

## Menú Día 15

# Desayuno: Aguacate y Salmón

### Ingredientes

- 2 cucharadas de zumo de limón (1 gr. CH)
- Sal y pimienta al gusto
- 50 gramos de aguacate en trozos (4,25 gr. CH)
- Mayonesa casera
- 80 gramos de salmón en trozos
- 1 cucharadita de cilantro picado

### Preparación

- En un bowl, baña el salmón con zumo de limón
- Sazona con sal y pimienta, mezcla bien
- Agrega el aguacate, mayonesa casera al gusto
- Espolvorea con cilantro finamente picado



## Almuerzo: Carne Desmechada con Puré de Coliflor

- ✓ Carne res que puedas desmechar y sazonar a tu gusto
- ✓ (250 gramos para mujer y 280 gramos para hombre)
- ✓ 50 gramos de jalapeños cortados a la juliana
- ✓ 25 gramos de cebolla cortada a la juliana
- ✓ 4 gramos de diente de ajo finamente picado
- ✓ 2 hojas de laurel
- ✓ 1/2 cucharadita de orégano
- ✓ 25 gramos de pimentón rojo cortado en julianas
- ✓ 25 gramos de pimentón amarillo cortado a la juliana
- ✓ 1 taza de caldo de carne 100 % natural
- ✓ Sal pimienta al gusto

### Puré de Coliflor

- 100 gramos de coliflor
- 1 cucharada de ghee
- sal pimientas al gusto
- 1 cucharada de queso crema o crema agria o sour cream
- 4 cucharadas de queso parmesano



### Preparación del Puré.

Precalienta el horno a 180 grados.

Agrega agua en una olla y cuando esté hirviendo agrega el coliflor por 5 minutos o hasta que ablande.

Retira y coloca en un paño hasta que esté completamente seco.

En un bowl tritura completamente el coliflor hasta tener una masa homogénea.

Agrega la mantequilla, el queso crema y sigue revolviendo para terminar de incorporar todo.

En una refractaria previamente engrasada espolvorea con el parmesano y llevas al horno por 10 minutos o hasta que dore.

Sirve de inmediato acompañado de la carne.

## Preparación de la carne.

- Agregas la carne en una olla a presión con suficiente agua
- Añade el ajo, las hierbas, sal pimientas y dejas cocinar
- En un sartén con mantequilla asa los jalapeños, la cebolla y el pimentón.
- Una vez asados, lleva la mitad de la preparación que tienes en el sartén a la licuadora con un chorrito de agua, agregas especies de tu gusto, un ajo y salpimientas
- Cuando esté listo incorpora esta salsa en el sartén donde tenemos la mitad de los ingredientes
- Enciende a fuego bajo y agrega una taza de caldo (usas el caldo que te quedo después de cocinar la carne) Incorpora la carne previamente desmechada
- Revuelve y deja por unos 5 minutos más, para que todo se mezcle.

## Cena: Huevos Revueltos con Queso

### Ingredientes

Para preparar estos deliciosos huevos revueltos necesitarás 2 huevos, mantequilla de vaca 100% de pastoreo, 40 gramos de queso cheddar partido en cuadritos y 1 cucharada de queso crema, sour cream o crema agria. Estos ingredientes crearán una cena rica en proteínas y grasas saludables.

### Preparación Inicial

En una taza, bate muy bien los huevos hasta que burbujeen. Este paso es fundamental para conseguir unos huevos esponjosos. Una vez los tengas listos, añade el queso crema y vuelve a batir hasta integrar completamente.

### Cocción

Calienta un sartén a fuego bajo y derrite la mantequilla. Agrega la mezcla de huevo y mueve suavemente mientras salpimientas al gusto. Incorpora el queso cheddar en cuadritos, continúa moviendo con delicadeza, apaga el fuego y sirve inmediatamente para disfrutar de su textura cremosa.

## Snacks



### Aceitunas

Las aceitunas son un excelente snack para la dieta Enriketo, con solo 1g de carbohidratos. Ricas en grasas saludables, proporcionan saciedad y un delicioso sabor. Puedes consumirlas solas o combinarlas con quesos bajos en carbohidratos para una merienda más completa.



### Quesos Variados

Aunque no se menciona específicamente en el menú del día, los quesos duros son siempre una excelente opción de snack en la dieta cetogénica. Con un contenido mínimo de carbohidratos, aportan proteínas y grasas de calidad que complementan perfectamente el plan alimenticio.

