











# Planificación de comidas

usando la restricción terapéutica de carbohidratos

<p>Escoge una <b>proteína</b></p>	<p>Escoge una o dos <b>verduras</b> Bajas en carbos</p>	<p>Añade <b>grasa</b> <i>para más sabor y saciedad</i></p>
<p><b>Carne</b> Carne molida, bistecs, entrecot, asado, chuletas de cerdo, costillas de res o cerdo, cordero, pollo, pavo, pato</p>  <p><b>Embutidos*</b> Tocino, perritos calientes, salchichas, chorizo, jamón, salami, pepperoni, salchichón, mortadela</p> <p><b>Carnes en lata</b> Atún, salmón, pollo, jamón, cangrejo</p> <p><b>Órganos y vísceras</b> Hígado, corazón, callos, mollejas, sesos</p> <p><b>Pescado</b> Salmón, trucha, bacalao, atún y todas las demás variedades</p>  <p><b>Mariscos</b> Calamar, camarones, cangrejo, mejillones, langosta, pulpo.</p>  <p><b>Huevos</b></p>  <p><b>Proteína de fuente vegetal</b> Tofu, tempeh, natto,</p>	<p>Apio Arvejas Berenjena Bok choy Brotos Bróccoli Calabacín Calabaza Cebollas Cebolletas Coles de Bruselas Coliflor Ejotes verdes Espinacas Espárragos Hinojo Jícama Lechugas Nabos Okra Pepino Pimientos Puerros Repollo Rábanos Setas Tomates Verduras de hoja Zapallos</p>   	<p><b>Aceites de frutos secos</b> Coco, oliva, aguacate, sesamo, avellana, macadamia, nueces, almendras</p> <p><b>Grasas no lácteas</b> Manteca de cerdo, ghee, sebo, grasa de pato, grasa de cerdo, crema/leche de coco</p>  <p><b>Lácteos</b> Mantequilla, crema, crema agria, crema para batir, queso crema, yogur griego, mascarpone, requesón</p> <p><b>Aderezos con grasa*</b> Ranchero, de queso azul, italiano</p> <p><b>Quesos sin descremar</b> Cheddar, Brie, mozzarella, suizo, provolone, parmesano, azul, manchego y muchas otras variedades</p>  <p><b>Salsas*</b> Holandesa, bearnesa, pesto, mayonesa, alioli</p>  <p><b>Otras</b> Frutos secos, semillas, aguacates, aceitunas</p>
<p>*Busca opciones sin almidones ni azúcares añadidos.</p>		