

PLAN DE NUTRICIÓN KETO LMB

Este plan de nutrición es para Hombres, Mujeres, Adolescente, Niños y Adultos Mayores.

A los niños más pequeños se les sirve lo mismo pero en cantidades más pequeñas de acuerdo a su edad.

IMPORTANTE:

COMER 1200 CALORÍAS AL DÍA ES PELIGROSO, POR LO QUE NO ES RECOMENDABLE.

SI PRACTICAS EL AYUNO INTERMITENTE, ASEGURA COMER LAS CALORÍAS QUE CORRESPONDAN A TUS NECESIDADES Y ACTIVIDAD FÍSICA.

ESTE PLAN DE NUTRICIÓN TE PUEDE AYUDAR A PERDER PESO SIN DEJAR DE COMER, TAMBIÉN TE PUEDE AYUDAR A REGULAR MÁS EFECTIVAMENTE LOS NIVELES DE GLUCOSA EN LA SANGRE Y A BAJAR LA INFLAMACIÓN.

DÍA 1 Aproximadamente 1694 Calorías al día y 60G de Proteína.

Desayuno: Alrededor de 381 Calorías.

OMELETTE DE 1 HUEVO Y 1 CLARA (90 cal)

1 TBSP DE ACEITE (120 cal)

1/2 TAZA DE ARUGULA (3cal)

1/4 TAZA DE BRÓCOLI O COLIFLOR (8cal)

1/2 AGUACATE PEQUEÑO (120 cal)

VINAGRE O LIMÓN OPCIONAL

1 TBSP DE VEGENAISE (50 Cal)

1/4 DE TAZA DE CONDIMENTOS COMO AJO, CEBOLLA, CILANTRO, PIMIENTA Y JALAPEÑOS FRESCOS -OPCIONAL (20 cal)

Almuerzo Alrededor de 370 calorías

ENSALADA DE 2 TAZAS DE ARUGULA (12 cal)

1/4 DE TAZA DE PEPINO EN TROZOS (4 cal)

1/2 AGUACATE PEQUEÑO (120 cal)

1 TSP DE DE SEMILLAS DE GIRASOL TOSTADAS (40)

1/4 DE TAZA DE ZANAHORIA RALLADA (17 cal)

1 TBSP DE ACEITE (120 cal)

2 ONZAS DE POLLO ASADO O COCIDO (60 cal)

SAL, PIMIENTA, AJO O VINAGRE -OPCIONAL

Mini Comida Alrededor de 375 Calorías

MALTEADA DE DE PROTEÍNA EN POLVO DE SUERO LÁCTEO (110 cal)

8 onzas de leche de coco orgánica (45 cal)

1/2 TAZA DE MANZANA (30 cal)

2 CUCHARADAS DE CREMA DE ALMENDRA O DE CACAHUATE (190 cal)

Bocadillo (Aproximadamente 128 cal)
1 PAN TOSTADO GERMINADO (sprouted) (68 cal)
1/4 AGUACATE PEQUEÑO (60)

Cena Alrededor de 448 Calorías
ROSEMARY CHIKEN CON ENSALADA TROPICAL
3 oz DE POLLO (90 cal)
MARINADO CON:
UNA PIZCA DE ROMERO
1 TBS DE DIJON MUSTARD (8 cal)
1/2 TSP DE LIMÓN
PIMIENTA AL GUSTO
1 TBS DE ACEITE (60 cal)
SE HORNEA O SE COCINA SOBRE UNA SARTÉN
Ensalada:
2 TAZAS DE MIX GEEENS (18 cal)
1/2 DIENTE DE AJO TRITURADO
1/2 TBSP DE ACEITE (60 cal)
2 TBSP DE PIÑA EN TROZOS (10 cal)
2 TBSP DE MANGO (12 cal)
2 TBSP DE PEPINO EN TROZOS (2 cal)
1/2 AGUACATE EN TROZOS (120 Cal)
LIMON Y VINAGRE AL GUSTO.
PIMIENTA Y SAL AL GUSTO
1 REBANADA DE PAN GERMINADO TOSTADO (68 cal)

