

Plan de alimentación

KETO

5



BYO
SEN
HEALTH & BEAUTY

PLAN DE ALIMENTACIÓN KETO MUJER CON OBESIDAD 80 KG

KETO

CARBS

PROTEIN

FAT

1

Comida

- *OMELET CON: 3 HUEVOS
 - *2 REBANADAS DE TOCINO DE PAVO
 - *1/2 TAZA DE VEGETALES AL GUSTO
-

2

Comida

- *100 GR DE CHULETA DE CERDO AHUMADA
 - *1/4 DE AGUACATE
 - *1 TAZA DE LECHUGA Y ESPINACAS
 - *1 RAMA DE APIO
-

3

Comida

- *60 GR DE CARNE MOLIDA DE CERDO
 - *50 GR DE QUESO OAXACA
 - *1 CHAYOTE CON 1 CUCHARADA DE CREMA AGRIA
-

4

Comida

- *1 LATA DE SARDINA O 2 SOBRES DE ATÚN EN ACEITE
 - *20 GR DE CACAHUATES
 - *ENSALADA CON LECHUGA Y ESPINACAS Y PEPINO SIN SEMILLA
-

5

Comida

- *1 BARRA DE CHOCOLATE AMARGO
 - *30 GR 10 ALMENDRAS
-

6

Comida

- *100 GR DE SALMÓN CON PIEL
- 1/4 DE AGUACATE
- 5 ESPÁRRAGOS ASADOS O 1 NOPAL