



# Plan K-7

7 días de dieta cetogénica

Plan de 1600 KCal

Keto clean	Comida 1	Comida 2
Lunes	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Secreto ibérico</li> <li>➤ Ensalada de rúcula con aguacate, pepino y AOVE</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Huevos a la plancha en ghee</li> <li>➤ Brócoli al vapor con mayonesa de cilantro</li> </ul>
Martes	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Salmón salvaje</li> <li>➤ Espárragos trigueros con mayonesa de eneldo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pasta konjac</li> <li>➤ Wok de de pechuga de pollo con verduras salteado en ghee</li> </ul>
Miércoles	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Chuletas de cordero</li> <li>➤ Ensalada de brotes con pepino, aguacate y arándanos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tortilla de calabacín</li> <li>➤ Panceta</li> <li>➤ Setas</li> </ul>
Jueves	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Hígado de ternera</li> <li>➤ Panceta</li> <li>➤ Verdura salteada en mantequilla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pulpo con pimentón</li> <li>➤ Puré de coliflor con aceite de oliva</li> </ul>
Viernes	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lubina al horno en ghee y limón</li> <li>➤ Alcachofas con yema de huevo *</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Hamburguesa de ternera</li> <li>➤ 'Pan' de Portobello</li> <li>➤ Aguacate</li> <li>➤ Huevo</li> <li>➤ Berenjena</li> </ul>
Sábado	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Entrecot (sal maldom)</li> <li>➤ Parrillada de verduras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Crema de calabacín salteado en ghee</li> <li>➤ Mejillones, al vapor, navajas y gambones con mayonesa.</li> </ul>
Domingo	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Endivias con vinagreta de mostaza</li> <li>➤ Muslos de pollo cocinados al limón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ensalada de canónigos con pepino, aguacate y aceitunas</li> <li>➤ Huevos con jamón ibérico y setas</li> </ul>

# PLAN KETO CLEAN 1600 CALORÍAS

## COMIDA 1

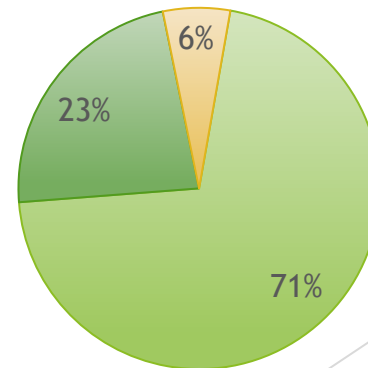
- ▶ SECRETO IBÉRICO 250 gr
- ▶ ACEITUNAS 30 gr
- ▶ RUCULA 80 gr
- ▶ AGUACATE 80 gr
- ▶ PEPINO 60 gr
- ▶ AOVE 10 gr

## COMIDA 2

- ▶ BRÓCOLI AL VAPOR 150 gr
- ▶ MAYONESA DE CILANTRO Y LIMÓN 36 gr (3 cdas)
- ▶ 4 HUEVOS
- ▶ 15 gr de Ghee (1 cda)

## VALORES TOTALES DIARIOS

- Grasas 71% (128g)
- Proteínas 23% (95g)
- Carbohidratos 6% (27g)



CALORÍAS TOTALES: 1625 KCAL

# SECRETO IBÉRICO CON ENSALADA DE RÚCULA

## PREPARACIÓN

- ▶ Coloca la rúcula en un bowl y añade el pepino y el aguacate junto con las aceitunas.
- ▶ Aliña a tu gusto y añade el aceite de oliva.
- ▶ Cocina el secreto a la plancha.

## INGREDIENTES

- ▶ SECRETO IBÉRICO 250 gr
- ▶ ACEITUNAS 30 gr
- ▶ RÚCULA 80 gr
- ▶ AGUACATE 80 gr
- ▶ PEPINO 60 gr
- ▶ AOVE 10 gr

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

Grasa 65% (61g)

Proteína 28% (59 gr)

Carbohidratos 7% (14 gr )

**CALORÍAS TOTALES: 843 KCAL**

# BRÓCOLI AL VAPOR CON HUEVOS EN GHEE Y MAYONESA DE CILANTRO

## PREPARACIÓN

- ▶ Cocina al vapor el brócoli de 6' a 8'.
- ▶ En una sartén a fuego medio-alto, añade el ghee y cocina los huevos.
- ▶ (Pág X receta de mayonesa)

