

LA GUÍA DE LAS VITAMINAS

PLAN DE 7 DÍAS

PARA LA

DIETA

CETOGENICA

# PLAN DE 7 DÍAS PARA LA DIETA CETOGENICA

Muchas personas, han pedido un plan diario de alimentos para la dieta cetogénica.

Toma en cuenta, que esta es un dieta en base a mis necesidades (sin tomar en cuenta que hago ejercicio) y que debes adecuarla a tus necesidades. Si necesitas bajar tu consumo calórico, o incrementar tu consumo de grasas o el de carbohidratos, hazlo. Hay muchas maneras de reducir los macronutrientes. Si necesitas comer menos grasa, quita el tocino, o sustituye la carne por pollo o pescado. Si necesitas menos carbohidratos, utiliza menos cebolla, ajo o ingredientes bajos en carbohidratos.

El promedio de calorías que consumo es de 1966 por día, con 151 gramos de grasa, 14.5 de carbohidratos y 124 de proteínas. El promedio de la proteína que consumo es 2.4 g por cada kg de músculo. Esta es la cantidad ideal de proteína que debes de consumir cuando estas en cetosis. De lo contrario debes consumir entre 1.32 -1.76 gramos de proteína por cada kilogramo

Actualmente yo peso 86 kg con 16% de grasa corporal

Para calcular mi requerimiento de proteína, tomo mi peso (90 kg) y le sustraigo el 16%, o lo multiplico por  $86 * 0.86 = 73.96$ . De ahí, 2.1 gramos de proteína por kg, debo consumir un total de 177.5 gr de proteína. Yo consumo en promedio 1.75 a 1.85 gramos de proteína diarios, todo esto para no perder músculo durante la cetosis.

De esta manera, estas consumiendo la proteína necesaria para ejercitarte y ganar musculo (en caso de que estés por encima de tu nivel calórico necesario) o la ingesta necesaria de proteína para mantener el musculo magro ( si estas en un déficit de calorías) ya que la dieta cetogenica es una dieta que ayuda a conservar el músculo.

Para ayudarte a calcular tus macronutrientes, puedes utilizar la [Calculadora Cetogénica](#) que tenemos en el sitio. Esto te a dar una muy buena idea de cuánto necesitas comer y que necesitas comer para perder peso o ganar músculo.

Toma en cuanto tus macronutrientes, y estate en línea con los porcentajes, en mi caso consumo los siguientes porcentajes:

71% de Grasa

26% de Proteína

3-4% de Carbohidratos

Cuando estas calculando tus macronutrientes, debes de tomar en cuenta que por cada gramo de grasa son 9 calorías. Para proteína y carbohidratos son 4 calorías por gramo. Para tener el total de porcentaje de tus macronutrientes, debes multiplicar los gramos de grasa, proteína y carbohidratos por su respectivo valor calórico y dividirlo por el total de calorías. Para realizar más fácil utiliza la [calculadora cetogénica](#) para ahorrarte todos estos pasos, pero siempre es bueno saber de dónde vienen los números.

## Como calcular tus Macros

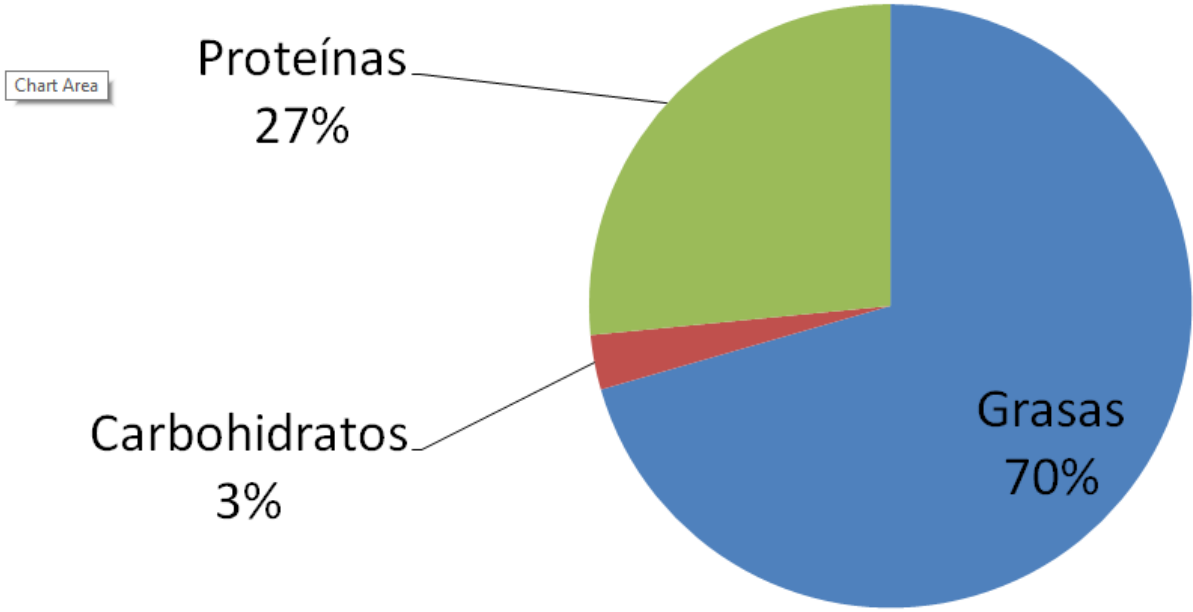
Aquí te anexo un ejemplo de como calcular tus macronutrientes, en este caso hice una dieta de 2090 calorías.

Macros	Grasas	Carbohidratos	Proteinas	Calorias
Macros	158.6 gr	17.5 gr	143.7 gr	2090
Multiplicador	9 kcal/gram	4 kcal/gram	4 kcal/gram	
Total de Calorías por Macronutrientes	1427.4	70	574.8	2072.2
Porcentaje	68%	3%	28%	99%
Recalculados	69%	3%	28%	100%

**Muchas de las Rectas incluidas en la Guía están en la parte final!**

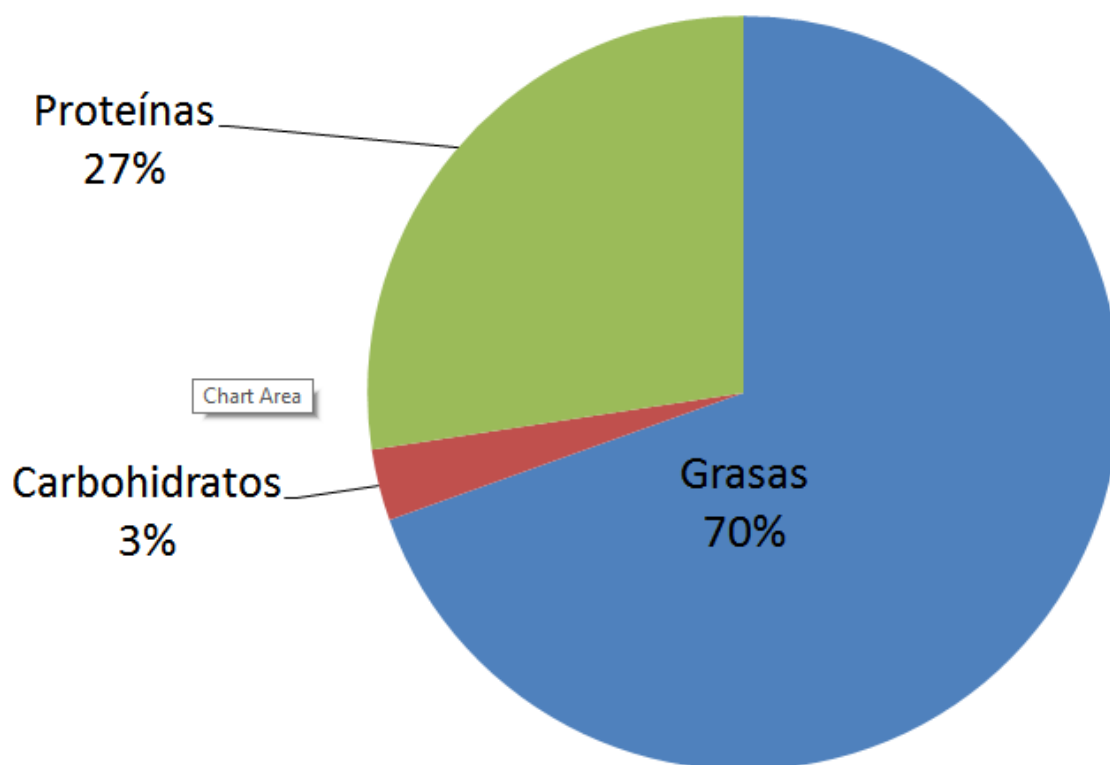
# COMIDAS PARA EL LUNES

Recetas Cetógenicas	Calorias	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)
Huevo Con Tocino	704	64	2	30
Mini Pizza	427	35	4	24
Chuletas de Puerco Asiáticas	562	30	5	68
Ejotes Crujientes	221	21	3	5
Total	1914	150	14	127
Total de Calorias		1350	56	508
Porcentajes		71%	3%	27%