## Menú Día 16

### Desayuno Caldo de Costilla con Huevo

#### Ingredientes:

100 grs costilla de res grasosa adobada al gusto

1 huevo entero

2 gramo de ajo

Sal al gusto

20 grs cebollín

2 cucharadas cilantro picado

7 tazas de agua



## Preparación

- En una olla con agua pon el ajo, la costilla y sal a tu gusto
- Deja cocinar hasta que la carne este suave
- Explota el huevo y deja cocinar en el caldo por 15 minutos
- Tapas y deja reposar por 5 minutos finalmente sirves
- Apagas, agrega la cebolla y el cilantro

## Almuerzo Pizza de Coliflor



### Ingredientes para la masa de pizza.

150 gramos coliflor

1 huevo

100 gramos de queso mozzarella rallado

1 cucharada de ghee.

## Ingredientes para el relleno.

- Especies de tu gusto
- 50 gramos de champiñones cortados en laminas
- 180 gramos de pollo previamente cocido y desmechado
- la proteína de tu preferencia
- 2 lonjas de jamón serrano
- 5 aceitunas cortadas en rodajas
- 50 gramos de pimentón cortado a la juliana
- 50 gramos de tomate cortado en rodajas
- salpimienta
- Aceite de oliva extra-virgen

## Preparación.

Quita la parte verde de la coliflor, la blanca la debes rallar en un tazón como si fuera queso.

Una vez rallado, colócala a cocinar en agua hirviendo o llévala al horno microondas para que ablande

Colócala en un trapito limpio para secarla muy bien

En un bowl pon la coliflor, agrega mantequilla, huevo y el queso

Si lo estas haciendo en un sartén o plancha asegúrate que este bien cocida por lado y lado

Mezcla todo hasta que quede una masa consistente y bien integrada.

En una plancha, sartén o si prefieres al horno agrega la mezcla y aplana hasta obtener una forma de pizza

Si no quieres agregar los tomates en rodajas puedes preparar salsa napolitana natural como y la agregas obre la base de la pizza ( ver apartado de salsitas en pagina web) Pon todos los ingredientes, tapas y dejás hasta que esté dorada Sirves de inmediato bañas con aceite de oliva y sal pimientas al gusto

## Cena - Huevo al Gusto



### Ingredientes Simples, Resultados Excepcionales

- 2 huevos frescos
- Mantequilla de pastoreo 100%
- Sal y pimienta al gusto

La tortilla es ideal para esta cena cetogénica. Alta en grasas saludables.

Recuerda mantener las cantidades si decides modificar algún ingrediente.

## Snacks



### Café Keto

Disfruta de un café sin carbohidratos. Puedes añadir mantequilla o aceite MCT para potenciar sus beneficios cetogénicos.



### Galletas Cetogénicas

Estas galletas sin carbohidratos complementan perfectamente tu café. Ideales para mantener tu energía entre comidas.

## Menú Día 17

### Desayuno: Huevo Portobello



#### Ingredientes

- 100 gramos portobello
- 2 huevos duros
- 10 gramos de cebolla finamente picada
- 2 lonjas de tocineta o bacon finamente picada, previamente tostada en el sartén.
- 40 gramos de queso parmesano
- Sal pimienta al gusto
- 1 cucharada de mayonesa casera

#### Preparación rápida

Precalentamos el horno a 180°

En una taza tritura los huevos, agrega la cebolla, la tocineta, la mayonesa casera y revuelve.

Agrega el aceite de oliva, sal pimienta, sigue revolviendo hasta todo se incorpore y deja conservando.

Limpia el portobello con una cuchara pequeña y quita el centro hasta quedar hueco, una vez este hueco, rellena con la masa que dejaste conservando.

Coloca el portobello en una refractaria previamente engrasada con mantequilla y espolvorea con el queso parmesano.

Deja hornear por 15 minutos máximo o hasta que dore.

