

Alternativas Keto

DESAYUNOS, SNACKS, POSTRES Y MÁS!



ALTERNATIVAS KETO PARA TUS COMIDAS FAVORITAS ♡

DESAYUNOS

Yogurt	Yogurt griego (sin azúcar) / budín de chía
Café con leche	Café con crema de leche
Pan	Pan de molde sin harina (<i>Panes Keto</i>)
Cereales	Frutos secos y semillas
Chocolate caliente	Leche de almendras, con cacao y stevia
Batidos	Batido vegetal o de bayas



REEMPLAZA POR

COMIDAS

Hamburguesa	Hamburguesa sin pan (o con pan keto)
Tortillas	Lechuga, queso derretido o tortillas keto
Pizza	Pizza sin harina (<i>Panes Keto</i>)
Pollo frito	Pollo rebozado en chicharrón molido
Mac n' cheese	Mac n' cheese de coliflor
Lasaña	Lasaña de repollo, berenjena o zucchini



REEMPLAZA POR

ALTERNATIVAS KETO PARA TUS COMIDAS FAVORITAS ♡

ACOMPAÑANTES

Spaguetti	Zoodles (de zucchini) o zanahoria
Puré	Puré de coliflor o brócoli
Arroz	Coliflor picado finito
Papas fritas	Jicama o calabaza en palito y al horno
Crutones	Crutones sin harina (<i>Panes Keto</i>)
Chips	Chips de queso o pepperoni al horno



REEMPLAZA POR

SNACKS

Chips	Chicharrón
Galletas cracker	Galletas cracker sin harina (<i>Panes Keto</i>)
Dulce de leche	Pasta de maní (sin azúcar)
Fruta	Aguacate o pulpa de coco
Hummus	Hummus de coliflor y tahini
Barra de cereal	Frutos secos y semillas



REEMPLAZA POR

ALTERNATIVAS KETO PARA TUS COMIDAS FAVORITAS ♡

BEBIDAS

Soda / Gaseosa	Agua con gas saborizada (esencias)
Cerveza	Vino seco o cerveza ultra light (low carb)
Vino	Vino seco o espumante
Cóctel	Cóctel sin azúcar y de bayas
Limonada	Agua con limón exprimido y stevia
Leche	Leche de almendras / crema de leche



REEMPLAZA POR

POSTRES

Mousse de chocolate	Mousse de mascarpone y cacao en polvo
Crema chantilly	Crema batida con stevia
Chocolate	Chocolate amargo (>70% cacao)
Muffins	Muffin sin harina ni azúcar (<i>Panes Keto</i>)
Budín	Budín de chía
Pastel	Pastel sin harina ni azúcar (<i>Panes Keto</i>)



REEMPLAZA POR

¿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