

# Menú Semanal para la Dieta Keto: Guía Completa

## Lunes

Desayuno:

- Huevos revueltos con espinacas y aguacate.
- Café con crema de coco o mantequilla.

Almuerzo:

- Ensalada de atún con mayonesa, apio, y pepino.
- Un puñado de almendras.

Cena:

- Pollo al horno con espárragos asados.
- Ensalada de lechuga con aceite de oliva y vinagre balsámico.

Snack:

- Rodajas de pepino con queso crema.

## Martes

Desayuno:

- Omelette con queso cheddar, champiñones y jamón.
- Té verde sin azúcar.

Almuerzo:

- Ensalada César con pollo (sin crutones).

- Un aguacate.

Cena:

- Salmón a la parrilla con brócoli al vapor.
- Espinacas salteadas con ajo.

Snack:

- Un puñado de nueces de macadamia.

### **Miércoles**

Desayuno:

- Yogur griego natural con semillas de chía y frambuesas.
- Café con leche de almendra sin azúcar.

Almuerzo:

- Hamburguesa de ternera (sin pan) con queso, lechuga, tomate y aguacate.
- Ensalada de rúcula con aceite de oliva.

Cena:

- Chuleta de cerdo con col rizada salteada.
- Puré de coliflor con mantequilla.

Snack:

- Palitos de apio con mantequilla de almendra.

### **Jueves**

Desayuno:

- Smoothie de aguacate, espinacas, leche de coco y proteína en polvo.
- Un huevo duro.

Almuerzo:

- Ensalada de salmón con espárragos, pepino y aderezo de mostaza y aceite de oliva.
- Un puñado de nueces.

Cena:

- Pechuga de pavo con champiñones y calabacín asado.
- Ensalada de espinacas con aceite de aguacate.

Snack:

- Rodajas de pepino con guacamole.

## **Viernes**

Desayuno:

- Tostadas de aguacate (hechas con pan keto) con huevos pochados.
- Café con crema de coco.

Almuerzo:

- Rollos de jamón y queso con rodajas de pepino.
- Un puñado de almendras.

Cena:

- Bacalao al horno con brócoli y espinacas salteadas.

- Ensalada de col con mayonesa casera.

Snack:

- Chips de kale al horno.

## **Sábado**

Desayuno:

- Tortilla de queso con espinacas y champiñones.
- Té negro con un poco de crema.

Almuerzo:

- Ensalada de pollo con aguacate, pepino y semillas de girasol.
- Un puñado de nueces de Brasil.

Cena:

- Costillas de cerdo al horno con ensalada de repollo y brócoli al vapor.
- Puré de coliflor con mantequilla.

Snack:

- Rodajas de pepino con queso feta.

## **Domingo**

Desayuno:

- Frittata de espinacas, tomate y queso feta.
- Café con leche de almendra.

Almuerzo:

- Ensalada de camarones con aguacate, pepino y aderezo de limón.
- Un puñado de pistachos.

Cena:

- Filete de res con espárragos a la parrilla y ensalada de lechuga y tomate.
- Calabacín asado con aceite de oliva.

Snack:

- Rodajas de apio con mantequilla de maní (sin azúcar).

### **Consejos para el Éxito en la Dieta Keto**

- **Hidratación:** Asegúrate de beber suficiente agua a lo largo del día. La dieta keto puede tener un efecto diurético, por lo que es crucial mantenerse bien hidratado.
- **Electrolitos:** Debido a la menor ingesta de carbohidratos, es importante reponer los electrolitos como sodio, potasio y magnesio. Esto puede lograrse añadiendo sal marina a las comidas o consumiendo suplementos.
- **Preparación de comidas:** Planifica tus comidas y snacks con anticipación. La preparación de comidas es clave para evitar tentaciones y mantenerte dentro de los límites de la dieta keto.
- **Monitoreo de cetosis:** Puedes usar tiras de prueba de cetosis para medir los niveles de cetonas en la orina y asegurarte de que estás en cetosis.