



Esta lista incluye elementos básicos que se pueden almacenar en una típica cocina cetogénica. Puede ser que tengas algunos favoritos personales que quieras agregar, pero si quieres empezar por algún lado, quizás esta lista te sirva. Con estos simples ingredientes, podrás preparar docenas de sencillas y deliciosas recetas.



Refrigerador

La mayoría de los ingredientes frescos han de ser refrigerados. Esta es una lista de alimentos cotidianos que querrás tener a mano en tu nevera.

Alimentos de todos los días

Huevos	Muzarela	Manchego	Chorizo
Queso crema	Queso Feta	Port salut	Jamón serrano
Manteca	Parmesano	Gouda	Capocollo
Crema entera	Queso de cabra	Charcuterías	Sopressata
Pepperoni	Queso azul	Salame	Fiambres
Quesos grasosos	Cheddar	Prosciutto	

Verduras

Hongos	Apio	Carnes	
Pepinos	Zucchini	Carne molida	
Coliflor	Pimientos	Muslos de pollo	
Lechuga romana	Repollo	Alitas de pollo	
Brócoli	Judías (chauchas)	Salmón	
Espinaca	Jalapeños	Bife	

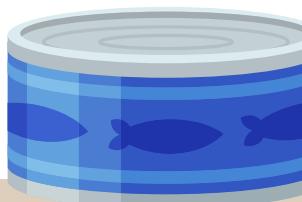
Carnes

Salchichas			
Tocino			



Despensa

La alacena o despensa es cualquier estante, gabinete o cajón en donde la comida se puede guardar sin refrigerar hasta el momento de su apertura. Estos son elementos de los que querrás abastecerte para poder preparar una gran variedad de platos en cualquier momento. La comida enlatada es buena para llevar de viaje, porque no requiere de refrigeración. Si bien las carnes enlatadas no saben tan bien como las frescas, son buenas opciones porque tienen una mayor vida útil antes de su vencimiento.



“Comida rápida”

A estos ingredientes les decimos ‘comida rápida’ porque son muy buenos para ir de viaje, acampar, o para almuerzos rápidos. Son opciones sin refrigeración.

Aceitunas	Nueces pecan
Encurtidos	Semillas de zapallo
Charquí	Chicharrones de cerdo
Macadamias	Atún
Almendras	Sardinas
Nueces	Mariscos

Productos de alacena

Aceite de oliva <i>(Extra virgen, puede ser suave o intenso)</i>	Vinagre de vino <i>(corroborar que no tenga aditivos ni azúcares)</i>	Aceitunas
Aceite de aguacate	Aceto balsámico	Encurtidos
Ghee	Vinagre blanco	Jalapeños
Aceite de coco <i>(virgen si quieres con sabor más intenso)</i>	Jugo de limón	Mayonesa
	Mantequilla de maní	<i>(refrigerar luego de abrir)</i>
	Mantequilla de almendra	Mostaza <i>(refrigerar luego de abrir)</i>
		Leche de coco





Vegetales enlatados

- | | |
|------------|-----------------|
| Judías | Acelga |
| Espárragos | Tomate |
| Alcachofas | Salsa de tomate |
| Hongos | Pasta de tomate |
| Espinaca | |

Carnes enlatadas

- | | |
|------------------|----------|
| Jamón | Salmón |
| Pechuga de pollo | Cangrejo |
| Atún | Mariscos |
| Sardinas | |

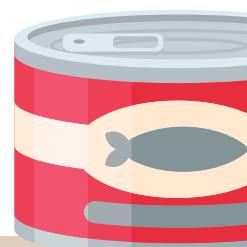
Repostería

Si bien no es necesario, a veces es lindo agregar un poco de cacao o vainilla al café.

- | |
|------------------------------------|
| Cacao en polvo amargo sin endulzar |
| Extracto de vainilla |

Frutas y verduras

- | | |
|----------|----------|
| Cebollas | Tomates |
| Aguacate | Calabaza |



Especias

Si bien las hierbas frescas son lo ideal, tener a mano hierbas y especias secas puede ayudar a que una comida común se vuelva algo especial. Esta es una lista básica, así que si no eres mucho de cocinar o si sólo preparas recetas sencillas, estas especias comunes te servirán como buena base.

- | | |
|------------------|-----------------|
| Ajo en polvo | Romero |
| Cebolla en polvo | Tomillo |
| Comino | Albahaca seca |
| Chili | Pimienta cayena |
| Pimentón | Canela |
| Perejil seco | |



Abastece
tu cocina
keto

Freezer

Tener carnes y vegetales guardados en el freezer te brinda la opción de contar con una mayor cantidad de alimentos sin preocuparte porque se echen a perder. Los filetes de pescado se congelan muy bien, como así también la carne para asar. Los vegetales pueden pasar rápidamente del freezer a la sartén, transformándose velozmente en una comida. Como los vegetales congelados ya vienen lavados y cortados, usarlos ahorra tiempo extra en la cocina.

Vegetales

Espinaca	Cebollas
Brócoli	Pimientos
Coliflor	Coles de bruselas
Zapallo	

Carnes y productos de mar

Tocino	Cerdo	Salmón
Carne molida	Carne asada	Mariscos
Carne para guiso	Pavo entero	Vieiras
Pollo entero	Lomo de cerdo	