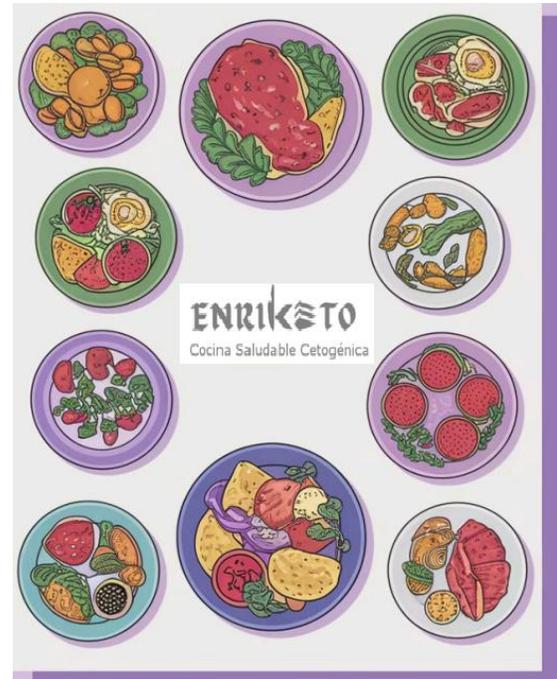


Fase 1:

Desintoxicación y Adaptación



Desintoxicación

Eliminación de toxinas acumuladas

Ruptura de Adicción

Superación de dependencia a azúcares

Nutrición Óptima

Aporte de nutrientes esenciales

Equilibrio Metabólico

Adaptación a quemar grasas como energía

La primera fase de Enriketo está diseñada para ayudar a tu cuerpo a adaptarse gradualmente a un nuevo estilo de alimentación. Durante esta etapa, es fundamental seguir los menús recomendados para maximizar los beneficios. Si decides hacer algún cambio, mantén las cantidades indicadas para asegurar el balance de macronutrientes.

Esta fase sienta las bases para una alimentación saludable a largo plazo, permitiendo que tu cuerpo comience a utilizar eficientemente las grasas como fuente principal de energía.

Enriketo Cocina Saludable - Fase 1, Semana 2

Menú Día 8

Desayuno Energizante: Espárragos al Horno

Ingredientes Clave

- 3 cucharadas de queso rallado tipo parmesano (30 gramos)
- 3 tiras, lonjas o laminas de salmon precocidos (75 gramos) (puedes usar cualquier pescado de temporada , tocineta , bacon o jamón serrano)
- 60 gramos de espárragos grandes (2,34 gr. CH)
- Aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de mantequilla de vaca 100% de pastoreo, manteca de cerdo o aceite de coco
- Orégano, laurel o las especies de tu gusto

Preparación Sencilla

- Precalentamos el horno a 180°
- En un sartén a fuego alto pon la mantequilla ,sofríes los espárragos y apaga
- En una refractaria previamente engrasada con mantequilla extiendes las láminas de salmón, tocineta o bacon y enrolla los espárragos
- Salpimientas al gusto y agregas aceite de oliva
- Espolvorea con queso parmesano, especies de tu gusto y llevas al horno
- Deja por 10 minutos o hasta que dore y sirve de inmediato

Almuerzo Refrescante:

Ensalada Enriketo de Pollo

Ingredientes Frescos

80 gramos de aguacate partido en cuadritos (6,8 gr. CH) 80 gramos de lechuga romana lavada y partida en trozos (2,64 gr. CH) 10 gramos de cebolla finamente picada (0,93 gr. CH) 40 gramos de zuquini partido en cuadritos (1,32 gr. CH) 40 gramos de láminas de champiñones (1,32 gr. CH) 1 gramo de ajo (0,24 gr. CH) 10 gramos de apio en rama, el tallo picado en cuadritos (0,3 gr. CH) 2 cucharadas aceite de oliva virgen extra Salpimienta

