

Fase 1: Objetivo Principal

1 Desintoxicación

El primer objetivo es eliminar toxinas acumuladas en el cuerpo. Usamos ingredientes naturales y frescos.

2 Romper Adicciones

Eliminamos alimentos que generan dependencia. Nos enfocamos en proteínas y grasas saludables.

3 Control de Carbohidratos

Medimos los carbohidratos de cada ingrediente. Mantenemos las cantidades precisas para resultados óptimos.



Desayuno: Omelet Nutritivo

1

Ingredientes Principales

52 gramos de champiñones en laminas (1,71 gramos de carbohidratos), 3 huevos, 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%, ghee o aceite de coco, sal, pimienta. 1 ajo pequeño (1 gramo).

2

Preparación Básica

Calienta el sartén con mantequilla o manteca, añade ajo picado. Incorpora los huevos batidos, champiñones y espinacas. Sazona al gusto.

3

Finalización

Añade queso parmesano antes de cerrar. Termina con aceite de oliva extra virgen.

Almuerzo: Salmón y Ensalada

Proteína Principal

300-340g de salmón fresco para mujeres. 350-380g para hombres.

Rica en ácidos grasos omega-3.

Si desea otra proteína que sea grasosa en las mismas cantidades.

Ensalada Variada

- 7 a 10 unidades de aceitunas verdes o negras partidas a la mitad (1 gramo de carbohidrato)
- 40 gramos de zuquini cortado en rodajas (1,32 gramos de carbohidratos)
- 50 gramos de champiñones crudos en lámina (1,65 gramos de carbohidratos)
- 60 gramos de pepino cortado en rodajas (2,16 gramos de carbohidratos)
- 40 gramos de lechuga Churca o liza picada en trozos (1,16 gramos de carbohidratos)
- Aceite de oliva extra virgen
- Salpimienta

Salsa de Aguacate

- 80 gramos de aguacate o palta (6,8 gr CH).
- 1 cucharada de cilantro (1 gramo).
- chile o pepa de ají (1 gramo) bien triturado (al gusto y opcional).
- Sal pimienta
- 1 cucharada (10 gramos) de crema agraria, queso crema o sour cream
- zumo de limón (15 ml) Y Un poquito de agua (por si necesitas mejorar la textura)
- 1 diente de ajo (2 gramos) finamente picado (0,48 gr C.H)



Preparación del Salmón

Adobar

Mezcla el salmón con ajo, aceite de oliva, sal y pimienta. Deja reposar brevemente.

Cocinar

Fuego alto 3 minutos. Luego baja la llama hasta el punto deseado.

Preparar Salsa

Licúa aguacate, ají, aceite, cilantro y crema. Ajusta consistencia con agua.

Montar Plato

Sirve salmón con salsa. Acompaña con ensalada aliñada. Puedes añadir más aceite.

Cena: Huevos Rellenos

Ingredientes

- 2 huevos de gallina previamente cocidos
- 2 lonjas , tiras o rodajas (50 gramos) de tocineta o bacon finamente picada y frita
- 3 (30 gramos) cucharadas de queso parmesano o cheddar rallado
- Aceite de oliva extra virgen
- Sal pimienta



Preparación

- **2**Una vez estén los huevos, divídelo, retira la yema y deja aparte la clara
- **3**En un tazón coloca las yemas, la tocineta, 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen y sal pimientas al gusto
- **4**Tritura con un cubierto hasta que todo quede incorporado
- **5**Una vez esté listo, rellena con mucho cuidado las claras, espolvorea el queso y bañas con un poco de aceite de oliva extra virgen

Receta rápida y satisfactoria. Perfecta para terminar el día con proteínas y grasas saludables sin carbohidratos excesivos.

Snacks Opcionales



Aceitunas

Apenas 1g de carbohidratos. Rica fuente de grasas saludables. Perfectas para calmar el hambre entre comidas.



Pinchos de Cherry

0g de carbohidratos. Refrescantes y saciantes. Ideales para momentos de antojo durante el día.



Frutos Secos

Consumo moderado. Ricos en grasas saludables. Proporcionan energía sostenida sin picos de insulina.