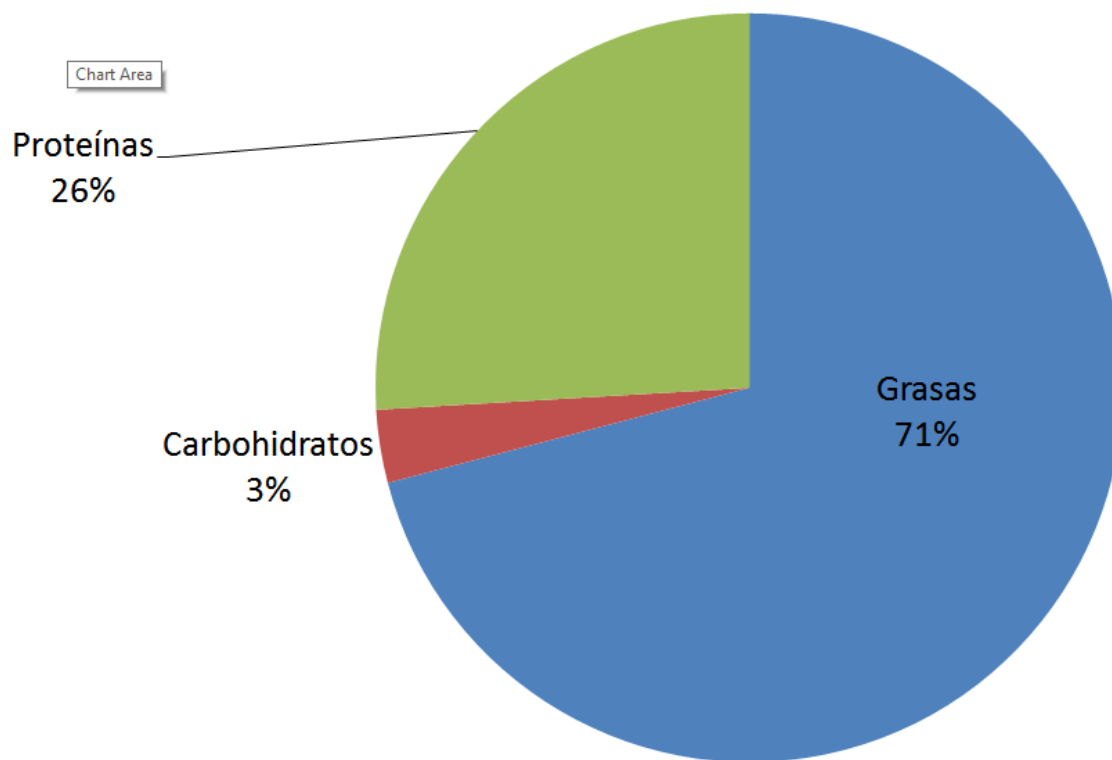
# Comidas Para el Martes

Recetas Cetógenas	Calorias	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)
Omelette de salchicha con Espinacas	523	43	3	31
Carne Envuelta en Tocino	449	33	3.5	34.5
2 x Cirsy Mini Pizzas	918	70	8	64
<b>Total</b>	<b>1890</b>	<b>146</b>	<b>14.5</b>	<b>129.5</b>
Total de Calorias		1314	58	518
Porcentajes		70%	3%	27%



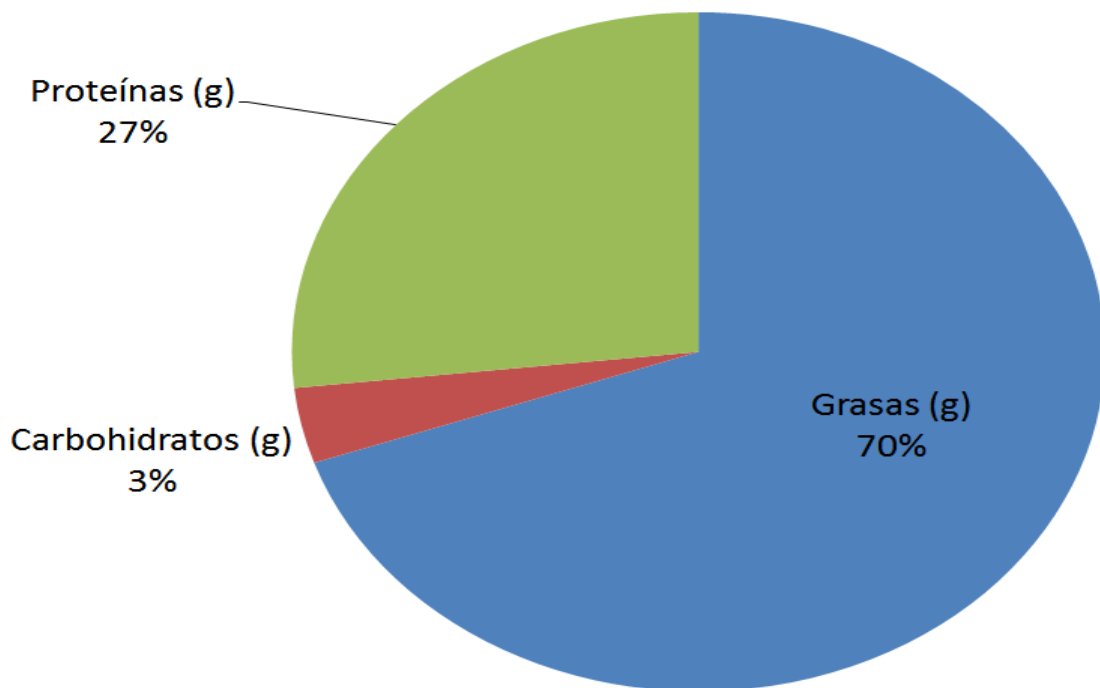
# Comida Para el Miércoles

Recetas Cetógenas	Calorias	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)
Fritata de Tocino	482	38	2	33
Carne con Chile	365.8	25	6	29.2
1/2 Tza de Queso Parmesano	326	22	2	30
Pollo con curry y mantequilla	481	44	4	17.25
Arroz con Coliflor	249	21	1	14
Total	1903.8	150	15	123.45
Total de Calorias		1350	60	493.8
Porcentajes		71%	3%	26%



