

# Plan Semanal de Alimentación

## ¿Qué es la Dieta Cetogénica?

La dieta cetogénica o keto diet, en inglés, es un régimen de bajo consumo de carbohidratos que obliga al cuerpo a procesar las grasas para crear cetonas en el hígado y estas ser utilizadas como energía.

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena
1	2 Huevos Fritos Tasa de Café o Té sin Azúcar	Ensalada de Pollo y humus	Cacerola de carne y queso
2	Omelet con espinaca Tasa de Café o Té sin Azúcar	Chuleta de Cerdo y Ensalada Verde	Fajitas de carne y pollo
3	Huevos con Tocino Tasa de Café o Té sin Azúcar	Vegetales Asados con un filete de Pescado	Tabla de Quesos y Vegetales Grilled
4	Medio Aguacate y Queso Tasa de Café o Té sin Azúcar	Hamburguesa con queso sin Pan	Suffle de Atún y Brócoli
5	Huevos con Jamón Tasa de Café o Té sin Azúcar	Carne Asada con Vegetales	Cacerola de pollo
6	Sofrito Vegetales y Queso Tasa de Café o Té sin Azúcar	Sopa de Pollo sin Harinas	Sopa de tomate con queso
7	2 Huevos Tiernos Tasa de Café o Té sin Azúcar	Salmón Asado con Ensalada Caprese	Sopa de Cebolla

Si quieres enterarte de como perder peso de la mejor manera ingresa a

[www.mundoketo.com](http://www.mundoketo.com)