## Almuerzo: Bistec de Hígado

Hígado de res o cualquier proteína de tu preferencia  
(200 a 280 gramos para mujer y 280 a 320 gramos para hombre)  
30 gramos de cebolla picada a la juliana  
30 gramos de tomate en rodajas  
30 gramos de pimentón picado a la juliana  
1 ajo finamente picado  
Mantequilla de vaca 100%, manteca de cerdo o aceite de coco  
1 cucharada de perejil finamente picado

### Ingredientes para la ensalada

- 100 gramos de aguacate a la juliana
- 50 gramos de pepino a la juliana
- 7 aceitunas partidas a la mitad
- Aceite de oliva extra virgen

### Preparación Detallada

En un sartén bien caliente, incorpora suficiente mantequilla y salpimienta a tu gusto,  
sella el hígado por lado y lado,  
agrega el ajo, pimentón, cebolla, tomate, perejil y tapas para que todos los ingredientes se cocinen.

Una vez listo, sirve con la ensalada y bañas con aceite de oliva.

## Cena: Empanadas de Queso

1

### Ingredientes

1 huevo cocido partido en trocitos, 50g de aguacate (4,25g CH), 6 cucharadas (60g) de queso parmesano y media cucharadita de perejil finamente picado.

2

### Preparación Base

Agrega 3 cucharadas de queso en un sartén pequeño, bien esparcidas a fuego bajo. En un tazón, mezcla el aguacate, el huevo y el perejil para crear el relleno.

3

### Armado Final

Cuando el queso esté burbujeando, agrega una parte del relleno y cierra en forma de empanada. Repite el procedimiento con los ingredientes restantes para obtener 2 empanadas y sirve inmediatamente.



## Snacks Opcionales

### Jamón Serrano con Queso

Una opción rápida y deliciosa que no contiene carbohidratos (0g CH). Perfecto para satisfacer el hambre entre comidas sin salirse de la dieta cetogénica. El jamón serrano aporta proteínas de alta calidad mientras que el queso proporciona grasas saludables y calcio.

### Sándwich de Huevo

Otra excelente alternativa sin carbohidratos (0g CH) para mantener la energía durante el día. Los huevos son una fuente completa de proteínas y contienen nutrientes esenciales como vitaminas del grupo B, vitamina D, y minerales como el hierro y el zinc.

## Menú Día 18

### Desayuno: Huevos Enriketo

2 huevos cocidos duros  
1 gramo de ajo finamente picado  
1 cucharadita de perejil picado  
1 cucharadita de orégano  
3 gotas de ají tabasco  
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana  
40 gramos de aguacate  
aceite de oliva extra virgen  
sal y pimienta al gusto.

### Preparación

Parte los huevos cocidos por la mitad y colócalos en un plato.

En una taza, mezcla el ajo, aceite de oliva, perejil, orégano, vinagre, ají tabasco, sal y pimienta hasta que se incorporen bien.

Sirve los huevos acompañados del aguacate cortado a la juliana y baña todo con la salsa preparada.

### Almuerzo: Trucha con Salteado de Verduras



Trucha fresca (280-300g mujer, 300- 320g hombre) acompañada de una colorida mezcla de verduras bajas en carbohidratos (champiñones, pimiento rojo, zucchini y brócoli).

**Preparación de Verduras.** Sofríe el ajo en ghee a fuego bajo. Añade las verduras cortadas en julianas y cocina 5-7 minutos hasta quedar al dente. Cocina la trucha a la plancha en un sartén separado. Combina con las verduras y finaliza con un chorrito de aceite de oliva extra virgen.

## Cena: Pizza de Queso

### Ingredientes

2 huevos, 50 gramos de queso manchego o el queso graso de tu preferencia en lonjas, 1 cucharadita de albahaca seca, romero o laurel (o la especie de tu gusto), sal y pimienta al gusto para sazonar la preparación.

### Preparación de la Base

Precalienta el horno a 180°C. Bate muy bien los huevos y añade sal y pimienta. En una bandeja previamente engrasada que puedas llevar al horno, vierte la mezcla de huevo y deja cocinar por aproximadamente 5 minutos hasta que se forme una tortilla firme.



Retira la bandeja del horno, agrega el queso distribuido sobre la base de huevo y espolvorea con las hierbas elegidas. Vuelve a introducir en el horno por unos minutos más hasta que los bordes estén crujientes y el queso se haya derretido completamente.

## Snacks Opcionales



### Pinchos de Cherry

Los pinchos de tomate cherry son una excelente opción para un snack rápido y refrescante. Con 0g de carbohidratos, puedes disfrutarlos sin preocupaciones durante tu dieta Enriketo. Puedes añadir un toque de aceite de oliva y una pizca de sal para realzar su sabor natural.