Pernil de pollo adobado a tu gusto (200 a 220 gramos para mujer y 220 a 280 gramos para hombre) y desmechado 7 Aceitunas verdes partidas a la mitad sin relleno (1 gr. CH) 1 cucharada de mayonesa casera (ver apartado de salsitas en pagina web) 3 cucharadas de mantequilla de vaca 100% de pastoreo, manteca de cerdo o aceite de coco 30 gramos de tomate picado en trozos o tomate cherry 1 cucharada (10 gramos) queso parmesano (puedes usar el queso de tu preferencia graso y con menos de 1 gramo de carbohidratos)



Preparación rápida

En un sartén con mantequilla a fuego bajo agrega el ajo por un minuto

Agrega la cebolla, aceitunas, zuquini, apio, champiñones, y sofríe por 2 minutos, apagas y bañas con el aceite de oliva.

En un plato ya para servir hacer una cama con la lechuga, agrega el pollo, el tomate, la mezcla que tenías en el sartén y encima agrega los trozos de aguacate, mayonesa y sal pimienta al gusto.

Finalmente espolvorea con el queso rallado de tu preferencia.

Cena Deliciosa: Canasticas Chicharronudas

Ingredientes Clave

- 6 cucharadas de queso parmesano (60 gramos)
- 2 lonjas o lonchas (50 gramos) de tocineta o panceta picada en trozos



Preparación

- En un sartén pequeño y redondo agregas 3 cucharadas de queso parmesano que cubra todo el sartén
- Calientas a fuego bajo, cuando esté burbujeando le das vuelta por unos segundos, retiras y le haces al queso la forma de coquita o canastilla y dejas que endurezca.
- Repites el mismo proceso con las otras 3 cucharas de queso.
- En otro sartén a fuego bajo pones a sofreír el tocino, cuando esté bien frito lo pones dentro de cada canastilla o boquita de queso.
- Sirves de inmediato.

Snacks Opcionales



Café

0g Carbohidratos.



Galletas

0g Carbohidratos.

Si sientes hambre entre comidas, disfruta de un café o galletas sin carbohidratos. ¡Mantente en cetosis!

¡Éxito en tu Semana 2 Enriketo!

1

Sigue el Menú

2

Sé Constante

3

Disfruta la Comida

Recuerda: la clave está en seguir el menú, ser constante y disfrutar de cada comida. ¡Adelante con tu transformación!

Enriketo Cocina Saludable: Menú Día 9



Desayuno: Tortilla de Aceitunas

1 Ingredientes

10g apio picado (0,31g CH), 3 cucharadas queso parmesano, 30g queso manchego, 2 cucharadas mantequilla, 7 aceitunas (1g CH), 25g chicharrón y 1 huevo.

2 Preparación

Sofríe apio, chicharrón y aceitunas. Añade el queso hasta que derrita. Agrega el huevo batido. Espolvorea parmesano y sirve.

Almuerzo: Brócoli con Lomo

Ingredientes

120 gramos de brócoli en trozos (5.28 gr. ch)

80 gramos de aguacate (6.8 gr ch)

1

INGREDIENTES PARA EL LOMO

Lomo de res o cerdo cortado en trozos, sazonado a tu gusto (220 a 300 gr para mujer y 300 a 350 para hombre)

Mantequilla de vaca o manteca de cerdo

20 gramos de cebolla blanca cortada a la juliana (1.86 gr. ch)

INGREDIENTES PARA LA SALSA

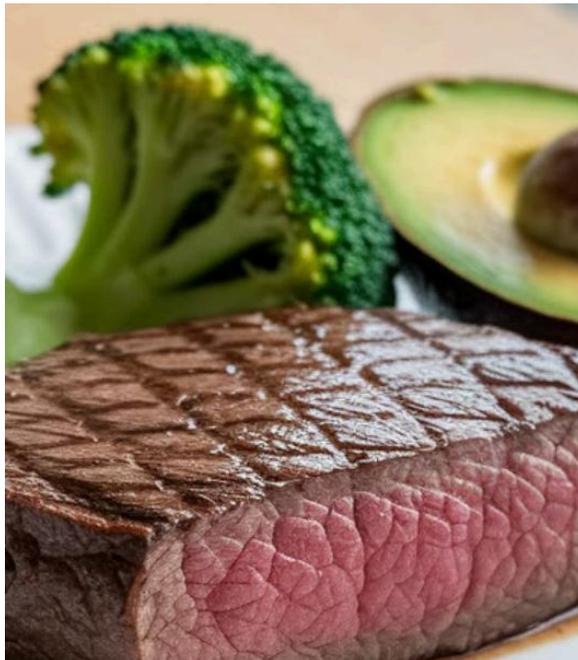
1 cucharada de vinagre de cidra de manzana