DÍA 2 Aproximadamente 1700 calorías y 60G de Proteína

Desayuno. Aproximadamente 361 Calorías
Omelette de Claras con soyrizo orgánico
4 CLARAS DE HUEVO ORGÁNICAS (72 cal)
1 TBSP DE MANTEQUILLA CLARIFICADA (102 cal)
1TBSP DE CHORIZO DE ZOYA (37 cal)
1 HOJA DE KALE PICADA (7 cal)
1/2 AGUACATE PEQUEÑO (120 cal)
1/4 DE TAZA DE JALAPEÑO VERDE, CEBOLLA, CILANTRO (20 cal)
JITOMATE -OPCIONAL
3 HOJAS MEDIANAS DE LECHUGA (en lugar de tortillas) (3 cal)

Almuerzo Aproximadamente 345 Calorías
1 TAZA DE SOPA DE VERDURAS (60 cal)
CON 3 OZ DE POLLO (90 cal)
CALABAZA VERDE 1/4 DE TAZA

NABOS 1/4 DE TAZA
EJOTES 1/4 DE TAZA
CHAYOTE 1/4 DE TAZA
1 TSP (60 cal) DE ACEITE PARA GUIJAR EL
JITOMATE, AJO, CEBOLLA Y ORÉGANO (15 cal)
SAL OPCIONAL
1/2 AGUACATE PEQUEÑO PARA AGREGAR AL FINAL (120)

Mini Comida Aproximadamente 398 Calorías

Tostada de frijol
1 TOSTADA DE TORTILLA GERMINADA (80 cal)
1/3 DE TAZA DE FRIJOL (66 cal) GUIJADOS CON
1 TSP DE ACEITE (60 cal)
1oz DE POLLO DESMENUZADO (30 cal)
1 TAZA DE LECHUGA (18 cal)
2 RÁBANOS (2 cal) 1/2 JALAPEÑO VERDE (2 cal)
1/2 AGUACATE PEQUEÑO (120)
1 TBS YOGURT GRIEGO NATURAL (20 cal)

Bocadillo Aproximadamente 142 cal

4oz DE KEFIR NATURAL (60 cal)
1/3 TAZA DE BERRIES (30 cal)
4 MITADES DE NUEZ (52 cal)

Cena Aproximadamente 470 Calorías

ALBÓNDIGAS
3 OZ DE CARNE MOLIDA BLANCA DE PAVO (135 cal)
1 TAZA DE VERDURAS MIXTAS (60 cal)
1/4 DE AGUACATE PEQUEÑO (60 cal)
LIMÓN Y CHILE AL GUSTO
1 TORTILLA PEQUEÑA GERMINADA (80 cal)
1 TSP ACEITE (60 cal) Y PARA CONDIMENTAR, YERBABUENA, ORÉGANO, AJO,
CEBOLLA Y JITOMATE (15 cal)
1/2 TAZA DE FRUTA (54 cal)

DÍA 3 Aproximadamente 1620 Calorías (70 g Protein)

Desayuno Aproximadamente 360 Calorías
OMELETTE DE 1 HUEVO Y 1 CLARA (90 cal)
1 Tbsp de ACEITE (120 cal)
1/2 TAZA DE ESPINACA O KALE (17 cal)
1/4 TAZA DE PEPINO CON RÁBANOS PARA ACOMPAÑAR (17 cal)
1/2 AGUACATE PEQUEÑO (120 cal) q
LIMÓN, SAL Y CHILE CAYENNE -OPCIONAL

ALMUERZO Aproximadamente 380 Calorías

ENSALADA DE ARUGULA O KALE CON CAMARONES AL MOJO DE AJO O A LA DUABLA -OPCIONAL

5 CAMARONES MEDIANOS (83 cal) (20 g P)

1 TBSP MANTEQUILLA CLARIFICADA (102 cal)

2 DIENTES DE AJO TRITURADOS

PIMIENTA OPCIONAL

Ensalada

2 TAZAS DE ARUGULA (17 cal)

1/2 TAZA DE PEPINO CON RÁBANOS (17 cal)