## INGREDIENTES

- ▶ BRÓCOLI AL VAPOR 150 gr
- ▶ CON MAYONESA DE CILANTRO Y LIMÓN 36 gr
- ▶ HUEVOS A LA PLANCHA EN GUEE
- ▶ 4 HUEVOS
- ▶ 15 gr de Ghee

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

Grasa 76% (66g)

Proteína 18% (35 gr)

Carbohidratos 6% (13 gr )

CALORÍAS TOTALES: 782 KCAL

# PLAN KETO CLEAN 1600 CALORÍAS

## COMIDA 1

- ▶ SALMÓN SALVAJE 250 gr
- ▶ MAYONESA DE ENELDO 5 cdas
- ▶ ESPÁRRAGOS VERDES 200 gr

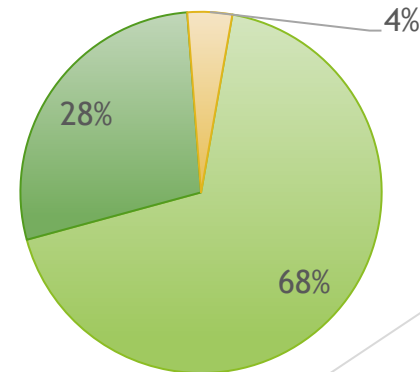
## COMIDA 2

- ▶ PECHUGA DE POLLO 220 gr
- ▶ CALABACÍN 100 gr
- ▶ BERENJENA 100 gr
- ▶ PASTA KONJAC 100gr
- ▶ 30 gr de Ghee (2 cda)

## VALORES TOTALES DIARIOS

- Grasas 68% (114g)
- Proteínas 28% (107g)
- Carbohidratos 4% (16g)

CALORÍAS TOTALES: 1517 KCAL



# SALMÓN SALVAJE Y ESPÁRRAGOS CON MAYONESA

## PREPARACIÓN

- ▶ Saltea los espárragos a tu gusto.
- ▶ Añade al plato la mayonesa de eneldo.
- ▶ Cocina el salmón a la plancha.

## INGREDIENTES

- ▶ SALMÓN SALVAJE 250 gr
- ▶ MAYONESA DE ENELDO 5 cdas
- ▶ ESPÁRRAGOS VERDES 200 gr

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

Grasa 74% (80g)

Proteína 24% (58 gr)

Carbohidratos 2% (6 gr)

CALORÍAS TOTALES: 973 KCAL



# WOK DE POLLO CON VERDURAS Y PASTA KONJAC

## PREPARACIÓN

- ▶ Enjuaga, escurre y reserva la pasta konjac.
- ▶ En una sartén a fuego medio-alto, añade el ghee y saltea la verdura junto con el pollo.
- ▶ Añade la pasta al wok.

## INGREDIENTES

- ▶ PECHUGA DE POLLO 220 gr
- ▶ CALABACÍN 100 gr
- ▶ BERENJENA 100 gr
- ▶ PASTA KONJAC 100gr
- ▶ 30 gr de Ghee (2 cda)

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

Grasa 58% (35g)

Proteína 36% (49 gr)

Carbohidratos 6% (10 gr )

**CALORÍAS TOTALES: 544 KCAL**

# PLAN KETO CLEAN 1600 CALORÍAS

## COMIDA 1

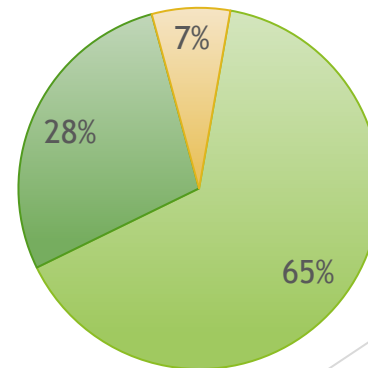
- ▶ CHULETAS DE CORDERO 300 gr
- ▶ BROTES 50 gr
- ▶ PEPINO 80gr
- ▶ AGUACATE 80 gr
- ▶ ARÁNDANOS 10 (20gr)

## COMIDA 2

- ▶ HUEVOS 4
- ▶ PANCETA 60 gr
- ▶ SETAS 150 gr
- ▶ CALABACÍN 150 gr

## VALORES TOTALES DIARIOS

- Grasas 65% (120g)
- Proteínas 28% (118g)
- Carbohidratos 7% (26g)



CALORÍAS TOTALES: 1675 KCAL

# CHULETAS DE CORDERO CON ENSALADA DE BROTOS TIERNOS

## PREPARACIÓN

- ▶ Coloca Los brotes en un bowl y añade el pepino, el aguacate y los arándanos.
- ▶ Cocina las chuletas a la plancha y sazónalas a tu gusto.

