANTE CON ENSALADA

## INGREDIENTES

- 3 cucharadas de aceite de oliva (45 ml), para cocinar con
- 2 pimientos medianos (240 g), cortados en cubitos
- 1 cebolla mediana (110 g), picada
- 1/2 cabeza de coliflor (300 g) picada
- 8 huevos medianos, batidos
- 1/4 taza (60 ml) de crema de coco
- 4 cucharadas (4 g) de perejil picado
- Sal y pimienta al gusto

## INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350 F (175 C).
2. Sofreír el pimiento morrón y la cebolla con el aceite de oliva. Sazone con sal y pimienta al gusto. Sancochar los floretes de coliflor, hervir durante 2 minutos y escurrir inmediatamente.
3. Mezcle los huevos, el pimiento, la cebolla, la coliflor, la crema de coco y el perejil en un tazón.
4. Vierta la mezcla en una fuente para hornear cuadrada engrasada de 23 x 23 cm (9 x 9 pulgadas).
5. Asegúrese de esparcir las verduras (especialmente la coliflor) con cuidado.
6. Hornee por 20 minutos hasta que los huevos estén blandos pero firmes.

**NUTRICIÓN:** Calorías: 286 | Azúcar: 5 g | Grasas: 22 g | Hidratos de Carbono: 10 g | Fibra: 3 g | Proteína: 14 g

# **SALMÓN CON GHEE DE LIMÓN Y AJO CON PUERRO, ESPÁRRAGOS Y JENGIBRE SALTEADO**

## **INGREDIENTES**

**Para el salmón con ghee de limón y ajo:**

- 2 filetes de salmón (con piel), fresco o congelado (340 g), descongelar si está congelado
- 1 cucharada (15 ml) de ghee (use aceite de aguacate para AIP)
- 4 dientes de ajo (12 g), picados
- 2 cucharaditas (10 ml) de jugo de limón
- Sal al gusto
- Rodajas de limón para acompañar

**Para el puerro, espárragos y jengibre salteado:**

- 10 tallos de espárragos (160 g), picados en trozos pequeños
- 1 puerro (90 g), picado en trozos pequeños
- 2 cucharaditas (4 g) de jengibre en polvo (o use jengibre fresco finamente picado si lo tiene disponible)
- Aceite de aguacate o aceite de oliva para saltar
- 1 cucharada de jugo de limón
- Sal al gusto

## **INSTRUCCIONES**

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C).
2. Coloque cada filete de salmón en un trozo de papel de aluminio o papel pergamino.
3. Divida el ghee, el jugo de limón y el ajo picado entre los dos filetes; colóquelos encima del salmón. Espolvorea con un poco de sal. Luego envuelva el salmón en el papel aluminio y colóquelo en el horno.
4. Abra el papel de aluminio después de 10 minutos en el horno y luego hornee por otros 10 minutos.
5. Mientras se cocina el salmón, coloque 1-2 cucharadas de aceite de aguacate o aceite de oliva en una sartén y saltee los espárragos picados y el puerro a fuego alto. Saltee durante 10

- minutos y luego agregue el jengibre en polvo, el jugo de limón y la sal al gusto. Saltee durante 1 minuto más.
6. Sirve dividiendo el salteado en 2 platos y colocando un filete de salmón encima de cada uno.

**NUTRICIÓN:** Tamaño de la porción: 1 plato | Calorías: 680 | Azúcar: 4 g | Grasas: 51 g | Hidratos de carbono: 15 g | Fibra: 4 g | Proteínas: 43 g

## DÍA 7

Desayuno Opcional: **Café Keto de Coco**

Almuerzo: **“Pasta” cremosa de salmón ahumado de 3 ingredientes**

Cena: **Sobras de cazuela de pollo y brócoli**

### CAFÉ KETO DE COCO

#### INGREDIENTES

- 1 taza (240 ml) de café negro
- 1/2 cucharadita (2 ml) de aceite MCT (¡agregue más una vez que sepa que puede manejarlo!)
- 1 cucharada (15 ml) de ghee

#### INSTRUCCIONES

1. Mezcla muy bien.

**NUTRICIÓN:** Calorías: 143 | Azúcar: 0 g | Grasas: 17 g | Hidratos de carbono: 0 g | Fibra: 0 g | Proteína: 0 g

### “PASTA” CREMOSA DE SALMÓN AHUMADO DE 3 INGREDIENTES

#### INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de coco (30 ml), para cocinar con
- 8 oz de salmón ahumado (224 g), cortado en cubitos
- 2 calabacines (240 g), en espiral o con un pelador para hacer hebras largas como fideos
- 1/4 taza de mayonesa (60 ml)

#### INSTRUCCIONES

1. En una sartén, derrita el aceite de coco a fuego medio-alto. Agregue el salmón ahumado y saltee hasta que esté ligeramente dorado, aproximadamente de 2 a 3 minutos.

2. Agregue los "fideos" de calabacín a la sartén y saltee hasta que estén suaves, aproximadamente de 1 a 2 minutos.
3. Agregue la mayonesa a la sartén, revolviendo bien para combinar.
4. Divida la "pasta" entre 2 platos y sirva

**NUTRICIÓN:** Calorías: 470 | Azúcar: 2 g | Grasas: 42 g | Hidratos de Carbono: 4 g | Fibra: 1 g | Proteína: 21 g

## CAZUELA DE POLLO Y BRÓCOLI

### INGREDIENTES

- 2 pechugas de pollo (400 g), cortadas en cubitos
- 1 cabeza de coliflor (600 g), partida en pequeños floretes
- 1 cabeza de brócoli (450 g), partida en pequeños floretes
- 1/2 cebolla mediana (55 g), cortada en cubitos
- 3 cucharadas de tomillo fresco (9 g), picado
- 2 cucharadas de perejil fresco (2 g) picado
- 1 cucharada de ajo en polvo (10 g)
- 4 champiñones blancos (40 g), en rodajas
- 1 taza de crema de coco (240 ml)
- 2 cucharadas de ghee (30 ml), derretido
- 4 cucharadas de aceite de coco (60 ml) para cocinar el pollo
- Sal y pimienta al gusto

### INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350 F (175 C).
2. Cocina la pechuga de pollo en aceite de coco en una sartén. Sazonar con sal.
3. Agregue todo a una bandeja para hornear grande (coloque el ghee / mantequilla en el fondo).
4. Cocine sin tapar durante 1 hora.

**NUTRICIÓN:** Calorías: 389 | Azúcar: 5 g | Grasas: 29 g | Hidratos de carbono: 14 g | Fibra: 5 g | Proteína: 20 g

## Semana 3 Reto 28 Días Keto

¡Terminaste 2 semanas de recetas Keto y ahora estás listo para comenzar la Semana 3! Durante las últimas 2 semanas, les he dicho que pueden cambiar las recetas tanto como quieran, lo que también es cierto esta semana.

Sin embargo, su objetivo esta semana es experimentar con nuevas recetas de Keto. Pruebe una que no se parezca a ninguna receta que haya probado antes. Cocina una proteína que nunca hayas cocinado antes. Prueba una especia que nunca antes hayas probado.

Nunca se sabe ... ¡es posible que descubra que le gusta una receta que ni siquiera sabía que existía!



## DÍA 1

Desayuno opcional: **café keto espumoso**

Almuerzo: **Salteado de pollo con pimiento**

Cena: **Tarta Keto Cottage**

## CAFÉ CETOGÉNICO

### INGREDIENTES

- 1 taza (240 ml) de café negro
- 1/2 cucharadita (2 ml) de aceite MCT (;agregue más una vez que sepa que puede manejarlo!)
- 1 cucharada (15 ml) de ghee

### INSTRUCCIONES

1. Mezcla muy bien.

**NUTRICIÓN:** Calorías: 143 | Azúcar: 0 g | Grasas: 17 g | Hidratos de carbono: 0 g | Fibra: 0 g | Proteína: 0 g

# **SALTEADO DE POLLO CON PIMIENTO**

## **INGREDIENTES**

- 2 pimientos morrones, en rodajas
- 2 pechugas de pollo cocidas y desmenuzadas (o una cantidad equivalente de carne de pollo cocida)
- 1 cucharada de salsa de soja tamari sin gluten o aminoácidos de coco
- 1/4 cucharadita de chile en polvo
- Sal y pimienta para probar
- 1 cucharada de aceite de coco para cocinar

## **INSTRUCCIONES**

1. Agrega 1 cucharada de aceite de coco en una sartén a fuego medio.
2. Coloca los pimientos morrones en rodajas en la sartén.
3. Después de que los pimientos se ablanden, agregue la carne de pollo cocida.
4. Agregue la salsa de soja o los aminoácidos de coco, el chile en polvo, la sal y la pimienta.
5. Mezclar bien y sofreír unos minutos más.

# **TARTA KETO COTTAGE**

## **INGREDIENTES**

- 1 cabeza de coliflor (600 g), partida en floretes
- 2 cucharadas de ghee (30 ml), derretido (use aceite de coco para AIP)
- 0,25 taza de aceite de aguacate (60 ml), para cocinar carne con
- 1 cebolla mediana (110 g), finamente picada
- 1,5 libras de carne molida (675 g)
- 2 zanahorias (100 g), ralladas
- 2 cucharadas de condimento italiano (6 g)
- 2 cucharadas de perejil fresco (2 g), finamente picado

- Sal y pimienta al gusto (omite la pimienta para AIP)
- Un puñado de nueces y semillas trituradas, para cubrir

## INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350 F (175 C).
2. Cocine al vapor la coliflor hasta que esté tierna con un tenedor, de 5 a 10 minutos (dependiendo del tamaño de las flores). Escurrir bien.
3. En un procesador de alimentos o licuadora, combine la coliflor con el ghee. Sazonar con sal al gusto. Dejar de lado.
4. Mientras tanto, agregue el aceite de aguacate a una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue la cebolla y saltee hasta que esté transparente, aproximadamente de 4 a 5 minutos.
5. Agregue la carne molida y las zanahorias a la sartén. Saltee hasta que la carne molida esté dorada, aproximadamente de 8 a 10 minutos.
6. Agregue el condimento italiano y el perejil a la sartén, revolviendo bien para combinar. Condimente con sal y pimienta al gusto.
7. Coloque la mezcla de carne en el fondo de una fuente para hornear engrasada (de 9 x 9 pulgadas (23 cm x 23 cm) o una fuente ovalada grande funcionaría). Coloque el puré de coliflor reservado sobre la mezcla de carne.
8. Coloque la fuente para hornear en el horno y hornee por 30 minutos.
9. Retirar del horno y dejar enfriar un poco antes de servir.