1 TBSP DE SEMILLA DE GIRASOL (40 cal)

1 O 2 TBSP DE VINAGRE BALSÁMICO

JUGÓ DE LIMÓN AMARILLO

1 TBSP ACEITE (120 cal)

AJO Y PIMIENTA OPCIONAL

Mini Comida Aproximadamente 335 Calorina

SOPA DE LEGUMBRES (lenteja y frijol)

1/2 TAZA DE LEGUMBRES (147 cal)

1/2 TAZA DE VERDURAS (calabaza, pimientos, champiñones y zanahoria) (60 cal)

1 TSP DE ACEITE (60 cal) PARA COCINAR LOS CONDIMENTOS:

JITOMATE, CEBOLLA, AJO, ORÉGANO

1 TORTILLA GERMINADA PEQUEÑA (68 cal)

Bocadillo Aproximadamente 146 Calorías

MALTEADA DE PROTEÍNA DE SUERO LÁCTEO (110 cal)

8OZ DE AGUA

1/3 de taza de fruta (36 cal)

Cena Aproximadamente 402 Calorías

SALMON A LA PARRILLA CON ENSALADA

3OZ DE SALMON (177 cal)

PIMIENTA, DILL, AJO Y LIMÓN PARA COCINAR EL SALMÓN

1/2 TAZA DE BRÓCOLI A VAPOR (16 cal)

1/4 DE TAZA DE ZANAHORIA RALLADA (17 cal)

1 TAZA DE ARUGULA (6 cal)

1 TSP ACEITE PARA ADEREZO (60 cal)

VINAGRE BALSÁMICO

AJO, PIMIENTA Y SAL -OPCIONAL

1/2 DE TAZA DE FRUTA (54 cal)

1/3 DE TAZA DE ARROZ INTEGRAL (72 cal)

O 1 REBANADA DE PAN GERMINADO (68 cal)

DÍA 4 Aproximadamente 1750 Calorías (60 G Protein)

Desayuno Aproximadamente 330 Calorías

OMELETTE DE 4 CLARAS CON VEGETALES (72 cal)

1/3 DE UNA CALABAZA MEDIANA RALLADA (10 cal)

CILANTRO AL GUSTO (2 cal)

JALAPEÑO FRESCO AL GUSTO (2 cal)

JITOMATE, CEBOLLA, AJO -OPCIONAL (20 cal)

1 TBS MANTEQUILLA CLARIFICADA (102 cal)

1/2 AGUACATE PEQUEÑO (120 cal)

Almuerzo Aproximadamente 370 Calorías

ENSALADA DE POLLO

3oz DE POLLO DESMENUZADO (90 cal)

2TBSP VEGENAISE (100 cal)

EL JUGO DE 1/2 LIMÓN AMARILLO

2 ENDIVIAS REBANADAS (8 cal)

1/2 TAZA DE ESPINACAS O KALE (15 cal)

1/4 DE ZANAHORIA RALLADA (17 cal)

1/2 AGUACATE PEQUEÑO (120 cal)

1/4 DE RAÍZ DE TURNIP O RUTABAGA CRUDA O COCIDA Y CORTADA EN CUADRITOS (35 cal)

Mini Comida

Aproximadamente 290 Calorías

MALTEADA DE PROTEÍNA DE SUERO LÁCTEO (110 cal)

8 OZ DE LECHE DE COCO (45 cal)

1/2 TAZA DE BERRIES MIXTAS (congeladas o frescas)(43 cal)

2 TBSP DE FRUTOS SECOS - QUIZÁS PISTACHIOS (86 cal)

Bocadillo Aproximadamente 150 Calorías

TORTILLA GERMINADA (68 cal)

1/3 DE AGUACATE PEQUEÑO (80 cal)

UNA HOJA DE LECHUGA

LIMÓN Y CHILE CAYENNE

Cena Aproximadamente 460 Calorías

CORDERO ADOBADO CON SOPA DE VERDURAS

3 OZ DE SHANK OF LAMB (160 cal) COCIDO EN UNA OLLA DE PRESIÓN O AL GUSTO

2 O 3 TBSP DE CHILE ANCHO EN POLVO ORGÁNICO O FRESCO COCIDO Y MOLIDO -OPCIONAL (10 cal)

PIZCA DE ROMERO

PIZCA DE ORÉGANO

1 O 2 DIENTES DE AJO

SAL DEL HIMALAYA -OPCIONAL

1 TBSP ACEITE -OPCIONAL (120 cal)

8 OZ DE AGUA

SE COCINA EN 40 MINUTOS A PRESIÓN, O POR HORA Y MEDIA EN EL HORNO.

