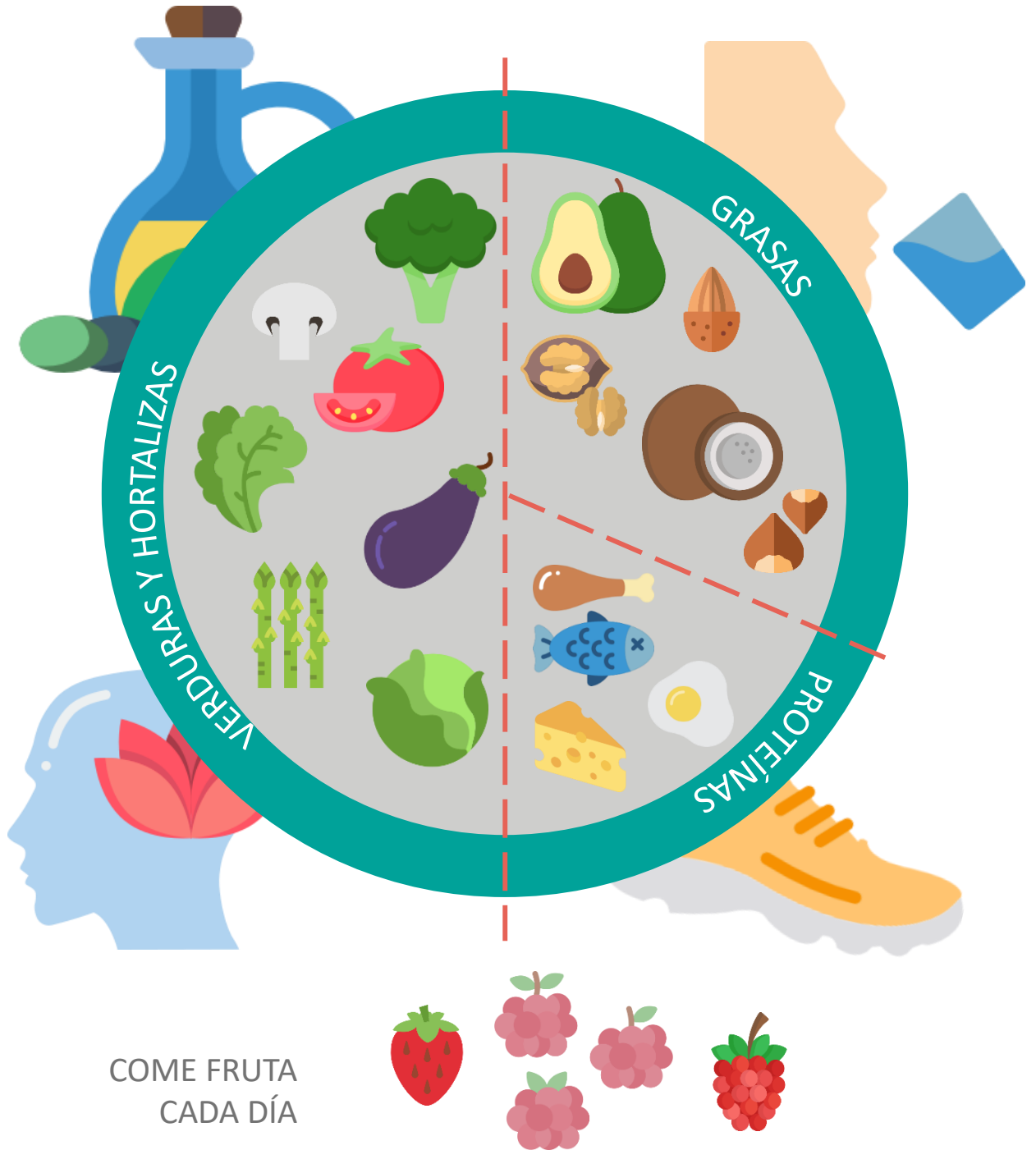


DIETA CETOGÉNICA



Pan de almendras: mezclar 40g de almendras molidas + 1 huevo + 1 cucharada sopera de aceite de oliva + pizca de bicarbonato + pizca de sal. Engrasar molde y hacer en el microondas 90" a potencia máxima.

CLASIFICACIÓN ALIMENTOS

FRUTAS Y VERDURAS

PRIORIZAR	MODERAR	ELIMINAR
Espinaca Endivia Lechuga Espárrago Pepino, Calabacín Alcachofa Apio Rúcula, Berenjena Champiñones Canónigos Repollo Brócoli Pimiento, Kale/berza Acelga Judía verde	Zanahoria Cebolla Remolacha Ajo Puerro	Patata Batata Yuca Legumbres (incluidos guisantes y habas) Cereales

PRIORIZAR	MODERAR	ELIMINAR
Aguacate Aceitunas Tomate Frambuesas Moras Fresas Coco	Arándanos Limón Ciruela Cerezas Sandía Naranja Melocotón Pomelo	Manzana Pera Kiwi Piña Mango Uvas Plátano Fruta en almíbar Fruta deshidratada Zumos

CLASIFICACIÓN ALIMENTOS

PROTEÍNAS

PRIORIZAR	MODERAR	ELIMINAR
Carne fresca (pollo, cerdo, ternera...) Sardinas/sardinillas Boquerones/arenques Salmón Gambas/camarones Sepia/pulpo Mejillones/almejas Merluza/trucha Tofu/tempeh Orgános/colágeno	Bonito Mero Corvina Rape Pargo Fletán Atún Emperador Embutidos artesanales Proteína de suero aislado	Embutidos, fiambres con azúcar, almidón, dextrosa... Otras legumbres y cereales

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

PRIORIZAR	MODERAR	ELIMINAR
Pecanas Nueces de macadamia Nueces de Brasil Avellanas Nueces Almendras Piñones Semillas (chía, calabaza, linaza, sésamo, girasol)	Anacardos Pistachos Cacahuetes Harinas y mantequillas de dichos frutos secos	Mantequillas o harinas con azúcar

CLASIFICACIÓN ALIMENTOS

LÁCTEOS

PRIORIZAR	MODERAR	ELIMINAR
Yogur griego Kéfir Quesos: brie, camembert, parmesano, provolone, manchego curado, mozzarella, gouda, cheddar	Mascarpone Yogur natural Quesos frescos Requesón Mantequilla Ghee Crema batida (natural) Leche entera	Lácteos desnatados Lácteos azucarados Quesos procesados

GRASAS Y ACEITES

PRIORIZAR	MODERAR	ELIMINAR
Aceite de oliva Aceite de coco Aceite de aguacate	Manteca Sebo Mantequilla Ghee	Aceite vegetales poliinsaturados (maíz, girasol, soja, canola...)