



SEMANA 1 RETO KETO LIMPIO



DIA 1:

Ocupa solo grasas permitidas para cocinar, Mantequilla, Aceite de Oliva, Aceite de Coco, Grasa de Cerdo. NO OLVIDES TUS ELECTROLITOS

Ingesta	Macros		Menú	Bebida
Desayuno	Grasa	Queso Mozzarella	Tortilla de Huevo revuelve los huevos agrega el queso haz la tortilla de huevo y acompáñala con ½ taza de brócoli hervido	Café o Té sin edulcorantes Agua
	Proteína	2 Huevos		
	Carbohidratos	½ taza de Brócoli		
Almuerzo	Grasa	Aguacate o Queso	Filete de pollo o carne a la plancha con condimentos permitidos, acompañado con medio aguacate o queso y ensalada verde	Agua
	Proteína	Pollo o Carne		
	Carbohidratos	Lechuga, Pepino, Tomate		
Merienda	Semillas (Cantidad lo que te quepa en la palma de la mano)			
Cena	Grasa	Tocino, Crema	Pollo a la plancha envuelto en tocino, con un chorrito de crema, una ensalada verde	Agua, Café o Té sin edulcorante
	Proteína	Pollo		
	Carbohidratos	Vegetales verdes		



© Copyright 2020
 derechos reservados [Mi Receta Keto](#)

DIA 2:

Ocupa solo grasas permitidas para cocinar, Mantequilla, Aceite de Oliva, Aceite de Coco, Grasa de Cerdo. NO OLVIDES TUS ELECTROLITOS

Ingesta	Macros		Menú	Bebida
Desayuno	Grasa	½ Aguacate	Huevos Revueltos con Jamon, medio aguacate y acompañado de un pepino en rodajas o espinacas al vapor	Café o Té sin edulcorantes Agua
	Proteína	2 Huevos + Jamón		
	Carbohidratos	1 Pepino o Espinaca		
Almuerzo	Grasa	½ Aguacate y Crema	Filete de Pollo o Carne a la plancha, en una sartén aparte poner crema, champiñones (hongos) y espinaca y acompañar esa crema con el filete, acompañar con aguacate	Agua
	Proteína	Pollo o Carne		
	Carbohidratos	Hongos y Espinaca		
Merienda	Semillas (Cantidad lo que te quepa en la palma de la mano)			
Cena	Grasa	Queso	Freír los chorizos en aceite de oliva o el disponible permitido, poner a hervir el huevo, sofreír los calabacines y servir todo por separado, acompañado con queso.	Agua, Café o Té sin edulcorante
	Proteína	Chorizo, 1 Huevo		
	Carbohidratos	Calabacín		



Copyright 2020
derechos reservados [Mi Receta Keto](#)

DIA 3:

Ocupa solo grasas permitidas para cocinar, Mantequilla, Aceite de Oliva, Aceite de Coco, Grasa de Cerdo. NO OLVIDES TUS ELECTROLITOS

Ingesta	Macros		Menú	Bebida
Desayuno	Grasa	Queso y Tocino	huevos revueltos con Nopal mas queso y tocino	Café o Té sin edulcorantes Agua
	Proteína	2 huevos		
	Carbohidratos	Espinaca o Nopal		
Almuerzo	Grasa	Queso Mozzarella	Pechuga rellena de queso con ensalada verde con vegetales disponibles	Agua
	Proteína	Pechuga de Pollo		
	Carbohidratos	Ensalada Verde		
Merienda	Frutos Permitidos (Cantidad lo que te quepa en la palma de la mano)			
Cena	Grasa	Tocino	Huevo al gusto, tocino y calabacín sudado	Agua, Café o Té sin edulcorante
	Proteína	1 Huevo		
	Carbohidratos	Calabacín		



Copyright 2020
derechos reservados [Mi Receta Keto](#)

DIA 4:

Ocupa solo grasas permitidas para cocinar, Mantequilla, Aceite de Oliva, Aceite de Coco, Grasa de Cerdo. NO OLVIDES TUS ELECTROLITOS