### Sandwich de Huevo

El sandwich de huevo sin pan es otra alternativa deliciosa con 0g de carbohidratos. Puedes prepararlo usando dos rodajas de huevo duro como "pan" y rellenarlo con aguacate, queso o cualquier otro ingrediente bajo en carbohidratos que te guste.

## Menú Día 19

### Desayuno cueritos de pollo al limon

#### Ingredientes

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



## Preparación

- 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 con Mojarra guisada

## Ingredientes

- ✓ Mojarra abierta o el pescado de tu preferencia
- ✓ (220 a 240 gramos para mujer y 240 a 280 gramos para hombre)
- ✓ 15 gramos de cebolla partidos a la juliana
- ✓ 20 gramos de tomate partido en rodajas
- ✓ 3 gramos de diente de ajo finamente picados
- ✓ 1 cucharadita de perejil finamente picado
- ✓ Mantequilla de vaca 100% manteca de cerdo
- ✓ Sal pimienta al gusto
- ✓ 10 gramos de pimentón

## Ingredientes ensalada

60 gramos de pepino partidos a la juliana

80 gramos de aguacate a la juliana

7 aceitunas partidas en rodajas negras o verdes (sin relleno)

Aceite de oliva extra-virgen

## Preparación

Con un cuchillo abres la mojarra de tal forma que tengas espacio para rellenar.

Posteriormente rellenas con el tomate, cebolla, pimentón, ajo, la mitad del perejil y salpimientas al gusto.

En un sartén engrasado con un poco de mantequilla, agregas la mojarra previamente rellena, tapas y dejas cocinar



Cena Huevos y queso

## Ingredientes

2 huevos cocidos partidos a la mitad

20 gramos de queso parmesano

2 cucharadas de aceite de oliva

## Preparación

- Parte los huevos
- Espolvorea el queso parmesano
- Sal pimienta y baña con el aceite de oliva

## Snacks Opcionales



### Aceitunas

Un snack perfecto y versátil con solo 1g de carbohidratos.

- Ideales para controlar antojos entre comidas.
- Ricas en grasas saludables para la dieta cetogénica.



### Sandwich de Huevo

Una opción satisfactoria con 0g de carbohidratos.

- Perfecto para mantener la saciedad durante más tiempo.
- Rico en proteínas y nutrientes esenciales.

## Menú Día 20



Desayuno

## Champiñones rellenos

### Ingredientes

Sal pimienta 100 gramos de champiñones en laminas

15 gramos de apio en rama finamente picado (0,45 gr. ch)

Mantequilla de vaca 100% de pastoreo

manteca de cerdo o aceite de coco

1 cucharada de queso parmesano 10 gramos

10 gramos de cebolla blanca finamente picada (0,93 gr. ch)

1 cucharada de queso crema sour cream o mayonesa casera.

4 tiras de tocineta (100 gramos) tocino o bacon picados en trozos

### Preparación

- En un sartén sofríe el tocino, apio y cebolla hasta que estén bien crocantes
- Posteriormente añade los champiñones, si esta muy seco puedes agregar un poco de mantequilla , sal pimientos y tapas
- Cuando los champiñones estén cocidos , llevas a un bowl y mezclas con el queso crema



Almuerzo

## Albondigas gratinadas

### Ingredientes

100 gramos de coliflor  
3 cucharadas de queso parmesano  
1 huevo  
1 cucharadita de perejil finamente picado  
10 gramos de cebolla finamente picada  
Sal pimienta al gusto  
1 cucharada de ghee o manteca de cerdo  
3 cucharadas de queso mozzarella rallado o cualquier queso graso de tu preferencia  
Carne molida (280 a 300 gramos para mujer y 300 a 320 gramos para hombre) puedes combinar carne de res y cerdo  
Aceite de oliva extra virgen  
3 lonjas de tocineta o bacon natural finamente picada (75 gramos)  
1 cucharada de queso crema, sour cream o crema agria

**Preparación de la carne.** En un tazón agrega la carne molida, el huevo, la cebolla perejil, tocineta y salpimientas a tu gusto. Agrega un chorro de aceite de oliva y mezcla todo bien hasta que se incorpore. Una vez esté la carne consistente, coge pequeñas porciones y haces bolitas según el tamaño de tu preferencia y dejas reposar.

