

# MENÚ 7



## DÍA 1 - KETO

### DESAYUNO

Tostada de pan almendras y semillas con palta (aguacate). Budín de chia y berries.

### ALMUERZO

Pechuga de pollo asada con limón y especias y ensalada de verduras y palta (aguacate)

### CENA

AYUNO



## DÍA 2 - KETO

### DESAYUNO

Tostada de pan almendras y semillas con huevos revueltos y budín de chia y chocolate

### ALMUERZO

Salteado de carne con verduras y salsa tahini

### CENA

Salteado de carne con verduras y salsa tahini



## DÍA 3 - KETO

### DESAYUNO

Frittata o tortilla de huevos con champiñones y espinaca salteados. Budín de chia y chocolate

### ALMUERZO

Asado molido de carne con arroz de coliflor

### CENA

Asado molido de carne con zucchini noodles y pesto paleo



## DÍA 4 - KETO

### DESAYUNO

Tostada de pan almendras y semillas con huevos revueltos, champiñones y tomates asados.

### ALMUERZO

Pollo grillado marinado en especias con ensalada fresca y verduras salteadas

### CENA

AYUNO



## DÍA 5 - KETO

### DESAYUNO

Tostada de pan almendras y semillas con palta (aguacate) y Budín de chia frutillas y arándanos

### ALMUERZO

Mini albóndigas de cerdo con zucchini noodles y ensalada lista en 5 minutos

### CENA

Mini albóndigas de cerdo con zucchini noodles y ensalada lista en 5 minutos



## DÍA 6 - KETO

### DESAYUNO

Tostada de pan almendras y semillas con huevos y Budín de chia frutillas y arándanos

### ALMUERZO

Merluza austral con limón y tomillo con verduras salteadas y ensalada

### CENA

Merluza austral con limón y tomillo con verduras salteadas y ensalada



## DÍA BALANCE

### DESAYUNO

Smoothie bowl de berries con granola paleo y Frittata con champiñones y espinaca salteados.

### ALMUERZO

Pescado al horno con chips de camote y ensalada

### CENA

Super Soup

### NOTA:

**No olvides agregar verduras de todo el espectro de colores y hojas verdes que ocupan el 50% del plato. Agrega también fuentes de grasas saludables y alguno de los acompañamientos y guarniciones.**

No recomendamos consumir snacks, sin embargo en los días en que realices ayunos, puedes comer un snack antes de comenzar el ayuno.