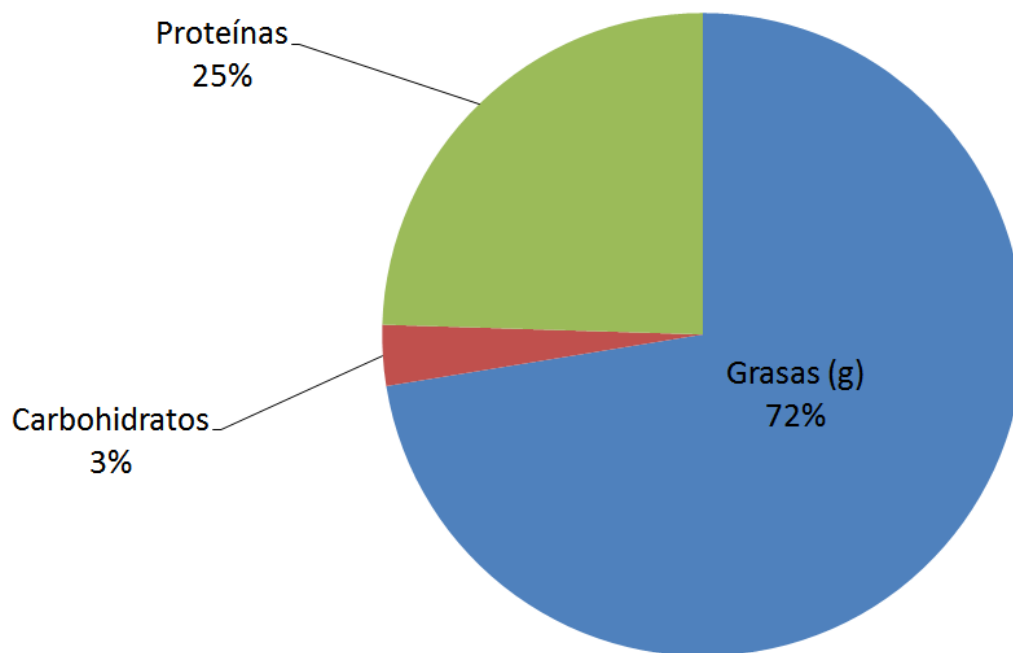
# Comida Para el Jueves

Recetas Cetógenas	Calorias	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)
1 taza de Café Negro	482	38	2	33
2 cucharadas de Aceite de coco	365.8	25	6	29.2
Snack de Tocino	326	22	2	30
Carne con chile	481	44	4	17.25
1/2 de Queso Parmesano	249	21	1	14
Meatza	275	26	2.5	30
Ejotes Crujietes	121	9	4	6
<b>Total</b>	<b>2388.8</b>	<b>185</b>	<b>21.5</b>	<b>159.45</b>
Total de Calorias		1665	86	637.8
Porcentajes		70%	4%	27%



# Comida Para el Viernes

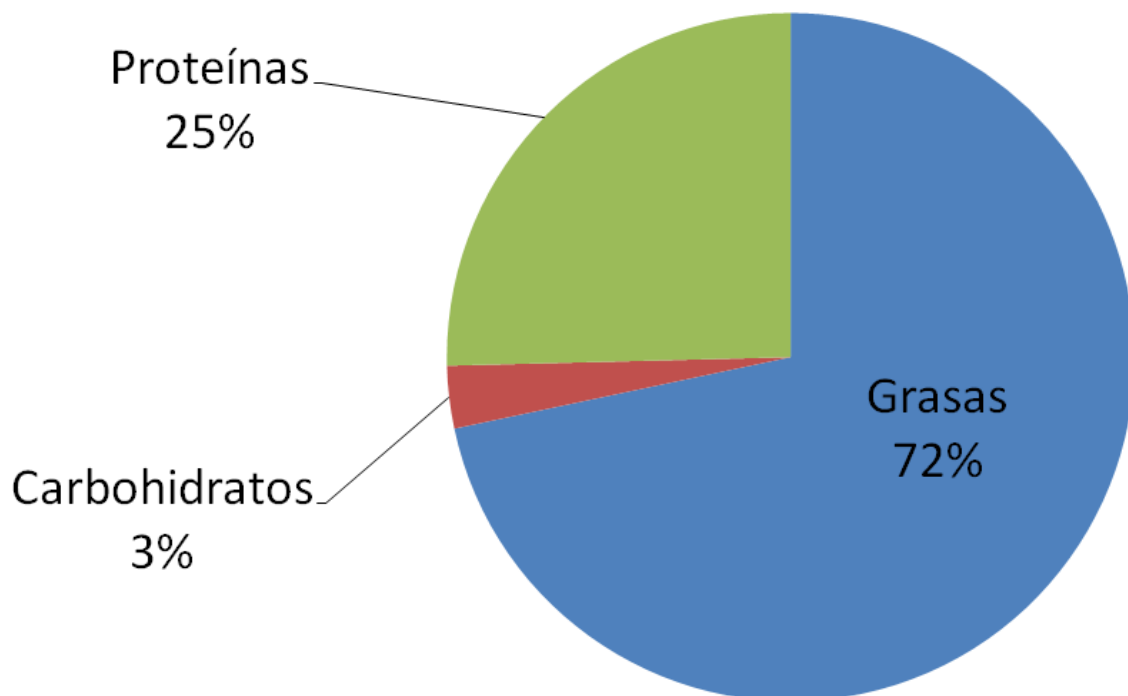
Recetas Cetógenas	Calorias	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)
Panqueques de Calabaza	579	51	8	22
1 1/2 de Aceite de Coco	189	21	0	0
Carne Envuelta en Tocino	449	33	3.5	34.5
Hamburguesa Portobello	684	48	3	60
Total	1901	153	14.5	116.5
Total de Calorias		1377	58	466
Porcentaje		72%	3%	25%





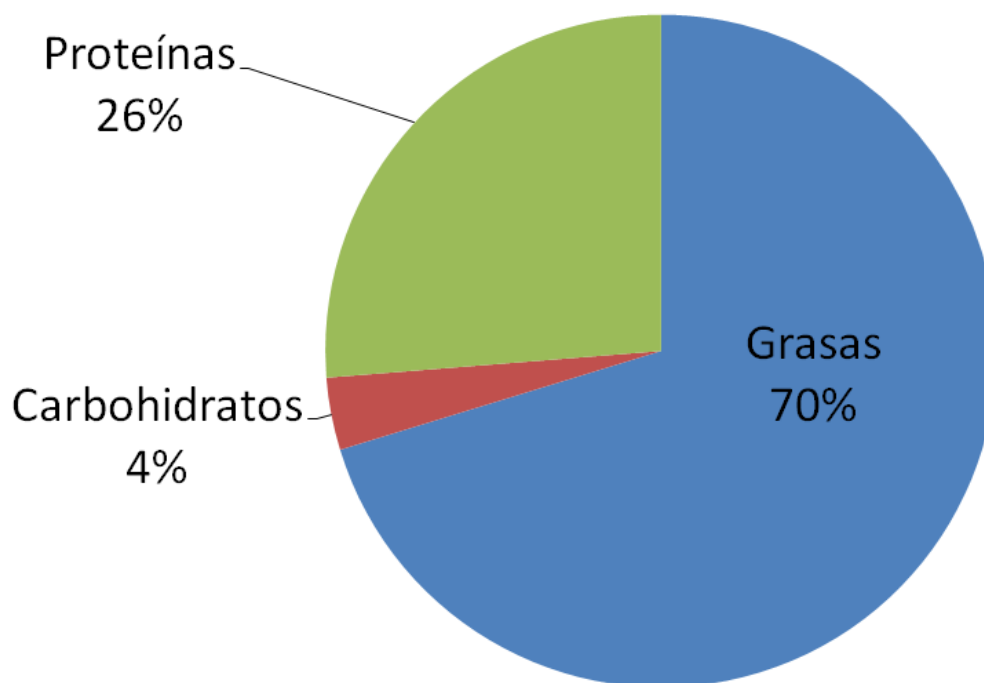
# Comida Para el Sábado

Recetas Cetógenicas	Calorias	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)
Café a Prueba de Balas	274	26	5	5
2 cucharas de Aceite de Coco	252	28	0	0
Fritata de Tocino	482	38	2	33
Carne Con Chile	365.8	25	6	29.2
Trozos de Tocino con Pimienta	312	24	0	24
1/2 de Queso Parmesano	223	11	1	30
Total	1908.8	152	14	121.2
Total de Calorias		1368	56	484.8
Porcentaje		72%	3%	25%



# Comida Para el Domingo

Recetas Cetógenicas	Calorias	Grasas (g)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)
Paqueques Cetogenicos de Mantequilla	210	10	5	25
2 cucharas de Aceite de Coco	252	28	0	0
Carne Envuelta en Tocino	449	33	3.5	34.5
Pure de Papa bajo en carbohidratos	76	4	5	5
1 cuchara de Mantequilla	99	11	0	0
Hamburguesa Portobello	684	48	3	60
1 Cucharada de Aceite de Oliva	120	14	0	0
<b>Total</b>	<b>1896</b>	<b>148</b>	<b>16.5</b>	<b>124.5</b>
Total de Calorias		1332	66	498
Porcentaje		70%	3%	26%



# Apoya a LaGuíadelasvitaminas.com

En laGuíadelasvitaminas tratamos de dar la mayor parte de nuestra información gratis (de hecho toda), y estamos muy agradecido contigo por leernos. Es muy satisfactorio ayudar a personas a cuidar de su salud y es muy emocionante hacer la investigación de los nuevos estudios en medicina y nutrición para hacer el proceso de realizar un buen artículo que tenga bases científicas.

