

Menú Cetogénico (KETO) TOC TOC SALUD A TU PUERTA

DESAYUNO TOMAR UN VASO DE AGUA EN AYUNO	DESAYUNO TOMAR UN VASO DE AGUA EN AYUNO	DESAYUNO TOMAR UN VASO DE AGUA EN AYUNO
Omelette o huevo revueltos de 1 huevo entero y 3 claras (1/3 de taza de claras san juan) a la mexicana o con verduras como champiñones, espinacas, tomate + 1 paq de susalias nopal/ 2 tostadas de nopal.	1 muffin de ½ manzana/ ½ taza de blueberries (puden ser congeladas)+ 3 cdas de avena + 3 claras (1/3 taza de claras san juan) 1 cdita royal (polvo para cocinar) opcional canela y splenda licuar poner en un taza y meter al microondas por 2 minutos acompañar con 1 cda de miel maple sin azucar	Chilaquiles light: + 1 paq de susalias nopal/ 2 tostadas de nopal rotas con 60 g de pechuga de pollo desmenuzada + salsa verde o roja + 30 g panela light
COMIDA: TOMAR UN VASO DE AGUA FRIA ANTES DE COMER	COMIDA: TOMAR UN VASO DE AGUA FRIA ANTES DE COMER	COMIDA: TOMAR UN VASO DE AGUA FRIA ANTES DE COMER
1 taza de sopa de verduras (no elote ni papa ni crema)/+ la mitad del plato de ensalada mixta de muchos colores (ej: espinaca, tomate, calabacitas, zanahoria opción de verduras al vapor) + 1 rebanada 2 dedos de grueso de aguacate+ 1 cita de aceite de oliva + 120 g pechuga de pollo. Todo junto cocinado a la plancha, hervido o al horno. + 2 tostadas de maíz o nopal marca sanísima o susalia de nopal. De tomar: Agua/ Jamaica/ limonada. Endulzar con stevia o splenda	1 taza de sopa de verduras (no elote ni papa ni crema)/+ la mitad del plato de ensalada mixta de muchos colores (ej: espinaca, tomate, calabacitas, zanahoria opción de verduras al vapor) + 1 rebanada 2 dedos de grueso de aguacate+ 1 cita de aceite de oliva + 120 g pechuga de pollo. Todo junto cocinado a la plancha, hervido o al horno. + 2 tostadas de maíz o nopal marca sanísima o susalia de nopal. De tomar: Agua/ Jamaica/ limonada. Endulzar con stevia o splenda	1 taza de sopa de verduras (no elote ni papa ni crema)/+ la mitad del plato de ensalada mixta de muchos colores (ej: espinaca, tomate, calabacitas, zanahoria opción de verduras al vapor) + 1 rebanada 2 dedos de grueso de aguacate+ 1 cita de aceite de oliva + 120 g pechuga de pollo. Todo junto cocinado a la plancha, hervido o al horno. + 2 tostadas de maíz o nopal marca sanísima o susalia de nopal. De tomar: Agua/ Jamaica/ limonada. Endulzar con stevia o splenda
CENA TOMAR UN VASO DE AGUA FRIA ANTES	CENA TOMAR UN VASO DE AGUA FRIA ANTES	CENA TOMAR UN VASO DE AGUA FRIA ANTES
Pizzas de Calabacitas italianas (2 piezas) en rodajas asadas con 1 ji tomate rebanado calientes+ 30 g de q. oaxaca y champiñones + 60 g de pech, 1 reb de pechuga de pavo. 2 tostadas de nopal	-Ensalada de 1 manzana con 1 taza de espinaca, 1 jitomate y 1 pepino chico + 30 g de panela light o 3 cdas queso cottage light 1 paquete de salmas de nopal	Guisado de champiñones y calabacitas italianas + 45 g de panela lala light o pechuga de pavo, tomate y cebolla picados. 2 tortilla de maíz o nopal y 1 rebanada de 2 dedos de grueso de aguacate.

DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO
2 Thins integral, 1 1/2 rebanada de pechuga de pavo, 2 cucharadas de queso crema Philadelphia, 1 hoja de lechuga y 1/2 pepino rallado Fruta: 2 guayabas chicas Café con leche light y Splenda: 1 taza	Shasimi de calabaza y queso crema: 2 calabazas en rebanadas muy delgadas, saltearlas con 1 cucharadita de aceite de oliva, sal, pimienta. 20g de queso crema y hierbas finas . Salmas: 1 paquete	Crepas de verduras con queso: 2 crepas chicas rellenas de 1/2 taza de champiñones cocidos, 1/2 taza de brócoli cocido y 25g de queso manchego rallado	Quesadillas de pollo con queso cheddar : 2 piezas de tortilla de maíz, 1/2 taza de pollo deshebrado, 3/4 de taza de queso cheddar rallado, 1/4 de pieza de aguacate . 1 taza fresas.	Pan de Centeno y queso crema: 2 rebanadas de pan de centeno tostado con 40g de queso crema bañado con 1 cucharadita de aceite de oliva y especias italianas . Fruta: 3/4 de taza de piña picada
COLACION	COLACION	COLACION	COLACION	COLACION
Gelatina de piña con rompopo: 1 taza de gelatina de piña con 2 cucharaditas de rompopo	Mix de frutas y yogurt: 1 taza de yogurt natural, 3/4 de taza de moras con 1/2 cucharada de pasas y 1/2 cucharada de arándanos	1 plátano	Licudo de mamey con Splenda: 1 taza de leche light, 85g de mamey y Splenda	Sandía picada: 2 tazas con chile piquín
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
Panini de Arrachera: 2 rebanadas de pan integral, 1 cucharada de mayonesa light, 1 cucharada de mostaza de dijon, 80g de arrachera parrillada en fajitas, 60g de queso Panela, aros de cebolla morada, 1 hoja de lechuga, 1/4 de pieza de aguacate, pizca de pimienta	pollo fritos con 1 cucharadita de aceite de oliva con consomé. Salsa: 2 duraznos sin hueso, una raja de canela, jengibre, chile chipotle picado y cilantro picado. Ensalada de berros con limón y pizca de sal (1 taza). Consomé de pollo con arroz: 1 taza de consomé desgrasado, 1/2 taza de arroz blanco al vapor.	120 gr de trozos de sardinas en caldillo de jitomate con 5 papitas muy pequeñas bañadas de 2 cucharaditas de aceite de oliva, jugo de limón y pizca de consomé. Ensalada: 3 tazas de lechuga, 1/4 de aguacate, limón y pizca de sal.	Fusilli con atún: 1 de taza de pasta de Fusilli cocido, 1.5 jitomate picado, cebolla picada, 1 calabaza picada y 100g de atún, 2 cucharadas de crema y 2 cucharadas de caldillo de chipotle.	Cerdo en tamarindo: 120g de carne de cerdo sellada, Salsa: tomates, chiles pasilla, chiles ancho, cebolla ajo y caldo de pollo, 4 cdas de jarabe de tamarindo, con cebolla picada y ajo. Arroz blanco al vapor: 1/2 taza , Zanahorias en bastones al vapor: 1 taza.
COLACION	COLACION	COLACION	COLACION	COLACION
Ensalada de 1 taza de jícama en bastones, 1 mango manila en bastones, jugo de limón, 1 taza de jugo de naranja, chile piquín.	Barra Special K: 1 barra de fresa y 1 taza de gelatina de uva	Gelatina de leche: 1 taza 2 Fruta: 1 taza de frambuesas	Gelatina de limón: 1 taza Fruta: 1 manzana	Galletas de manzana: 2 piezas
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Chapata integral con queso cottage y frambuesas: 1 chapata mediana integral partida en dos con 3 cucharadas de queso cottage y 1 taza de frambuesas	Ensalada de Surimi: 80g de surimi, 1 taza de elote desgranado, 2 rebanadas de piña en almíbar picada con 1 cucharada de jugo, 1 taza de pepino picado, 1 cucharada de mayonesa light, salsa inglesa, 1 cucharada de jugo de chipotle. Galletas saladas integrales: 3 piezas	Coditos de jamón y piña: 2 tazas de coditos cocidos, 2 rebanadas de jamón de pavo en cuadritos, 40g de queso Panela en cubitos, 2 rebanadas de piña en almíbar picada, 1 cucharada de jugo de almíbar de piña, 1 cucharada de mostaza, 1 cucharada de crema, pizca de sal y pimienta.	Baguete integral con queso mozzarella y mermelada de fresa: 60g de baguette integral, 2 cucharaditas de mermelada de fresa sin azúcar, 35g de queso Mozzarella rallado y 1/2 taza de fresas rebanadas.	Copitas de pepino con eneldo y yogurt: 1/2 pepino partido en dos (quitar el centro), 1/2 taza de yogurt natural con 1 cucharada de eneldo picado, jugo de limón y pizca de sal . Palitos de pan: 3 piezas