Recomendaciones Generales

Flexibilidad

Puedes cambiar vegetales según preferencias. Mantén cantidades y tipos permitidos en esta fase.

Proteínas Alternativas

Si no tienes salmón, usa otra proteína grasa. Pescados azules al menos una vez por semana.

Control de Carbohidratos

Sigue rangos sugeridos. Algunos alimentos como quesos tienen carbohidratos adicionales.

Adaptación

Lo ideal es seguir menús exactos al inicio. Realiza cambios conservando proporciones y tipos.

Enriketo Cocina Saludable: Fase 1, Día 2

Desayuno: Espárragos Pinchados

1

Sabroso inicio del día

Ingredientes

- 3 (60 gramos), de espárragos (2,34 gr. CH)
- 1 ajo pequeño de máximo 1 gramo finamente picado (0,24 gr. CH)
- Sal pimienta.
- 1 huevo cocido picado en trozos pequeños o una proteína grasosa que no supere los 50 gramos
- 30 gramos de queso crema o sour cream lo ideal que sea cero carbohidratos
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra-virgen
- 2 cucharadas de mantequilla de vaca 100% de pastoreo

- 3 (50 gramos) lonjas, láminas o porciones de tocineta o bacon

2

Preparación

- **1** Calienta el sartén con la mantequilla y sofríe el ajo a fuego medio por unos segundos.
- **2** Con anterioridad envuelve cada espárrago en la tocineta o tiras de bacon e incorpora al sartén
- **3** Cocínalo hasta que dore a fuego bajo.
- **4** Antes de servir pon como base el queso crema
- **5** Agregamos los espárragos y finalmente espolvoreas con el huevo
- **6** Si deseas puedes agregar un chorro de aceite de oliva

Preparación del Desayuno

Comenzar con el sofrito

Calienta el sartén con mantequilla y sofríe el ajo. Prepara los espárragos envueltos en tocineta previamente.

Cocción lenta

Incorpora los espárragos al sartén. Cocínalos a fuego bajo hasta que doren.

Montaje final

Pon el queso crema como base. Añade los espárragos dorados. Espolvorea con el huevo picado.



Almuerzo: Pasta de Zuquini

Alternativa baja en carbohidratos

El zuquini en forma de espaguetis solo aporta 3,96g de carbohidratos. Una excelente alternativa a la pasta tradicional.

Combina perfectamente con la carne y las especias. La textura al dente es clave en esta receta.

Acompañamiento ideal

La ensalada de aguacate y aceitunas complementa el plato. El pesto añade un sabor intenso y aromático.

Las porciones están calculadas según género. Mujeres: 200-280g de carne. Hombres: 280-320g de carne.

Ingredientes del Almuerzo

Para la pasta

1 zuquini (120g) en forma de espaguetis (3,96g CH).

Manteca, mantequilla o aceite de coco.

30g de queso parmesano.

Para la carne

Carne molida (ajustar según género).

1 ajo grande, cebolla (10g), tomate (60g).

Especias al gusto: orégano, romero, albahaca.

Para la ensalada

40g de aguacate (3,4g CH).

2 cucharadas de salsa pesto (1g CH).

7 aceitunas sin relleno (1g CH).





Preparación del Almuerzo

1

Preparar la carne

Sofríe cebolla y ajo en mantequilla. Agrega la carne y sazona. Añade tomate y especias. Deja reposar.

2

Cocinar los zuquinis

Hierve los zuquinis hasta que estén al dente. Escúrrelos bien para eliminar exceso de agua.

3

Dorar la pasta

Saltea los espaguetis de zuquini en mantequilla. Esto les dará una textura más crocante.

4

Montaje del plato

Sirve los zuquinis como base. Añade la carne encima. Espolvorea con queso y acompaña con la ensalada.

