



Fórmula para Crear Tus Platos Keto

CÓMO USAR LA FÓRMULA

Has comido durante toda tu vida, pero de golpe tienes que comenzar a limitar los carbohidratos y no se te cae una idea de qué comer.

Muchos piensan que seguir una dieta keto es caro, difícil y requiere de ingredientes "extraños" y difíciles de pronunciar. Pero es sólo un mito.

Seguir una alimentación keto es muy simple y requiere de platos fáciles de preparar, con ingredientes que puedes encontrar en cualquier supermercado.

AQUÍ TE PRESENTO UNA FÓRMULA PODEROSA QUE TE AYUDA A CREAR PLATOS KETO PARA EL DÍA A DÍA, YA QUE CONTIENE INGREDIENTES BÁSICOS Y CONOCIDOS.

Verás que propongo cantidades entre 100 g y 250 g, dependiendo de tu edad, género, actividad física, etc.

Si no sabes cuánto comer de cada grupo, entonces te invito a darle una miradita a la *Guía de los Macros*. Allí encontrarás un link que calcula las calorías diarias recomendadas para tí y unas fórmulas simples para calcular la cantidad de cada alimento.

FÓRMULA PARA CREAR PLATOS KETO

ELIGE UNA CARNE/PROTEÍNA

- Carne de res
- Pollo
- Carne de cerdo
- Salmón
- Atún
- Sardinas
- Tofu
- Queso
- Huevo

DE 100 A 250 G



ELIGE AL MENOS 1 VEGETAL

- Coliflor
- Brócoli
- Zucchini
- Espárragos
- Hongos
- Hojas verdes
- Espinacas/kale
- Col/repollo
- Tomate

DE 100 A 250 G



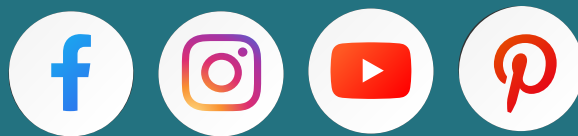
ELIGE UN EXTRA DE GRASA

- Aceite de oliva
- Mantequilla
- Aguacate
- Mayonesa
- Ghee
- Aceite de sésamo
- Aceite de coco
- Quesos grasos
- Aceite de aguacate

DE 1 A 3
CUCHARADAS

¿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