Intentamos darte la mayor calidad de información gratis posible, ciertamente con tu apoyo podemos cumplir nuestro sueño de difundir más la dieta cetogénica para parar el aumento de diabetes y enfermedades metabólicas que tanto afecta a nuestros países.

Si ocupas ayuda en hacer el plan semanal, nosotros lo podemos hacer por tí, incluimos apoyo por correo electrónico, [haz click aquí](#) para que te hagamos tu plan.

Si quieres más recetas cetogénicas te recomendamos el eBook "[Cocina Metabólica](#)", tiene muchísimas recetas muy bajas en carbohidratos (muchas con 0 gramos de carbohidratos), las divide por el tipo de alimento principal (pollo, carne roja, pescado, cerdo, etc). Te incluye varias hojas rápidas para que no pierdas tiempo planeando. Si lo compras desde nuestro enlace recibimos una comisión, si te gusta nuestra información con esto nos apoya. [Haz Click aquí](#) para saber más.

# Recetario:

## Huevos Con Salchicha

### Ingredientes

- 3 Huevos a temperatura ambiente
- 1/3 de Taza de Nata o Crema de Leche
- 1 Pisca de Sal y Pimienta

## Como Hacer El Tocino:

El tocino es muy fácil de hacer, hay 3 técnicas muy sencillas para hacer el tocino, en el microondas, en el horno y en un sartén, para mi gusto las primeras dos son las mejores, la tercera yo no la recomiendo.

### Tocino en el Horno:

- 1.- Calentar el horno a 350 °F o 170 °C
- 2.- Poner el tocino sobre papel encerado dentro de una bandeja de galletas y colocarlo sobre el horno.
- 3.- Esperar de 10 a 15 minutos a que este el tocino super crujiente y delicioso.
- 4.- Esperar un momento Mas y retira el tocino de la bandeja.

### Tocino en el microondas:

- 1.- Colocar el tocino sobre un plato con papel absorbente (o servilleta)
- 2.- Poner 3 minutos al microondas ( el tiempo puede variar, dependiendo del microondas).
- 3.- Disfrutar el tocino!.

### Huevos Perfectos

- 1.- Asegúrate de tener los huevos a temperatura ambiente, esto es esencial.
- 2.- Agrega la crema de nata en los huevos y revuélvelos ligeramente para que no agarre una textura

completamente amarilla, esto te da textura de tener yema y clara de huevo por separada.

3.- Caliente el sartén a temperatura media y agrega la mantequilla.

4.- Una vez que la mantequilla se haya derretido, agrega la mezcla de huevo con crema.

Una vez que lo agregues no lo toques, para que tenga una textura esponjosa.

5.- Revuélvelo suavemente con una espátula en forma de ocho. Unas 3 o 4 veces para que se cosa todo el huevo, lo menos intacto mejor.

6.- Una vez cocidos agrégales sal, pimienta y 3 tiras de tocino.

7.- Disfrútalos con una sonrisa.

Aquí te anexo los Valores de la Dieta, Recuerda que las calorías totales van a ser diferente de las calorías de Grasa, Carbohidratos y Proteínas ya que no se cuentan las calorías que se añaden por vitaminas, minerales, etc...

Las calorías sobre las que se hacen los porcentajes son las que suman los Carbohidratos, proteína y grasas.

Ingredientes	Cantidad	Huevo Con Tocino				
		Calorías	Grasa 9 kcal/gram	Fibra	Carbohidratos 4 kcal/gram	Proteína 4 kcal/gram
Huevos	3 Huevos	210	12	0	0	18
Tocino Cocino	3 Tiras	107	8	0	0	9.3
Crema de Nata	1/3 Taza	279	27.9	0	5.4	0
Mantequilla	1 Cucharada	110	11.6	0	0.1	0.1
Total		706	59.5	0	5.5	27.4
Calorías		667	535.5	0	22	109.6
Porcentajes			80%	0%	3%	16%

# Omelette de Espinacas con salchicha y queso Feta.

## Ingredientes

- 3 Huevos Grandes
- 2 Salchichas Italianas
- 1 Taza de Espinacas
- ¼ de Taza de Leche Media Entera
- 1 Cucharada de Queso Feta
- Media cucharada de Aceite de olivo extra Virgen
- Una pisca de sal y Pimienta Negra

## 2 Sartenes

- 1.- Caliente Iso dos sartenes a temperatura media – ponle el aceite de olivo a uno de los sartenes.
- 2.- Pon los huevos en un recipiente y empieza a batirlos con la leche media-entera.
- 3.- Agrega Sal y pimienta a tus huevos.
- 4.- Agrega la salchicha a la otra olla. Déjala cociendo mientras haces la otra parte de la receta. Cuando esté lista, remuévela del sartén y ponla sobre papel absorbente para quitarle la grasa.
- 5.- En la olla con el aceite de olivo, agrega las espinacas con la salchicha
- 6.- Una vez que la salchicha y la espinaca este cocidos, ponlos en un recipiente juntos.
- 7.- Pon el aceite de olivo que te sobro en la olla a la ollá con el aceite de la salchicha.
- 8.- Agregale los huevos a la olla con el aceite.
- 9.- Una vez que las orillas empezaron a cocer, agrega la salchicha italiana, las espinacas y el queso feta.
- 10.- Esperate un Minuto a un minuto y medio!!!, para voltear el omellete ( como quesadilla).

11.- Dejalo que se cosa por unos 2 o 3 minutos y voltéalo.

Nota: Recuerda que no debe estar completamente cocido por adentro, únicamente lo suficiente para que puedas dar la manipularlo.

Omelette de Espinacas con salchicha y queso Feta						
Ingredientes	Cantidad	Calorías	Grasa 9 kcal/gram	Fibra	Carbohidratos 4 kcal/gram	Proteína 4 kcal/gram
Huevos Grandes	3 Huevos	210	12	0	0	18
Espincas	1 Taza	20	0.1	2.1	3.8	2.1
Aceite de Oliva Extra-Virgen	Media Cucharada	60	7	0	0	0
Leche Media-Entera	1/4 de Taza	75	5.9	0	2	2
Queso Feta	12 Gramos	34	2.8	0	0.5	1.8
Salchicha Italiana	85 Gramos	224	17.7	0	0	14.9
Total		623	45.5	2.1	6.3	38.8
Calorías		589.9	409.5	0	25.2	155.2
Porcenta			69%	0%	4%	26%

# Puré de Coliflor

## Ingredientes

- 1 Coliflor
- 1 taza de agua
- 3 Cuchardas de Leche
- 1 Cucharda de Mantequilla
- 2 Cuchardas de Crema Agría
- ¼ de Sal de Ajo
- 1 Pisca de Pimienta Negra Fresca

## Como Puedo Mejorar este Platillo?

Puedes agregarle cebollín verde

Puedes agregarle un queso empalagoso

Puedes agregarle tocino... Todo con tocino sabe mejor.

## Preparación

- 1.- Aggara una olla y agregale una taza de agua.
- 2.- Ajusta la llama a fuego mediano.
- 3.- Separa la coliflor en ramilletes. Guarda el centro de la coliflor
- 4.- Pica el centro de la coliflor en trozitos pequeños.
- 5.- Agrega la coliflor a la olla y cúbrela.
- 6.- Cocinala durante 12-15 minutos, hasta que la coliflor este tierna.
- 7.- Drena todo el agua y añade la leche, la mantequilla la crema agria, la sal y la pimienta.
- 8.- Coge un machacador y empieza a machacar l coliflor.
- 9.- Puedes Agregarle tocino o cebollín verde y Listo a disfrutar del pure de coliflor



Puré de Coliflor							
Ingredientes	Cantidad	Calorías	Grasa 9 kcal/gram	Fibra	Carbohidratos 4 kcal/gram	Carbohidratos Totales 4 kcal/gram	Proteína 4 kcal/gram
Leche	3 Cucharadas	23	1.1	0	1.9	1.9	1.5
Crema Agria	2 Cuchardas	60	5	0	2	2	1
Coliflor	1 Cabeza	194	2	19.8	42.4	22.6	16.1
Mantequilla	1 Cucharada	110	11.6	0	0.1	0.1	0.1
Total		387	19.7	19.8	46.4	26.6	18.7
Calorías		358.5	177.3	0	185.6	106.4	74.8
Porcenta			46%	0%	0%	27%	19%