## INGREDIENTES

- ▶ CHULETAS DE CORDERO 300 gr
- ▶ BROTOS 50 gr
- ▶ PEPINO 80gr
- ▶ AGUACATE 80 gr
- ▶ ARÁNDANOS 10 (20gr)

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

Grasa 64% (68g)

Proteína 31% (75 gr)

Carbohidratos 5% (14 gr)

**CALORÍAS TOTALES: 959 KCAL**

# TORTILLA DE CALABACÍN CON PANCETA Y SETAS

## PREPARACIÓN

- ▶ Bate los huevos y añade el calabacín previamente salteado en la sartén.
- ▶ Prepara la tortilla francesa a fuego medio.
- ▶ Corta las setas y cocínalas junto con la panceta.

## INGREDIENTES

- ▶ HUEVOS 4
- ▶ PANCETA 60 gr
- ▶ SETAS 150 gr
- ▶ CALABACÍN 150 gr

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

Grasa 69% (55g)

Proteína 25% (44 gr)

Carbohidratos 6% (11 gr )

**CALORÍAS TOTALES: 716 KCAL**

# PLAN KETO CLEAN 1600 CALORÍAS

## COMIDA 1

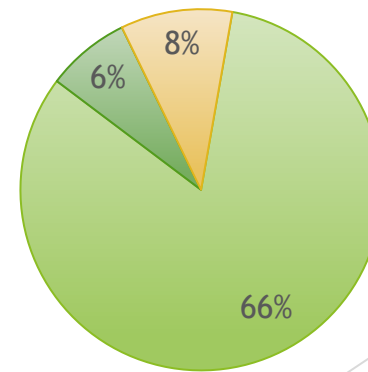
- ▶ HÍGADO DE TERNERA 200 gr
- ▶ CALABACÍN 100 gr
- ▶ BERENJENA 100 gr
- ▶ PANCETA 60 gr
- ▶ MANTEQUILLA 2cdas (30gr)

## COMIDA 2

- ▶ PULPO 300 gr
- ▶ COLIFLOR 200 gr
- ▶ AOVE 3cdas (30gr)

## VALORES TOTALES DIARIOS

- Grasas 66% (111g)
- Proteínas 26% (98g)
- Carbohidratos 8% (32g)



CALORÍAS TOTALES: 1514 KCAL

# HÍGADO DE TERNERA CON PANCETA Y VERDURAS

## PREPARACIÓN

- ▶ Añade la mantequilla en una sartén a fuego medio y saltea las verduras.
- ▶ Saltea la panceta.
- ▶ Cocina el hígado de ternera a la plancha a tu gusto.

## INGREDIENTES

- ▶ HÍGADO DE TERNERA 200 gr
- ▶ CALABACÍN 100 gr
- ▶ BERENJENA 100 gr
- ▶ PANCETA 60 gr
- ▶ MANTEQUILLA 2cdas (30gr)

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

Grasa 69% (63g)

Proteína 24% (50 gr)

Carbohidratos 7% (15 gr)

**CALORÍAS TOTALES:820 KCAL**

# PULPO CON PIMENTÓN Y PURÉ DE COLIFLOR

## PREPARACIÓN

- ▶ Hierve la coliflor y tritúrala añadiendo las especias que prefieras, sal y una cucharada de AOVE.
- ▶ Trocea el pulpo cocido, añade pimentón y aceite de oliva.