2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

½ cucharadita de especias de tu preferencia

1 ajo (1 gramo) finamente picado

10 gramos de cebolla morada finamente picada



2

Preparación

- En un vaso, mezcla todos los ingredientes de la salsa, revuelve muy bien y lo dejas en reserva.
- En una olla con agua caliente y un poquito de sal (cuando el agua este hirviendo), añade el brócoli por 30 segundos, los retiras y lo pasas por agua fría.
- A parte en un sartén hondo con mantequilla pon la cebolla a fuego bajo hasta que dore
- Una vez dorada añade el lomo y vas revolviendo hasta que esté totalmente cocido.
- Cuando este el lomo bien cocido, sube el fuego, agrega el brócoli y la salsa
- Revuelve por no más de 30 segundos, apaga y revuelve una vez más.

3

Paso Final

Sirve el lomo con brócoli salteado y aguacate fresco. Un plato completo y nutritivo.

Cena: Mini bowl de champiñones

Ingredientes

- 60 gramos de champiñones enteros o laminas ya listos (1,98 gr. CH)
- 2 huevos cocidos partidos en trocitos
- 1 cucharada de perejil finamente picado
- Aceite de oliva extra virgen
- Sal pimienta
- 2 lonchas, lonjas o tiras de tocineta o Bacon finamente (50 gramos)

Preparación

- En un sartén a fuego bajo agrega la tocineta, sal pimienta y deja hasta que esté dorada
- Agrega los champiñones, revuelve y deja por unos minutos
- Agrega el perejil, revuelve por 30 segundo más y sirves de inmediato
- Finalmente espolvoreas con los trozos de huevo, perejil y un chorro de aceite de oliva

Snacks Opcionales



Café Aquesado

0g de carbohidratos.
Una bebida reconfortante con grasa saludable.



Aguacate

Rica fuente de grasas saludables. Consumir en las cantidades indicadas.

Menú Día 10

Desayuno: Salmón en Rollo

Ingredientes Clave

.10 gramos de apio en rama (0,3 gr. CH) 2 cucharadas de queso parmesano (20 gramos) Sal y pimienta al gusto 2 cucharadas de mayonesa casera 40 gramos de espinaca finamente picada (0,7 gr. CH) 5 aceitunas finamente picadas (1 gr. CH) 3 lonjas de salmón, delgadas. (90 gramos) (o puedes usar cualquier filete de pescado de tu preferencia) zumo de 1 limon

Este desayuno Enriketo. es una excelente fuente de grasas saludables y proteínas. El salmón aporta omega-3, esencial para la salud cerebral y cardiovascular.

- 1 Preparación del salmón. En una taza mezcla el zumo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta. Vierte esta mezcla sobre las lonjas de salmón y déjalas marinar mientras preparas el relleno.
- 2 Elaboración de relleno. En un tazón coloca las aceitunas, espinacas y el apio. Añade la mayonesa casera, sal, pimienta y mezcla todo muy bien hasta obtener una pasta homogénea.
- 3 Montaje final. Coloca las lonjas de salmón en un plato, rellénalas con la pasta preparada, enrolla y sella con un palillo, sirve de inmediato y espolvorea con queso parmesano.