Sopa de verduras para acompañar.

1 TAZA EN TROZOS DE DIFERENTES VEGETALES COMO CALABAZA, EJOTES, ZANAHORIA, KALE Y/O CHARD (60 cal)

SE COCINAN LIGERAMENTE A VAPOR PARA LUEGO SERVIR CON UN POCO DEL JUGO DE LA CARNE DE CORDERO

1 TORTILLA GERMINADA PEQUEÑA (80 cal)

1/2 TAZA DE FRUTA -OPCIONAL (30 cal)

DIA 5 Aproximadamente 1700 Calorías

Desayuno Aproximadamente 383 Calorías (65 G de Proteína)

TOFU CON CHORIZO DE ZOYA ORGÁNICO

4 OZ DE TOFU EN TROZOS (86 cal)

1 TBSP CHORIZO DE SOYA (soyrizo) (37 cal)

1 TBSP ACEITE (120 cal)

UNA VEZ GUIADO TODO SE LE AGREGAN LAS VERDURAS

1/4 DE TAZA PIMIENTOS (8 cal)

1/4 DE TAZA CHAMPIÑONES (4 cal)

1/4 TAZA BRÓCOLI (8 cal)

1/2 AGUACATE PEQUEÑO (120 cal) PARA ACOMPAÑAR

LIMÓN, AJO, CHILE -OPCIONAL

Almuerzo Aproximadamente 340 Calorías

ENSALADA DE ATÚN

3OZ DE ATÚN DE FRASCO (112 cal) O DE LATA (BPA free)

3 TBS DE VEGENAISE (150 cal) pero si no te gusta lo cremoso, utiliza 1 TBSP de aceite y agrega limón)

SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

1 TAZA DE LECHUGA ROMANA (5 cal)

1/4 Aguante pequeño (60 cal):

1/2 TAZA DE PEPINO Y JITOMATE 15 cal)

JALAPEÑOS FRESCOS O EN VINAGRE -OPCIONAL (hay que considerar el exceso de sodium o sal).

Mini Comida Aproximadamente 320 Calorías

ENSALADA DE EDAMAME Y CRUCÍFEROS (edamames son frijoles verdes de soya)

1/2 TAZA DE EDAMAME COCINADOS A VAPOR (congelados ok) (95 cal)

1/2 TAZA DE BRÓCOLI A VAPOR (15 cal)

1/2 TAZA DE COLIFLOR A VAPOR (15 cal)

1/4 DE AGUACATE PEQUEÑO (60 cal)
1/2 BETABEL (18 cal) CRUDO O COCIDO EN TROZOS
1 TBSP DE ACEITE (120 cal) o 2 TBSP DE VEGENAISE (100 cal)
JUGO DE LIMÓN O VINAGRE AL GUSTO
Bocadillo Aproximadamente 142 cal
4oz DE KEFIR NATURAL (60 cal)
1/3 TAZA DE BERRIES (30 cal)
4 MITADES DE NUEZ (52 cal)

Cena Aproximadamente 450 Calorías

Milanesa con Vegetales Aproximadamente 500 Calorías al día
3 OZ DE CARNE MOLIDA BLANCA DE POLLO (130 cal)
1 TBSP DE ACEITE (120 cal) PARA COCINAR LA MILANESA
1 CLARA DE HUEVO (17 cal) y 2 TBSP PAN GERMINADO TOSTADO Y MOLIDO
(para empalmar el filete) (80 cal)
SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

Ensalada

1/2 TAZA DE KALE (15 cal)
1/4 DE TAZA DE PEPINO EN CUADRITOS (17 cal)
1/4 DE AGUACATE (60 cal)
1/2 TBSP DE ACEITE DE (60 cal)
1 TBSP DE LIMON O VINAGRE BALSÁMICO
1 DIENTE DE AJO TRITURADO -OPCIONAL
SAL Y PIMIENTA -OPCIONAL

DÍA 6 Aproximadamente 1700 Calorías. (75 g P)

Desayuno

Desayuno: Alrededor de 400 Calorías.

