5⇩14

LÍNEA CONTROL
DE PESO Y MEDIDAS

DIETA KETO 5/14

PLAN NUTRICIONAL – EJEMPLO BASADO EN EL PLAN BÁSICO

ESTATURA (cm.)	1.61 - 1.70
CALORÍAS POR DÍA (Kcl.)	1300

	DÍA 1 A	DÍA 2 A	DÍA 3 B	DÍA 4 A	DÍA 5 A	DÍA 6 B	DÍA 7 A
DESAYUNO	**Jugo energizante**	**Jugo energizante**	**Jugo energizante**	**Jugo energizante**	**Jugo energizante**	**Smoothie energizante**	**Jugo energizante**
1 stick de Vita Xtra T+ (1)	**1 stick de Vita Xtra T+**	**1 stick de Vita Xtra T+**	**1 stick de Thermo T3**	**1 stick de Vita Xtra T+**	**1 stick de Vita Xtra T+**	**1 stick de Vita Xtra T+**	**1 stick de Thermo T3**
Porción de fruta (1)	Licuar 3/4 tz. de papaya en 1 tz. de agua fría + 2 chdas. de zanahoria rallada + zumo de 1 naranja + la chía + el stick de **Vita Xtra T+** + hielo.	Licuar 6 fresas + zumo de 1 naranja + 2 hojas de espinaca + la linaza + el stick de **Vita Xtra T+** + hielo.	Licuar 3/4 de tz. de manzana en 1 tz. de agua fría + 1/2 tz. de espinaca picada + 1/2 chdta. de kión rallado + zumo de 1/2 limón + la chía + el stick de **Thermo T3** + hielo.	Licuar 3/4 tz. de fresas en 1 tz. de agua fría + 2 chdas. de betarraga rallada + la linaza + el stick de **Vita XtraT+** + hielo.	En 1 tz. de agua fría licuar 1 tz. de fresas + arándanos + 2 chdas. de pepino picado (sin pepas) + la chía + el stick de **Vita Xtra T+** + hielo.	Licuar 3/4 tz. de fresas en 1 tz. de agua fría + la palta + el stick de **Vita Xtra T+** + hielo.	Licuar 3/4 de tz. de piña en 1 tz. de agua + 2 chdas. de pepino + 3 hojas de hierbabuena + zumo de 1 limón + la linaza + el stick de **Thermo T3** + hielo.
Porción de vegetales (1)	1 chda. de chía deshidratada (hidratar en 1/4 de tz. de agua caliente).	1 chda. de semillas de linaza.	1 chda. de chía deshidratada (hidratar en 1/4 de tz. de agua caliente).	1 chda. de semillas de linaza.	1 chda. de chía deshidratada (hidratar en 1/4 de tz. de agua caliente).	1/4 de palta.	1 chda. de semillas de linaza.
MEDIA MAÑANA	**Huevos revueltos + Batido**	**Guacamole con apio y huevos de codorniz**	**Pizzetas + Batido**	**Ensalada Caprese + Batido**	**Omelette + Batido**	**Kekitos de avena**	**Parfait de chía y arándanos**
Porción de carbohidratos (Día 3 y 6) (1)			1 Pan pita integral pequeño (2 tapas) rociar con el aceite de oliva, acomodar el tomate, queso, aceitunas y orégano. Gratinar al horno o microondas.			Mezclar 1/3 tz. de avena cruda + canela en polvo + esencia de vainilla + el aceite de coco derretido + chía hidratada + **BioPro+ Fit** y **Nocarb-T.** Luego incorporar los huevos batidos a la premezcla. Acomodar o moldes de kekitos engrasados y poner al horno por 20 min, a 200°C (microondas 5 min.).	
Porción de vegetales (1)	Soazar en la sartén 1 tomate en láminas con aceite de oliva y orégano. Acompañar al huevo revuelto.	Mezclar 1 tomate en dados + 1/2 cebolla picadita, culantro picadito al gusto + zumo de 1 limón + palta prensada. Acompañar con 10 bastones de apio.	6 - 8 rodajas de tomate, espolvoreadas con orégano.	Colocar tomate en rodajas en un plato (una al lado de la otra). Encima de cada una poner un pedazo de queso mozzarella y hojas albahaca. Chorrear aceite de oliva y sal al gusto.	Omelette de champiñones + espinaca + pimiento + cebolla blanca.	**Opcional:** Añadir a la mezcla un 1/3 de tz. de jugo de naranja y 1/2 chdta. de ralladura de cáscara de naranja.	1/3 de tz. de arándanos azules + 1 limón (zumo y ralladura de cáscara). Combinar en un bowl pequeño la chía hidratada con aceite de coco derretido + el zumo + ralladura de limón y los arándanos. Aparte disolver en 1/2 tz. de agua tibia el **BioPro+ Fit** + **Vita Xtra T+**. Incorporar ambas mezclas y refrigerar por media hora (de preferencia preparar el día anterior para mejorar la consistencia).