Almuerzo: Pollo con Verduras

Ingredientes Clave

40 gramos de calabacín o zuquini picados a la juliana (1,32 gr. CH) 25 gramos de pimientos rojo picado a la juliana (1,92 gr. CH) 10 gramos de cebolla blanca a la juliana (0,93 gr. CH) 20 gramos de pepino picado a la juliana (0,72 gr. CH) 20 gramos de coliflor partido pequeño (0,88 gr. CH) Pernil de pollo deshuesado y cortado a la juliana (sazonado al gusto) (200 a 220 gramos para mujer y 220 a 250 gramos para hombre) 40 gramos de champiñones en laminas (1,32 gr. CH) 100 gramos de aguacate (8,5 gr. CH) 1 cucharada de queso parmesano 3 a 5 cucharadas de mantequilla de vaca 100% de pastoreo o manteca de cerdo Sal y pimienta 2 (20 gramos) queso rallado de tu gusto (Busca los mas grasos que tengan menos de 1 gramo de carbohidratos) Especies de tu gusto 100% naturales Mantequilla de vaca 100% de pastoreo , manteca de cerdo o mantequilla ghee

Este almuerzo keto es rico en proteínas y grasas saludables. Las verduras aportan fibra y nutrientes esenciales. El aguacate es una excelente fuente de grasas.



Preparación

Coloca en un sartén un poco de mantequilla o manteca de cerdo y sella las tiras de pollo.

- En otro sartén o wok pones a fuego alto mantequilla y dejas que se caliente.
- Agrega todas las verduras al sartén o wok
- Después agrega el pollo y revuelve para que este termine de cocinar. Añade el coliflor, especias y salpimienta al gusto.
- Finalmente, antes de apagar, añades el queso rallado, revuelves y sirves de inmediato.
- Espolvorea con queso parmesano y acompaña con la porción de aguacate.

Cena: Huevos Cocidos Rellenos

Preparación inicial: Parte los huevos cocidos por la mitad y separa cuidadosamente las claras de las yemas, reservando las claras para el montaje final.

Elaboración del relleno: en un bowl, machaca las yemas con sal y pimienta hasta formar una pasta. Añade el jamón serrano picado, el apio y la mayonesa casera, mezclando hasta lograr una consistencia homogénea.

Montaje y presentación: con ayuda de una cuchara pequeña, rellena las mitades de clara con la mezcla preparada. Espolvorea con queso rallado y sirve inmediatamente.

Esta cena ligera pero satisfactoria es perfecta para cerrar el día con un bajo aporte de carbohidratos mientras proporciona proteínas de alta calidad y grasas saludables. Los huevos son una excelente fuente de nutrientes esenciales y el jamón serrano añade un toque de sabor intenso que complementa perfectamente el relleno cremoso.

La fase 1 Enriketo te ayuda a establecer nuevos hábitos alimenticios mientras tu cuerpo se adapta a utilizar las grasas como combustible principal. Mantén la constancia y pronto comenzarás a notar los beneficios, más energía, mejor claridad mental y una relación más saludable con la comida.

Menú Enriketo, fase 1 Día 11

Desayuno: Huevos Gordos



Ingredientes

- 2 huevos
- 1 ajo finamente picado
- Sal y pimienta
- 50 gr de chorizo español picado en trozos
- 1/3 de taza de caldo de pollo natural
- 2 cucharadas de mantequilla Ghee
- 2 espárragos naturales partidos en tres

Preparación

En un sartén con mantequilla, sofríe el ajo sin que se dore mucho, añade los espárragos y saltéalos durante 3 minutos máximo, incorpora el caldo, sal y pimienta. Deja que se cocinen los espárragos, añade el chorizo y los huevos dejándolos cuajar, sirve inmediatamente.

Alternativas. Si no encuentras chorizo español, puedes utilizar la proteína de su preferencia. Recuerda que lo más importante es mantener las cantidades especificadas para seguir correctamente la dieta Enriketo

Almuerzo: Pollo a la Broaster con Salsa de Albahaca



Ingredientes Principales

Este delicioso almuerzo keto incluye pollo crujiente y una salsa de albahaca fresca.