## INGREDIENTES

- ▶ PULPO 300 gr
- ▶ COLIFLOR 200 gr
- ▶ AOVE 3cdas (30gr)

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

Grasa 64% (49g)

Proteína 28% (49 gr)

Carbohidratos 8% (15 gr )

**CALORÍAS TOTALES: 694 KCAL**

# PLAN KETO CLEAN 1600 CALORÍAS

## COMIDA 1

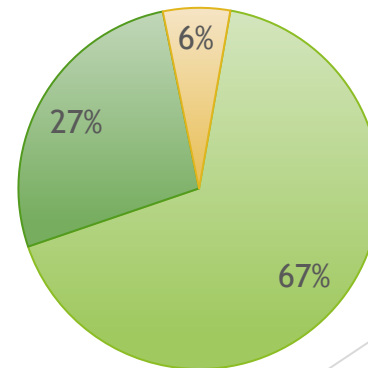
- ▶ LUBINA 180 gr
- ▶ 35 gr GHEE (2 cdas)
- ▶ ALCACHOFAS 1 (80 gr)
- ▶ YEMAS DE HUEVO 3-4 (80 gr)

## COMIDA 2

- ▶ PORTOBELLO 100gr
- ▶ AGUACATE 70 gr
- ▶ BERENJENA 60 gr
- ▶ HUEVOS 2
- ▶ TERNERA 200 gr

## VALORES TOTALES DIARIOS

- Grasas 67% (116g)
- Proteínas 27% (105g)
- Carbohidratos 6% (26g)



CALORÍAS TOTALES: 1556 KCAL



# LUBINA AL HORNO Y ALCACHOFAS CON YEMA DE HUEVO

## PREPARACIÓN

- ▶ Precalienta el horno a 180°.
- ▶ Sazona la lubina con sal y limón, añade el ghee y cocina en el horno aproximadamente 15' (el tiempo puede variar en función del tamaño de la pieza).
- ▶ Cocina las alcachofas a la plancha y añade las yemas de huevo

## INGREDIENTES

- ▶ LUBINA 180 gr
- ▶ 35 gr GHEE (2 cdas)
- ▶ ALCACHOFAS 1 (80 gr)
- ▶ YEMAS DE HUEVO 3-4 (80 gr)

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

Grasa 68% (58g)

Proteína 26% (50 gr)

Carbohidratos 6% (11 gr)

**CALORÍAS TOTALES: 762 KCAL**

# HAMBURGUESA DE TERNERA EN 'PAN' DE PORTOBELLO

## PREPARACIÓN

- ▶ Cocina a la plancha o al horno la berenjena y los champiñones.
- ▶ Dale forma a la carne picada de hamburguesa y cocínala a tu gusto.
- ▶ Prepara los huevos a la plancha y añádelos junto con el aguacate, la hamburguesa y la berenjena al 'pan' de portobello.

## INGREDIENTES

- ▶ PORTOBELLO 100gr (2 grandes, para utilizarlos como pan)
- ▶ AGUACATE 70 gr
- ▶ BERENJENA 60 gr
- ▶ HUEVOS 2
- ▶ TERNERA PICADA 200 gr

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

Grasa 65% (58g)

Proteína 28% (55 gr)

Carbohidratos 7% (14 gr )

**CALORÍAS TOTALES: 795 KCAL**

# PLAN KETO CLEAN 1600 CALORÍAS

## COMIDA 1

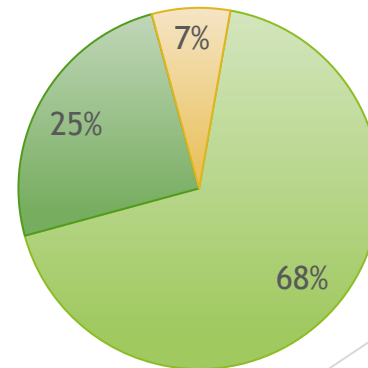
- ▶ ENTRECOT 200 gr
- ▶ PIMIENTO ROJO 100 gr
- ▶ PIMIENTO VERDE 100 gr
- ▶ ESPÁRRAGOS 200 gr
- ▶ GHEE 2cdas (30gr)

## COMIDA 2

- ▶ CALABAZA 300 gr
- ▶ MEJILLONES 80 gr
- ▶ NAVAJAS 80 gr
- ▶ GAMBONES 100 gr
- ▶ MAYONESA 4cdas
- ▶ GHEE 2 cdas (30 gr)

## VALORES TOTALES DIARIOS

- Grasas 68% (115g)
- Proteínas 25% (97g)
- Carbohidratos 7% (28g)



CALORÍAS TOTALES: 1523 KCAL

# ENTRECOT CON SAL MALDOM CON PARRILLADA DE VERDURAS

## PREPARACIÓN

- ▶ Añade el ghee a una sartén o plancha y saltea las verduras a tu gusto.
- ▶ Cocina el entrecot en una sartén/plancha/parrilla a tu gusto y sazónalo con sal maldom.