Porción de grasa saludable (3)	1 chda. de aceite de oliva.	1/2 palta prensada.	1 chdta. de aceite de oliva. 5 aceitunas verdes en rodajas. 2 chdas. de queso mozzarella bajo en grasa rallado.	1 chda. de aceite de oliva. 2 tj. de queso mozzarella bajo en grasa.	1 chda. de aceite de oliva (para freír).	1 chda. de chía deshidratada (hidratar en 1/4 de tz. de agua caliente). 1 chda. de aceite de coco.	2 chdas. de chía (hidratar en 1/3 tz. de agua caliente. 1 chdta. de aceite de coco.
Porción de proteína extra (1/2)	2 huevos revueltos.	6 huevos de codorniz.			(Omelette de 2 huevos).	2 huevos batidos (primero batir la clara a punto de nieve, luego agregar la yema).	
1 stick de BioPro+ Fit (1)	**1 stick de BioPro+ Fit** c/ agua.	**1 stick de BioPro+ Fit** c/ agua.	**1 stick de BioPro+** y **Vita Xtra T+** c/ agua.	**1 stick de BioPro+ Fit** c/ agua.	**1 stick de BioPro+ Fit** c/ agua.	**1 stick de BioPro+ Fit** y **Nocarb-T** (en el keke)	**1 stick de BioPro+ Fit** y **Vita Xtra T+** (en el parfait)
ALMUERZO	**Pollo con ensalada griega**	**Pescado con ensalada mediterránea**	**Quinoa chaufa con pollo**	**Pavo con ensalada**	**Pescado sudado con ensalada**	**Poke Bowl**	**Ceviche de pescado**
Vegetales ilimitados (∞)	Ensalada de 1 tz. de tomate picado + 1/2 tz. de cebolla corte juliana + 1 tz. de pepino en rodajas + 1 tz. de apio en dados + albahaca al gusto.	Ensalada de brócoli cocido al vapor + espinaca + lechuga romana + tomate en dados s/semilla + zanahoria y rábanos rallados.	Saltear en aceite de ajonjolí: 1 cebolla blanca en dados, 1/2 zapallito italiano (zuccini) en dados (sin pepas), 1 pimiento en dados, y el pollo a la plancha. Una vez que esté cocido combinar con 1/2 tz. de quinoa graneada al dente, salsa de soja y de ostión, sal al gusto. Espolvorear con semillas de ajonjolí.	Ensalada de lechuga romana picada + espinaca cruda picada + brócoli cocido al vapor + champiñones salteados + tiras de pimiento.	Ensalada de corazones de alcachofa en tiras + col morada picada + 1/2 de betarraga rallada + lechuga romana + tiras de pimientos.	**Poke Bowl:** 1 tz. de col morada picada + 1 pepino en dados + 1 zanahoria rallada + pimiento en tiras + cebollita china picada al gusto. Para servir, acomodar los ingredientes uno al costado del otro, junto con el pollo y la quinoa, en un plato hondo (bowl).	**Cama:** 4 hojas de lechuga + 1/2 cebolla corte juliana bien lavada + yuyo. **Aderezo:** Sal, 1/2 tz. de zumo de limón. **Leche de tigre:** Licuar 25 g. de retazos de pescado + 1/4 de diente de ajo + 1 rama de culantro + 1/4 de tallo de apio + 1/8 de cebolla o poro + 1 tz. de zumo de limón + 1/2 ají limo + sal y pimienta.
Porción de grasa saludable (2)	Añadir 5 aceitunas negras sin pepa en rodajas + aliño (1 chdta. de aceite de oliva + limón + sal + pimienta + ajo al gusto).	Añadir 1/4 de palta en dados + aliño (1 chdta. de aceite de oliva + vinagre balsámico + 1 chdta. de mostaza + sal + pimienta + ajo al gusto).	1 chdta. de aceite de ajonjolí. 1 chda. de semillas de ajonjolí tostado.	Añadir 1 chda. de queso fresco rallado + aliño (1 chdta. de aceite de oliva + limón + sal + pimienta + perejil picado + ajo al gusto).	Añadir 1/4 de palta en dados o 5 aceitunas partidas + aliño (1 chdta. de aceite de oliva + limón + 1 chdta. de mostaza + sal + pimienta + ajo.	1/4 de palta en dados + aliño (1 chda. de aceite de ajonjolí + salsa de soja (sillao) + limón + sal y pimienta) + 1 chdta. de semillas de ajonjolí.	1/2 palta en dados
Porción de proteína (1)	120 g. de pechuga a la plancha con ajo. 1 tj. de queso fresco bajo en grasa en dados.	120 g. de trucha (o cualquier pescado) a la plancha con curry, sal y pimienta.	120 g. de pechuga de pollo en dados, cocida a la plancha con ajo y kión rallado.	120 g. de medallón de pavita a la plancha con sal y páprika.	120 g. de cojinova (o cualquier otro pescado blanco) sudado con aros de cebolla + tomate + perejil + vinagre blanco + sal y pimienta.	120 g. de lomo de atún picado en trozos (Al natural o enlatado).	200 g. de pescado blanco fresco cortado en dados. En un bowl sazonar el pescado con sal, limón y el ají limo, mezclar bien. Colocar sobre la cama de lechuga y cebollas. Bañar con leche de tigre y acompañar con la palta. Decorar con culantro picado.
