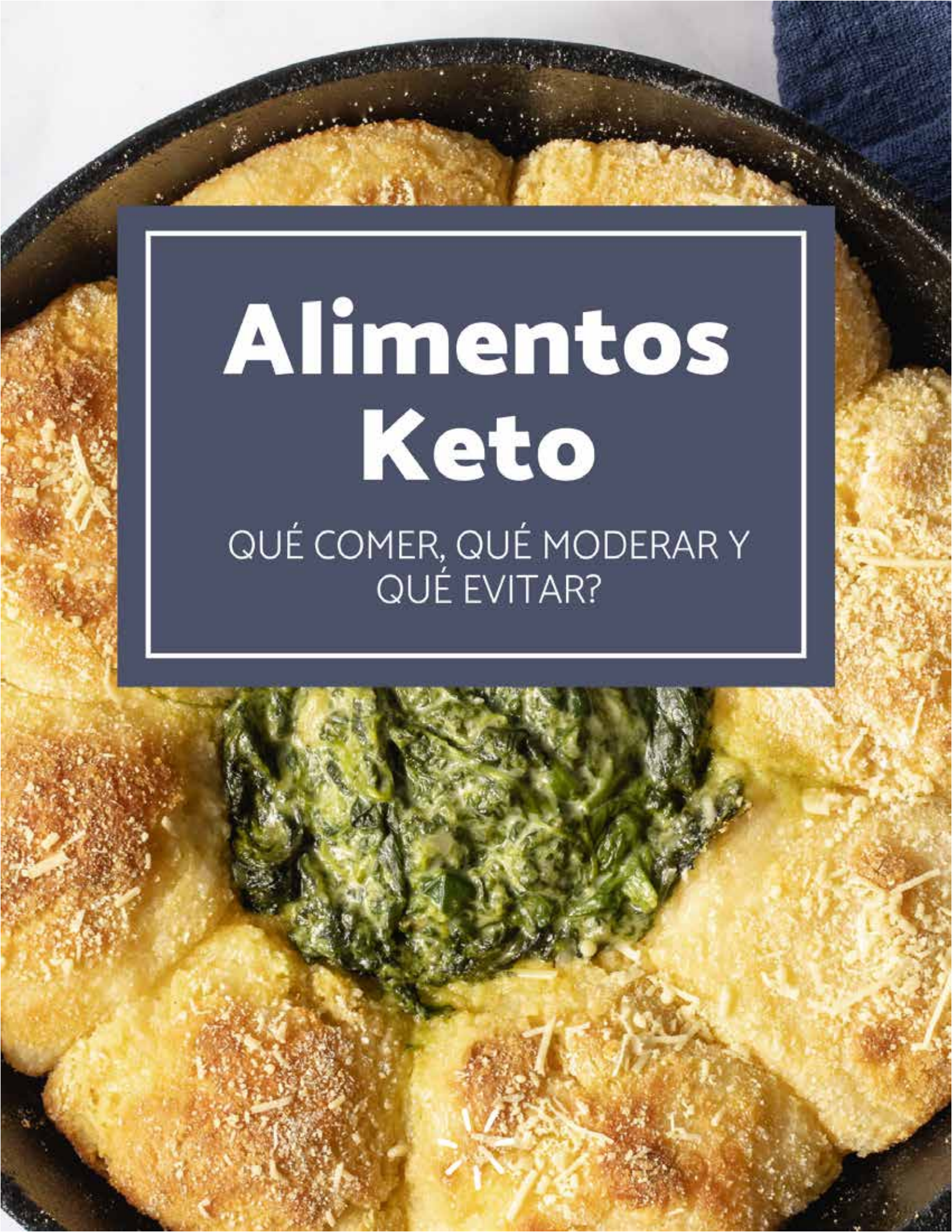




Alimentos Keto

QUÉ COMER, QUÉ MODERAR Y
QUÉ EVITAR?

LISTA DE ALIMENTOS PERMITIDOS

LÁCTEOS

Mantequilla

Ghee

Queso Mozzarella

Queso parmesano

Queso brie

Queso camembert

Queso cheddar

Crema de leche

Yogurt griego

Queso cottage

Queso ricota

VEGETALES

Lechuga

Apio

Espárrago

Cebollín

Rabanito

Nabo

Repollo/Col

Aceituna

Zucchini/Calabacín

Pepino

Berenjena

Coliflor

Kale/Col rizada

Espinaca

Tomate

Morrón (verde y rojo)