Ingredientes

250 a 300 gramos de pernil de pollo con piel cocido, partido en cuadros para apanar

4 cucharadas de queso parmesano

2 huevos

2 cucharadas de queso crema o sour cream

1 cucharada de crema agria o mayonesa casera

1 cucharada de hojas de albahaca

1 cucharada de mantequilla de vaca o ghee

Sal pimienta

INGREDIENTES ENSALADA

- 60 gramos de rúgula cortado en trozos (2,4 gramos de carbohidratos)
- 30 gramos de brotes orientales o de cilantro o alfalfa (0,63gramos de carbohidratos)
- 100 gramos de aguacate o palta (8,5 gramos de carbohidratos)
- 80 gramos de tomate cherry (3,12 gramos de carbohidratos)
- Bolitas de queso búfalo o cualquier queso que tengas, preferiblemente graso (60 gramos)
- Aceite de oliva extra virgen
- Vinagre de cidra de manzana o blanco o balsámico
- salpimienta

El pollo se apana en una mezcla de huevo y parmesano. La salsa se prepara con albahaca y mantequilla.

Preparación

- En una tazón bates los huevos y en otro pones el queso parmesano
- Mientras bates los huevos, pones en un sartén amplio con suficiente mantequilla
- Para apanar pasamos los cuadros de pollo por el huevo, después por el queso y repetimos para que su cocción sea bien crocante
- Agregas cada cuadro de pollo en el sartén y los vas volteando hasta que este completamente dorado
- Una vez listos tapas y dejas conservando
- En otro sartén a fuego bajo pones 1 cucharada de mantequilla, queso crema y crema agria y las hojas de albahaca
- Salpimientas , revuelves y cuando este burbujeando apagas
- Agregas el pollo que tienes conservando en un plato pando y bañas con la salsa de albahaca

Ensalada Complementaria para el Almuerzo

Ingredientes

60g de rúgula cortada en trozos (2,4g CH), 30g de brotes orientales, de cilantro o alfalfa (0,63g CH), 100g de aguacate (8,5g CH), 80g de tomate cherry (3,12g CH), 60g de bolitas de queso búfalo o cualquier queso graso, aceite de oliva extra virgen, vinagre de sidra de manzana o balsámico, sal y pimienta.

Preparación

En un tazón coloca la rúgula y los brotes. Revuelve, baña con una buena cantidad de aceite de oliva extra virgen, salpimienta y revuelve una vez más. Agrega el queso, los tomates cherry, salpimienta nuevamente y sirve de inmediato junto con el pollo a la broaster.

Valor Nutricional

Esta ensalada aporta un total de aproximadamente 14,65g de carbohidratos, principalmente procedentes del aguacate y los tomates cherry. Es una excelente fuente de grasas saludables y vitaminas esenciales que complementan perfectamente el plato principal proteico.

Cena: Pastelito de Chicharrón

Ingredientes

75 gramos de tocineta o panceta picadas en trozos, 80 gramos de queso manchego (o cualquier queso graso) picado en trozos, sal y pimienta al gusto, mantequilla de vaca 100% de pastoreo o manteca de cerdo.

Preparación

En un sartén agrega la mantequilla, luego la tocineta y espera a que se dore completamente. Cuando esté crocante, añade los trozos de queso y revuelve por unos segundos para que se fundan ligeramente sin perder su textura. Salpimienta a tu gusto y sirve de inmediato.

Beneficios de esta Cena

Esta cena rica en grasas saludables y proteínas, pero baja en carbohidratos, es ideal para mantener el estado de cetosis. El queso aporta calcio y proteínas, mientras que la tocineta proporciona grasas que te ayudarán a sentirte satisfecho durante toda la noche.

Snacks Opcionales



Pepinos Laminitas

Estas finas láminas de pepino contienen solamente 2,88g de carbohidratos por porción, convirtiéndolas en un snack perfecto para picar entre horas. Son refrescantes, crujientes y puedes acompañarlas con dips grasos como mayonesa casera o guacamole.



Sandwich de Huevo

Esta opción no contiene carbohidratos (0g), siendo ideal para mantener la cetosis. Consiste en rebanadas de huevo duro que hacen de "pan" para rellenar con ingredientes grasos como mayonesa, aguacate o queso crema.