Cena: Champiñones con Quesos

Ingredientes

- Manteca de cerdo
- mantequilla de vaca 100% ghee o aceite de coco
- 10 gramos de queso cheddar rallado (1 cucharada).
- 1 (1 gramo) diente de ajo finamente picado (0,24 gr. CH).
- Sal pimienta
- 1 lonja (25 gramos) de tocineta o bacon finamente picada.
- 1 cucharada de aceite de oliva extra-virgen
- 50 gramos de champiñones en láminas (1,65 gr. CH)
- 1 huevo de gallina previamente cocido y finamente picado
- 10 gramos de queso parmesano (2 cucharadas)

Preparación

- Precalentamos el horno a 180°C
- En un sartén con manteca sofríes el ajo y la tocineta y dejas por unos segundos
- Agrega los champiñones y revuelve
- Una vez todo incorporado colócalo en una refractaria previamente engrasada con mantequilla
- Espolvorea con el queso, huevo y lo dejas en el horno por unos minutos hasta que dore
- Antes de servir puedes agregar un chorro de aceite de oliva

Antes de servir, añade un chorro de aceite de oliva. Solo contiene 1,65g de carbohidratos por porción

Snacks Opcionales del Día 2



Pinchos de Cherry

Pequeños tomates cherry en palillos. Refrescantes y ligeros. 0g de carbohidratos.



Chicharrones

Crujientes y sabrosos. Perfectos para calmar antojos salados. 0g de carbohidratos.



Sugerencia

Sigue los menús al iniciar Enriketo. Si haces cambios, conserva las cantidades indicadas.



Fase 1, Enriketo: Menú Saludable del Día 3

Bienvenidos al tercer día de nuestra dieta Enriketo. Esta fase es fundamental para desintoxicar nuestro organismo y romper con la adicción a los carbohidratos. Hemos preparado un menú completo y delicioso que incluye un sándwich para el desayuno, pollo sabroso para el almuerzo y pollo picante para la cena.

Cada receta está diseñada para proporcionarte los nutrientes necesarios mientras mantienes un bajo consumo de carbohidratos. Sigue estas instrucciones para preparar platos sabrosos que te ayudarán a mantenerte en cetosis.

Desayuno: Sándwich Cetogénico

Comienza tu día con este delicioso sándwich cetogénico. Olvídate del pan tradicional y prueba esta versión con huevo.

Ingredientes

- Manteca de cerdo, mantequilla de vaca 100% de pastoreo, aceite de coco
- 40 gramos de queso para azar (o cualquier queso graso que cuando la pongas en el sartén no se deshaga, si no tienes, no te preocupes, algún queso graso que derrita).
- 1(25 gramos) loncha, rodaja, tira o lámina de jamón serrano (si no tienes lo puedes hacer con tocineta).
- Sal pimienta
- 2 huevos

Preparación

- Bate cada uno de los huevos por aparte
- Coloca en un sartén la mantequilla y prepara el primer huevo. Ya batido agrega la sal pimienta al gusto y déjalo como una tapita de sándwich
- Una vez listo, continúa con el segundo huevo
- Después a una de estas tapitas de huevo, adiciona la mantequilla, después el queso ya asado o derretido, la loncha de jamón y se cierra con la otra tapa de huevo.
- Sirve de inmediato



Proteína

25 gramos de jamón serrano o tocineta.

Preparación del Sándwich

Batir los huevos

Comienza batiendo cada uno de los huevos por separado. Es importante trabajarlos individualmente para crear las dos "tapas" perfectas para nuestro sándwich. Añade sal y pimienta al gusto mientras bates.

Cocinar las "tapas" de huevo

Calienta una sartén con mantequilla, manteca de cerdo o aceite de coco. Vierte el primer huevo batido y déjalo como una tapita de sándwich. Repite el proceso con el segundo huevo para crear la otra tapa.

Preparar el relleno

Asa los 40 gramos de queso en la sartén. Asegúrate de elegir un queso graso que no se deshaga completamente al calentarlos. Prepara también la loncha de jamón serrano (aproximadamente 25 gramos).

Montar el sándwich

Coloca sobre una tapa de huevo un poco de mantequilla, el queso asado, la loncha de jamón y cierra con la otra tapa de huevo. ¡Sirve inmediatamente para disfrutar de todos sus sabores!

Almuerzo: Pollo Sabroso

Descubre un almuerzo cetogénico lleno de sabor y nutrientes.

Con ingredientes frescos y preparaciones sencillas, este plato te encantará.



