

Alimentos Keto:

EVITAR ALIMENTOS Altos en Carbohidratos, tales como:

Nada con Azúcar, Refrescos, Jugos, Aguas Saborizadas, dulces, chocolates, postres, miel, Syrups, etc.

Nada que tenga trigo, como pan, pastas, tortillas, etc.

Frutas (Ver más abajo las únicas que pueden comerse moderadamente)

Frutas deshidratadas como ciruelas, pasas, albaricoques, etc.

Tubérculos, como Papa, yuca, ñame, batata, etc. Plátanos ni verdes y menos maduro

Granos y cereales tales como Arroz, Habichuelas, lentejas,, quínoa, maíz, avena, cebada, etc.

Cervezas y Bebidas alcohólicas que adicionen Azúcar.

Evitar cocinar en aceites vegetales excepto Aceites de Olivo, Aceite de Aguacate y Aceite de Coco. Léase, preferiblemente es no consumir alimentos fritos (excepto chicharrón y cualquier cosa que se fría en manteca animal)

Dressings de ensaladas y salsas que vienen en potes pre-hechos como de BBQ, etc.

Cualquier cosa que tenga TransFat y Omega-6, como la margarina.

Alimentos que se pueden comer con Moderación:

Frutas del bosque, léase, Fresas, Raspberry, Blackberry y Blueberries (Moras o Frutos del Bosque)

Chocolate Negro más de 80%

Leche Entera y Deslactosada, Yogurt Full Fat sin azúcar.

Frutos Secos: Menos de Maní y Semillas de Cajuil, más de Almendra, Nueces, Avellanas y Pecan, preferiblemente Macadamias

Tomates, Cebolla, Repollo, Auyama, Zanahoria, Garbanzos, Humus

Carnes Magras con Poca Grasa, como pechuga de pollo, filetes, etc.

Cátchup, Salsa Búfalo (preferiblemente sin azúcar)

Harina de Almendra, Harina de Coco.

Alcohol, preferiblemente destilados como Whisky, Ron, Vodka, Ginebra, Tequila, etc. El Vino Blanco es preferible al Tinto, pero estos varían mucho dependiendo de la variedad de uva mientras mas seco mejor.

Alimentos que Si se pueden comer:

Carnes de todos los animales terrestres, marinos, aéreos, etc. Incluyendo sus órganos y preferiblemente con su grasa.

Lácteos como mantequilla, Ghee, Crema de Leche, Mascarpone, Cream Cheese, etc.

Quesos preferiblemente curados, mientras menos frescos, mejor.

Jamones y embutidos (sin harina añadida) como Lomo Embuchado, Jamón Serrano, Chorizos, Salchichón (sin harina añadida), Longanizas, Salchichas (sin harina añadida, léase, no de HotDog, más bien las tipo parrilleras)

Aceites de Coco Extra Virgen, Aguacate, de Oliva, Ajonjolí, etc. Que son excelentes para Dressings y cocinar.

Huevos de Gallina, Codorniz, etc.

Tocineta

Vegetales como: Aguacate, Todas las hojas como lechuga, Rúcula, Berro, Espinacas, Kale, Apio, Tayota,

Zucchini, Hongos, Berenjenas, Vainitas, Brócoli, Coliflor, Espárragos, Verduritas (Puerro, Cilantro, Cilantrico, Albahaca, yerba buena, etc.), Rábano, Ají Cubanela, Ají Morrón, Pepino, Pepinillos (en vinagre, léase, no dulce)

Aceitunas

Mostazas y Mayonesa.

Chicharrón de Cerdo (natural o de fundita)

Agua Mineral.

Limón Agrio y Naranja Agria para saborizar el agua y sustituir los jugos.

Café y té

Stevia o Erythritol como endulzante

Vinagre de Cidra de Manzana

Espicias para dar sabor a comidas