**NUTRICIÓN:** Calorías: 684 | Azúcar: 6 g | Grasas: 57 g | Hidratos de carbono: 13 g | Fibra: 5 g | Proteínas: 32 g

## DÍA 2

Desayuno opcional: **muffins de canela y manzana Keto**

Almuerzo: **Mini panes de carne de espinacas con ensalada cremosa de pepino**

Cena: **“Pasta” cremosa de pollo con tomate y albahaca**

### MUFFINS DE CANELA Y MANZANA

#### INGREDIENTES

- 3 tazas (180 g) de harina de almendras
- 1/2 taza (120 ml) de ghee, derretido
- 3 huevos grandes, batidos
- 3 cucharadas de canela
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 1/4 de cucharadita de clavo
- 4 cucharadas (60 ml) de puré de manzana
- 1 cucharadita (5 ml) de jugo de limón
- Stevia, al gusto
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio

**Nota:** El ghee es la mantequilla tradicional que se ha clarificado, proceso que elimina los sólidos de la leche: la caseína, la lactosa y el agua.

#### INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350 F (175 C).
2. Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande para mezclar.
3. Vierta en moldes para muffins (use moldes para muffins de silicona o engrase los moldes de metal). Rinde 12 muffins.
4. Hornee durante 18-20 minutos hasta que un palillo salga limpio cuando lo inserte en un muffin.

**NUTRICIÓN:** Calorías: 241 | Azúcar: 2 g | Grasas: 22 g | Hidratos de carbono: 7 g | Fibra: 4 g | Proteína: 7 g

# MINI PANES DE CARNE DE ESPINACAS CON ENSALADA CREMOSA DE PEPINO

## INGREDIENTES

- 113 g (1/4 lb) de cerdo molido o pavo molido
- 113 g (1/4 lb) de carne molida
- 1/2 cebolla pequeña (55 g), cortada en cubitos
- 2 dientes de ajo picados
- 140 g (1/3 lb) de espinacas frescas, picadas pequeñas
- 4 huevos batidos
- 2 cucharadas de condimento italiano
- 1/2 cucharada de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1/3 taza (80 ml) de leche de almendras o coco
- Aceite de coco para saltear

## INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C).
2. Saltea la carne, las cebollas picadas y el ajo en 1 cucharada de aceite de coco. Cuando la carne esté cocida, agregue las espinacas picadas y saltee durante 1-2 minutos más.
3. Coloque los moldes para muffins en un molde para muffins de 12 tazas.
4. En un tazón grande, combine el salteado con los huevos batidos, condimento italiano, sal, pimienta negra y leche de almendras o coco.
5. Divide la mezcla entre los 12 moldes para muffins.
6. Hornee por 10 minutos hasta que cada muffin esté bastante sólido. Cocine por más tiempo si los muffins aún están líquidos.

**NUTRICIÓN:** Tamaño de la porción: 6 muffins | Calorías: 430  
| Azúcar: 2 g | Grasas: 30 g | Hidratos de carbono: 7 g | Fibra: 3 g  
| Proteína: 30 g

## **“PASTA” CREMOSA DE POLLO CON TOMATE Y ALBAHACA**

### **INGREDIENTES**

- 2 pechugas de pollo en cubos
- 2 cucharadas de ghee o aceite de coco para cocinar
- 1 lata de tomates cortados en cubitos (14 oz o 400 g)
- ½ taza de albahaca picada
- ¼ taza de leche de coco
- 6 dientes de ajo picados
- Sal al gusto
- 1 calabacín, rallado o en espiral (para la pasta) o calabaza espagueti

### **INSTRUCCIONES**

1. Saltee el pollo cortado en cubitos en ghee o aceite de coco hasta que esté cocido y ligeramente dorado.
2. Agregue la lata de tomates cortados en cubitos y agregue sal al gusto. Ponga a fuego lento y cocine
3. líquido hacia abajo.
4. Mientras tanto, prepara la pasta. Si usa calabacines, tritúrelos en el procesador de alimentos o
5. use un pelador en juliana o un espiralizador. Si usa calabaza espagueti, córtela por la mitad, retire las semillas, cubra ligeramente con un poco de aceite de coco y cocine en el microondas cada mitad durante 7 minutos.
6. Agregue la albahaca, el ajo y la leche de coco al pollo y cocine por unos minutos más.
7. Coloque la mitad de la pasta en cada tazón y cubra con el pollo cremoso con tomate y albahaca.

**NUTRICIÓN:** Tamaño de la porción: 1 plato grande | Calorías: 540 | Azúcar: 8 g | Grasas: 27 g | | Hidratos de carbono: 15 g | Fibra: 4 g | Proteínas: 59 g

## DÍA 3

Desayuno opcional: **Pila de desayuno Keto**

Almuerzo: **Ensalada de pollo y coliflor “Cuscús”**

Cena: **Curry de salmón fácil**

### PILA DE DESAYUNO KETO

#### INGREDIENTES

- 4 rebanadas de tocino (use tocino compatible con AIP si se queda AIP)
- 110 g (1/4 lb) de carne de cerdo molida
- 1/4 lb (110 g) carne picada de pollo
- 2 cucharaditas (2 g) de condimento italiano
- 1 huevo, batido (omitir para AIP)
- 1 cucharadita (5 g) de sal
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra (omitir para AIP)
- 2 champiñones planos grandes (como portobello)
- 1 aguacate en rodajas

#### INSTRUCCIONES

1. Cocina el tocino hasta que esté crujiente. Deja la grasa en la sartén.
2. Mezcle la carne de cerdo molida, el pollo, el condimento italiano, el huevo, la sal y la pimienta en un tazón y forme 4 empanadas finas.
3. Fríe las hamburguesas en la grasa de tocino.
4. Luego, sofríe los champiñones.
5. Arme su pila de desayuno cetogénico con los champiñones en la parte inferior, luego 2 hamburguesas finas, luego 3 rebanadas de aguacate y cúbralas con las rebanadas de tocino. Sirve con el resto de las rodajas de aguacate.

**NUTRICIÓN:** Calorías: 680 | Azúcar: 2 g | Grasas: 54 g | Hidratos de carbono: 13 g | Fibra: 8 g | Proteínas: 38 g

# ENSALADA DE POLLO Y COLIFLOR "CUSCÚS"

## INGREDIENTES

- 1 libra de pechuga de pollo, cortada en cubitos pequeños y frita en aceite de oliva y sal
- 1 coliflor pequeña, cortada en floretes y comida procesada en trozos pequeños
- 1 pepino, cortado en cubitos pequeños
- 1 pimiento rojo, cortado en cubitos pequeños
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 taza de perejil fresco, finamente picado
- 4 cebollas verdes, finamente picadas
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 2 cucharaditas de comino en polvo
- Sal y pimienta al gusto

## INSTRUCCIONES

1. Mezcle todos los ingredientes.

**NUTRICIÓN:** Tamaño de la porción: 264 g | Calorías: 286 | Azúcar: 3 g | Grasas: 17 g Carbohidratos: 6 g Fibra: 3 g Proteínas: 26 g



# CURRY DE SALMÓN FÁCIL

## INGREDIENTES

- 1/2 cebolla mediana, cortada en cubitos o finamente picada
- 2 tazas (7 oz o 200 g) de ejotes, cortados en cubitos
- 1,5 cucharadas (10 g) de curry en polvo
- 1 cucharadita (3 g) de ajo en polvo
- Crema de la parte superior de 1 lata (14 oz) de leche de coco
- 2 tazas (480 ml) de caldo de huesos
- 1 libra (450 g) de salmón crudo, cortado en cubitos (descongelar primero si está congelado)
- 2 cucharadas (30 ml) de aceite de coco, para cocinar
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de albahaca (4 g), picada, para decorar

## INSTRUCCIONES

1. Cocine la cebolla picada en el aceite de coco hasta que esté transparente.
2. Agregue las judías verdes y saltee durante unos minutos más.
3. Agregue el caldo o el agua y deje hervir.
4. Agregue el curry en polvo, el ajo en polvo y el salmón.
5. Agregue la crema de coco y cocine a fuego lento hasta que el salmón esté cocido (3-5 minutos).
6. Agrega sal y pimienta al gusto y sirve con la albahaca picada.