Brócoli

Hinojo

Ají picante

Hongos

Judías verdes

Repollitos de brusela

Tomates cherry

Jicama

Maíz enano

HUEVOS Y CARNES

Huevo de gallina

Huevo de codorniz

Bacon/Tocino

Carne de vaca

Pollo (con o sin piel)

Cerdo

Pavo

Órganos

Cordero

PESCADOS

Salmón

Sardina

Atún

Lenguado

Tilapia

Merluza

Trucha

Dorado

LISTA DE ALIMENTOS PERMITIDOS

MARISCOS

Camarón

Langostino

Mejillones

Almejas

Calamar

Cangrejo

Langosta

FRUTAS

Aguacate/Palta

Fresa

Mora

Frambuesa

Limón

Pulpa de coco

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

Nuez pecana

Nuez de Brasil

Macadamia

Chía

Linaza

Cáñamo

Sésamo

Girasol

GRASAS Y SALSAS

Aceite de oliva

Aceite de coco

Mayonesa

Tabasco

Aceite de sésamo

Aceite de aguacate

Vinagre

ENDULZANTES

Stevia

Eritritol

Fruto de monje

Alulosa

BEBIDAS

Agua

Café

Té

Infusiones

Té helado (sin azúcar)

Agua con gas

PANADERÍA / DESPENSA

Aislado de proteína

Psyllium

Goma xantana

Gelatina neutra

Esencias (vainilla, frutas, etc)

Cacao en polvo

Polvo para hornear

Levadura instantánea

ESPECIAS

Todas

LISTA DE ALIMENTOS A MODERAR

LÁCTEOS

Yogurt entero (sin
azúcar)

Queso crema

Mitad y mitad

VEGETALES

Ají morrón amarillo

Calabaza

Zanahoria

Remolacha

Cebolla

Cebolla colorada

LEGUMBRES

Arvejas

Maní

CARNES

Fiambres

Embutidos

Chicharrón

FRUTAS

Sandía

Melón

Papaya

Maracuyá

Arándano

Grosella

Durazno

Ciruela

Naranja

Mandarina

Cereza

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

Avellana

Nuez inglesa

Almendra

Semilla de calabaza

Coco rallado

GRASAS Y SALSAS

Pico de gallo

Pesto

Salsa de tomate

Pasta de tomate

Salsa de soja

Salsa inglesa

Aceto balsámico

Ketchup (sin azúcar)

Mostaza

ENDULZANTES

Xilitol

Jarabe de yacón

Sucralosa

Tagatosa

BEBIDAS

Refrescos sin azúcar

Energizantes sin azúcar

LISTA DE ALIMENTOS

A MODERAR

BEBIDAS (cont.)		
Jugo de lima		
Vino		
Whisky		
Ron		
Gin		
Tequila		
Brandy		
Mate		
Batidos vegetales		
PANADERÍA /		
DESPENSA		
Gelatina saborizada sin azúcar		
Chocolate amargo (>70% cacao)		
Harina de almendras		
Harina de coco		
Harina de maní		
Harina de girasol		

LISTA DE ALIMENTOS A EVITAR

LÁCTEOS

Leche

Suero de leche

Lácteos descremados

Yogurt endulzado

VEGETALES

Puerro

Papa

Batata (dulce)

Chalote

LEGUMBRES

Lentejas

Garbanzos

Frijoles

Quinoa

CEREALES

Arroz

Maíz / choclo

Avena

Cebada

Centeno

Trigo

FRUTAS

Manzana

Kiwi

Pera

Piña / ananá

Mango

Uva

Banana

Açaí

Dátiles

Higo

Bayas de goji

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

Pistacho

Castaña de cajú

GRASAS Y SALSAS

Ketchup

Salsa barbacoa

Aminos de coco

ENDULZANTES

Azúcar

Azúcar de coco

Maltitol

Jarabe de maple

Azúcar negra

Miel

BEBIDAS

Jugo de naranja (o de cualquier fruta)

Refrescos

Cerveza

Leche de soja

Agua de coco

Kombucha

LISTA DE ALIMENTOS A EVITAR

PANADERÍA

Harina (todas)

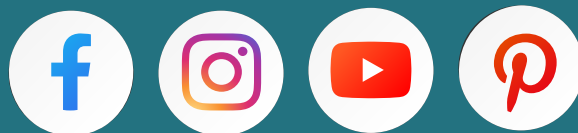
Harina de avena

Harina de arroz

Maicena

¿CON HAMBRE DE MÁS?

¡No te pierdas una receta! Sígueme en las redes para descubrir más recetas, tutoriales y novedades sobre la dieta keto:



¿TIENES ALGUNA DUDA? ESCRÍBEME:

contacto@ketolicias.com