

1. PLAN DE COMIDAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Tortilla de queso, espinacas y aceitunas negras	Crepes con mantequilla de almendra	Huevos fritos con bacon	AYUNO 16h	Wraps de salmón ahumado y aguacate	Tartar de atún	AYUNO 18-20h
				Crepes de Keto-Nutella			
COMIDA	Coctel de gambas y aguacate	Lomo de salmón con salsa holandesa	Trasero de pollo con guacamole		Brochetas de chorizo y gambas	Risotto cremoso de coliflor y albahaca	Hamburguesas de hongos portobello
							Macetas de chocolate
CENA	Pasta de calabacín a la Alfredo	Ensalada caprese con Pesto	Sardinas horneadas con bacon y alioli	Rib-Eye con Keto-Coleslow	Ensalada Keto-griega	Hígado de ternera encebollado	

	Macros %	g	Macros %	g	Macros %	g	Macros %	g	Macros %	g	Macros %	g	Macros %	g
GRASA	72%	168	77%	189	76%	187	71%	141	75%	183	72%	149	74%	109
CARBOHIDRATO TOTAL	10%	50	6%	35	8%	42	9%	40	8%	41	9%	43	9%	29
PROTEÍNA	18%	94	16%	89	17%	92	20%	90	17%	93	19%	86	17%	57
CALORÍAS DIARIAS	2085		2200		2224		1788		2188		1858		1327	



2. LISTA DE COMPRA SEMANAL

(porciones por persona con base a 1800-2200cal)

Nota: La lista de la compra corresponde solamente a los alimentos de la semana. Asume una mínima dotación en tu despensa: sal, pimienta, hierbas, especias, etc.

GRASAS Y ACEITES:

- ☐ ½ Litro de aceite de coco natural virgen extra
- ☐ 1 Litro de aceite de oliva virgen extra
- ☐ 250g de mantequilla sin sal
- ☐ Nueces naturales (50g-100g)
- ☐ Almendras naturales (50g-100g)
- ☐ Piñones (25g-50g)
- ☐ Avellanas naturales (25g-50g)
- ☐ Coco rallado (25g-50g)
- ☐ Semillas de sésamo (25-50g)
- ☐ Chocolate oscuro >85% (2 tabletas de 100g)

PROTEÍNAS:

- ☐ 2 docenas de huevos
- ☐ Bacon (tocino) en tiras (paquete 200g)
- ☐ Gambas o camarones cocidos congelados (400g)
- ☐ 1 Lomo de salmón con piel (125-150g)
- ☐ Salmón ahumado (1 paquete de 50-100g)
- ☐ 1 Lomo de ternera corte con grasa (200-250g)
- ☐ 1 Trasero de pollo con piel (200-250g)
- ☐ Hígado (100g)
- ☐ 2 Chorizos o Fuet de cerdo (aprox. 200g)
- ☐ 1 bolsa de chips de chicharrón (aprox. 50g)
- ☐ 200g Carne de res molida o picadillo con un mínimo de 20% de grasa
- ☐ 1 lata de sardinas en aceite de oliva (85-120g) o 4 sardinas naturales.
- ☐ 1 lata de atún o bonito en aceite de oliva (85-100g)



VEGETALES Y FRUTAS:

- ☐ 1 espinacas (150g-200g)
- ☐ 1 rúcula y canónigos (50g-100g)
- ☐ 1 ramillete de albahaca fresca (aprox. 40g)
- ☐ 1 ramillete de cilantro (aprox. 50g)
- ☐ 1 ramillete de cebollín o ciboulette (aprox. 110g)
- ☐ 1 calabacín mediano (200-250g)
- ☐ 1 cabeza de ajo
- ☐ 1 tallo de apio (aprox. 50g)
- ☐ 1 raíz de jengibre pequeña
- ☐ 1 coliflor pequeña (200g-300g)
- ☐ 1 o 2 cebollas blancas medianas
- ☐ 1 cebolla morada (aprox. 100g)
- ☐ 1 paquete de cebollino (aprox. 50g)
- ☐ 1 o 2 tomates bola medianos
- ☐ 1 brócoli pequeño (100-200g)
- ☐ 1 pedazo de col blanca o morada (aprox. 200g-300)
- ☐ 1 bote pequeño de aceitunas negras sin hueso (120g)
- ☐ 3-4 aguacates medianos
- ☐ 1 caja pequeña de arándanos y frambuesas (100-200g)
- ☐ 4-6 limones