Almuerzo: Pollo Sabroso

1

Selección de ingredientes

Para preparar este delicioso plato, necesitarás una pierna pernil de pollo (250-280g para mujeres, 280-320g para hombres), además de vegetales frescos como cebolla, ajo, pimentón y tomate para crear una salsa aromática.

2

Técnica de cocción

La clave de este plato está en sellar correctamente el pollo para mantener sus jugos, y luego cocerlo lentamente en una salsa de vegetales que aportará sabor y humedad. El tiempo de cocción de aproximadamente 40 minutos permite que todos los sabores se integren.

3

Acompañamiento perfecto

Este pollo se sirve con una ensalada cetogénica rica en vegetales de hoja verde, aceitunas, champiñones y tocineta, aliñada con mayonesa casera y queso parmesano, complementando perfectamente la proteína principal.

Ingredientes del Pollo Sabroso

Ingredientes para el pollo

- 1 pierna pernil de pollo (250-320g según género)
- 10g de cebolla finamente picada
- 1 diente de ajo
- 15g de pimentón rojo finamente picado
- 50g de tomate
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharada de perejil picado
- Sal y pimienta al gusto
- 1 taza de caldo de pollo natural
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen

Ingredientes para la ensalada

- 50g de champiñones picados
- 10 aceitunas verdes o negras sin relleno
- 2 cucharadas de mayonesa casera
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 lonjas de tocineta picada y frita
- 1 cucharada de queso parmesano
- 60g de lechuga picada
- 30g de acelgas picadas
- Sal y pimienta al gusto

Preparación del Pollo Sabroso

Sellado inicial

1

Sazona el pollo con sal y aceite de oliva. En una sartén con grasa de tu elección (manteca, mantequilla o aceite de coco), sella el pollo por ambos lados hasta que adquiriera un color dorado. Luego, retira el pollo del sartén.

Cocción final

3

Regresa el pollo a la sartén, añade una taza de caldo o agua, y cocina a fuego medio-bajo durante 40 minutos o hasta que esté bien cocido. Al servir, espolvorea con perejil fresco picado para dar un toque final de sabor y color.

Sofrito de vegetales

2

En la misma sartén, añade la cebolla, pimentón y ajo finamente picados. Sazona con sal y pimienta, y cocina por 5 minutos removiendo constantemente. Después, agrega el tomate triturado y las hojas de laurel, mezclando durante 10 minutos hasta que el tomate se reduzca.

Preparación de la ensalada

4

Mientras el pollo se cocina, prepara la ensalada mezclando en un tazón la lechuga, champiñones, acelgas, aceitunas y trocitos de tocineta. Aliña con sal, pimienta, mayonesa casera y aceite de oliva. Sirve espolvoreando queso parmesano por encima.

Cena: Pollo Picante



Ingredientes y Sugerencias para el Pollo Picante



Ingredientes principales

80g de pollo previamente cocido y desmechado, 7 aceitunas picadas en trocitos, 2 cucharadas de perejil finamente picado, zumo de medio limón pequeño, 2 cucharadas de mayonesa casera, 1 cucharada de queso parmesano y 1g de chile o ají picado (opcional).



Personalización

Aunque lo ideal es seguir los menús de la Dieta Enriketo al iniciar, puedes hacer cambios conservando las cantidades. Ajusta el nivel de picante según tus preferencias o sustituye el pollo desmechado por molido si prefieres otra textura.



Valor nutricional

Este plato es bajo en carbohidratos pero rico en proteínas y grasas saludables, perfectamente alineado con los principios de la dieta cetogénica. Los ingredientes han sido seleccionados para mantener un conteo de carbohidratos mínimo (aproximadamente 3g CH en total).



Preparación

- El perejil combínalo con el aceite de oliva y déjalo conservar por unos 15 minutos
- En un tazón coloca el pollo, el chile y las aceitunas
- Añade sal y pimienta al gusto, mezcla para que se incorpore
- Después exprime el limón, añade la mayonesa casera y el perejil que dejaste conservando y mezcla nuevamente
- Al final espolvorea con el queso y sirve inmediatamente

Cena: Pollo Picante

Preparación del aderezo

Comienza combinando el perejil finamente picado con el aceite de oliva extra virgen y déjalo reposar durante 15 minutos para que los sabores se integren.

