

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
Queso crema
Manteca
Crema entera
Pepperoni
Quesos grasosos

Muzarela
Queso Feta
Parmesano
Queso de cabra
Queso azul
Cheddar

Manchego
Port salut
Gouda
Charcuterías
Salame
Prosciutto

Chorizo
Jamón serrano
Capocollo
Sopressata
Fiambres

Verduras

Hongos
Pepinos
Coliflor
Lechuga romana
Brócoli
Espinaca

Apio
Zucchini
Pimientos
Repollo
Judías (chauchas)
Jalapeños

Carnes

Carne molida
Muslos de pollo
Alitas de pollo
Salmón
Bife

Salchichas
Tocino

4

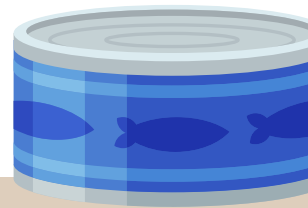
parte



Abastece
tu cocina
keto

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 Aceto balsámico <i>(corroborar que no tenga aditivos ni azúcares)</i>	Aceitunas
Aceite de aguacate	Vinagre blanco	Encurtidos
Ghee	Jugo de limón	Jalapeños
Aceite de coco <i>(virgen si quieres con sabor más intenso)</i>	Mantequilla de maní	Mayonesa <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

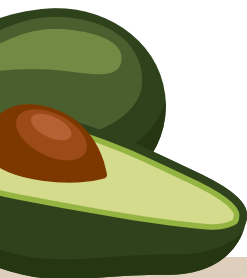
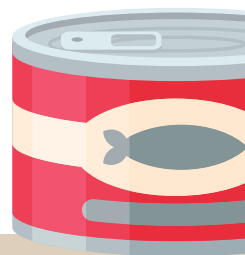
Frutas y verduras

Cebollas	Tomates
Aguacate	Calabaza

Espicias

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	



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
Brócoli
Coliflor
Zapallo

Cebollas
Pimientos
Coles de bruselas

Carnes y productos de mar

Tocino
Carne molida
Carne para guiso
Pollo entero

Cerdo
Carne asada
Pavo entero
Lomo de cerdo

Salmón
Mariscos
Vieiras