## INGREDIENTES

- ▶ ENTRECOT 200 gr
- ▶ PIMIENTO ROJO 100 gr
- ▶ PIMIENTO VERDE 100 gr
- ▶ ESPÁRRAGOS 200 gr
- ▶ GHEE 2cdas (30gr)

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

Grasa 63% (47g)

Proteína 29% (49 gr)

Carbohidratos 8% (14 gr)

**CALORÍAS TOTALES:681 KCAL**

# CREMA DE CALABACÍN SALTADO EN GHEE Y MARISCO CON MAYONESA

## PREPARACIÓN

- ▶ Saltea el calabacín en ghee y tritúralo hasta que tenga textura de crema.
- ▶ Cocina los mejillones y las navajas al vapor.
- ▶ Pasa los gambones a la plancha.
- ▶ Añade al plato la mayonesa casera.

## INGREDIENTES

- ▶ CALABACÍN 300 gr
- ▶ MEJILLONES 80 gr
- ▶ NAVAJAS 80 gr
- ▶ GAMBONES 100 gr
- ▶ MAYONESA 4cdas
- ▶ GHEE 2 cdas (30 gr)

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

Grasa 72% (68g)

Proteína 23% (48 gr)

Carbohidratos 5% (14 gr )

**CALORÍAS TOTALES: 842 KCAL**

# PLAN KETO CLEAN 1600 CALORÍAS

## COMIDA 1

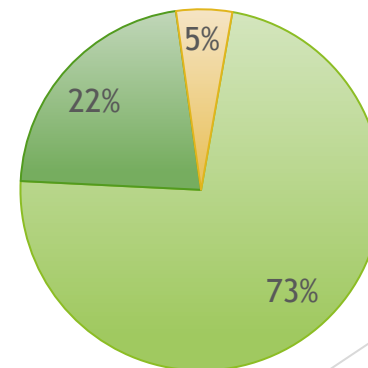
- ▶ ENDIVIAS 50 gr (2)
- ▶ VINAGRETA DE MOSTAZA \*1 ración
- ▶ TRASEROS DE POLLO 2 (300 gr)

## COMIDA 2

- ▶ CANÓNIGOS 50 gr
- ▶ PEPINO 80 gr
- ▶ AGUACATE 60 gr
- ▶ ACEITUNAS 10
- ▶ HUEVOS 3
- ▶ JAMÓN IBÉRICO 30 gr
- ▶ SETAS 150 gr
- ▶ AOVE 1 cda (15gr)

## VALORES TOTALES DIARIOS

- Grasas 73% (130g)
- Proteínas 22% (88g)
- Carbohidratos 5% (21g)



CALORÍAS TOTALES: 1614 KCAL

# ENDIVIAS CON VINAGRETA DE MOSTAZA Y TRASEROS DE POLLO AL LIMÓN

## PREPARACIÓN

- ▶ Precalienta el horno a 180°.
- ▶ Sazona con sal y limón el pollo y cocínalo en el horno aproximadamente 30' (puede variar en función del tamaño).
- ▶ Baña las endivias con vinagreta de mostaza.

## INGREDIENTES

- ▶ ENDIVIAS 50 gr (2)
- ▶ VINAGRETA DE MOSTAZA \*1 ración
- ▶ TRASEROS DE POLLO 2 (300 gr)

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

Grasa 77% (78g)

Proteína 22% (49 gr)

Carbohidratos 1% (3 gr)

CALORÍAS TOTALES:909 KCAL

# ENSALADA Y HUEVOS CON JAMÓN IBÉRICO Y SETAS

## PREPARACIÓN

- ▶ Coloca los canónigos en un bowl y añade el pepino, aguacate y aceitunas.
- ▶ Alíñala con AOVE.
- ▶ Cocina los huevos a la plancha junto con las setas.
- ▶ Añade el jamón.

## INGREDIENTES

- ▶ CANÓNIGOS 50 gr
- ▶ PEPINO 80 gr
- ▶ AGUACATE 60 gr
- ▶ ACEITUNAS 10
- ▶ HUEVOS 3
- ▶ JAMÓN IBÉRICO 30 gr
- ▶ SETAS 150 gr
- ▶ AOVE 1 cda (15gr)

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

Grasa 67% (52g)

Proteína 22% (39 gr)

Carbohidratos 11% (18 gr )

**CALORÍAS TOTALES: 704 KCAL**