**NUTRICIÓN:** Calorías: 640 | Azúcar: 6 g | Grasas: 44 g | Hidratos de Carbono: 16 g | Fibra: 6 g | Proteínas: 49 g

## DÍA 4

Desayuno opcional: **café keto espumoso**

Almuerzo: **huevos horneados en aguacates**

Cena: **pastel de cabaña ceto sobrante**

### CAFÉ KETO ESPUMOSO

#### INGREDIENTES

- 1 taza (240 ml) de café negro
- 1/2 cucharada (7 ml) de aceite de coco
- 1 cucharada (15 ml) de ghee

#### INSTRUCCIONES

1. Mezcla muy bien.

**NUTRICIÓN:** Calorías: 179 | Grasas: 21 g | Carbohidratos netos: 0 g | Proteína: 0 g

# HUEVOS HORNEADOS EN AGUACATES

## INGREDIENTES

- 1 aguacate
- 2 yemas de huevo
- 2 cucharaditas de aceite de oliva o aceite de coco
- Sal y pimienta y otros condimentos / especias / hierbas al gusto (el pimentón ahumado combina bien con los huevos)

## INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C).
2. Cortar el aguacate por la mitad y quitar el hueso.
3. Rompe los 2 huevos en un bol.
4. Saque cada yema de huevo y colóquelas en una mitad de aguacate.
5. Vierta 1 cucharadita de aceite de oliva en cada yema de huevo en el aguacate.
6. Hornea por 12 minutos.
7. Espolvoree sal y pimienta y las hierbas y especias adicionales que desee encima.

**NUTRICIÓN:** Calorías: 250 | Azúcar: 1 g | Grasas: 23 g | Hidratos de carbono: 9 g | Fibra: 7 g | Proteína: 3 g

# PASTEL DE CABAÑA CETO

## INGREDIENTES

- 1 cabeza de coliflor (600 g), partida en floretes
- 2 cucharadas de ghee (30 ml), derretido (use aceite de coco para AIP)
- 0,25 taza de aceite de aguacate (60 ml), para cocinar carne con
- 1 cebolla mediana (110 g), finamente picada
- 1,5 libras de carne molida (675 g)
- 2 zanahorias (100 g), ralladas
- 2 cucharadas de condimento italiano (6 g)
- 2 cucharadas de perejil fresco (2 g), finamente picado
- Sal y pimienta al gusto (omite la pimienta para AIP)
- Un puñado de nueces y semillas trituradas, para cubrir (opcional - omitir para AIP)

## INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350 F (175 C).
2. Cocine al vapor la coliflor hasta que esté tierna con un tenedor, de 5 a 10 minutos (dependiendo del tamaño de las flores). Escurrir bien.
3. En un procesador de alimentos o licuadora, combine la coliflor con el ghee. Sazonar con sal al gusto. Dejar de lado.
4. Mientras tanto, agregue el aceite de aguacate a una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue la cebolla y saltee hasta que esté transparente, aproximadamente de 4 a 5 minutos.
5. Agregue la carne molida y las zanahorias a la sartén. Saltee hasta que la carne molida esté dorada, aproximadamente de 8 a 10 minutos.
6. Agregue el condimento italiano y el perejil a la sartén, revolviendo bien para combinar. Condimente con sal y pimienta al gusto.
7. Coloque la mezcla de carne en el fondo de una fuente para hornear engrasada (de 9 x 9 pulgadas (23 cm x 23 cm) o una

fuelle ovalada grande funcionaría). Coloque el puré de coliflor reservado sobre la mezcla de carne.

8. Coloque la fuente para hornear en el horno y hornee por 30 minutos.

9. Retirar del horno y dejar enfriar un poco antes de servir.

**NUTRICIÓN:** Calorías: 684 | Azúcar: 6 g | Grasas: 57 g | Hidratos de carbono: 13 g | Fibra: 5 g | Proteínas: 32 g

## DÍA 5

Desayuno opcional: **muffins de canela y manzana Keto**

Almuerzo: **Mini panes de carne de espinacas con ensalada de aguacate**

Cena: **Estofado de cerdo y repollo en una olla**

### MUFFINS DE CANELA Y MANZANA KETO (SIN LÁCTEOS)

#### INGREDIENTES

- 3 tazas (180 g) de harina de almendras
- 1/2 taza (120 ml) de ghee, derretido
- 3 huevos grandes, batidos
- 3 cucharadas de canela
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 1/4 de cucharadita de clavo
- 4 cucharadas (60 ml) de puré de manzana
- 1 cucharadita (5 ml) de jugo de limón
- Stevia, al gusto
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio

#### INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350 F (175 C).
2. Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande para mezclar.
3. Vierta en moldes para muffins (use moldes para muffins de silicona o engrase los moldes de metal). Rinde 12 muffins.
4. Hornee durante 18-20 minutos hasta que un palillo salga limpio cuando lo inserte en un muffin.

**NUTRICIÓN:** Calorías: 241 | Azúcar: 2 g | Grasas: 22 g | Hidratos de carbono: 7 g | Fibra: 4 g | Proteína: 7 g

# MINI PANES DE CARNE CON ESPINACAS

## INGREDIENTES

- 113 g (1/4 lb) de cerdo molido o pavo molido
- 113 g (1/4 lb) de carne molida
- 1/2 cebolla pequeña (55 g), cortada en cubitos
- 2 dientes de ajo picados
- 140 g (1/3 lb) de espinacas frescas, picadas pequeñas
- 4 huevos batidos
- 2 cucharadas de condimento italiano
- 1/2 cucharada de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1/3 taza (80 ml) de leche de almendras o coco
- Aceite de coco para saltear

## INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C).
2. Saltea la carne, las cebollas picadas y el ajo en 1 cucharada de aceite de coco. Cuando la carne esté cocida, agregue las espinacas picadas y saltee durante 1-2 minutos más.
3. Coloque los moldes para muffins en un molde para muffins de 12 tazas.
4. En un tazón grande, combine el salteado con los huevos batidos, condimento italiano, sal, pimienta negra y leche de almendras o coco.
5. Divide la mezcla entre los 12 moldes para muffins.
6. Hornee por 10 minutos hasta que cada muffin esté bastante sólido. Cocine por más tiempo si los muffins aún están líquidos.

**NUTRICIÓN:** Tamaño de la porción: 6 muffins | Calorías: 430  
| Azúcar: 2 g | Grasas: 30 g | Hidratos de carbono: 7 g | Fibra: 3 g  
| Proteína: 30 g

## **ESTOFADO FÁCIL DE CERDO Y REPOLLO EN UNA OLLA**

### **INGREDIENTES**

- 450 g (1 libra) de paleta, lomo o lomo de cerdo deshuesado, en cubos
- 3 tazas de agua fría
- 1 repollo picado
- 1 cebolla o puerro picado
- Un trozo grande de jengibre fresco, picado en rodajas grandes.
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- Sal al gusto
- Aceite de coco para cocinar el cerdo

### **INSTRUCCIONES**

1. Coloque 2 cucharadas de aceite de coco en una olla grande.
2. Agregue la carne de cerdo en cubos y saltee a fuego alto hasta que la carne de cerdo esté casi cocida.
3. Agregue el puerro picado, el repollo, el jengibre, el vinagre de sidra de manzana, 2 cucharaditas de sal y las 3 tazas de agua fría.
4. Coloque la tapa en la olla y cocine a fuego medio durante 2 horas. Verifique regularmente para asegurarse de que el agua no se agote; si lo hace, agregue un poco más.
5. Agrega sal al gusto y sirve. Puede elegir las rodajas de jengibre o comerlas para obtener una nutrición adicional.

**NUTRICIÓN:** Calorías: 400 | Azúcar: 1 g | Grasas: 28 g | Hidratos de carbono: 15 g | Fibra: 6 g | Proteínas: 23 g



## DÍA 6

Desayuno opcional: **Pila de desayuno Keto**

Almuerzo: **Sobras de ensalada de pollo y coliflor “Cuscús”**

Cena: **Salteado de Calabacín con Ajo y Cilantro**

### PILA DE DESAYUNO CETOGENICA

#### INGREDIENTES

- 4 rebanadas de tocino (use tocino compatible con AIP si se queda AIP)
- 110 g (1/4 lb) de carne de cerdo molida
- 1/4 lb (110 g) carne picada de pollo
- 2 cucharaditas (2 g) de condimento italiano
- 1 huevo, batido (omitir para AIP)
- 1 cucharadita (5 g) de sal
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra (omitir para AIP)
- 2 champiñones planos grandes (como portobello)
- 1 aguacate en rodajas

#### INSTRUCCIONES

1. Cocina el tocino hasta que esté crujiente. Deja la grasa en la sartén.
2. Mezcle la carne de cerdo molida, el pollo, el condimento italiano, el huevo, la sal y la pimienta en un tazón y forme 4 empanadas finas.
3. Fríe las hamburguesas en la grasa de tocino.
4. Luego, sofríe los champiñones.
5. Arme su pila de desayuno cetogénico con los champiñones en la parte inferior, luego 2 hamburguesas finas, luego 3 rebanadas de aguacate y cúbralas con las rebanadas de tocino. Sirve con el resto de las rodajas de aguacate.

**NUTRICIÓN:** Calorías: 680 | Azúcar: 2 g | Grasas: 54 g | Hidratos de carbono: 13 g | Fibra: 8 g | Proteínas: 38 g

## **ENSALADA DE POLLO Y COLIFLOR "CUSCÚS"**

### **INGREDIENTES**

- 1 libra de pechuga de pollo, cortada en cubitos pequeños y frita en aceite de oliva y sal
- 1 coliflor pequeña, cortada en floretes y comida procesada en trozos pequeños
- 1 pepino, cortado en cubitos pequeños
- 1 pimiento rojo, cortado en cubitos pequeños
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 taza de perejil fresco, finamente picado
- 4 cebollas verdes, finamente picadas
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 2 cucharaditas de comino en polvo
- Sal y pimienta al gusto

### **INSTRUCCIONES**

1. Mezcle todos los ingredientes

**NUTRICIÓN:** Tamaño de la porción: 264 g | Calorías: 286 | Azúcar: 3 g | Grasas: 17 g | Carbohidratos: 6 g | Fibra: 3 g | Proteínas: 26 g

# SALTEADO FÁCIL DE CALABACÍN CON AJO Y CILANTRO

## INGREDIENTES

- 10 oz (300 g) carne de res, cortado en 1 - 2 tiras pulgadas (contra el grano si puede)
- 1 calabacín, cortado en (aprox. 300 g.) 1 - 2 pulgadas tiras largas y delgadas
- 1/4 taza de cilantro picado
- 3 dientes de ajo, picados o picados
- 2 cucharadas de salsa tamari sin gluten (use aminoácidos de coco para AIP)
- Aceite de aguacate para cocinar (o aceite de coco o aceite de oliva)

## INSTRUCCIONES

1. Coloque 2 cucharadas de aceite de aguacate en una sartén a fuego alto.
2. Agrega las tiras de ternera a la sartén y sofríe durante unos minutos a fuego alto.
3. Cuando la carne esté dorada, agregue las tiras de calabacín y siga salteando.
4. Cuando el calabacín esté suave, agregue la salsa tamari, el ajo y el cilantro.
5. Saltee por unos minutos más y sirva inmediatamente.

