

Plan de alimentación

KETO

6



BYO
SEN
HEALTH & BEAUTY

PLAN DE ALIMENTACIÓN KETO HOMBRE CON OBESIDAD 95 KG



1

Comida

OMELET CON:
4 HUEVOS ENTEROS 2 REBANADAS DE
QUESO DE PUERCO O
TOCINO 2 TAZA DE CHAMPIÑONES

2

Comida

*150 GR DE SALMÓN CON PIEL
*30 GR DE QUESO OAXACA
*1 TAZA DE CHAYOTE
*1 CUCHARADA DE CREMA AGRIA

3

Comida

*150 GR DE CHULETA DE CERDO AHUMADA
*12 DE AGUACATE
*1 RAMA DE APIO

4

Comida

*2 TAZAS DE LECHE DE ALMENDRAS
*1 BARRA DE CHOCOLATE AMARGO 30 GR
*4 CUCHARADAS DE AVENA CRUDA
*10 ALMENDRAS
*1 TOMA DE PROTEÍNA SIN CARBOHIDRATOS

5

Comida

*FUNDIR 100 GR DE QUESO CHEDDAR O
OAXACA
50 GR DE CARNE MOLIDA DE CERDO
AGREGAR CEBOLLA Y AGUACATE (20
GRAMOS)

6

Comida

120 GR DE CHICHARRÓN PRENSADO
*1 LATA DE SARDINAS
*6 TALLOS DE ESPÁRRAGOS O 1 NOPAL
ASADO
*30 GR DE CACAHUATES