Menú Enriketo Fase 1, día 12



Desayuno: Omelette de Queso



Huevos

2 huevos frescos, base nutritiva.



Queso

60g de tu queso graso favorito

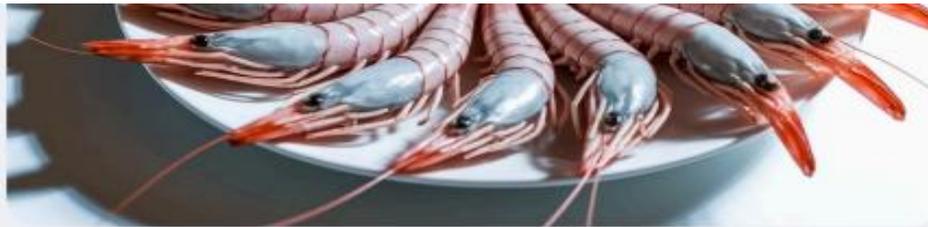
Sazón

Sal y pimienta al gusto.

Bate los huevos con sal y pimienta. Vierte en un sartén caliente. Añade el queso y cocina hasta derretir.

Un desayuno rápido y lleno de energía.

Almuerzo: Langostinos al Ajillo



Langostinos Frescos

Utiliza langostinos limpios y pelados. La calidad es clave para un sabor óptimo.

Ingredientes

1 diente de ajo

1 cucharadita de perejil finamente picado

Aceite de oliva extra virgen

Mantequilla de vaca, Ghee o grasa de cerdo

Salpimienta

colitas de langostinos limpios y pelados

(250 a 300 gramos para mujer y 300 a 320

gramos para hombre). También puede usar camarones, anillos de calamar, pollo picado o cerdo según su gusto
2 lonjas o lonchas de bacon, jamón serrano o panceta finamente picadas
30 ml de zumo de limón
20 gramos de cebolla blanca o morada



Preparación Rápida

Acompaña con un buen plato de verduras verdes a tú preferencia

En un sartén con mantequilla y a fuego bajo-medio, sofríe la cebolla, el ajo y la tocineta.

Cuando empiece a dorar coloca los langostinos le das vuelta y dejas unos minutos

Sal pimienta y sirves de inmediato

Bañas con el zumo de limon y espolvoreas con el perejil

Cena: Tortitas de Champiñones

Ingredientes

50 gramos de queso mozzarella, picado en tiras 2 huevos 3 cucharadas de mantequilla de vaca 100% de pastoreo Aceite de oliva extra virgen Sal pimienta 50 gramos de champiñones en laminas (1,65 gr. CH) 1 diente de ajo (1 gramo) finamente picado (0,24 gr. CH)

Preparación

- En un sartén con mantequilla y a fuego bajo sofríe el ajo y los champiñones
- A parte bate los huevos y sal pimientas al gusto
- En el mismo sartén que tienes los champiñones, a fuego bajo, añades el huevo y espera que empiecen a cuajar
- Sirve de inmediato

Snacks (Opcional)

0

Carbohidratos

Tocineta

0

Carbohidratos

Café

Menú Enriketo Fase 1, día 13

Desayuno: Cueritos de Pollo Al limon

Ingredientes Clave

Ingredientes

- Salpimienta
- 120 gramos de piel de pollo(o panceta de cerdo)
- 1 limon

Preparación Sencilla

- Coloca las pieles de pollo abiertas en un sartén
- Salpimientas y agregas el zumo de limon
- Tapas y dejas que se friten en su propia grasa
- Revuelves constantemente para que no se quemem

Almuerzo: Atún Napolesko Enriketo



Ingredientes:

200 a 240 gramos de atún natural para mujer

240 a 280 gramos para hombre

135 gramos de zuquini

1 cucharadita de orégano seco

½ tasa de cilantro picado

1 cucharada de vinagre de manzana

1 gramo de chile

2 lonjas de su queso preferido

20 gramos de tomate

20 gramos de cebolla morada cortada en julianas

Preparación

- Precalentar el horno a 180°
- En otro sartén con mantequilla a fuego alto sella el atún y deja reposar