# Ejotes Crujietes

## Ingredientes

- 1 Libra de ejotes (Sin Tallos)
- 1 cucharada de mantequilla sin sal
- 1 cucharada de Aceite de Oliva Extra Virgen
- 1 Cucharada de Aceite Parmesano
- 2 Dientes de ajo picado
- 1 Cucharada de Sal de Mar
- ½ cucharada de Pimenta Negra

## Preparación:

- 1 Busca un recipiente hondo y llénalo con agua y hielos.
- 2 Caliente una olla-vaporera con muy poquita agua (para usar una olla normal como vaporera puedes utilizar un colador de acero que pueda introducirse a la olla)
- 3 Añade los ejotes a la vaporera durante 3-4 minutos.
- 4.- Drena los ejotes con el colador y sumergelos en el agua fría.
- 5.- Espera a que se enfríen los ejotes, mientras Coloca un sartén a fuego medio, añade el aceite de oliva, el ajo y la mantequilla.
- 6.- Escurre los ejotes lo mas seco posible.
- 7.- Una vez que el ajo este chipoteando, añade los ejotes al sartén y llena los ejotes de aceite.
- 8.- Sazón con sal y pimienta al gusto, retíralos del fuego
- 9.- Añade el queso parmesano y combinalos con tu comida favorita.

Ejotes Crujientes									
Ingredientes	Cantidad	Calorías	Grasa	Fibra	Carbohidratos	Carbohidratos	Proteína		
			9		4 kcal/gram	Totales	4	4	
			kcal/gram			kcal/gram	kcal/gram	kcal/gram	kcal/gram
Ejotes Frescos	450 gramos	133	0	10.7	32	21.3	10.7		
	1								
Queso parmesano	Cucharada	30	1.5	0	0	0	3		
Ajo	2 dientes	8	0	0.1	2	1.9	0.4		
	1								
Aceite Extra Virgen	Cucharada	120	14	0	2	2	0		
	1								
Mantequilla sin sal	Cucharada	60	7	0	0	0	0		
Total		351	22.5	10.8	36	25.2	14.1		
Calorías		359.7	202.5	0	144	100.8	56.4		
Porcenta			56%	0%	0%	28%	16%		

# Frittata de Tocino

## Ingredientes

- 8 Huevos grandes
- ½ taza de Crema Normal.
- 170 gramos de tocino (Pre-Cocido y Picado)
- ½ Taza de queso Cheddar
- 1 cucharada de mantequilla
- 2 cucharadas de perejil seco
- ½ Cucharadita de pimienta
- ¼ Cucharadita de sal

Nota: Primero haz el tocino en caso de que no lo tengas hecho

- 1.- Caliente el horno por 375 °F o 190 °C.
- 2.- En un recipiente hondo, mezcla los 8 huevos con la crema.
- 3.- Mézclalos ligeramente, que puedas apreciar la clara de los huevos de una manera muy suave.
- 4.- Mezcla el tocino, el queso, el perejil, la pimienta y la sal con el huevo y la crema.
- 5.- En un recipiente para muffin, agrégale la mantequilla a cada orificio. ( puede ser un recipiente para hacer brownies o lasaña, pero de preferencia utilizar uno de muffins o panqueques, esto para dividir más fácil las porciones).
- 6.- Llena cada copa del recipiente a ¾ de su capacidad.
- 7.- Déjalos en el horno por 15-18 minutos, hasta que estén esponjosos y dorados en las orillas.
- 8.- Retiras del horno, y espera 1 minuto.
- 9.- Remueve la fritata y disfrutalas.

Fritata con Tocino							
Ingredientes	Cantidad	Calorías	Grasa 9 kcal/gram	Fibra	Carbohidratos 4 kcal/gram	Carbohidratos Totales 4 kcal/gram	Proteína 4 kcal/gram
Huevos Grandes	8 Huevos 2	560	32	0	0	0	48
Perejil	Cucharadas	6	0.2	0.3	1.1	0.8	0.4
Tocino Totalmente Cocido	170 Gramos	756	56.7	0	0	0	66.1
Mantequilla sin sal	1 Cucharada	100	11.2	0	0	0	0.1
Crema Normal	1 Cucharada	150	11.8	0	3.9	3.9	3.9
Total		1572	111.9	0.3	5	4.7	118.5
Calorías		1499.9	1007.1	0	20	18.8	474
Porcenta			67%	0%	0%	1%	32%

## Café a Prueba de Balas

Este Café nos ayuda a aumentar nuestro consumo de grasa, ya que contiene casi un 99% de grasa, además de que esta riquísimo ( sabe como latte, igualmente puedes endulzar este café con endulzantes con zero carbohidratos, la macara Torani tiene algunos endulzantes hechos con Splenda)

### Ingredientes

- 3 Cucharada de Mantequilla
- 2 cucharadas de Aceite de Coco Extra Virgen o Aceite MCT (este lo venden en GNC, aceite de triglicéridos de cadena media). En lo personal prefiero el MCT ya que el sabor a mi me agrada bastante, a muchas otras personas prefieren el aceite de coco, Toma en cosideración que el MCT te va a acelerar el ritmo cardiaco.
- 3 Sobres de Stevia o endulzante sin calorías de tu preferencia
- 1 Taza de Café.

### Preparación

1.- Prepara un rico café con tu método preferico (Prensa, Aeropress, dipper, cafetera normal, etc... Soy un fánatico del café, y prefiero utilizar el método de la Aeropress, muchos prefieren el dipper o la prensa francesa, yo en lo particular me quedo con el Aeropress) .

2.- Agrega el café a una licuadora

3.- Mezcla la mantequilla y el aceite de coco ( o MCT) con tu café.

4.- Disfruta tu Latte

Café a Prueba de Balas							
Ingredientes	Cantidad	Calorías	Grasa 9 kcal/gram	Fibra	Carbohidratos 4 kcal/gram	Carbohidratos Totales 4 kcal/gram	Proteína 4 kcal/gram
Café	120 ml	9	0	0	0	0	0.9
Mantequilla sin sal	2 Cucharadas	200	22.3	0	0	0	0.2
Aceite de Coco	2 Cucharadas	246	28	0	0	0	0
Total		455	50.3	0	0	0	1.1
Calorías		457.1	452.7	0	0	0	4.4
Porcenta			99%	0%	0%	0%	1%

Análisis con MCT

Café a Prueba de Balas (Con MCT)							
Ingredientes	Cantidad	Calorías	Grasa 9 kcal/gram	Fibra	Carbohidratos 4 kcal/gram	Carbohidratos Totales 4 kcal/gram	Proteína 4 kcal/gram
Café	120 ml	9	0	0	0	0	0.9
Mantequilla sin sal	2 Cucharadas	200	22.3	0	0	0	0.2
Aceite de Coco	2 Cucharadas	230	25	0	0	0	0
Total		439	47.3	0	0	0	1.1
Calorías		430.1	425.7	0	0	0	4.4
Porcenta			93%	0%	0%	0%	1%

# Meatza de Pollo

## Ingredientes

- 450 gramos de pechuga de pollo desmenuzada.
- ¼ de taza de Queso Parmesano
- 1 copa de Queso Mozzarella
- ¾ de taza de Salsa de Tomate (baja en carbohidratos)
- 1 Huevo Grande
- ½ cucharada de Orégano
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 cucharadita de romero
- 1 cucharadita de albahaca
- 1 cucharadita de ajo.
- 1 cucharadita de pimienta

## Procedimiento

1.- Caliente el horno a 350 °F

2.-Desmenuzada todo el pollo y empieza tritúralo y machacarlo. Que el pollo se haga puré. Destruyelo, saca todo tu coraje haciendo del pollo un lindo puré de pollo. Tienes que hacerlo muy fino.

3.- Agrégale el huevo al pollo, junto con las especias y el queso parmesano.

4.- Mézclalo bien hasta que no se distinga el huevo. Las especias son al gusto, así que agrégalas como más te gusten a ti.

5.- Pon la mezcla en un molde para pizza y aplástalo con un tenedor.

6.- Ponlo en el horno durante 15 minutos, espera a que se vea dorado alrededor de los moldes.

7.- Báñalo todo completo con salsa.

9.- Disfruta del platillo.



