



# KETO PLAN

MI RECETA KETO

7 DIAS

## LUNES

### DESAYUNO

WRAP DE HUEVOS  
REVUELTO CON JAMÓN  
ENVOLVER EN LECHUGA  
ACOMPañAR CON  
AGUACATE O QUESO

### ALMUERZO

PIMIENTO RELLENO DE  
CARNE O POLLO ENVUELTO  
EN HUEVO BATIDO  
ACOMPañAR CON QUESO  
O AGUACATE

### CENA

ENSALADA VERDE CON  
ATÚN Y MAYONESA,  
AGREGAR AGUACATE,  
CHICHARRONES Y TOMATE

## MARTES

### DESAYUNO

HUEVOS TIBIOS  
ACOMPañADO DE TOCINO  
Y AGUACATE O QUESO

### ALMUERZO

POLLO A LA PLANCHA CON  
TORTAS DE COLIFLOR Y  
CALDO DE POLLO

### CESAR

ENSALADA  
VERDE CON POLLO A LA  
PLANCHA AGREGAR  
NUECES, FRESA, QUESO  
PARMESANO, TOMATE

## MIÉRCOLES

### DESAYUNO

HUEVOS CON ESPINACA  
ACOMPañADOS DE  
AGUACATE Y FRESAS

### ALMUERZO

RES A LA PLANCHA CON  
SALSA DE HONGOS  
BLANCA (CREMA CON  
HONGOS) ACOMPañADO  
DE ENSALADA VERDE

### CENA

BRÓCOLI  
GRATINADO DE QUESO  
MOZZARELLA, TOCINO Y  
JAMÓN, AGREGAR  
MANTEQUILLA

## JUEVES

### DESAYUNO

HUEVOS DUROS CON  
AGUACATE Y TOCINO

### ALMUERZO

TACOS DE RES: PICAR  
CARNE A LA PLANCHA  
PREPARARLA AL GUSTO Y  
COLOCARLO EN HOJAS DE  
LECHUGA

### CENA

ENSALADA VERDE CON  
POLLO A LA PLANCHA.

## VIERNES

### DESAYUNO

OMELETTE CON  
QUESO Y BRÓCOLI

### ALMUERZO

RELLENOS DE  
COLES CON CARNE  
ACOMPañAR CON  
ENSALADA VERDE

### CENA

QUESO FRITO  
CON UNA PORCIÓN DE  
PECHUGA Y ENSALADA  
VERDE



# KETO PLAN

MI RECETA KETO

7 DIAS

## SABADO

### DESAYUNO

DOS HUEVOS  
CON ATÚN ACOMPAÑAR  
CON QUESO O AGUACATE

### ALMUERZO

ESPAQUETI DE  
CALABACÍN CON CARNE,  
ACOMPAÑAR CON  
ENSALADA

### CENA

POLLO CON SALSA DE  
ESPINACAS (HACER SALSA  
COMO EL VIDEO DE POLLO  
EN SALSA BLANCA).

## DOMINGO

### DESAYUNO

HUEVOS REVUELTOS AL  
GUSTO

### ALMUERZO

CARNE O POLLO  
A LA PLANCHA CON  
TORTAS DE BRÓCOLI,  
MISMO PROCEDIMIENTO  
DEL VIDEO DE COLIFLOR

### CESAR

HUEVOS CON  
HONGOS Y QUESO  
ACOMPAÑADO DE  
CALABACÍN AL VAPOR

**Acomoda tus alimentos según tu  
horario de ayuno, si estas haciendo  
ayuno de 18h o 20h hacer solo 1 a 2  
tiempos de comida**