**NUTRICIÓN:** Tamaño de la porción: aproximadamente 300g | Calorías: 500 | Azúcar: 2 g | Grasas: 40 g | Hidratos de carbono: 5 g | Fibra: 1 g | Proteínas: 31 g

## DÍA 7

Desayuno opcional: **café keto espumoso**

Almuerzo: **Pollo Hash con Salsa de Coco Dijon**

Cena: **Sobras de estofado de cerdo y repollo en una olla**

### CAFÉ CETOGENICO – ESPUMOSO

#### INGREDIENTES

- 1 taza (240 ml) de café negro
- 1/2 cucharada (7 ml) de aceite de coco
- 1 cucharada (15 ml) de ghee
- 2 cucharadas (30 ml) de leche de coco o almendras sin azúcar

#### INSTRUCCIONES

1. Mezcla muy bien.

**NUTRICIÓN:** Calorías: 190 | Grasas: 22 g | Carbohidratos netos: 0 g | Proteína: 0 g

# KETO CHICKEN HASH CON SALSA DE COCO DIJON

## INGREDIENTES

- 4 pechugas de pollo (800 g), cortadas en rodajas pequeñas
- 1 cebolla mediana (110 g), en rodajas
- 2 zanahorias (100 g), ralladas
- 1 puerro (90 g), en rodajas
- 4 cucharadas de aceite de coco (60 ml), para cocinar con
- Sal y pimienta al gusto
- Salsa de coco Dijon

## INSTRUCCIONES

1. Agregue la pechuga de pollo en cubitos al aceite de coco y saltee hasta que esté cocida. Condimente con sal y pimienta al gusto.
2. Agregue más aceite de coco a la sartén si es necesario y cocine las verduras hasta que estén tiernas. Agregue los trozos de pollo nuevamente.
3. Sirve con la salsa Dijon de coco.

**NUTRICIÓN:** Calorías: 697 | Azúcar: 3 g | Grasas: 59 g | Hidratos de carbono: 8 g | Fibra: 2 g | Proteínas: 32 g

## **ESTOFADO FÁCIL DE CERDO Y REPOLLO EN UNA OLLA**

### **INGREDIENTES**

- 450 g (1 libra) de paleta, lomo o lomo de cerdo deshuesado, en cubos
- 3 tazas de agua fría
- 1 repollo picado
- 1 cebolla o puerro picado
- Un trozo grande de jengibre fresco, picado en rodajas grandes.
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- Sal al gusto
- Aceite de coco para cocinar el cerdo

### **INSTRUCCIONES**

1. Coloque 2 cucharadas de aceite de coco en una olla grande.
2. Agregue la carne de cerdo en cubos y saltee a fuego alto hasta que la carne de cerdo esté casi cocida.
3. Agregue el puerro picado, el repollo, el jengibre, el vinagre de sidra de manzana, 2 cucharaditas de sal y las 3 tazas de agua fría.
4. Coloque la tapa en la olla y cocine a fuego medio durante 2 horas. Verifique regularmente para asegurarse de que el agua no se agote; si lo hace, agregue un poco más.
5. Agrega sal al gusto y sirve. Puede elegir las rodajas de jengibre o comerlas para obtener una nutrición adicional.

**NUTRICIÓN:** Calorías: 400 | Azúcar: 1 g | Grasas: 28 g | Hidratos de carbono: 15 g | Fibra: 6 g | Proteínas: 23 g

# Semana 4 Reto 28 días Keto

¿Te queda 1 semana de tu plan de comidas Keto! ¿Has encontrado algunas recetas nuevas de Keto que te encantan? ¿Hay alguno que esté en su rotación habitual de recetas?

Entiendo completamente que las primeras semanas pueden ser difíciles tratando de averiguar qué comer y qué evitar. Sin embargo, a estas alturas ya debería tener una idea bastante clara de lo que puede comer todos los días.

Entonces, con eso en mente, ¡su objetivo para esta semana es divertirse con su plan de comidas Keto! Sea creativo e intente hacer sus propias recetas o modifique cualquiera de nuestras recetas para que se adapte a sus preferencias.

¡Ahora termina esta semana fuerte!

## DÍA 1

Desayuno opcional: **café ceto reforzado con colágeno**

Almuerzo: **Wraps de salmón ahumado y jamón de pepino**

Cena: **Rosbif con zanahorias y cebollas**

### **CAFÉ CETOGÉNICO - COLÁGENO REFORZADO**

#### **INGREDIENTES**

- 1 taza (240 ml) de café negro
- 1 cucharada (15 ml) de ghee
- 1/2 cucharada de colágeno en polvo hidrolizado sin sabor

**Nota:** El ghee es la mantequilla tradicional que se ha clarificado, proceso que elimina los sólidos de la leche: la caseína, la lactosa y el agua.

#### **INSTRUCCIONES**

1. Mezcla muy bien.

**NUTRICIÓN:** Calorías: 160 | Grasas: 14 g | Carbohidratos netos: 0 g | Proteína: 5 g



# WRAPS DE SALMÓN AHUMADO Y JAMÓN CON PEPINO

## INGREDIENTES

- 4 lonchas de jamón
- 1/2 pepino, cortado en rodajas finas
- 3,5 oz (100 g) de salmón ahumado
- 1 cucharada (15 ml) de crema de coco
- Ensalada verde para acompañar

## INSTRUCCIONES

1. Unte la crema de coco en cada loncha de jamón.
2. Coloque las rodajas de salmón ahumado encima de cada loncha de jamón.
3. Coloque las rodajas finas de pepino encima.
4. Enrolle la envoltura y colóquela encima de la ensalada verde para servir.

**NUTRICIÓN:** Tamaño de la porción: 2 envolturas | Calorías: 210 | Azúcar: 0 g | Grasas: 10 g | Hidratos de carbono: 0 g | Fibra: 0 g | Proteínas: 29 g

# **CARNE ASADA KETO CON ZANAHORIAS Y CEBOLLAS**

## **INGREDIENTES**

- 2 libras de carne redonda (900 g)
- 2 zanahorias (100 g), peladas y picadas
- 3/4 de cebolla mediana (83 g), pelada y picada
- 6 dientes de ajo (18 g), pelados y ligeramente triturados
- 4 cucharadas de aceite de oliva (60 ml)
- 1 ramita grande de romero
- 1 ramita de tomillo
- Sal y pimienta al gusto

## **INSTRUCCIONES**

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C).
2. Mezcle las zanahorias, la cebolla y el ajo con aceite de oliva, un poco de romero y tomillo y sal. Coloque en el centro de una bandeja para hornear.
3. Unte el aceite de oliva, el resto del romero y el tomillo, y la sal sobre la carne y coloque encima de las verduras.
4. Ase durante 1 hora.

**NUTRICIÓN:** Calorías: 739 | Azúcar: 2 g | Grasas: 62 g | Carbohidratos: 6 g | Fibra: 1 g | Proteínas: 38 g

## DÍA 2

Desayuno opcional: **tostada keto de 10 minutos**

Almuerzo: **Salteado de pollo con albahaca**

Cena: **fajitas de cerdo fáciles**

### TOSTADAS CETOGÉNICAS DE 10 MINUTOS

#### INGREDIENTES

- 1/3 taza (35 g) de harina de almendras
- 1/2 cucharadita (1 g) de levadura en polvo
- 1/8 de cucharadita (1 g) de sal
- 1 huevo batido
- 2,5 cucharadas (37 ml) de ghee, derretido

#### INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C).
2. Coloque todos los ingredientes del pan en una taza y mezcle bien.
3. Coloque la taza en el microondas y cocine en el microondas a temperatura alta durante 90 segundos.
4. Deje que el pan se enfríe durante unos minutos y luego salga de la taza y córtelo en 4 rebanadas.
5. Coloque las rodajas en una bandeja para hornear y tueste en el horno durante 4 minutos.
6. Disfruta con un poco de ghee adicional.

**NUTRICIÓN:** Calorías: 270 | Azúcar: 1 g | Grasas: 27 g | Carbohidratos: 3 g | Fibra: 2 g | Proteína: 6 g

# SALTEADO DE POLLO CON ALBAHACA

## INGREDIENTES

- 1 pechuga de pollo (0,5 lb o 225 g), picada o picada muy pequeña
- 2 dientes de ajo, picados o finamente picados
- 1 ají, cortado en cubitos (opcional - omitir para AIP)
- 1 taza (1 manojo grande) de hojas de albahaca finamente picadas
- 2 cucharadas (30 ml) de agua
- 1 cucharada (15 ml) de salsa tamari sin gluten (use aminoácidos de coco para AIP)
- 1 cucharada (15 ml) de aceite de aguacate o aceite de coco para cocinar
- Sal al gusto

## INSTRUCCIONES

1. Agregue 1 cucharada de aguacate o aceite de coco en una cacerola grande y agregue el ajo picado. Cuando el ajo haya comenzado a amarillear, agregue el chile en cubitos opcional.
2. Luego agregue el pollo picado.
3. Agregue el agua y cocine hasta que el pollo esté cocido.
4. Agregue a la cacerola la salsa tamari y sal al gusto.
5. Por último, agregue las hojas de albahaca y mézclelas. Sirva con un poco de "Arroz" blanco de coliflor para obtener un delicioso plato asiático que es Paleo, Keto y AIP.