Meatza de Pollo							
Ingredientes	Cantidad	Calorías	Grasa 9 kcal/gram	Fibra	Carbohidratos 4 kcal/gram	Carbohidratos Totales 4 kcal/gram	Proteína 4 kcal/gram
Romero	1 cucharada	0	0	0	0	0	0
Tomillo	1 cucharada	0	0	0.1	0.1	0	0
Albahaca	1 cucharada	0	0	0	0	0	0
Ajo	1 cucharada	0	0	0	0	0	0
Pimienta	1 cucharada	0	0	0	0	0	0
Salsa de Tomate	3/4 de Taza	63	0	2.7	13.7	11	2.6
Pechua de Pollo	450 gramos	477	4.9	0	0	0	106.2
Queso Parmesano	1/4 de taza	105	7	0	1	1	9.4
Ajo	1 cucharada	15	0	0	3	3	0
Pimienta	1 cucharada	0	0.2	0	4.2	4.2	0.7
Mozarella	1/4 de taza	80	6	0	1	1	7
Huevos	1 huevo	70	4		0	0	6
Total		810	22.1	2.8	23	20.2	131.9
Calorías		807.3	198.9	0	92	80.8	527.6
Porcenta			25%	0%	11%	10%	65%

# Hamburguesa Portobello

## **Pan de Portobello**

2 Hongos portobellos sin tallo

½ cucharada de aceite de olivo

1 cucharadita de orégano

Sal

Pimienta fresca

## **Carne Para Hamburguesa**

170 gramos de carne de res Molida

1 Cucharada de Mostaza Dijon

1 cucharadita de sal

1 cucharadita de Pimienta negra

½ de taza de queso cheddar

- 1.- Precaliente el sartén- o plancha
- 2.- En un tazón combina el aceite de coco orégano, la sal y la pimienta
- 3.- Añade las tapas de portobello a la mezcla y déjalas marinar, hasta que la carne este lista.
- 4.- En un recipiente aparte, mezcla la carne molida, la mostaza, la sal, la pimienta y el queso.
- 5.- Mezcla la carne en forma de carne de hamburguesa (que te quede redonda).
- 6.- Pon los hongos en la parrilla y déjalos cocer por unos 8 minutos hasta que esté bien calientes.
- 7.- Añade la carne al sartén y déjala cocinar por 5 minutos (de cada lado, a flama media-alta)
- 8.- Quita las tapas de los hongos y las hamburguesas a la parrilla.
- 9.- Envuelve la hamburguesa entre los dos hongos, añádele ketchup libre de azúcar, cebolla, tomate,

rúcala- lo que mas te guste.

10.- Comete la hamburguesa con una sonrisa ☺ .

Hamburguesa portobello							
Ingredientes	Cantidad	Calorías	Grasa 9 kcal/gram	Fibra	Carbohidratos 4 kcal/gram	Carbohidratos Totales 4 kcal/gram	Proteína 4 kcal/gram
Oregano	1 cucharada	18	0.5	0.6	3	2.4	0.6
Carne Molida	170 gramos	361	25.5	0	0	0	31.6
Queso Cheddar	1/4 de taza	132	10.9	0	0.4	0.4	8.2
Aceite de Coco	1/2 cucharada	62	7	0	0	0	0
Hongos Portobello	2 piezas	8	0	0	1.2	1.2	0.8
Total		581	43.9	0.6	4.6	4	41.2
Calorías		575.9	395.1	0	18.4	16	164.8
Porcenta			69%	0%	3%	3%	29%

# Panqueques de crema de leche con mantequilla

## Ingredientes

2 Yemas de Huevos , Necesitas separarlos (asegurate de que la yema no se mezcle con la clara).

½ taza de clara de huevos liquido (4 huevos aproximadamente).

1/3 de taza de crema entera

1 cucharada de vainilla

1 cucharada de proteina de vainilla

¼ de taza de harina de coco (tu puedes hacerla comprando coco rayado y molerlo en la licuadora hasta que quede hecho polvo, yo utilizo un molidor para café).

1 cucharada de polvo para horno

Una pisca de canela

1 paquete de Steve o Splenda

Mantequilla o aceite

1.- Bate las claras de huevo agregando poquita sal hasta que este suave y esponjoso. Puedes utilizar un batidor para que sea más rápido.

2.- Mezcla la mantequilla, las yemas de huevo, las claras de huevo liquidas y el extracto de vainilla en un tazón.

3.- En otro tazón bate la harina de coco, la proteína en polvo, polvo para hornear y la canela. Agrega los ingredientes secos a los humedos hasta que quede bien mezclado

4.- Añade las claras de huevos la mezcla, asegúrate de no deflactar las claras.

5.- Precaliente un sartén con teflón a temperatura media-baja.

6.- Para cada panqueque, engrasa el sartén con mantequilla.

7.- Vierta ¼ de taza de la mezcla en el sartén, moviento ligeramente para distribuir la masa.

8.- Cocine hasta que se vean burbujas en la parte superior del panqueque, en ese momento da vuelta al panqueque y cocine del otro lado hasta dorarlo.

Panqueques de crema de leche con mantequilla

Ingredientes	Cantidad	Calorías	Grasa	Fibra	Carbohidratos	Carbohidratos Totales	Proteína
			9 kcal/gram		4 kcal/gram	4 kcal/gram	4 kcal/gram
Crema Entera	1/3 de taza	279	27.9	0	5.4	5.4	0
Huevos	2 huevos	140	8	0	0	0	12
Claros de huevo	1/2 Taza	4	0	0	0.2	0.2	0.8
Stevia	1 cucharada	0	0	0	0	0	0
Extracto de Vainilla	1 cucharada	0	0	0	0	0	0
Canela	1 cucharada	0	0	3.7	5.5	1.8	0.3
Proteína Cellucore	1 Porción	130	0.2	0	3	3	25
Harina de Almendra	1 taza	640	1.5	12	24	12	24
Bicarbonato de Sodio	1 cucharadita	3	0	0	3	0	0
Total		1196	37.6	15.7	41.1	22.4	62.1
Calorías		676.4	338.4	0	164.4	89.6	248.4
Porcenta			50%	0%	24%	13%	37%

# Panqueques de Calabaza

## Ingredientes

- 1 taza de almendras
- 2 huevos grandes
- 1/4 de taza de pure de calabaza ( Puedes hacerlo tu mismo con calabaza fresca)
- ¼ de taza de crema agria
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de Pimienta de jamaica o Pimienta de calabaza
- 1 cucharada de Polvo para hornear
- ¼ de cucharadita de sal

## Procedimiento

- 1.- Revuelve los huevos, el pure de calabaza, la crema agria y la mantequilla.
- 2.- Revuelve la harina de almendras y la pimienta de Jamaica (o si prefieres la pimienta de calabaza), el polvo para hornear y la sal.
- 3.- Lentamente agrega los ingredientes húmedos a los secos para tener una consistencia esponjosa. Habrá algunos terrones por ahí pero no te preocupes demasiado por ellos.
- 4.- Pon un sartén a temperatura media.
- 5.- Embarra el sartén con mantequilla
- 6.- Agrega 1/3 de taza de la mezcla por cada panqueque.
- 7.- Una vez que se empiece a ver burbujas en la parte de arriba, es tiempo de removerlos. Asegurate de que se vea poquito café-bronceado a las orillas.
- 8.- Voltea el panqueque y cose la otra parte por un minuto. Debes de observar que se vea café en las orillas
- 9.- Remueve el panqueque del sartén.
- 10.- Disfruta de tus panqueques.