LÁCTEOS:

- ☐ 1 yogur griego grande (500 g)
- ☐ 1 bote de 250ml de crema de leche espesa o de nata espesa para cocinar
- ☐ 1 bote de 250ml de crema de leche *half & half* o de nata ligera para cocinar
- ☐ 4-6 ruedas de queso de cabra tipo rulo (aprox. de 30g c/u)
- ☐ 1 bote de queso crema (aprox. 125g)
- ☐ 1 bolsa de queso Parmesano rallado fino (150g-200g)
- ☐ 1 bolsa de queso Cheddar rallado o mezcla similar (aprox. 100g)
- ☐ 1 bola de queso mozzarella italiano (aprox. 100g)
- ☐ 1 rueda de queso Provolone (aprox. 100g opcional)

OTROS:



- ☐ 1 bote pequeño de mostaza Dijon
- ☐ 1 bote pequeño de salsa o puré de tomate (sin azúcar añadida)
- ☐ 1 empaque de cacao puro en polvo (sin azúcar añadida)
- ☐ 1 empaque o 2 láminas de gelatina natural

3. LISTA DE ALIMENTOS

LUNES

DESAYUNO	
Tortilla de queso, espinacas y aceitunas negras (Receta en El Plan Revolucionario)	2 Huevos enteros 15ml Crema de leche (nata espesa) 50g Queso de cabra fresco (rulo) 50g Espinacas 5 Aceitunas negras cortadas 15ml Aceite de oliva 5g Piñones
Café con crema y/o aceite de coco	15ml Crema de leche half&half (nata ligera)
COMIDA	
Coctel de Gambas y Aguacate	150g Gambas o camarones (congelados) 170g Aguacate 20g Cebolleta /cebolla morada 15ml Salsa de tomate (Kétchup casera) 25g Mayonesa casera 15g Cilantro
CENA	
Pasta de Calabacín a la Alfredo	1 Calabacín mediano 20g Mantequilla 1 Diente de ajo 50g Queso parmesano rallado 80ml Crema de leche (nata espesa)
Postre	20g Chocolate negro (>85%)

- Notas:
1.

Preparamos con antelación el kétchup y la mayonesa. Aguantan 2-3 días en refrigeración.
2.

Para cortar el calabacín en forma de pasta utilizamos un [espiralizador](#) y para las salsas una batidora de mano o [procesador de alimentos](#).



MARTES

DESAYUNO	
Crepes con mantequilla de almendras	2 Huevos enteros 60g Queso crema 15g Mantequilla 30g Mantequilla de almendras (sin azúcar)
Café con crema y/o aceite de coco	15ml Crema de leche half&half (nata ligera)
COMIDA	
Lomo de salmón con salsa holandesa	125g Lomo de Salmón 100g Floretes de brócoli cocidos Salsa holandesa: 50g Mantequilla 1 Yema de huevo 5ml Zumo de limón
Postre	125g Yogurt griego (full fat) 30g Arándanos o frambuesas
CENA	
Ensalada Caprese con Salsa Pesto (Receta en El Plan Revolucionario)	1 Tomate bola mediano 60g Queso mozzarella de bola (full fat) Salsa pesto: 10g Piñones 2 Dientes de ajo 15g Albahaca 20g Queso parmesano rallado 50ml Aceite de oliva
Postre	20g Chocolate negro (>85%)

Notas:

1. La mantequilla de almendras y el pesto puedes prepararlo con antelación y refrigerar. Las porciones alcanzan para dos veces.
2. Si tienes tiempo puedes preparar de una vez los crepes del día jueves y los guardas en la nevera. Solamente tienes que duplicar las cantidades.

MIÉRCOLES

DESAYUNO	
Keto-Clásico: huevos fritos con bacon	2 Huevos enteros 50g Bacon ahumado 20ml Aceite de oliva 50g Rúcula, canónigos, espinacas, etc.
Café con crema y/o aceite de coco	15ml Crema de leche half&half (nata ligera)
COMIDA	
Trasero de pollo con cremoso Guacamole (Receta en El Plan Revolucionario)	150g Trasero de pollo con piel Guacamole cremoso: 150g Aguacate 20g Cebolla 15g Cilantro 30g Tomate 10ml Aceite de oliva 10 ml Zumo de limón 20ml Crema de leche (nata espesa)
Postre	20g Chocolate negro (>85%)
CENA	
Sardinas horneadas con bacon y Alioli	25g Bacon ahumado 85g Sardinas en aceite de oliva (lata) 20g Queso parmesano rallado 30g Mayonesa casera de Ajo (o Alioli) 100g Rúcula, canónigos, espinacas, lechugas, etc. 20ml Aceite de oliva
Postre	125g Yogurt griego (full fat) 30g Arándanos o frambuesas

Notas:

- El pollo se puede preparar con antelación y solamente calentarlo para servir.
- Puedes comprar sardinas naturales, límpialas adecuadamente.



