



## Información Nutricional en 100 gramos - Almuerzos y cenas

Receta	Grasa	Proteína	Carbohidratos	Azúcar	Fibra	Carbohidratos netos	Calorías	Ciclo	Observaciones
Asado molido de carne	5.1	14.6	2.8	1.2	0.7	2.1	117.5	Keto y Balance	
Brocheta Slouvakí de pollo	8.5	19.6	0.5	0.2	0.1	0.4	160.8	Keto y Balance	
Butter Chicken	15.7	11.1	4.3	0.9	1.2	3.0	194.9	Keto y Balance	
Caldillo de congrio	6.6	9.9	5.7	0.8	0.8	4.9	126.9	Keto y Balance	
Choritos en salsa de tomate	2.4	7.9	3.8	0.8	0.5	3.4	69.5	Keto y Balance	
Choritos en vino blanco	2.6	4.9	4.1	1.5	0.7	3.4	64.0	Keto y Balance	
Croquetas de carne	4.8	16.2	1.6	0.8	0.4	1.2	118.4	Keto y Balance	
Filetitos de carne con papas fritas saludables	9.6	10.2	7.2	0.7	1.1	6.1	157.0	Balance	
Frittata de coliflor	4.0	5.1	4.5	1.8	1.5	3.0	72.1	Keto y Balance	
Frittata o tortilla de huevos	22.7	10.8	0.6	0.3	0.0	0.6	248.9	Keto y Balance	
Keto lasagna	7.8	11.9	4.2	2.4	0.9	3.3	134.2	Keto y Balance	
Merluza Austral con limón y tomillo	2.6	16.0	0.2	0.0	0.1	0.1	91.0	Keto y Balance	
Minestrone de pollo	1.8	5.2	2.1	1.1	0.7	1.4	44.5	Keto y Balance	Consumir una presa de pollo con un pequeña porción de las verduras del caldo
Mini albóndigas de cerdo	20.0	16.2	0.7	0.2	0.2	0.5	250.9	Keto y Balance	
Ossobuco a la cacerola	2.7	6.9	3.8	1.4	0.6	3.1	77.7	Keto y Balance	Consumir una porción de carne con un pequeña porción de las verduras del caldo
Papillote de congrio	10.0	14.4	2.4	1.0	0.5	1.9	158.7	Keto y Balance	
Papillote de pescado	4.6	11.8	5.4	1.4	1.5	3.9	108.6	Keto y Balance	
Pechuga de pollo con limón y especias	5.5	20.4	1.4	0.1	0.5	0.9	138.8	Keto y Balance	
Pescado al horno	4.2	7.8	3.1	1.5	0.8	2.4	93.0	Keto y Balance	
Pesto paleo	48.0	5.3	6.7	1.3	2.7	4.0	466.7	Keto y Balance	
Pino vegano	3.0	1.9	5.6	3.0	1.8	3.8	51.6	Balance	
Pizza base	6.3	6.3	19.6	3.9	7.1	12.5	137.5	Balance	
Plateada al jugo	15.5	10.0	1.6	0.7	0.3	1.3	189.1	Keto y Balance	
Pollo a la cazadora	6.7	7.2	3.0	1.6	0.7	2.2	110.5	Keto y Balance	Consumir una presa de pollo con un pequeña porción de las verduras del caldo
Pollo asado al horno	13.0	12.4	2.2	1.1	0.5	1.7	176.9	Keto y Balance	
Pollo grillado marinado en especias	3.9	21.4	0.7	0.1	0.4	0.3	129.0	Keto y Balance	
Ratatouille	0.7	1.0	4.8	3.1	2.0	2.8	26.7	Keto y Balance	En keto, reducir porción a la mitad
Ricotta asada	9.0	11.6	5.4	0.3	0.7	4.6	146.5	Keto y balance	
Roast beef al horno (sin papas)	9.7	15.8	1.4	0.6	0.4	1.0	159.7	Keto y balance	
Rollitos de huevo y espárrago	7.2	6.8	2.6	1.1	0.9	1.7	102.3	Keto y balance	
Rolls de berenjena y queso crema	12.8	2.3	11.5	5.7	1.5	10.0	162.8	Balance	
Salteado de carne con verduras y salsa de tahini	16.4	10.1	6.7	1.6	1.5	5.2	209.2	Keto y balance	En keto, reducir porción de verduras a la mitad
Salteado de pollo con verduras	5.8	11.2	4.4	1.4	1.6	2.8	112.5	Keto y balance	En keto, reducir porción de verduras a la mitad
Sopa de zapallo	1.2	1.0	11.3	2.1	1.9	9.4	52.8	Balance	
Sopa zapallos italianos	5.7	1.6	3.7	2.1	1.2	2.5	67.9	Keto y balance	En keto, reducir porción a la mitad
Soufflé de Brócoli	8.5	6.2	2.4	0.7	0.7	1.7	113.6	Keto y Balance	
Souffle de calabaza butternut	7.2	4.5	8.2	1.7	1.5	6.7	113.8	Balance	
Soufflé de coliflor	6.9	6.0	2.0	0.7	0.6	1.4	93.7	Keto y Balance	
Soufflé de zanahorias	10.0	2.3	7.7	3.8	2.2	5.5	126.9	Balance	
Stir fry veggies	2.8	2.0	5.6	2.5	1.8	3.8	51.1	Keto y balance	En keto, reducir porción a la mitad
Sushi paleo	9.5	11.8	4.0	0.5	2.5	1.6	145.1	Keto y balance	
Zucchini Noodles con pesto espinaca	19.3	2.8	4.2	2.1	1.7	2.5	191.7	Keto y balance	