1

Mezcla de ingredientes

En un tazón, coloca el pollo cocido y desmechado, el chile picado y las aceitunas en trocitos. Este plato es perfecto para aprovechar el pollo sobrante del almuerzo.

2

Adición de sabores

Sazona con sal y pimienta, añade el zumo de medio limón, la mayonesa casera y el aderezo de perejil que preparaste. Mezcla bien para que todos los sabores se integren.

3

Toque final

Para terminar, espolvorea el queso parmesano sobre la preparación y sirve inmediatamente. Este plato ligero pero sabroso es ideal para la cena.

4

Menú Completo - Día 4

Desayuno

1

Hongo portobello relleno con espinacas, tocineta y queso. Una opción nutritiva y sabrosa para comenzar el día con energía y pocos carbohidratos (aproximadamente 4 gr. CH).

2

Almuerzo

Trucha asada con brócoli gratinado y aguacate. Un plato completo rico en ácidos grasos omega-3 y fibra, perfecto para mantenerte satisfecho (aproximadamente 9,56 gr. CH).

Cena

3

Huevos preparados a tu gusto. Una opción sencilla y versátil, ideal para finalizar el día con proteínas de alta calidad y grasas saludables.



Desayuno: Hongo Portobello Relleno

Ingredientes

100 gramos hongos

portobellos (3,3 gr. CH). 50 gramos de espinacas finamente picadas (0,70 gr. CH). 3 cucharadas de queso parmesano (30 gramos). 2 lonjas, tiras, lonchas o láminas de tocinetas finamente picadas (50 gramos). 20 gramos de queso cheddar Mantequilla de vaca 100%

Preparación del hongo

Precalienta el horno a 180°C. Lava y limpia el hongo portobello. En un sartén con mantequilla, coloca el hongo boca abajo y tápalo por dos minutos para que se ablande.

Preparación del relleno

En otro sartén con mantequilla, sofríe la tocineta picada hasta que dore. Agrega las espinacas, sal y pimienta al gusto. Apaga, incorpora el queso cheddar y revuelve bien.

3

Horneado

Voltea el hongo y rellénalo con la mezcla de espinacas y tocineta. Colócalo en una refractaria engrasada, espolvorea con queso parmesano y hornea hasta que dore. Sirve inmediatamente.

Almuerzo: Trucha Asada

Preparación de la marinada

En un mortero, machaca el diente de ajo y el perejil hasta formar una pasta. Añade el zumo de limón y aceite de oliva, mezclando bien todos los ingredientes para que se incorporen completamente.

Preparación de la trucha

Coloca la trucha abierta en una bandeja para horno precalentado a 180°C (o en un sartén plano a fuego medio-bajo). Sala y pimienta al gusto, luego vierte la mezcla de la marinada sobre el pescado.

Cocción

Hornea la trucha durante aproximadamente 12 minutos hasta que esté en su punto. Mientras tanto, prepara el acompañamiento de brócoli y aguacate para servir junto con tu pescado.



Acompañamiento: Brócoli Gratinado

Ingredientes

100 gramos de brócoli picado en arbolitos y bien lavado (6 gr. CH). 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen. 2 cucharadas de mantequilla de vaca 100% . 2 cucharadas de queso parmesano. 1 diente de ajo finamente picado. Sal y pimienta al gusto.

Preparación

En un sartén con mantequilla, sofríe el ajo. Agrega el brócoli y saltea brevemente. Espolvorea con queso parmesano y tapa el sartén hasta que el queso se gratine. Esto crea un acompañamiento delicioso y nutritivo para tu trucha.

Servir

Acompaña la trucha con el brócoli gratinado y una porción de aguacate (50 gramos). Finaliza bañando con un poco de aceite de oliva extra virgen para realzar los sabores y aportar grasas saludables adicionales.

Cena: Huevos a tu Gusto



Ingredientes simples

La cena consiste en apenas 2 huevos, mantequilla de vaca 100% y sal y pimienta al gusto. Una receta sencilla pero nutritiva que aporta proteínas de alta calidad.



