



DIETA CETOGÉNICA MENÚ 7 DÍAS

Descripción



La dieta cetogénica (más conocida como dieta keto) es un plan de alimentación caracterizado por ser muy bajo en carbohidratos, moderado en proteínas y alto en grasas saludables. El objetivo de esta dieta es poner al cuerpo en un estado de cetosis, donde el cuerpo utiliza la grasa almacenada como fuente principal de energía en lugar de carbohidratos.

¿Cómo funciona la dieta cetogénica?

La cetosis ocurre cuando el cuerpo no tiene suficientes carbohidratos para quemar y obtener energía, por lo que comienza a descomponer la grasa en moléculas llamadas cetonas. Estas cetonas se convierten en la principal fuente de energía para el cuerpo y el cerebro.

La dieta keto o cómo adelgazar comiendo grasas

Históricamente, la dieta cetogénica se ha utilizado como un tratamiento médico para tratar ciertas afecciones médicas, pero en los últimos años ha ganado popularidad como método para perder peso y mejorar la salud en general. Algunos estudios sugieren que la dieta cetogénica también puede tener beneficios para la diabetes, las enfermedades cardíacas, el síndrome de ovario poliquístico y ciertos tipos de cáncer.

Dieta keto: nutrición semanal y alimentos permitidos y prohibidos Coser Crema/Shutterstock

Menú dieta cetogénica 7 días

Aquí te presentamos un posible menú para seguir una dieta cetogénica durante una semana. Recuerda que antes de iniciar cualquier dieta es recomendable consultar a un médico y adaptar la dieta a tus necesidades específicas.

La dieta keto o cómo adelgazar comiendo grasas

Día 1:

- Desayuno: Huevos revueltos con aguacate y espinacas.
- Almuerzo: Pechugas de pollo a la parrilla con ensalada de espinacas, aguacate, queso feta y aceite de oliva.
- Cena: Salmón a la plancha con espárragos al horno y alioli de ajo.

Día 2:

- Desayuno: tortilla con queso y espinacas.
- Almuerzo: Hamburguesa de ternera con lechuga, tomate y mahonesa casera.
- Cena: Pechugas de pollo a la plancha con verduras salteadas y alioli de limón.

Día 3:

- Desayuno: Bacon, huevos fritos y aguacate.
- Almuerzo: Ensalada de salmón con aguacate, tomate y vinagreta de aceite de oliva.
- Cena: Berenjenas rellenas de carne picada y queso gratinado.

Día 4:

- Desayuno: yogur griego con nueces, semillas de chía y bayas.
- Almuerzo: Pollo al curry con leche de coco y verduras al vapor.
- Cena: Filete de ternera a la plancha con espárragos al horno y alioli de ajo.

Día 5:

- Desayuno: Huevos al horno con queso y espinacas.
- Almuerzo: Salmón ahumado con queso crema y pepino.
- Cena: Brochetas de pollo y verduras a la plancha con alioli de limón.

Día 6:

-

Desayuno: tocino, huevos y aguacate.

- Almuerzo: Hamburguesa de ternera con queso cheddar, aguacate y mayonesa casera.
- Cena: Pechugas de pollo al horno con brócoli al vapor y alioli de ajo.

Día 7:

- Desayuno: Tosta de aguacate con huevo escalfado.
- Almuerzo: Ensalada de atún con lechuga, tomate, huevo duro y vinagreta de aceite de oliva.
- Cena: Cerdo al horno con coles de Bruselas y alioli de limón.

Fecha de creación

abril 2023