JUEVES

AYUNO 16H Café con una cucharada de aceite de coco	
DESAYUNO - COMIDA	
Crepes de Keto-Nutella	2 Huevos enteros 60g Queso crema 20g Chocolate negro (>85%) 15g Avellanas naturales 7g Mantequilla 30g Arándanos o frambuesas
Café con crema o aceite de coco	15ml Crema de leche half&half (nata ligera)
CENA	
Rib-Eye con Keto-Coleslow (Receta en El Plan Revolucionario)	200g Lomo de Ternera (Rib-Eye con grasa) Ensalada Keto-Coleslow 100g Repollo verde o blanco 100g Repollo morado 20g Cebolla morada 20g Nueces 30g Mayonesa casera 50g Cebollín 60g Queso Provolone (opcional)

Notas:

1. La Keto-nutella puedes prepararla con antelación y almacenarla en la nevera. Alcanza para dos veces.

VIERNES

DESAYUNO	
Wraps de salmón ahumado y aguacate	2 Huevos enteros 15ml Crema de leche (nata espesa) 100g Aguacate 50g Salmón ahumado 60g Queso crema 30g Cebollín 7.5g Aceite de oliva
Café con crema o aceite de coco	15ml Crema de leche half&half (nata ligera)
COMIDA	
Brochetas de chorizo y gambas	50g Gambas o camarones 100g Chorizo o fuet de cerdo 50g Cebolla blanca 50g Aguacate 20g Mantequilla
CENA	
Ensalada Keto-Griega	60g Queso de cabra fresco (2 rulos 30g) 100g Espinacas, rúcula o canónigos 30g Nueces naturales 20g Chicharrón de cerdo 10g Bacon ahumado 15g Aceite de oliva 7.5 Vinagre balsámico (u otro)
Postre	20g Chocolate negro (>85%)

SÁBADO

DESAYUNO	
Tartar de atún (Receta en El Plan Revolucionario)	100g Aguacate 85g Atún en aceite de oliva (1 lata) 30g Cebolla morada 15g Cebollín 15g Jengibre 15g Salsa de soya sin gluten (Tamari) 5ml Zumo de limón 15g Semillas de Sésamo
Café con crema y/o aceite de coco	15ml Crema de leche half&half (nata ligera)
COMIDA	
Risotto cremoso de coliflor albahaca	200g Coliflor cruda 30g Mantequilla 40g Cebolla blanca 120ml Caldo de pollo 10g Mostaza Dijon 60g Queso Cheddar rallado 30g Queso Parmesano rallado 20g Hojas de Albahaca 10g Piñones
CENA	
Hígado de ternera encebollado (Receta en El Plan Revolucionario)	80g Hígado de ternera 20g Bacon ahumado 10g Mantequilla 40g Cebolla blanca 50g Lechugas, espinacas o rúcula 15g Aceite de oliva
Postre	20g Chocolate negro (>85%)

DOMINGO

AYUNO 18-20H Café con una cuchara de aceite de coco	
COMIDA-CENA	
Hamburguesas de hongos portobello	2 Portobellos enteros medianos 30g Bacon o Tocino 30g Queso Cheddar rallado 30g Cebolla morada 20g Lechuga 200g Carne de res molida (Magra 80% / 20% de Grasa) 30g Mayonesa casera 20g Salsa de tomate casera 10g Mostaza Dijon
Postre: Macetas de Chocolate (media porción)	100g Leche de coco 20g Chocolate negro (>85%) 30g Chocolate puro en polvo (sin azúcar) 7g Gelatina sin azúcar (en polvo) o 2 láminas 30g Mantequilla 30g Coco seco rallado 30g Almendras molidas

Notas:

1. El gramaje de los ingredientes para el postre es para dos porciones