Ingesta	Macros		Menú	Bebida
Desayuno	Grasa	1/2 Aguacate	Huevos revueltos con Nopal o Brócoli acompañado con aguacate	Café o Té sin edulcorantes Agua
	Proteína	2 huevos		
	Carbohidratos	Nopal o Brócoli		
Almuerzo	Grasa	Tocino, Crema	Filete de Res a la plancha con salsa de crema con tocino acompañado con Ensalada Verde	Agua
	Proteína	Filete de Pollo		
	Carbohidratos	Ensalada Verde		
Merienda	Frutos Permitidos (Cantidad lo que te quepa en la palma de la mano)			
Cena	Grasa	Queso	Tortilla de huevo con brócoli y queso	Agua, Café o Té sin edulcorante
	Proteína	2 huevos		
	Carbohidratos	Brócoli		



Copyright 2020
derechos reservados [Mi Receta Keto](#)

DIA 5:

Ocupa solo grasas permitidas para cocinar, Mantequilla, Aceite de Oliva, Aceite de Coco, Grasa de Cerdo. NO OLVIDES TUS ELECTROLITOS

Ingesta	Macros		Menú	Bebida
Desayuno	Grasa	Aguacate	Hervir los huevos y hacer guacamole puede agregar cebolla para mas sabor y acompañar con Calabacín al vapor	Café o Té sin edulcorantes Agua
	Proteína	2 huevos		
	Carbohidratos	Calabacin		
Almuerzo	Grasa	Tocino	Hamburguesa Keto, Hacer torta de carne y freír tocino, colocar 2 hojas de lechuga, tocino, carne, tomate y cebolla, opcional queso, cerrar con 2 hojas de lechuga	Agua
	Proteína	Carne molida		
	Carbohidratos	Lechuga, tomate, cebolla		
Merienda	Semillas (Cantidad lo que te quepa en la palma de la mano)			
Cena	Grasa	Queso	Chorizo y queso frito acompañado con brócoli al vapor	Agua, Café o Té sin edulcorante
	Proteína	Chorizo		
	Carbohidratos	brócoli		



Copyright 2020
derechos reservados [Mi Receta Keto](#)

DIA 6:

Ocupa solo grasas permitidas para cocinar, Mantequilla, Aceite de Oliva, Aceite de Coco, Grasa de Cerdo. NO OLVIDES TUS ELECTROLITOS

Ingesta	Macros		Menú	Bebida
Desayuno	Grasa	Queso Mozzarella	Tortilla de Huevo revuelve los huevos agrega el queso haz la tortilla de huevo y acompáñala con ½ taza de brócoli hervido	Café o Té sin edulcorantes Agua
	Proteína	2 Huevos		
	Carbohidratos	½ taza de Brócoli		
Almuerzo	Grasa	Queso Mozzarella	Pechuga rellena de queso con ensalada verde con vegetales disponibles	Agua
	Proteína	Pechuga de Pollo		
	Carbohidratos	Ensalada Verde		
Merienda	Semillas (Cantidad lo que te quepa en la palma de la mano)			
Cena	Grasa	Queso	Tortilla de huevo con brócoli y queso	Agua, Café o Té sin edulcorante
	Proteína	2 huevos		
	Carbohidratos	Brócoli		



Copyright 2020
derechos reservados [Mi Receta Keto](#)

DIA 7:

Ocupa solo grasas permitidas para cocinar, Mantequilla, Aceite de Oliva, Aceite de Coco, Grasa de Cerdo. NO OLVIDES TUS ELECTROLITOS

Ingesta	Macros		Menú	Bebida
Desayuno	Grasa	½ Aguacate	Huevos Revueltos con Jamon, medio aguacate y acompañado de un pepino en rodajas o espinacas al vapor	Café o Té sin edulcorantes Agua
	Proteína	2 Huevos + Jamón		
	Carbohidratos	1 Pepino o Espinaca		
Almuerzo	Grasa	Aguacate o Queso	Filete de pollo o carne a la plancha con condimentos permitidos, acompañado con medio aguacate o queso y ensalada verde	Agua
	Proteína	Pollo o Carne		
	Carbohidratos	Lechuga, Pepino, Tomate		
Merienda	Frutos Permitidos (Cantidad lo que te quepa en la palma de la mano)			
Cena	Grasa	Queso y Aguacate	Ensalada verde acompañado con filete a la plancha, queso mozzarella y aguacate	Agua, Café o Té sin edulcorante
	Proteína	Pollo		
	Carbohidratos	Vegetales verdes		



Copyright 2020
derechos reservados [Mi Receta Keto](#)