**NUTRICIÓN:** Tamaño de la porción: 1 plato grande | Azúcar: 1 g | Grasas: 10 g | Carbohidratos: 3 g | Fibra: 1 g | Proteína: 30 g

## FÁCIL DE FAJITAS

### INGREDIENTES

- 1 cebolla pequeña en rodajas
- 1 pimiento en rodajas
- 1 libra de carne de res (elija un bistec de su elección), en rodajas
- 1 cucharada de comino en polvo
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- Pizca de chile en polvo
- 1 cucharada de cilantro, finamente picado (opcional)
- Sal y pimienta para probar
- Hojas de lechuga romana (opcional)

### INSTRUCCIONES

1. Picar los pimientos morrones, las cebollas y el bistec en tiras largas.
2. Pon un poco de aceite en una sartén y sofríe las cebollas y los pimientos. Si está usando bistec crudo, fríalo por separado.
3. Una vez que las cebollas se vuelvan translúcidas, agregue las tiras de carne.
4. Agregue las especias, los condimentos, el cilantro y la sal al gusto.
5. Saltee durante unos minutos más y luego cómelo inmediatamente. Disfruta con un guacamole súper fácil.

**NUTRICIÓN:** Calorías: 640 | Azúcar: 2 g | Grasas: 47 g | Carbohidratos: 6 g | Fibra: 2 g | Proteínas: 46 g

## DÍA 3

**Desayuno opcional:** Receta de café cetogénico – Espumoso

**Almuerzo:** Mini Quiches de Jamón y Espinacas con Aguacate Frito con Limón

**Cena:** Muslos de pollo crujientes de 3 ingredientes con puré de coliflor

### CAFÉ CETOGÉNICO – ESPUMOSO

#### INGREDIENTES

- 1 taza (240 ml) de café negro
- 1/2 cucharada (7 ml) de aceite de coco
- 1 cucharada (15 ml) de ghee
- 2 cucharadas (30 ml) de leche de coco o almendras sin azúcar

#### INSTRUCCIONES

1. Mezcla muy bien.

**NUTRICIÓN:** Calorías: 190 | Grasas: 22 g | Carbohidratos netos: 0 g | Proteína: 0 g

# MINI QUICHES DE JAMÓN Y ESPINACAS CON AGUACATE FRITO CON LIMÓN

## INGREDIENTES

- 3 huevos, batidos
- 4 lonchas de jamón cortado en cubitos
- 3/4 taza de espinaca picada
- 1/4 taza de puerro picado
- 1/4 taza de leche de coco
- 1/2 cucharadita de levadura en polvo
- Sal y pimienta al gusto

## INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350F.
2. Mezcle los huevos batidos, el jamón cortado en cubitos, las espinacas picadas, el puerro picado, la leche de coco, el polvo de hornear y la sal y la pimienta en un tazón grande para mezclar.
3. Vierta la mezcla en 4 moldes pequeños de mini quiche o tarta.
4. Hornee en el horno durante 15 minutos.
5. Compruebe que la mitad de las quiches esté lista viendo si un palito de cóctel sale limpio.
6. Sirva para un desayuno nutritivo y delicioso o llévelo para un refrigerio rápido.

**NUTRICIÓN:** Tamaño de la porción: 2 mini quiches | Calorías: 210 | Azúcar: 1 g | Grasas: 13 g | Carbohidratos: 3 g | Fibra: 1 g | Proteína: 20 g

## **AGUACATE FRITO CON LIMÓN**

### **INGREDIENTES**

- 1 aguacate maduro (no demasiado blando), cortado en rodajas
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 cucharada de jugo de limón
- Sal al gusto (o sal de limón)

### **INSTRUCCIONES**

1. Agrega el aceite de coco a una sartén. Coloque las rodajas de aguacate en el aceite suavemente.
2. Freír las rodajas de aguacate (girando suavemente) para que todos los lados se doren ligeramente.
3. Espolvoree el jugo de limón y la sal sobre las rodajas y sirva tibio.

## **MUSLOS DE POLLO KETO CRUJIENTES DE 3 INGREDIENTES**

### **INGREDIENTES**

- 12 muslos de pollo (con piel)
- 4 cucharadas de aceite de oliva (60 ml) o aceite de aguacate
- 2 cucharadas de sal (30 g)

### **INSTRUCCIONES**

1. Precaliente el horno a 450F (230C).
2. Frote sal en cada muslo de pollo en la mezcla y colóquelo en una bandeja para hornear engrasada. Asegúrese de que los muslos no se toquen entre sí en la bandeja. Rocíe el aceite de oliva o de aguacate sobre los muslos de pollo.
3. Hornee por 40 minutos hasta que la piel esté crujiente.

**NUTRICIÓN:** Calorías: 713 | Azúcar: 0 g | Grasas: 56 g | Hidratos de carbono: 0 g | Fibra: 0 g | Proteínas: 48 g



## **DÍA 4**

**Desayuno opcional:** café ceto reforzado con colágeno

**Almuerzo:** Tazón de atún con brócoli y coliflor asado

**Cena:** Rosbif sobrante con zanahorias y cebollas

### **RECETA DE CAFÉ CETOGÉNICO - COLÁGENO REFORZADO**

#### **INGREDIENTES**

- 1 taza (240 ml) de café negro
- 1 cucharada (15 ml) de ghee
- 1/2 cucharada de colágeno en polvo hidrolizado sin sabor

#### **INSTRUCCIONES**

1. Mezcla muy bien.

**NUTRICIÓN:** Calorías: 160 | Grasas: 14 g | Carbohidratos netos: 0 g | Proteína: 5 g

# **TAZÓN DE ATÚN CON BRÓCOLI Y COLIFLOR ASADO**

## **INGREDIENTES**

- 1 cabeza de coliflor, partida en pequeños floretes
- 1 cabeza de brócoli, partida en floretes pequeños
- Aceite de oliva para cocinar
- 1 limón
- Sal al gusto
- Cuatro latas de atún de 5 oz (envasadas en salmuera o aceite de oliva)
- 1/4 taza de perejil fresco, finamente picado (o use cilantro)

## **Para la pasta de tahini tamari (omitir para AIP)**

- 1/4 taza de tahini
- 3 Cucharadas salsa de soja tamari sin gluten
- 1 cucharada de aceite de sésamo

## **INSTRUCCIONES**

1. Precaliente el horno a 400 F (205 C).
2. Coloque las flores de coliflor y brócoli en una bandeja para hornear y rocíelas con aceite de oliva. Espolvoree sal y exprima el jugo de 1/4 de limón sobre las verduras. Use sus manos para frotar la mezcla en las verduras y extenderlas sobre la bandeja para hornear.
3. Coloque en el horno y cocine por 20 minutos hasta que los floretes estén tiernos y dorados en los bordes.
4. Deje enfriar las verduras durante unos minutos, luego colóquelas en un tazón grande y mezcle con el perejil picado, 1 cucharada de aceite de oliva, jugo de 1/4 de limón y sal extra al gusto.
5. Para hacer la pasta de tahini tamari, mezcle bien todos los ingredientes de la pasta.
6. Para servir, coloque las verduras asadas en un tazón pequeño y cubra con una lata de atún. Agregue un poco de salsa tahini

tamari encima y disfrute.

7. Esta receta es suficiente para 4 personas o puede guardar la pasta sobrante y las verduras asadas en el refrigerador para futuras comidas.

## **CARNE ASADA KETO CON ZANAHORIAS Y CEBOLLAS**

### **INGREDIENTES**

- 2 libras de carne redonda (900 g)
- 2 zanahorias (100 g), peladas y picadas
- 3/4 de cebolla mediana (83 g), pelada y picada
- 6 dientes de ajo (18 g), pelados y ligeramente triturados
- 4 cucharadas de aceite de oliva (60 ml)
- 1 ramita grande de romero
- 1 ramita de tomillo
- Sal y pimienta al gusto

### **INSTRUCCIONES**

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C).
2. Mezcle las zanahorias, la cebolla y el ajo con aceite de oliva, un poco de romero y tomillo y sal. Coloque en el centro de una bandeja para hornear.
3. Unte el aceite de oliva, el resto del romero y el tomillo, y la sal sobre la carne y coloque encima de las verduras.
4. Ase durante 1 hora.

**NUTRICIÓN:** Calorías: 739 | Azúcar: 2 g | Grasas: 62 g | Carbohidratos: 6 g | Fibra: 1 g | Proteínas: 38 g

## DÍA 5

**Desayuno opcional:** tostada keto de 10 minutos

**Almuerzo:** sopa fácil de albóndigas

**Cena:** Sobras de muslos de pollo crujientes de 3 ingredientes con puré de coliflor

### TOSTADAS CETOGÉNICAS DE 10 MINUTOS

#### INGREDIENTES

- 1/3 taza (35 g) de harina de almendras
- 1/2 cucharadita (1 g) de levadura en polvo
- 1/8 de cucharadita (1 g) de sal
- 1 huevo batido
- 2,5 cucharadas (37 ml) de ghee, derretido

#### INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C).
2. Coloque todos los ingredientes del pan en una taza y mezcle bien.
3. Coloque la taza en el microondas y cocine en el microondas a temperatura alta durante 90 segundos.
4. Deje que el pan se enfríe durante unos minutos y luego salga de la taza y córtelo en 4 rebanadas.
5. Coloque las rodajas en una bandeja para hornear y tueste en el horno durante 4 minutos.
6. Disfruta con un poco de ghee adicional.

