

## EJEMPLO SEMANAL DIETA KETO

COMIDA/DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	tortitas proteicas con yogurt griego, un puñado de fresas y nueces.	un par de huevos fritos con tocino, medio aguacate y café solo o con crema de leche.	pancakes con harina de coco (con huevos, harina y leche de coco).	batido verde (hecho con leche de almendras, aguacate, espinaca, perejil, rúcula y semillas de chía).	huevos revueltos con jamón york y queso manchego.	galletas de coco, queso parmesano y un té verde.	huevos estrellados con queso feta, tomates y brócoli.
MEDIA MAÑANA	un par de huevos duros con gambas.	sandwich de atún con mayonesa, queso cheddar y tomate. (el pan debe ser keto)	lonchas de pavo con aguacate, queso brie y un chorrito de aceite de oliva.	un puñado de nueces con queso azul.	un puñado de almendras.	sandwich de queso cheddar con jamón y pimientos rojos.	batido de proteínas con leche de coco, proteína en polvo y almendras.
COMIDA	wraps de salmón ahumado, queso de cabra, hojas verdes (lechuga o canónigos) y aguacate.	sardinias a la plancha con calabacín en rodajas.	muslos de pollo al curry.	crema de calabacín y filete de ternera.	1 plato de espinacas rehogadas con ajo y caballa.	pechuga de pollo a la plancha con salteado de verduras.	salmón a la plancha con espárragos.
MERIENDA	dos onzas de chocolate 85% cacao.	tarrina de queso fresco con un puñado almendras y frambuesas.	batido con leche de almendras, fresas y avellanas.	rebanada de pan keto con jamón y aceite de oliva con un trozo de sandía.	yogurt griego con frambuesas.	brownie de chocolate keto (con harina de almendras, chocolate sin azúcar y stevia como endulzante).	Tocino con queso halloumi al horno.
CENA	ensalada de tomate y pepino con filetes de pavo.	hamburguesa de pollo con lechuga, queso cheddar, mayonesa y tomate (sin pan).	berenjenas rellenas de carne picada al horno (carne, berenjena, pimiento rojo, tomate y cebolla).	sepia a la plancha con perejil, lechuga y pepino.	un par de burritos de salmón con calabacín y pimientos.	filete de atún con salsa de tomate triturado, con ensalada de canónigos de acompañamiento.	Rollitos de pavo con queso en lonchas y aguacate.