

Planificación de comidas

usando la restricción terapeútica de carbohidratos

Escoge una proteína	Escoge una o dos verduras Bajas en carbo	Añade grasa para más sabor y saciedad
<p>Carne Carne molida, bistecs, entrecot, asado, chuletas de cerdo, costillas de res o cerdo, cordero, pollo, pavo, pato</p>  <p>Embutidos* Tocino, perros calientes, salchichas, chorizo, jamón, salami, pepperoni, salchichón, mortadela</p> <p>Carnes en lata Atún, salmón, pollo, jamón, cangrejo</p> <p>Órganos y vísceras Hígado, corazón, callos, mollejas, sesos</p> <p>Pescado Salmón, trucha, bacalao, atún y todas las demás variedades</p>  <p>Mariscos Calamar, camarones, cangrejo, mejillones, langosta, pulpo.</p>  <p>Huevos</p>  <p>Proteína de fuente vegetal Tofu, tempeh, natto,</p>	<p>Apio Arvejas Berenjena Bok choy Brotes 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>Aceites de frutos secos Coco, oliva, aguacate, sesamo, avellana, macadamia, nueces, almendras</p> <p>Grasas no lácteas Mantequilla de cerdo, ghee, sebo, grasa de pato, grasa de cerdo, crema/leche de coco</p>  <p>Lácteos Mantequilla, crema, crema agria, crema para batir, queso crema, yogur griego, mascarpone, requesón</p> <p>Aderezos con grasa* Ranchero, de queso azul, italiano</p> <p>Quesos sin descremar Cheddar, Brie, mozzarella, suizo, provolone, parmesano, azul, manchego y muchas otras variedades</p>  <p>Salsas* Holandesa, bearnesa, pesto, mayonesa, alioli</p> <p>Otras Frutos secos, semillas, aguacates, aceitunas</p> 

*Busca opciones sin almidones ni azúcares añadidos.