Preparación versátil

Para esta receta, se sugiere preparar los huevos en forma de tortilla, aunque puedes adaptarla según tus preferencias: huevos revueltos, fritos o incluso cocidos.



Rápida y efectiva

Una cena ligera pero satisfactoria, perfecta para cerrar el día sin sobrecargar tu digestión. Recuerda mantener las cantidades indicadas para optimizar los resultados de la dieta Enriketo.



Dieta Enriketo: Fase 1, Día 5

Bienvenidos al quinto día de la **Fase 1** de la **Dieta Enriketo**, donde aprenderemos a desintoxicar nuestro organismo y romper la adicción a los carbohidratos. En este menú encontrarás deliciosas recetas bajas en carbohidratos para desayuno, almuerzo, cena y snacks opcionales.

Recuerda que lo ideal al iniciar la Dieta Enriketo es seguir los menús tal como se presentan, pero si decides hacer algún cambio, es importante que conserves las cantidades indicadas para mantener el equilibrio nutricional adecuado.

 **by Enrique Quintero**



Desayuno: Huevitos al Pincho



Ingredientes

- 2 palitos para insertar
- 6 aceitunas sin relleno (1 gr. CH)
- 6 cubos de queso Edam (40g)
- 1 cucharada de suero costeño o queso crema
- 6 huevitos de codorniz cocidos



Preparación

- Inserta en el palillo un huevo, una aceituna y un trozo de queso
- Repite hasta llenar el pincho
- Sirve con queso crema o suero costeño para untar
- Opcionalmente, añade un chorro de aceite de oliva



Sugerencias

Si no tienes huevos de codorniz, puedes usar 3 o 4 huevos de gallina según el tamaño. Recuerda que cualquier queso que uses debe tener menos de 1 gramo de carbohidratos por porción.

Almuerzo: Alitas de Pollo Guisadas

Ingredientes para las Alitas:

- Alitas de pollo con piel (250-320 gramos)
- 10 gramos de cebolla finamente picada
- 1 diente de ajo finamente picado
- 25 gramos de pimentón rojo
- 60 gramos de tomate triturado
- 2 hojas de laurel
- Sal, pimienta
- Taza de caldo de pollo
- Aceite de oliva extra virgen



Este almuerzo es rico en proteínas y bajo en carbohidratos.

Preparación

1. Sazona las alitas con sal, aceite y especias al gusto.
2. Sella las alitas en un sartén con mantequilla hasta dorar.
3. Sofríe cebolla, pimentón y ajo en el mismo sartén.
4. Añade tomate triturado y laurel, cocina por 10 minutos.
5. Incorpora las alitas y el caldo, cocina hasta que estén tiernas.

Almuerzo: Ensalada Acompañante

Ingredientes

1

50g de cogollos europeos, 50g de espinacas, 60g de acelgas picadas, 3 tomates cherry partidos, 10g de cebolla roja a la juliana, aceitunas partidas, 1 cucharada de crema agria o suero costeño y 2 cucharadas de mayonesa casera.

Preparación de los Vegetales

2

En un tazón, coloca todos los vegetales lavados y cortados: cogollos, espinacas, acelgas, tomates cherry, cebolla roja y aceitunas. Condimenta con sal y pimienta al gusto y mezcla suavemente.

Adición del Aderezo

3

Incorpora la crema agria o suero costeño junto con la mayonesa casera. Añade un chorrito de aceite de oliva extra virgen y mezcla todo hasta que los ingredientes estén bien integrados.

Servicio

4

Sirve la ensalada como acompañamiento de las alitas de pollo guisadas, creando un contraste fresco y nutritivo que complementa perfectamente el plato principal.

Cena: Enriketo Cookies

Reunir Ingredientes

Para preparar estas deliciosas galletas keto necesitarás: 1 huevo, 30 gramos de queso parmesano (3 cucharadas), 100 gramos de chicharrón natural molido y 1 cucharada (10 gramos) de queso crema o crema agria.