OMELETTE DE 1 HUEVO Y 1CLARA (90 cal)
1 Tbsp de ACEITE (120 cal)
1/2 TAZA DE KALE (8 cal)
1/4 TAZA DE BRÓCOLI, COLIFLOR o REPOLLO (8cal)
1/2 AGUACATE PEQUEÑO (120 cal)
VINAGRE O LIMÓN OPCIONAL
1 TBSP DE VEGENAISE (50 Cal)
1/4 DE TAZA DE AJO, CEBOLLA, CILANTRO, PIMIENTA Y JALAPEÑOS FRESCOS
PARA AGREGAR O COCINADOS CON EL OMELETTE
-OPCIONAL (20 cal)

Almuerzo Alrededor de 375 Calorías

MALTEADA DE DE PROTEÍNA EN POLVO DE SUERO LÁCTEO (110 cal)
8 onzas de leche de coco orgánica (45 cal)
1/2 TAZA DE MANZANA (30 cal)

2 CUCHARADAS DE CREMA DE ALMENDRA O DE CACAHUATE (190 cal)

Bocadillo Aproximadamente 142 cal

4oz DE KEFIR NATURAL (60 cal)

1/3 TAZA DE BERRIES (30 cal)

4 MITADES DE NUEZ (52 cal)

Mini Comida Aproximadamente 335 Calorina

SOPA DE LEGUMBRES (lenteja y frijol)

1/2 TAZA DE LEGUMBRES (147 cal)

1/2 TAZA DE VERDURAS (calabaza, pimientos, champiñones y zanahoria)(60 cal)

1 TSP DE ACEITE (60 cal) PARA COCINAR LOS CONDIMENTOS:

JITOMATE, CEBOLLA, AJO, ORÉGANO

1/4 DE TAZA DE FRUTA FRESCA

1 TORTILLA GERMINADA PEQUEÑA (68 cal).

Cena Aproximadamente 410 Calorías

TORTA DE POLLO CON ARROZ DE COLIFROL Y ENSALADA

3 OZ DE POLLO MOLIDO (90 cal)

1/3 DE TAZA DE CALABAZA RALLADA (30 cal)

2 TBSP DE ZANAHORIA RALLADA (17 cal)

1 TBSP DE JITOMATE SIN PIEL EN TROCITOS (10 cal)

1 CLARA DE HUEVO (17 cal)

1 DIENTE DE AJO EN TROCITOS O UNA PIZCA DE AJO EN POLVO

1 PIZCA DE ORÉGANO

SAL Y PIMIENTA AL GUSTO

1 TBSP DE ACEITE (120 cal)

TODOS LOS INGREDIENTES SE MEZCLAN EXCEPTO EL ACEITE. SE FORMAN 2 TORTAS EN FORMA DE CHALUPA Y SE COCINAN SOBRE UNA SARTÉN CON EL ACEITE.

Arroz de Coliflor (25 cal)

BUSCA EL ARROZ DE COLIFROL ORGÁNICO EN LA SECCIÓN CONGELADA.

LA RACIÓN ES 1 TAZA (solo se cocina a vapor)

Ensalada

LECHUGA ROMANA O ARUGULA -OPCIONAL (8 cal)

1/4 DE TAZA DE PEPINO (4 cal)

2 RÁBANOS (2 cal)

3 REBANADAS DE JITOMATE (2 cal) -OPCIONAL

1/4 DE TAZA DE CHAMPIÑONES (4 cal)

1/4 DE FRESAS O MANDARINAS (25 cal)

1 TSP DE CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA (60 cal)

LIMÓN, VINAGRE BALSÁMICO O DE MANZANA -OPCIONAL

SAL, AJO Y PIMIENTA -OPCIONAL

DIA 7 De verdad presta atención a lo que elijas cuando salgas a comer.

UN DÍA A LA SEMANA...

...Come lo que gustes, pero no te excedas de 1800 calorías en todo el día.

-Tu eliges.

