



come keto

CON KRISTIE

¡Arma tu plato keto!

Proteína

Carne

Pollo con piel, alitas o muslo, carne blanca de pollo con piel*, bife grasoso (por ej. entrecot), carne molida, carne al horno, cordero, tocino, salchichas**



Fiambres**

Pollo*, pavo*, jamón*, carne seca* pastrón, chorizo, salame, sopressata, panceta, prosciutto, chicharrón de cerdo

Órganos

Hígado, corazón, tripas, molleja

Pescado*

Salmón, trucha, bacalao, atún



Mariscos*

Vieira, camarones, cangrejo, langosta



Huevos



Semillas

Semillas de cáñamo, almendras y otras nueces bajas en carbohidratos

Vegetal bajo en carbohidratos

Aceitunas

Aguacate

Alcachofa

Brócoli



Cebolla

Chucrut

Coles de Bruselas

Coliflor

Espárragos



Espinaca

Hongos

Judías (chauchas, ejotes)

Kale (col rizada)

Lechuga

Pepino

Pimientos

Rabanito

Tomates

Zucchini

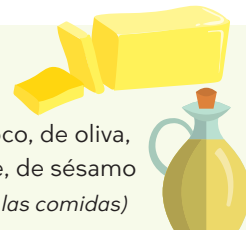


Grasa a saciedad

Manteca,

ghee

aceite de coco, de oliva, de aguacate, de sésamo (verter sobre las comidas)



Aceites de frutos secos

(para ensaladas)

Aceite de avellanas, de nuez, de almendra, de macadamia

Aderezos altos en grasa***

Queso azul, Ranchero

Salsas grasosas

Mayonesa***, pesto, alioli, holandesa, bearnesa



Quesos altos en grasa

Cheddar, brie, muzarela, parmesano, azul, gouda, port salut, queso crema

Grasa animal

Leche de coco

Crema ácida

Crema entera



* Estas carnes suelen ser magras y requieren de un acompañamiento grasoso

** Asegurarse de que no tengan agregados, como harinas de trigo o maíz, o almidones o azúcares agregados

*** Usar marcas que no contengan aceites altamente refinados (soya, canola).

Evitar las que usen azúcares, como jarabe de maíz, o aditivos como maltodextrina.

Preparar mezclas caseras o usar simplemente aceite y vinagre para aderezar.