

La Matriz Ceto

Paso 1:

Imprime este documento y de nuestra lista de alimentos permitidos elige entre 3 y 10 ingredientes de cada una de las categorías que te indico abajo. Por ejemplo:

Proteínas	Grasas	Vegetales	Especias
cerdo	aceite de oliva	acelgas	pimienta
ternera	aguacate	lechuga	ajo
lenguado	aceite de coco	espinacas	curry
atún	ghee	brócoli	romero
pollo	mantequilla	coles de bruselas	hierbas provenzales

Paso 2:

Elige un ingrediente de cada por ejemplo cerdo con aguacate coles de bruselas y pimienta negra. Pues ya tienes tu plato, tan simple como eso!

Paso 3:

Cuelga en la nevera y siempre que te canses de un ingrediente solo tienes que cambiarlo por otro.

TU MATRIZ

Proteínas	Grasas	Vegetales	Especias