Ingredientes	Cantidad	Calorías	Grasa 9 kcal/gram	Fibra	Carbohidratos 4 kcal/gram	Carbohidratos Totales 4 kcal/gram	Proteína 4 kcal/gram
Harina De Almendra	1 taza	640	56	12	24	12	24
Bicarbonato de Sodio	1 cucharadita	5	0	0	1	1	0
Pure de calabaza	1/4 de taza	20	0	2	5	3	0.5
Crema Agria	1/4 de taza	113	9.4	0	3.8	3.8	1.9
Pimienta Inglesa o dulce o de jamaica	1 cucharadita	6	0.2	0.5	1.3	0.8	0.1
Huevos	2 Huevos	140	8	0	0	0	12
Mantequilla	2 Cucharadas 1/4 de	2250	23.3	0	0.2	0.2	0.2
Sal	cucharadita	0	0	0	0	0	0
Total		3174	96.9	14.5	35.3	20.8	38.7
Calorías		1110.1	872.1	0	141.2	83.2	154.8
Porcenta			79%	0%	13%	7%	14%

# Arroz de Coliflor Frito

## Ingredientes

1 coliflor ( rayada)

Salsa de soya

Sal

Pimienta

Asiese de Seamo ( o algún otro aciete vegetal que te agrade

## Ingredientes adicionales

- Huevo
- Tocino
- Cebollines
- Cualquier tipo de pimientos
- Siracha
- Salsa Thai

- 1.- Raya la coliflor con un rayador de queso.
- 2.- Pon el sartén a temperatura media a alta.
- 3.- Agrega los vegetales, la carne, el ajo, etc. Cocelos hasta que estén tiernos
- 4.- Agrega la coliflor y la salsa de soya.
- 5.- Remuevelo del sartén

Como consejo, yo este platillo lo uso para acompañar otros platillos, aproximadamente esta receta es para 8 porciones (100 calorías por porción).



Arroz de Coliflor Crujiente							
Ingredientes	Cantidad	Calorías	Grasa 9 kcal/gram	Fibra	Carbohidratos 4 kcal/gram	Carbohidratos Totales 4 kcal/gram	Proteína 4 kcal/gram
Aceite de Olivo	2 cucharadas	240	28	0	0	0	0
Coliflor	1 cabeza	194	2	19.8	42.4	22.6	16.1
Tocino	5 tiras	200	17.5	0	0	0	10
Mantequilla	2 cucharadas	200	22.3	0	0	0	0.2
Total		834	69.8	19.8	42.4	22.6	26.3
Calorías		823.8	628.2	0	169.6	90.4	105.2
Porcenta			76%	0%	21%	11%	13%

## Pollo con curry

- 1.5 kg de pollo
- 200 gramos de queso cottage o panne
- 1 taza de agua
- 1 taza de tomates triturados
- ½ taza de crema Entera Batida
- 4 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de aceite de olvio
- 2 cucharaditas de aceite de coco
- 1 ½ de pasta de ajo
- 1 ½ de pasta de jejbire
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 1 cucharadita de sal
- 1cucharadita de pimienta negro
- 1 cucharadita de Garam Masala ( especies de la india)
- ½ cucharadita de paprika
- ½ curadita de chile de árbol seco molido
- ½ de Chile rojo en povlo
- 5 ramitas de cilantro

## Preparación

Caliente el horno a 375 grados

2.- Saca los muslos de pollo y frotalos con aceite de oliva, sal y pimienta

3.- Coloca el pollo en una bandeja de horno y dejalos asar opr 25 minutos.

4.- corta el paneer o en aso de utilizar el queso cottage córtalo en trozos y déjalo para utilizarlo después.

6.- Calentar un sarten a fuego medio y agregar la mantequilla el aceite de coco. Deja que la mantequilla comience a dorarse.

7.- Añade el tomate triturado y todas las especias. Mezcla bien y deja hervir a fuego lento hasta que se separe el aceite.

8.- Mezcle suavemnete la pana o el queso cotagge. Mezclalo bien y déjalo hervir a fuego lento.

9.- Baja el fuego a medio-bajo y agregale la crema. Revuelvalo para mezclar.

10.-Deje que se cocine a fuego lento hasta que empieze a hervir de nuevo.

11Espera a que el pollo este listo. Sacalo del horno.

12.- Una vez que el polo este listo, quitale los huesos ( si gustas puedes desmenuzarlo)

13.- Añade el pollo a la salsa y mézclalo bien. Cocine por otros 5 minutos.

13.- Adorne con cilantro y sirva caliente.

Pollo a la Curry								
Ingredientes	Cantidad	Calorías	Grasa	Fibra	Carbohidratos	Carbohidratos	Proteína	
			9		4	Totales	4	
			kcal/gram		4 kcal/gram	kcal/gram	kcal/gram	kcal/gram
Queso Cottage	200 gramos	159	4	0	7.1	7.1	22.2	
Cilantro	5 Ramos	40	0	0	0	0	0	
Muslo de pollos	1.36 kg	2671	206.4	0	0	0	194.3	
Crema Batida Entera	1/2 taza	418	41.8	0	0	0	0	
Pasta de Ajo	1 1/2 cucharada	113	112.5	0	22.5	22.5	0	
Tomates Machacados	1 taza	80	0	4	16	12	4	
Aceite de Coco	2 cucharadas	246	28	0	0	0	0	
Aceite de Olivo	1 cucharada	120	14	0	0	0	0	
Mantequilla	4 cucharadas	440	46.6	0	0.3	0.3	0.3	
Jenjibre	1 cucharada 1/2	0	0	0	0.2	0.2	0	
Garam Masala	cucharadita 1/2	0	0	0	0	0	0	
Paprika	cucharadita	0	0	0	0	0	0	
Chile de Arbol Seco en polvo	1/2 cucharadita	0	0	0	0	0	0	
Total		4287	453.3	4	46.1	42.1	220.8	
Calorías		5131.3	4079.7	0	184.4	168.4	883.2	
Porcenta			80%	0%	4%	3%	17%	

# Mini Pizza Crujientes con Pan de Pita.

## Inredientes

- 1/3 de Pan de Pita bajo en carbohidratos (busca que cada pita tenga 170 calorías o menos).
- 85 gramos de queso Mozzarella
- 7 rebanadas de pperoni
- 2 Salsa de tomate
- Pimienta
- Ajo molido

## Ingredientes opcioneslaes

Tocino

Espincas

Pimientos rojos cocidos

Aceitos, pesto

Pepperoni, salami, prosciutto, carne, jamón, etc.

Piña, mango, aguacate, Salsa, etc.

## Procedimiento

- 1 Caliente el horno a 450 ° F
2. Agrega poquito aceite de olivo al recipiente donde pondrás la pita
- 3.- Pon el pan de pta por 1 o 2 minutos para que se tueste poquito.
- 4.- Remueve la pita, en un lugar seguro, agrega la salsa
- 5.- Agrega el queso
- 6.- Tuestalo por 1- 2 minutos a 450 °, hasta que se vea crujiente
- 8.- Cocela por otros 5-15 minutos hasta que se derrita el queso y sevea super crujiente.

Mini Pizzas Crujientes de Pita							
Ingredientes	Cantidad	Calorías	Grasa 9 kcal/gram	Fibra	Carbohidratos 4 kcal/gram	Carbohidratos Totales 4 kcal/gram	Proteína 4 kcal/gram
Queso Mozzarella	85 gramos	240	18	0	3	3	24
Pepperoni	7 rebanadas	163	15.2	0	0	0	5.8
Salsa de Tomate	2 cucharadas	12	0	0.6	2.4	1.8	0
Pan de Pita	1/3 de una Pita	57	0	2	11.7	9.7	2.7
Total		472	33.2	2.6	17.1	14.5	32.5
Calorías		486.8	298.8	0	68.4	58	130
Porcenta			61%	0%	14%	12%	27%

# Pastel de Carne Envuelto en Tocino

## Ingredientes

- 454 Gramos de Carne Molida
- 14-18 piezas de tocino
- 1 taza de almendras
- 1 taza de queso cheddar
- ½ taza de Champiñones enlatados
- 1 huevo
- Cucharada de Tomillo
- 1 Cucharada de Sal
- 1Cucharada de mostaza en polvo
- ½ Cucharada de salsa worcestershire
- ½ cucharada de pimienta
- Tabla de Cortar
- Sartén para Pan
- Rack para estufa

## Procedimiento

- 1.- Teje El Tocino (Sii Leíste bien, teje el tocino)
- 2.- Coloca la carne boca abajo en la parte superior del tejido del tocino, en el centro para poder darle la vuelta al molde
- 3.- Mezcla todos los ingredientes con cuidado. Añade carne, un poco de queso, luego mas carne
- 4.- No permitas que nasa de desperdicie
- 5.- Tira de los bordes del tocino hacia el pastel de carne, note preocupes por estirar el tocino, asegúrate de que gran parte de la carne quede cubierta de tocino, una vez que ya este casi todo cerrado, añade un tocino en el medio y tápalo para que se vea bonito. (Listo ya esta completamente tapizado de tocino)
- 6.- Envuélvelo en papel de Aluminio
- 7.- Déjalo en el refrigerado por unos 30 minutos
- 9.- Caliente el horno a 300 °F
- 10.- Saca el paste de carne de la nevera y retira el papel aluminio. Coloca el paste de carne en el rack para horno, de modo que se puedas voltearlo fácilmente
- 11.- Voltea el pastel de carne
- 12.- Déjalo una 1 hora mas en el horno
- 13.- Aumenta la temperatura a 350°
- 14.- Pon el reloj por 10 minutos mas. Verifica que la temperatura interna del horno este aproximadamente a 160° F. Si no esta ha esta temperatura agrega 5 o 10 minutos más.