Mezclar la Masa

Coloca todos los ingredientes en un tazón y revuelve enérgicamente hasta que todo quede bien incorporado, formando una masa homogénea que se pueda moldear fácilmente con las manos.

Formar las Galletas

Con la masa, forma pequeñas bolitas del tamaño que prefieras y aplánalas con los dedos o con el dorso de una cuchara para darles forma de galleta tradicional.

Cocinar y Servir

En un sartén bien caliente a fuego bajo, coloca cada galleta hasta que se dore por ambos lados, aproximadamente 2-3 minutos por lado. Sirvelas inmediatamente acompañadas con un poco de queso crema o crema agria para untar.

Snacks Opcionales del Día 5



Opciones Para Picar Entre Comidas

Para esos momentos entre comidas en los que necesitas un pequeño tentempié, la dieta Enriketo te ofrece dos deliciosas opciones que no comprometerán tu ingesta de carbohidratos:

Papitas

Estas crujientes papitas keto contienen solamente 1,65g de carbohidratos por porción, lo que las convierte en una excelente alternativa a las patatas fritas tradicionales. Son perfectas para satisfacer ese antojo de algo salado y crujiente.

Chicharrones

Los chicharrones son un snack ideal para la dieta cetogénica ya que contienen 0g de carbohidratos. Ricos en grasas saludables y proteínas, te ayudarán a mantener la sensación de saciedad entre comidas sin afectar tus niveles de cetosis.

Fase 1 Día 6



Desayuno: Tortilla De Albahaca

1

Preparación de ingredientes

Mezcla 3 huevos en un tazón, agrega 3-4 hojas de albahaca finamente picada y salpimienta hasta que todo se incorpore bien. Ten preparados 60 gramos de queso gruyere en rodajas y 40 gramos de tomate cherry cortado en rodajas.

2

Cocción inicial

En un sartén con 1 cucharada de mantequilla (o manteca de cerdo/aceite de coco), sofríe los tomates por 2 minutos. Luego, añade los huevos sobre los tomates y espera hasta que la mezcla quede algo firme.

3

Finalización

Agrega el queso, baja el fuego y tapa para que se derrita correctamente. Antes de servir, agrega una cucharada de aceite de oliva extra virgen para realzar el sabor.

Almuerzo: Pizza Enriketo



1

Preparación de la salsa

Sofríe 70 gramos de tomate picado en rodajas con mantequilla por no más de 2 minutos. Apaga el fogón, agrega un chorro generoso de aceite de oliva y resérvalo para usar después.

2

Preparación de la masa

En un procesador o licuadora, coloca 250 gramos de pernil de pollo cocido y picado en trozos, 2 huevos y 60 gramos de queso parmesano. Licúa por unos segundos hasta formar una pasta húmeda.

3

Cocción de la base

En una plancha para horno o sartén grande, esparce suficiente mantequilla. Extiende la masa dándole forma circular y llévala al horno por 10 minutos (o cocínala en sartén hasta que dore, luego volteá).

Añadir la salsa

Una vez cocida la base, agrega la mezcla de aceite con tomate por encima de la pizza usando una brochita. Espárcela para que quede repartida de forma homogénea por toda la superficie.

Agregar ingredientes

INGREDIENTES PARA LA PIZZA 2

huevos. 60 gramos de champiñones cortados en láminas. 60 gramos de queso cheddar en lonjas. 70 gramos de tomate picado en rodajas. 250 gramos de pernil de pollo cocido y picado en trozos. 60 gramos de queso parmesano. Orégano. Aceite de oliva extra virgen. Mantequilla de vaca 100% de pastoreo. 50 gramos de pimienta roja picado a la juliana. 50 gramos de rúgula

Finalizar y servir

Espera a que el queso se derrita completamente, incorpora 50 gramos de rúgula, baña con un poco de aceite de oliva extra virgen y sirve inmediatamente. Esta receta es ideal para compartir con toda la familia.



Cena: Champiñones al Horno

Precalentar

Comienza precalentando el horno a 180°C mientras preparas el resto de ingredientes.

Hornear

Vierte todo en una refractaria previamente engrasada, añade pequeños trozos de mantequilla adicionales, salpimenta y hornea por 10-15 minutos hasta que estén bien hechos pero jugosos.



