Así es el desayuno keto de Vicky Martín Berrocal perfecto para adelgazar y cuidar la línea

Descripción

Vicky Martín Berrocal se ha convertido en un referente para quienes quieren adelgazar de forma saludable. Desde que la diseñadora tomó la decisión de transformar su cuerpo, sus redes sociales se han convertido en una puerta de entrada a un mundo saludable.

La ex esposa de “El Cordobés” comparte muchas de sus comidas a diario para alentar a sus seguidores a vivir una vida saludable sin pasar hambre y disfrutando de las comidas. Cuando Vicky comenzó su régimen, optó por una dieta no restrictiva, pero basada en una dieta más saludable con más frutas y verduras y múltiples comidas al día.

La dieta de Vicky Martín Berrocal para perder 18 kilos en 6 meses

A base de recetas saludables con las verduras como protagonistas, logró alcanzar sus objetivos y perder 18 kilos en seis meses. A eso súmale una rutina de ejercicios y una dieta balanceada hasta llegar a donde está ahora sin obsesionarse con perder peso.

Consigue un desayuno lleno de nutrientes con la receta de Vicky Martín Berroca FREEPIK

La diseñadora compartió uno de sus desayunos favoritos con sus seguidores. Con una foto mostró este sencillo almuerzo con el que comienza el día llena de energía. Lo único que necesitas es un yogur natural, una papaya (que puede sustituir cualquier fruta) y cubrir todo bien con keto granola. Es precisamente este detalle el que hace de esta receta una receta saludable.

La granola es una mezcla de granos y nueces que generalmente está cargada de azúcar, pero los granos se evitan en la dieta cetogénica. La opción a la que recurre Vicky Martín Berrocal es la más sana que puedes encontrar y la prepara ella misma.

Para prepararlo tú mismo en casa, solo tienes que cambiar la ración de muesli por calabaza, chía, pipa, semillas de sésamo… Triture ligeramente sus nueces favoritas, agregue las semillas, mezcle con

una clara de huevo, una cucharada de edulcorante o miel y canela al gusto. Colocar en una placa de horno sobre papel de horno y hornear durante 15 minutos a 160 °C, listo.

Fecha de creación
abril 2023