**Preparación del coliflor.** En una olla con media taza de agua, un poquito de sal agrega el coliflor para que ablande. Agrega la mantequilla, el queso mozzarella y el queso crema y revuelve hasta tener una masa homogénea. Una vez esté blando los sacas y en otro tazón tritura con un tenedor. En una refractaria previamente engrasada, agrega la masa, espolvorea con el queso parmesano y lleva al horno hasta que el queso dore. Una vez listas las sirven acompañado de coliflor, una porción de aguacate y aceitunas.

## Cena

# Galleta de queso y tocineta



## Ingredientes

40 gramos de queso parmesano o cualquier queso de tu preferencia que sea graso.

10 gramos de tocino o bacon natural, en lonchas, tiras o laminas finamente picado.

1 cucharada de sour cream, queso crema o crema agria.

## Preparación

- Mezcla el queso parmesano con la tocineta hasta que obtengas una masa homogénea
- posteriormente agregas la mezcla en un sartén y aplanas hasta obtener la forma de galleta
- Cuando este completamente dorada por un lado, volteas, esperas a que se cocine y sirves de inmediato y acompañas con el queso crema
- La grasa que te sobro de la galleta puedes usarla para otra preparación

## Menú Día 21



### Desayuno. Deditos de queso

#### Ingredientes Simples, Sabor Extraordinario

Estos deditos crujientes son perfectos para empezar el día con energía.

La combinación de quesos y hierbas crea un desayuno irresistible y keto-friendly.

- 5 cucharadas de queso parmesano
- Hierbas aromáticas: albahaca y orégano
- 2 huevos batidos
- 60g de mozzarella en tiras

#### Preparación

- Precalentar horno a 180°C
- En un bol mezcla el queso parmesano con las especies
- En otro bowl coloca el huevo batido
- Pasa cada dedo en el huevo y después por el queso parmesano, repite para que se cubra muy bien
- En una refractaria previamente engrasada con mantequilla agrega los dedos y lleva al horno durante 15 minutos o hasta que dore.

## Almuerzo: Pernil con Salsa de Cilantro



Pernil de pollo o proteína de tu gusto y sazonado a tu gusto  
(280 a 300 gramos para mujer y 300 a 320 gramos para hombre)  
2 cucharadas de queso crema sour cream crema agria o mayonesa  
3 cucharadas de cilantro  
1/2 taza de caldo de pollo (100% natural previamente preparado)  
1 cucharada de mantequilla ghee  
Salpimienta

### Ingredientes para la ensalada

120 gramos de aguacate  
50 gramos de brócoli en trozos  
60 gramos de pepino a la juliana  
7 aceitunas negras o verdes sin relleno y partidas a la mitad  
15 gramos de apio en rama en trocitos  
60 gramos de espinacas

### PREPARACION PARA EL POLLO

En un sartén agrega el pollo hasta que este bien cocido y dorado por lado y lado

### PREPARACION PARA LA SALSA DE CILANTRO

Mezcla cilantro fresco, queso crema y caldo de pollo para obtener una salsa cremosa que realza el sabor del pernil. Licua el cilantro, queso crema y el caldo de pollo.

## PREPARACION PARA ENSALADA

Agrega todas las verduras ,  
sal pimienta y revuelve

En una licuadora agrega 3  
cucharadas de aceite de oliva  
extra virgen, 1 cucharada de  
perejil, 2 cucharadas de  
vinagre, sal y pimienta  
(opcional para bañar tu  
ensalada )

Sirve de inmediato y  
acompañas el pollo bañado  
con la salsa de cilantro

## Cena, Huevos estrellados con tocineta



## Ingredientes

- 2 huevos
- 50 gramos de tocineta o bacon picado en trocitos pequeños (natural)

## Preparación

- ✓ En un sartén coloca la tocineta y deja que se sofría
- ✓ Cuando esté completamente dorada agregas los huevos
- ✓ sal pimentas y tapas hasta que ese cocinen
- ✓ Sirves de inmediato y bañas con la grasa que te quedo en el sartén

## Snacks



### Aceitunas

Rica fuente de grasas saludables con solo 1g de carbohidratos.

- Perfectas para controlar antojos entre comidas.
- Aportan sabor intenso y satisfacción.



### Sandwich de Huevo

Delicioso snack con 0g de carbohidratos.

- Alto en proteínas para mantenerte saciado.
- Ideal para mantener tu energía durante la Fase 1.