En una refractaria previamente engrasada con mantequilla agrega las rodajas de zuquini, el atún sellado, la cebolla, tomate, chili, oréganos, dos cucharadas de mantequilla, sal pimienta y bañas con el vinagre

Hornea por 10 minutos o hasta que el atún este a tu gusto y agregas las lonjas de queso. Espolvorea con el perejil y sirves de inmediato

Cena: Pastelito



Ingredientes

- 60 gramos de queso rallado tipo cheddar o parmesano
- 2 huevos batidos
- 1 cucharada de queso crema, crema agria o sour cream

Preparación

- Precalienta el horno a 180°C
- En un tazón agregas los huevos, la mitad del queso parmesano, queso crema y bates
- Colocas la mezcla en un tazón previamente engrasado (que puedas llevar al horno)
- En la base del tazón agrega una parte del queso parmesano y viertes la mezcla
- Lleva al horno y sácalo cuando ya lo veas esponjoso y dorado
- Sirve de inmediato

Snacks (Opcional): Aceitunas y Pepino



Menú Enriketo Fase 1, día 14

Desayuno: Omelet Primavera

Ingredientes

52 gramos de champiñones en laminas (1,71 gramos de carbohidratos) 3 huevos de gallina 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen 20 gramos de queso Parmesano (2 cucharadas) 40 gramos de espinacas finamente picada (0,56 gramos de carbohidratos) Manteca de cerdo ,mantequilla de vaca 100% de pastoreo o aceite de coco Sal pimienta. 1 ajo pequeño (1 gramo)



Preparación

- Calienta a fuego bajo el sartén con la mantequilla de vaca , manteca de cerdo o aceite de coco y agregas el ajo finamente picado
- Con anterioridad puedes batir los huevos o si deseas los llevas directamente al sartén.
- Llevas los huevos directamente al sartén y sal pimientas al gusto
- Adicionas los champiñones , espinacas y sal pimientas nuevamente
- Deja calentar según tu preferencia blando o duro y antes de cerrar la tortilla agregas el queso parmesano
- Si deseas antes de servir puedes espolvorear mas queso y un chorrito de aceite de oliva.

Almuerzo: Tarta de Aguacate y Salmón





Ingredientes

80 gramos de aguacate partido en cuadritos (6,8 gr. CH) 20 gramos de cebolla blanca finamente picada (1,86 gr. CH) Vinagre de cidra de manzana Aceite de oliva extra virgen Mantequilla de vaca 100% de pastoreo o manteca de cerdo 4 (70 gramos) espárragos (3,2 gr. CH) 1 (2 gramos) ajo finamente picado (0,48 gr. CH) Sal pimienta 30 ml (zumo)de limon (2 gr. CH) Salmón (o pescado de tu preferencia) partido en cuadritos (200 a 220 gramos para mujer y 220 a 250 gramos para hombre) 1 cucharada de cilantro o perejil finamente picado

Paso 1

Marina el salmón en cuadritos con vinagre y pimienta. Refrigerera por 1 hora.

Paso 2

Mezcla aguacate, cebolla, aceite, limón, sal y pimienta. Refrigerera 30 minutos.

- En un sartén con mantequilla y a fuego bajo sofrita el ajo hasta que dore, inmediatamente sube el fuego a su mayor expresión, agrega los espárragos y lo dejas al dente

Finalmente mezcla todo y llevas al congelador por 10 minutos

Baña con un chorrito de aceite , un poquito de cilantro picado, sirves de inmediato y acompañamos con los espárragos

Cena: Camarones Apanados



Ingredientes

Mantequilla/manteca, 1 huevo, 2 cucharadas queso parmesano (20g), 60g camarones precocidos.

Preparación

- En un plato hondo agregas el huevo
- En otro plato agregas el queso parmesano
- Con los camarones precocidos, bañas en huevo y pasas por el queso parmesano
- En un sartén con suficiente mantequilla y cuando este completamente caliente, agregas los camarones hasta que doren

