Club De Planes De Comidas Dieta Cetogénica

Lista de compras Semana 1

Condimentos y alimentos para tener siempre en la casa

Aceite de coco
Aceite de olva
Ghee
Sal
Pimienta
Ajo en polvo
Cebolla en polvo
Chocolate negro en barra
Caldo de pollo
Crema
Crema agria
Escencia de vainilla
Huevos
Leche de coco
Manteca
Suero de vanilla
Pure de tomate
Queso suizo, mozzarella o cheddar
Tocino

Lista de la semana 1

Almendras 150 gramos
Berengena 1
Broccoli 1
Carne (bife de ternera u otro tipo de carne) 1 kg . Si lo va a congelar dividalo en partes iguales
Coliflor 1

Copyright © 2018 Planes de Comida Dieta Cetogenica. Todos los Derechos

Coloc rallado 100 gramos
Copos de coco 100 gramos
Corazones de canamo 100 gramos
Dientes de ajo 1 cabeza
Esparragos 150 gramos
Espinaca 150 gramos
Jamon codido 100 gramos
Nueces 100 gramos
Palta 3
Pechuga de pollo 300 gramos
Perejil 1 ramo
Repollo 1
Salmon 1 filete
Semillas chia 100 gramos
Semillas de calabaza 100 gramos
Semillas de girasol 100 gramos
Vino blanco 1 cucharada
Zapallitos largos 3

Copyright © 2018 Planes de Comida Dieta Cetogenica. Todos los Derechos