15.- Espera 10 minutos antes de cortar este pastel de carne delicioso.

16.- En sus marcas Listo... Tiempo de comer un pedazo de este delicioso pastel de carne.

Pastel de Carne Envuelto en Tocino							
Ingredientes	Cantidad	Calorías	Grasa 9 kcal/gram	Fibra	Carbohidratos 4 kcal/gram	Carbohidratos Totales 4 kcal/gram	Proteína 4 kcal/gram
	1/2						
Salsa Worcestershire	cucharada	3	0	0	0.5	0.5	0
Carne Molida	454 gramos	795	45.4	0	0	0	90.8
Tocino	18 tiras	1422	128.8	0	4.5	4.5	55.8
Tomillo	1 cucharada	3	0	0	0	0	0
Queso Cheddar	1 taza	528	43.7	0	1.7	1.7	32.9
Mostaza	1 cucharadita	16	0.3	0.1	0.3	0.2	0.5
Champañones en lata	1/2 taza	18	0.2	1.9	4	2.1	1.5
Huevos	1 huevo	70	4	0	0	0	6
Harina de Almendra	1 taza	640	56	12	24	12	24
Total		3495	278.4	14	35	21	211.5
Calorías		3435.6	2505.6	0	140	84	846
Porcenta			73%	0%	4%	2%	25%

# Chuletas de Puerco Asiáticas

## Ingredientes

- 4 Chuletas de puerco
- Medio anís
- 1 tallo de hierba de limón (pelado y picado)
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharada de salsa de pescado
- 1 cucharada de harina de almendra
- ½ cucharada de ketchup sin azúcar
- ½ cucharadita de Pasta de Sambal
- 1 ½ de Salsa de Soya
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- ½ cucharadita de Cinco especies
- ½ cucharadita de Granos de pimienta.

## Preparación

1 Coloca las chuletas de cerdo sobre una superficie plana

2 Corta a la mitad los dientes de ajo y déjalos a un lado

3.- Muele los granos de pimienta, el anís de estrella haciéndolo un polvo plano, puedes utilizar un portero o un molador de granos de café. Añade el limón, y el ajo y mézclalos hasta que se forme un puré. Añade la salsa de pescado, salsa de soya, aceite de sésamo, y el polvo en cinco especies, mézclalo bien.

4 Ponga las chuletas en una bandeja, marínelos con la mezcla por 1 o 2 horas.

5. –Calentar un sartén a alta temperatura, cubre las chuletas de cerdo con la harina de almendras.

6 Agrega las chuletas al sartén, déjalas dorar por ambos lados, dándole vuelta solo una vez. Esto debe tomar cerca de 2 minutos por cada lado, hasta que este completamente dorado ambos lados.

7.- Empieza a cortar las chuletas en tiras.

8.- Para crear la salsa, mezcle la pasta de chile Sambal y la ketchup sin azúcar. Así de Fácil y delicioso

9. Empieza a Comer, y disfrutar un rico platillo.



Costillas de Puerco Asiaticas							
Ingredientes	Cantidad	Calorías	Grasa	Fibra	Carbohidratos	Carbohidratos Totales	Proteína
			9 kcal/gram		4 kcal/gram	4 kcal/gram	4 kcal/gram
Chuletas de Puerco	600 Gramos	811	21.2	0	0	0	137.6
Salsa de Pescado	12 Gramos	0	0	0	0	0	0
Harina de Almendras	1 Cucharada	30	2.3	0.7	1	0.3	1
Aceite de Sesamo	1 Cucharada 1 1/2	120	13.9	0	0	0	0
Salsa de Soya	Cucharada	20	0	0.2	2.8	2.6	2.1
Hierbabalimón	1 Pieza	4	0	0	1.2	1.2	0.1
Anis	1 Pieza	20	0	0	0	0	0
Catsup baja en azucar	1/2 Cucharada	0	0	0	0	0	0
Cucharada de Cinco Especies		3	0	0	0.5	0.5	0
Total		1008	37.4	0.9	5.5	4.6	140.8
Calorías		918.2	336.6	0	22	18.4	563.2
Porcenta			37%	0%	2%	2%	61%

# Carne con Chile Baja en carbohidratos

## Ingredientes

- 450 Gramos de Carne molida
- 450 Gramos de Salchicha italiana
- 1 Pimiento verde
- 1 Pimiento amarillo
- 1 Cebolla blanca mediana
- 1 Lata de salsa de tomate (Baja en carbohidrato).
- 2 Cucharadas de Polvo de Curry
- 2 Cucharadas de Chile en Polvo
- 2 Cucharadas de Comino
- 1 Cucharadade ajo picado
- 1 Cucharadade Aceite de Coco Organico
- 1 Cucharadade mantequilla
- 1 Cucharadita de Cebolla en polvo
- 1 cucharadita de Sal
- 1 Cucharadita de Pimienta Negra

## Procedimiento

- 1.- Coarta la cebolla y los pimientos en cuadritos.
- 2.- Pica el ajo finamente.
- 3./ Agarra un sartó, y ponlo a fuego medio-alto, añade la mantequilla y el aceite de coco, hasta que se derritan.
- 4.- En el sartén, agrega la cebolla, los pimientos y el ajo picado. Deje que se pongan café, revolvevelos con frecuencia.
- 5.- Agarra otra olla, ponla a fuego medio y agrega la salchicha italiana y la carne de res molida.
- 6.- Cocínalo hasta que este dorado, añade la sal y la pimienta al gusto.
- 7.- Añade la cebolla, los pimientos y el ajo a la olla con la carne molida y las salchichas italianas.
- 8.- Añade salsa de tomate, cebolla en polvo y el chile en polvo.
- 9.- Cocínalo por 20 minutos.
- 10.- Añade el curry en polvo, el comino y déjalo cocinar por otros 10 minutos, revuelvelo con frecuencia.
- 11.- Cocínalo a fuego lento durante 45 minutos a 2 horas dependiendo de que tan espeso quieras la receta.

## Carne con chile Baja en Carbohidratos

Ingredientes	Cantidad	Calorías	Grasa	Fibra	Carbohidratos	Carbohidratos Totales	Proteína
--------------	----------	----------	-------	-------	---------------	-----------------------	----------

		9			4	4	4
		kcal/gram			kcal/gram	kcal/gram	kcal/gram
Mantequilla	1 cucharada	100	11.2	0	0	0	0.1
	1 Cebolla						
Cebolla Blanca	mediana	46	0.1	1.5	11.1	9.6	1
Salchicha Italiana	454 Gramos	1566	142.2	0	3	3	64.7
Pimienta	1 Cucharadita	8	0.2	0.3	1.4	1.1	0.3
Carne Molida	450 Gramos	788	45	0	0	0	90
Curry en Polvo	2 Cucharadas	40	1.9	3.2	7.9	4.7	1.8
Pimiento Amarillo	1 Pimiento	50	0.4	1.7	11.8	10.1	19
Chile en Polvo	2 Cucharadas	46	2.5	5.1	8.2	3.1	1.8
Salchicha Italiana	1 Cucharadita	0	0	0	0	0	0
Aceite de Coco	1 Cuchharada	123	14	0	0	0	0
Cebolla en Polvo	1 Cucharada	23	0.2	0.5	5.6	5.1	0.7
Salsa de Tomate	50 Gramos	21	0	0.8	4.2	3.4	0.8
Ajo Picado	1 Cucharada	15	0	0	1.5	1.5	0
pimiento Verde	1 Pimiento	33	0.3	2.8	7.6	4.8	1.4
Comino	2 Cucharadas	60	2.4	4.8	4.8	0	2.4
Total		2919	220.4	20.7	67.1	46.4	184
Calorías		2905.2	1983.6	0	268.4	185.6	736
Porcentajes			68%	0%	9%	6%	25%