Preparar mezcla

Mezcla 1 ajo finamente picado, 1 cucharadita de perejil, sal, pimienta y 2 cucharadas de mantequilla de vaca 100% derretida en un recipiente.

Combinar ingredientes

En un tazón coloca 60 gramos de champiñones en láminas, 60 gramos de pollo desmechado, agrega la mezcla anterior y revuelve bien para integrar todos los sabores.

Snacks Opcionales

Pinchos de Cherry

Una opción refrescante y con 0g de carbohidratos. Perfectos para satisfacer antojos entre comidas mientras mantienes tu dieta cetogénica.

Chicharrones

Otra excelente alternativa con 0g de carbohidratos. Proporcionan un bocadillo crujiente y satisfactorio que complementa perfectamente tu alimentación Enriketo.



Dieta Enriketo: Menú Día 7 Comida Saludable



Desayuno: Tortilla Cheddar

Ingredientes

- 2 huevos
- 3 lonjas de queso cheddar (30 gramos)
- 1 lonja de jamón serrano o bacon (25 gramos)
- 1 cucharada de mantequilla de vaca 100% de pastoreo
- Sal al gusto

Preparación

- Bate los huevos y salpimienta al gusto
- Calienta la mantequilla en un sartén y vierte los huevos batidos
- Cuando esté casi listo, agrega el jamón y el queso, doblando la tortilla

Finalización

Deja cocinar por un minuto más, tapa y apaga el fuego para que el queso se derrita completamente. Sirve inmediatamente para disfrutar de todo su sabor.

Almuerzo: Merluza y Camarones al Ajillo

Ingredientes para el Pescado

300g de lomos de merluza fresca, 50g de camarones precocidos, 1 diente de ajo picado, 20g de cebolla picada, 1 cucharada de perejil, mantequilla de pastoreo, aceite de oliva extra virgen y salpimienta al gusto.

Ingredientes para la Ensalada

50g de espinacas, 50g de brócoli, 60g de pepino, 7 aceitunas sin relleno, 15g de apio, 100g de aguacate, 1 cucharada de cilantro, aceite de oliva, vinagre de manzana y 20g de queso crema.

¡Sugerencia!

Lo ideal es que iniciando la Dieta Enriketo sigas los menús establecidos, pero si decides hacer algún cambio, conserva las cantidades indicadas para mantener el balance nutricional adecuado.

Preparación de la Merluza y Camarones

Paso 1

En un sartén con 3 cucharadas de mantequilla a fuego lento, sofríe la cebolla y ajo durante unos minutos (no más de tres).

Paso 2

Agrega los camarones, remueve lentamente, apaga y deja tapado. En otro sartén con mantequilla y a fuego bajo, coloca la merluza a asar.

Paso 3

Enciende el sartén con la salsa, incorpora el queso crema, sal y pimienta. Sirve la merluza bañada con la salsa, espolvorea con perejil y acompaña con la ensalada verde.



Cena: Taco con Huevo

Ingredientes

1 huevo y 3 cucharadas de queso
parmesano (30 gramos)

Preparación del Taco

En un sartén a fuego bajo, agrega el queso parmesano. Cuando esté burbujeando, dobla con pinzas las puntas del queso en forma de taco y deja que se endurezca.

Finalización

Prepara el huevo revuelto sin sal (el parmesano ya es salado). Rellena el taco de queso con el huevo y sirve de inmediato.

Este taco reemplaza la tortilla de maíz por una base de queso parmesano, elimina los carbohidratos con un delicioso sabor.

Preparación de la Ensalada y Snacks Opcionales



1

Preparación de la Ensalada

En la licuadora agrega aguacate, cilantro, agua, aceite de oliva extra virgen, vinagre, sal y pimienta. Cuando esté todo incorporado, deja reposar. En un tazón pon el resto de los ingredientes y baña los vegetales con la salsa preparada.

2

Snacks Opcionales del Día 7

Puedes complementar tu menú con aceitunas (1g de carbohidratos) o un sándwich de huevo (0g de carbohidratos), ideales para mantener la cetosis entre comidas.