Porción de carbohidratos (Día 3 y 6) (1)			Quinoa al dente: Lavar bien 1/4 tz. de quinoa (3 veces). Llevar al agua hirviendo por 15 min. hasta que esté cocida al dente. Enfriar y colar.			Añadir 1/2 tz. de quinoa hervida al dente (lavada y cocida).	
1 stick de Thermo T3 (1)	**1 stick de Thermo T3**	**1 stick de Thermo T3**	**1 stick Nocarb T**	**1 stick de Thermo T3**	**1 stick de Thermo T3**	**1 stick de NoCarb-T**	**1 stick de Thermo T3**
MEDIA TARDE	**Batido**	**Batido**	**Batido**	**Batido**	**Batido**	**Batido**	**Batido**
1 stick de BioPro+ Fit (1)	**1 stick de BioPro+ Fit** c/ agua.	**1 stick de BioPro+ Fit** c/ agua.	**1 stick de BioPro+ Fit** c/ agua.	**1 stick de BioPro+ Fit** c/ agua.	**1 stick de BioPro+ Fit** c/ agua.	**1 stick de BioPro+ Fit** c/ agua.	**1 stick de BioPro+ Fit** c/ agua.
Porción de grasa saludable (1)	8 almendras.	3 pecanas.	8 almendras.	3 pecanas.	8 almendras.	3 pecanas.	1 chda. se semillas de chía.
CENA	**Soufflé de poro**	**Saltado de vegetales y jamón**	**Omelette con vegetales**	**Soufflé de espinaca**	**Sopa casera con pollo**	**Lomo oriental**	**Pollo a la brasa con ensalada**
Vegetales ilimitados (∞)	Saltear en aceite de oliva 1 ½ poro rallado grueso (la parte blanca), retirar del fuego. Mezclar en un bowl el poro + la leche evaporada + los huevos batidos + nuez moscada + sal + pimienta. Colocar en un pirex y espolvorear con queso parmesano. Meter al horno, cocer y gratinar (5 min. microondas/ 20 min. horno).	Saltear en aceite de oliva: cebolla blanca + brócoli + pimiento + zapallito italiano (zuccini) + jamón.	Saltear en aceite de oliva: champiñones + tomates + espinaca + cebolla china picada. Agregar los huevos batidos, cocinar, voltear y servir.	Saltear en aceite de coco champiñones, agregar tomate en dados + 1 tz. de espinaca picada + sal y pimienta. Combinar todo con el queso y huevo. Ponerlo en un pirex personal y llevarlo al microondas por 6 minutos (horno 20 min).	Hervir la pechuga + poro + nabo + zapallo + apio + zanahoria en dados + pizca de kión + sal + aceite de oliva. Una vez hervido, agregar el huevo y batir.	Dorar el lomo con el aceite de ajonjolí + cebolla roja + pimiento en dados + zapallito italiano (zuccini) en bastones + colantao + brócoli al vapor + frejolito chino + kión rallado+ sal.	**Ensalada mixta:** Lechuga + tomate + zanahoria rallada.
Porción de grasa saludable (3)	1 chdta. de aceite de oliva (para el soufflé). 1 chdta. de queso parmesano (para gratinar).	1 chdta. de aceite de oliva (para el saltado).	1 chdta. de aceite de oliva (para el omelette).	1 chdta. de aceite de coco (para el soufflé). 2 chdas. de queso mozzarella bajo en grasa rallado (para el soufflé).	1 chdta. de aceite oliva	1 chda. de aceite de ajonjolí (para el lomo). 1 chdta. de semillas de ajonjolí para espolvorear.	Añadir 1/2 palta + aliño (1 chdta. de aceite de oliva + limón + 1 chdta. de mostaza + sal + pimienta + ajo al gusto).
Porción de proteína (1/2)	1 huevo + 1 clara. 1/4 de leche evaporada baja en grasa.	2 tj. de jamón de pavo (60 g.) enrollado o en dados.	2 huevos completos (batidos con sal y pimienta para el omelette).	1 huevo completo	60 g. de pechuga de pollo. 1 huevo batido	60 g. de carne lomo fino frito (o pollo) en cuadrados.	60 g. de pechuga de pollo a la brasa, sin piel (1/2 pechuga).
1 stick de NoCarb-T (1)	**1 stick de NoCarb-T**	**1 stick de NoCarb-T**	**Infusión**	**1 stick de NoCarb-T**	**1 stick de NoCarb-T**	**Infusión**	**Infusión**