**NUTRICIÓN:** Calorías: 270 | Azúcar: 1 g | Grasas: 27 g | Carbohidratos: 3 g | Fibra: 2 g | Proteína: 6 g

# **SOPA CHINA DE ALBÓNDIGAS**

## **INGREDIENTES**

- 1/2 libra de carne molida de su elección (también puede ser una mezcla de diferentes; usé 1/4 libra de cerdo con 1/4 libra de carne de res)
- 1/4 taza de perejil picado
- 5 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de tomillo, fresco (o 2 cucharaditas de tomillo seco)
- 1/2 - 1 cucharada de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 huevo batido
- 1/4 taza de cilantro picado
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- 1 cuarto de galón (32 oz) de caldo de pollo o caldo de huesos

## **INSTRUCCIONES**

1. Vierte el caldo en una olla grande y ponlo a fuego lento para que empiece a hervir. Agrega el jengibre rallado.
2. Mientras tanto, en un bol, mezcle la carne molida, el perejil, el ajo, el tomillo, la sal, la pimienta y el huevo.
3. Forme aproximadamente 20 albóndigas (un poco más pequeñas que las bolas de golf) con las manos y colóquelas en la olla grande de caldo.
4. Hervir durante 10-15 minutos (puede cortar uno por la mitad para comprobar que esté listo o usar un termómetro para carne).
5. Agregue el cilantro (y sal al gusto).

# MUSLOS DE POLLO KETO CRUJIENTES DE 3 INGREDIENTES

## INGREDIENTES

- 12 muslos de pollo (con piel)
- 4 cucharadas de aceite de oliva (60 ml) o aceite de aguacate
- 2 cucharadas de sal (30 g)

## INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 450F (230C).
2. Frote sal en cada muslo de pollo en la mezcla y colóquelo en una bandeja para hornear engrasada. Asegúrese de que los muslos no se toquen entre sí en la bandeja. Rocíe el aceite de oliva o de aguacate sobre los muslos de pollo.
3. Hornee por 40 minutos hasta que la piel esté crujiente.

**NUTRICIÓN:** Calorías: 713 | Azúcar: 0 g | Grasas: 56 g | Hidratos de carbono: 0 g | Fibra: 0 g | Proteínas: 48 g

# **PURÉ DE COLIFLOR CREMOSO**

## **INGREDIENTES**

- ½ cabeza de coliflor (aproximadamente 1.5 lb), partida en pequeños floretes
- 2 cucharadas (30 ml) de ghee cultivado (o aceite de coco)
- ¼ de taza (60 ml) de leche de coco (de una lata agitada y a temperatura ambiente)
- ¼ de cucharadita (1 ml) de extracto de vainilla (omitir si usa vainilla ghee o si es AIP)
- Cebolletas o cebolletas (cebolleta picada), finamente picadas (opcional)
- Sal al gusto

## **INSTRUCCIONES**

1. Coloque los floretes de coliflor en un tazón grande apto para microondas con 1/4 taza de agua en el fondo. Microondas a temperatura alta hasta que se ablanden (alrededor de 10-12 minutos). Verifique cada 3 minutos para asegurarse de que todavía haya agua en el recipiente. Alternativamente, puede cocinar al vapor las flores de coliflor.
2. Coloque la coliflor ablandada junto con el ghee derretido, la leche de coco, el extracto de vainilla y la sal en una licuadora y mezcle hasta que quede suave.
3. Cubra con cebolletas o cebolletas.

## DÍA 6

**Desayuno opcional:** muffins de arándanos cetogénicos

**Almuerzo:** Mini quiches de jamón y espinacas con ensalada

**Cena:** Salteado Rápido de Carne de Res y Brócoli

### MUFFINS DE ARÁNDANOS

#### INGREDIENTES

- 1,5 tazas (180 g) de harina de almendras
- 1/4 taza (60 ml) de ghee, derretido
- 2 huevos batidos
- Aprox. 24 arándanos (1/2 taza)
- 1 cucharada (15 ml) de extracto de vainilla
- Stevia, al gusto
- 1/2 cucharadita (4 g) de bicarbonato de sodio
- Una pizca de sal

#### INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350 F (175 C).
2. Meta la manteca en un bol. Agregue la harina de almendras, los huevos, el extracto de vainilla, la stevia, el bicarbonato de sodio y la sal. Mezclar todo bien.
3. Rompe los arándanos suavemente, empuja un cuchillo afilado para reventar la piel. Agregue los arándanos a la mezcla.
4. Guarde 12 arándanos para poner encima cerca del final.
5. Cubra un molde para muffins con moldes para muffins o engrase con aceite de coco o ghee. Vierta la mezcla en el molde para muffin (hasta aproximadamente 3/4 de su capacidad). Coloque 2 arándanos en la parte superior de cada muffin.
6. Hornee durante 18-20 minutos hasta que un palillo salga limpio cuando lo inserte en un muffin.

**NUTRICIÓN:** Calorías: 240 | Azúcar: 2 g | Grasas: 22 g | Carbohidratos: 6 g | Fibra: 3 g | Proteína: 7 g



# MINI QUICHES DE JAMÓN Y ESPINACAS

## INGREDIENTES

- 3 huevos, batidos
- 4 lonchas de jamón cortado en cubitos
- 3/4 taza de espinaca picada
- 1/4 taza de puerro picado
- 1/4 taza de leche de coco
- 1/2 cucharadita de levadura en polvo
- Sal y pimienta al gusto

## INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350F.
2. Mezcle los huevos batidos, el jamón cortado en cubitos, las espinacas picadas, el puerro picado, la leche de coco, el polvo de hornear y la sal y la pimienta en un tazón grande para mezclar.
3. Vierta la mezcla en 4 moldes pequeños de mini quiche o tarta.
4. Hornee en el horno durante 15 minutos.
5. Compruebe que la mitad de las quiches esté lista viendo si un palito de cóctel sale limpio.
6. Sirva para un desayuno nutritivo y delicioso o llévelo para un refrigerio rápido.

**NUTRICIÓN:** Tamaño de la porción: 2 mini quiches | Calorías: 210 | Azúcar: 1 g | Grasas: 13 g | Carbohidratos: 3 g | Fibra: 1 g | Proteína: 20 g

## **CARNE DE RES CON BRÓCOLI**

### **INGREDIENTES**

- 8 oz o 2 tazas de floretes de brócoli
- 1/2 libra de carne de res, cortada en rodajas finas y precocida (puede saltearla en un poco de aceite de coco)
- 3 dientes de ajo machacados o con ajo en polvo
- 1 cucharadita de jengibre recién rallado o use jengibre en polvo
- 2 cucharadas de aminos de coco o salsa tamari, o al gusto
- aceite de coco para cocinar

### **INSTRUCCIONES**

1. Coloque 2 cucharadas de aceite de coco en una sartén o cacerola a fuego medio. Agregue los floretes de brócoli en la sartén.
2. Cuando el brócoli se ablande a la cantidad que desee (a mí me gusta suave, pero a algunas personas les gusta más), agregue la carne.
3. Saltee durante 2 minutos y luego agregue el ajo, el jengibre y la salsa de aminoácidos de coco / tamari.
4. Servir inmediatamente.

## DÍA 7

**Desayuno opcional:** café ceto reforzado con colágeno

**Almuerzo:** Sobras de sopa de albóndigas fácil

**Cena:** camarones con pepino y jengibre con arroz frito

### CAFÉ CETOGÉNICO - COLÁGENO REFORZADO

#### INGREDIENTES

- 1 taza (240 ml) de café negro
- 1 cucharada (15 ml) de ghee
- 1/2 cucharada de colágeno en polvo hidrolizado sin sabor

#### INSTRUCCIONES

1. Mezcla muy bien.

**NUTRICIÓN:** Calorías: 160 | Grasas: 14 g | Carbohidratos netos: 0 g | Proteína: 5 g

## **SOPA CHINA DE ALBÓNDIGAS**

### **INGREDIENTES**

- 1/2 libra de carne molida de su elección (también puede ser una mezcla de diferentes; usé 1/4 libra de cerdo con 1/4 libra de carne de res)
- 1/4 taza de perejil picado
- 5 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de tomillo, fresco (o 2 cucharaditas de tomillo seco)
- 1/2 - 1 cucharada de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 huevo batido
- 1/4 taza de cilantro picado
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- 1 cuarto de galón (32 oz) de caldo de pollo o caldo de huesos

### **INSTRUCCIONES**

1. Vierte el caldo en una olla grande y ponlo a fuego lento para que empiece a hervir. Agrega el jengibre rallado.
2. Mientras tanto, en un bol, mezcle la carne molida, el perejil, el ajo, el tomillo, la sal, la pimienta y el huevo.
3. Forme aproximadamente 20 albóndigas (un poco más pequeñas que las bolas de golf) con las manos y colóquelas en la olla grande de caldo.
4. Hervir durante 10-15 minutos (puede cortar uno por la mitad para comprobar que esté listo o usar un termómetro para carne).
5. Agregue el cilantro (y sal al gusto).

# **CAMARONES CON PEPINO Y JENGIBRE**

## **INGREDIENTES**

- 1 pepino grande, pelado y cortado en rodajas redondas de 1/2 pulgada
- 10 - 15 camarones grandes / gambas (descongelado si congelado)
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- sal y pimienta para probar
- aceite de coco para cocinar

## **INSTRUCCIONES**

1. Coloque 1 cucharada de aceite de coco en una sartén a fuego medio.
2. Agregue el jengibre y el pepino y sofríe durante 2-3 minutos.
3. Agregue los camarones / langostinos y cocine hasta que se pongan rosados y ya no estén translúcidos.
4. Agregue sal al gusto y sirva.