Si vas a ir a una reunión familiar donde habrá comida, come en casa algo ligero pero que contenga proteína con algo de vegetales y un poco de grasas buenas. Pero no consumas carbohidrato denso; Así, no llegarás con tanta hambre al evento.

Si este plan de nutrición se te dificulta, escucha mi programa de radio gratuito en www.curvaspeligrosas.net 1pm (PT) hora de Los Ángeles Ca.

INSTRUCCIONES:

SI EN ALGUNA DE TUS COMIDAS NO PUEDES COMER ALGO DE LO INDICADO, REEMPLÁZALO POR ALGO SIMILAR, SIEMPRE Y CUANDO TENGA LA MISMA CANTIDAD DE CALORÍAS Y QUE SEA DEL MISMO GRUPO ALIMENTICIO. POR EJEMPLO, LA PROTEÍNA SE PUEDE REEMPLAZAR POR OTRA QUE TU TOLERES O PREFIERAS, PERO EN LAS CANTIDADES INDICADAS PARA EVITAR EL EXCESO DE CALORÍAS.

ASEGURA MASTICAR BIEN CADA BOCADO PARA EVITAR LA INFLAMACIÓN ABDOMINAL.

TOMA 2 LITROS DE AGUA ENTRE COMIDAS EN RACIONES DE 8 O 10 ONZAS A LA VEZ, Y NO TOMES LÍQUIDOS MIENTRAS COMAS. LOS LÍQUIDOS SE TOMAN ANTES O DESPUÉS DE COMER. ESTO PROMUEVE LA PERISTALSIS.

PREPARA CON TIEMPO LO QUE VAS A NECESITAR POR LO MENOS PARA 3 DÍAS.

SI TIENES SOBROS DE LO MISMO QUE COMISTE EN EL ALMUERZO, LO PUEDES VOLVER A COMER EN EL ALMUERZO DEL SIGUIENTE DÍA.

NO ES RECOMENDABLE CAMBIAR EL ORDEN DE CADA COMIDA.

SI NO CONSIGUES ALGÚN VEGETAL INDICADO EN EL PLAN, CÁMBIALO POR EL QUE GUSTES, SIEMPRE Y CUANDO NO CONTENGA ALMIDÓN.

TBS (significa cucharada cafetera)

TBSP (significa cucharada sopera)

EL Chorizo de Zoya Orgánico, búscalo bajo en sodio.

Tortillas o pan germinado, estos se encuentran con el nombre de SPROUTED EZEKIEL

LA VEGENAISE ES SIMILAR A LA MAYONESA Y SE PUEDE REEMPLAZAR POR MAYONESA BAJA EN COLESTEROL SIN EXCEDERSE DE LAS CALORÍAS INDICADAS EN EL PLAN.

EL ARROZ DE COLIFLOR SE ENCUENTRA EN LA SECCIÓN DE VEGETALES CONGELADOS, Y SOLO SE TIENE QUE COCINAR A VAPOR.

RECUERDA COMER CADA 3 o 4 HORAS.

CONTINÚA TOMANDO TUS VITAMINAS COMO LO HAS ESTADO HACIENDO.

VEGETALES BAJOS O LIBRES DE ALMIDÓN:

- Acelga (chard)
- Achicoria Roja (Radichio)
- Alcachofa
- Alcachofa de Jerusalén
- Apio
- Arugula
- Berenjena
- Bean sprouts (frijol germinado)
- Brócoli
- Baby corn
- Bamboo shoots (brotes de bambú)
- Betabel Crudo
- Bok Choy
- Chayote
- Cilantro
- Chícharos
- Coliflor
- Colinabos (Rutabagas)
- Chiirivias (Parsnips)
- Coles de Bruselas
- Cebolla,
- Calabaza verde o amarilla (Zucchini)
- Champiñones de cualquier tipo
- Espárragos
- Espinaca
- Endivias
- Frijol (verde de soya, wax (Ejote Amarillo o Verde)
- Kale
- Nabos (Turnips)
- Okra
- Pepino
- Rábanos

- Raíz de Apio
- Raíz de Perejil
- Repollo
- Zanahoria cruda

CREADO POR
Luz Maria Briseno/CNC