# Glosario, vocabulario y términos esenciales - Dieta Cetogénica (Keto) –

## ACETONA

«Cuando se acaba el glucógeno hepático y por consiguiente ese flujo de glucosa se ve comprometido, la oxidación de ácidos grasos es muy intensa en el hígado y como consecuencia empiezan a producirse cuerpos cetónicos. Éstas moléculas derivadas de la oxidación de la grasa (acetoacetato, beta hidroxibutirato y acetona) altamente energéticas son las que hacen que el cuerpo no se quede sin energía ya que el cerebro puede utilizarlas para todas sus funciones de una forma mucho más eficiente que la propia glucosa (en caso de haber ambas consume más beta hidroxibutirato)»

## AYUNO INTERMITENTE

«Ayunar se diferencia de la inanición en un aspecto crucial: el control. La inanición es la falta involuntaria de alimento, no es intencional ni controlada. Ayunar, en cambio, es aplazar de forma voluntaria la ingesta de comida por motivos religiosos, de salud o de cualquier otro tipo, en personas que no tengan un peso inferior al normal y por lo tanto tengan la suficiente grasa almacenada para vivir de ella.»

«Básicamente, ayunar permite al cuerpo quemar el exceso de grasa corporal. Es importante saber que esto es normal y que las personas hemos evolucionado para poder ayunar sin sufrir efectos nocivos para la salud. La grasa corporal es solo energía alimentaria almacenada. Si no comes, el cuerpo simplemente “comerá” su propia grasa para obtener energía.»

«Cuando no comemos (ayuno), el nivel de insulina desciende, dando señal al cuerpo para que empiece a quemar la energía almacenada, ya que no recibe más por medio de alimentos. «

## **CARBOHIDRATOS NETOS**

«Los carbohidratos netos son un cálculo que representa principalmente solo a los almidones y azúcares en un alimento, luego se resta un poco del contenido de la fibra y alcohol de azúcar. Algunos tipos de carbohidratos no afectan -tanto como otros- en los niveles de azúcar en la sangre del cuerpo, por lo que se cree que los carbohidratos netos solo consideran a los carbohidratos que afectan el azúcar en la sangre».

O sea: (Carbohidratos totales) – (Fibra)= Carbohidratos Netos

## **CETONAS**

Véase: «Cuerpo cetónicos» más abajo

## **CETOACIDOSIS DIABÉTICA**

«La cetoacidosis diabética (CAD) (en inglés Diabetic Ketoacidosis, DKA) hace referencia a una descompensación de la diabetes mellitus tipo I que, junto con el estado hiperosmolar y el coma hipoglucémico, son las tres principales complicaciones agudas de la diabetes mellitus.<sup>1</sup> A diferencia de las complicaciones crónicas, esta complicación se desarrolla en cuestión de horas y pone en peligro la vida del paciente,<sup>2</sup> por lo que se considera una emergencia médica.

Las personas con diabetes tipo 1 presentan un déficit absoluto de insulina por destrucción de las células beta pancreáticas. La insulina es una hormona que el cuerpo utiliza para la captación de la glucosa por los tejidos para obtener energía. Cuando la glucosa no está disponible, se metaboliza la grasa en su lugar.

A medida que las grasas se descomponen, se forman las moléculas llamadas cuerpos cetónicos, que son cetoácidos (cetonas y ácidos carboxílicos) que se acumulan en la sangre y la orina. En niveles altos, los cuerpos cetónicos son tóxicos.»

## **CETO-ADAPTACIÓN**

«El hecho de aumentar la ingesta de grasa y disminuir los carbohidratos, no nos asegura de que nuestro cuerpo sea totalmente eficiente utilizando grasa como fuente principal de energía, ya que al tener una dieta alta en carbohidratos nuestro cuerpo está acostumbrado a utilizar glucosa como fuente de energía, por lo tanto, tiene un número mayor de enzimas glicolíticas que metabolizan la glucosa y cuando restringimos su ingesta aumentando las grasas, el cuerpo la utilizará como energía pero no tan eficiente ya que primero necesita una adaptación y aumentar las enzimas lipolíticas (proteínas que metabolizan la grasa) entonces, cuando el cuerpo produce cetonas no es capaz de utilizarlas eficientemente y las desechará principalmente por la orina.»

«Este proceso de adaptación o ceto-adaptación, puede durar de 2 días a una semana dependiendo de la restricción de los carbohidratos, la actividad física, las reservas de glucógeno y la facilidad de utilizar grasa como fuente de energía.»

## **CETOSIS NUTRICIONAL**

«La cetosis es una situación metabólica del organismo originada por un déficit en el aporte de carbohidratos, lo que induce el catabolismo de las grasas a fin de obtener energía, generando unos compuestos denominados cuerpos cetónicos, los cuales descomponen las grasas en cadenas más cortas, generando acetato que es usado como energía por el cerebro (en estados de ayuno aporta el 75% de la energía) y el resto de los órganos del cuerpo humano.



De esta manera, el cuerpo deja de utilizar como fuente primaria de energía los glúcidos, sustituyéndolos por las grasas.

En estado de cetosis el cuerpo es capaz de oxidar grasas fácilmente, incluyendo las reservas propias del individuo. Por eso hay muchas dietas de adelgazamiento que inducen a dicho estado con el objetivo de reducir grasa corporal.»

## **CUERPOS CETÓNICOS**

«Los cuerpos cetónicos son moléculas solubles en agua que el cuerpo produce a partir de la grasa en situaciones de ayuno o restricción de carbohidratos. El cuerpo requiere cierta cantidad de glucosa para cumplir sus funciones (sistema nervioso y cerebro por ejemplo). Cuando se acaba el glucógeno hepático y por consiguiente ese flujo de glucosa se ve comprometido, la oxidación de ácidos grasos es muy intensa en el hígado y como consecuencia empiezan a producirse cuerpos cetónicos.»

«No debe confundirse la cetoacidosis (estado patológico) con la cetosis (estado fisiológico), en la que los cuerpos cetónicos constituyen las moléculas con función energética predominantes y no se generan alteraciones del pH sanguíneo.»

## **DIETA CETOGÉNICA (O DIETA KETO O KETOGENICA)**

«La dieta cetogénica, o dieta keto (de la palabra “ketogenic” en inglés), es una dieta muy baja en carbohidratos que convierte al cuerpo en una máquina de quemar grasa. Tiene muchos beneficios potenciales para la pérdida de peso, la salud y el rendimiento deportivo, y hay millones de personas que ya los han experimentado.»

«En una dieta cetogénica, todo tu cuerpo cambia su provisión de energía para funcionar casi exclusivamente con grasa, todo el tiempo. Los niveles de insulina se reducen y la quema

de grasa aumenta drásticamente. Se vuelve fácil acceder a tus depósitos de grasa corporal para quemarlos. Obviamente esto es maravilloso si estás tratando de bajar de peso, pero hay también otros beneficios menos evidentes, como, por ejemplo, tener menos hambre y alcanzar una provisión estable de energía.»

## **ELECTROLITOS**

«Los electrolitos son minerales que se encuentran en el cuerpo y son las moléculas de señalización eléctrica que se utilizan para mantener las funciones dentro del cuerpo, como por ejemplo: regular los latidos del corazón y permitir que los músculos se contraigan para realizar movimientos funcionales. Los electrolitos más importantes en este contexto son el sodio, potasio, magnesio, cloruro y calcio.»

«Cuando se cambia a una dieta cetogénica, tu cuerpo tiende a liberar más agua en lugar de almacenarla. Esto se debe a que se produce menos insulina como resultado de la composición de la dieta. Esto conduce a señales hormonales a través del sistema renina-angiotensina-aldosterona que le indica a los riñones que excreten MÁS agua y retengan MENOS de esta.

Junto con el aumento de la pérdida de agua, los minerales que se encuentran en esta agua se pierden a un ritmo mayor [1,2]. De esta manera, se pueden agotar rápidamente los electrolitos claves que tu cuerpo necesita para funcionar correctamente. Como resultado, puedes experimentar algunos de los síntomas negativos asociados con la “gripe ceto” o “keto flu”»

## **EL ÍNDICE GLUCÉMICO DE LOS ALIMENTOS (IG)**

«El índice glucémico (IG) es una medida de la rapidez con la que un alimento puede elevar su nivel de azúcar (glucosa) en la sangre.»

«No todos los carbohidratos trabajan de la misma manera en el cuerpo. Algunos provocan una subida rápida de azúcar en la sangre, mientras que otros trabajan más lentamente, dejando el nivel de azúcar en la sangre más uniforme. El índice glucémico aborda estas diferencias al asignar un número a los alimentos que refleja la rapidez con la que incrementan la glucosa en la sangre en comparación con la glucosa (azúcar) pura.

La escala del IG va de 0 a 100. La glucosa pura tiene el IG más alto y se le asigna un valor de 100.

El consumo de alimentos con un IG bajo lo puede ayudar a alcanzar un control más estricto sobre el nivel de azúcar en su sangre. Prestar atención al IG de los alimentos puede ser otra herramienta para ayudar a controlar la diabetes, junto con el conteo de carbohidratos. Seguir una dieta con un IG bajo también puede ayudar a bajar de peso.»

## **GLUCÓGENO**

«El glucógeno es una biomolécula que forma parte de los glúcidos, también llamados hidratos de carbono o carbohidratos. Se trata de un polisacárido, ya que se compone de una cadena de diez o más monosacáridos (azúcares que no pueden descomponerse en otros más simples a través de la hidrólisis).»

«Presente principalmente en el hígado, aunque también en músculos y en otros tejidos, en ciertas plantas y en los hongos, el glucógeno es almacenado por el organismo a modo de reserva hasta que, llegado el momento de su utilización, lo convierte en glucosa (un monosacárido).»

«Cuando un individuo requiere una dosis de energía de emergencia, por ejemplo, si se encuentra en estado de alerta o en un momento de tensión, el organismo degrada rápidamente el glucógeno y lo transforma en glucosa, incorporándolo al metabolismo.»

## **GLUCONEOGÉNESIS**

«El proceso de elaboración de glucosa (azúcar) a partir de sus propios productos de descomposición o de los productos de descomposición de los lípidos (grasas) o las proteínas. La gluconeogénesis se manifiesta principalmente en células del hígado o el riñón.»

## **GLUCOSA**

«Desde el punto de vista nutricional, es un azúcar de composición simple (monosacárido) que entra en el organismo a través de los alimentos. Durante el proceso de la digestión, se pone en marcha una cadena de transformaciones químicas, a lo largo del tubo digestivo, que convierte los alimentos en sustancias más pequeñas, los nutrientes, y éstos a su vez se descomponen en elementos aún más pequeños. Por ejemplo, los alimentos ricos en hidratos de carbono se transforman en glucosa, que es su componente más simple. Pues bien, al llegar al intestino delgado, pasa a la sangre y del torrente circulatorio a las células.

Más exactamente, la sangre se encarga de transportarla al hígado, el cerebro y las demás células del cuerpo. Ahora bien, para entrar en las células y poder ser utilizada como combustible, necesita la mediación de la insulina. Esta hormona es como la llave que, encajada en la cerradura, abre la puerta de las células. Las células del sistema nervioso y el cerebro son las únicas de todo el organismo que reciben glucosa directamente del torrente sanguíneo, sin la mediación de la insulina. Además, para dichas células es la fuente exclusiva de energía.»

## **GRIPE CETOGENICA – GRIPE KETO**

«La gripe keto es causada por la transición que se produce cuando el cuerpo comienza a quemar grasa para obtener energía en lugar de azúcar.

La mayoría de los síntomas son provocados por la falta de agua y sal, ocasionada por un aumento temporal en la producción de orina a medida que el cuerpo entra en cetosis (el modo en que aumenta la quema de grasa).

Esto se puede corregir curando la gripe keto adecuadamente.»

## **INSULINA**

«La insulina es una hormona producida por el páncreas, que contribuye a regular los niveles de glucosa en sangre. Esta hormona es vital para el transporte y almacenamiento de la glucosa en las células, ayuda a utilizar la glucosa como fuente de energía para el organismo.

La insulina actúa como una llave para permitir que la glucosa acceda a las células. Si la glucosa no puede entrar en las células, se acumula en la sangre.»

## **KETO FLU**

Véase «Gripe cetogénica» «gripe keto» más arriba

## **LIPOGÉNESIS**

«La lipogénesis es la ruta metabólica, anabólica, mediante la cual se sintetizan ácidos grasos con gasto de energía, moléculas que posteriormente se unen a glicerol para formar triglicéridos. Esta ruta tiene lugar en el tejido adiposo y en el hígado y su finalidad es el almacenamiento eficiente de energía, en situaciones de exceso de glucosa (o de proteínas) en que las reservas de glucógeno están completas.»

## **LIPÓLISIS**

«La lipólisis o lipólisis es el proceso catabólico que permite la movilización de lípidos que constituyen la reserva de combustible en el tejido adiposo hacia los tejidos periféricos para cubrir las necesidades energéticas del organismo. Mediante la lipólisis los triglicéridos son hidrolizados liberando ácidos grasos y glicerol.

La lipólisis es estimulada por diferentes hormonas catabólicas como el glucagón, la epinefrina, la norepinefrina, la hormona del crecimiento y el cortisol, a través de un sistema de transducción de señales. La insulina disminuye la lipólisis.»

## **MACRONUTRIENTES**

«Este grupo de nutrientes está formado por grasas, carbohidratos y proteínas. Se llaman así porque sus cantidades en los alimentos se miden en gramos y no en microgramos.

La nutrición es un proceso biológico que consiste en la asimilación de ciertos alimentos y líquidos necesarios para el desarrollo y el mantenimiento de las funciones vitales del cuerpo humano. Estos nutrientes se dividen a su vez en dos grupos: los micronutrientes y los macronutrientes. Mientras los primeros, también conocidos como vitaminas y minerales, trabajan para asegurar el buen funcionamiento del organismo, los macronutrientes son aquellas sustancias que le proporcionan energía, ayudan a reparar y construir las estructuras orgánicas, promueven el crecimiento y regulan los procesos metabólicos, entre otras funciones»

## **MILIMOL**

«Cantidad de una sustancia igual a una milésima de un mol (medida de la cantidad de una sustancia). También se llama mmol.»



## MITOCÓNDRIAS

«Las mitocondrias son los orgánulos celulares encargados de suministrar la mayor parte de la energía necesaria para la actividad celular, actúan por tanto, como centrales energéticas de la célula y sintetizan ATP a expensas de los carburantes metabólicos (glucosa, ácidos grasos y aminoácidos). Sin mitocondrias, los animales y hongos no serían capaces de utilizar oxígeno para extraer toda la energía de los alimentos y mantener con ella el crecimiento y la capacidad de reproducirse. Los organismos llamados anaerobios viven en medios sin oxígeno, y todos ellos carecen de mitocondrias.»

## RESISTENCIA A LA INSULINA

«La resistencia a la insulina se produce cuando el organismo deja de reaccionar a la acción de la insulina, la hormona segregada por el páncreas para distribuir la glucosa en las células y para mantener controlados los niveles de azúcar en la sangre. Con ello aumenta la glicemia, generándose la necesidad de más insulina aún. Se crea así un círculo vicioso, que puede desembocar en una diabetes cuando el páncreas ya no tiene capacidad para secretar más insulina.

En la actualidad, este trastorno ha aumentado en la medida que se han incrementado los casos de obesidad y desórdenes alimenticios en todo el mundo, lo que hace suponer que las células grasas son grandes protagonistas en este deterioro.

El cuadro se completa con otros indicadores: un alto índice de masa corporal, obesidad central –es decir, un perímetro de cintura superior a los 88 cm en mujeres, y a 102 cm en hombres–, hipertensión arterial y acantosis nigricans (pigmentación en la piel de cuello y axilas). Es frecuente que, junto con lo anterior, los pacientes tengan el colesterol alto, hígado graso y/u ovario poliquístico, pues además de intervenir en el procesamiento de la glucosa, la insulina participa en el manejo y distribución de las grasas y en el efecto final de otras hormonas.»

## **RUTA METABÓLICA**

«Una ruta metabólica es un conjunto de reacciones químicas, catalizadas por enzimas. En este proceso, una molécula X se transforma en una molécula Y, por medio de metabolitos intermediarios. Las rutas metabólicas tienen lugar en el ambiente celular.»

## **SÍNDROME METABÓLICO**

«El síndrome metabólico es un grupo de afecciones (aumento de la presión arterial, azúcar alta en la sangre, exceso de grasa corporal alrededor de la cintura y niveles anormales de colesterol o de triglicéridos) que ocurren en simultáneo, o que aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y diabetes.

Si tienes solo una de estas afecciones no significa que tienes el síndrome metabólico. No obstante, cualesquiera de estas afecciones aumentan el riesgo de tener una enfermedad grave. Si tienes más de una de estas afecciones, el riesgo puede aumentar aún más.

Si tienes síndrome metabólico o cualquiera de sus componentes, los cambios agresivos en el estilo de vida pueden demorar o incluso evitar el desarrollo de problemas de salud graves.»

## **TRIGLICÉRIDOS**

«Los triglicéridos son un tipo de grasa. Son el tipo más común de grasa en su cuerpo. Proviene de alimentos, especialmente mantequilla, aceites y otras grasas que usted come. Los triglicéridos también provienen de calorías adicionales. Estas son las calorías que usted come pero que su cuerpo no necesita de inmediato.

Su cuerpo cambia estas calorías adicionales en triglicéridos, y los almacena en las células de grasa. Cuando su cuerpo necesi-



ta energía, libera los triglicéridos. Sus partículas de lipoproteína de muy baja densidad llevan los triglicéridos a sus tejidos.

Tener un alto nivel de triglicéridos puede aumentar el riesgo de enfermedades del corazón, como la enfermedad de las arterias coronarias.»

Made in the USA  
Middletown, DE  
25 October 2022



13501823R00062



# Dieta cetogénica

# RETO KETO

# 28 DIAS 2021

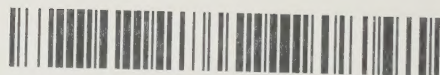
Si te has propuesto bajar de peso de manera rápida y saludable en solo 4 semanas, este es un libro completo para que aprenda desde cero. Incluso si no tiene mucho tiempo disponible y no tiene conocimientos sobre alimentación saludable o pérdida de peso.

Contiene un menú completo con desayuno, almuerzo, y cena, para cada día de la semana.

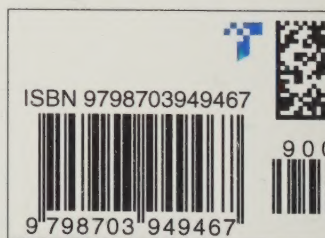
Además, contiene más de 80 recetas paso a paso y fáciles de preparar para que solo se preocupe en su objetivo.

Una forma efectiva de perder peso de manera saludable y sin sufrimiento.

**La Guía para iniciarse,  
perder peso y  
mejorar la salud**



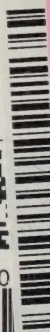
LPN PM IE757 **2574**



ISBN 9798703949467

9 798703 949467

9 0 0



P9-BEW-083