

MENÚ KETO

SALUDABLE



	DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUN	Kéfir natural + Nueces + Arándanos y canela	Trucha al horno con limón + Champiñones salteados	Batido de leche de coco y cacao en polvo	Alcachofas con jamón + Huevos a la plancha
MAR	Queso fresco batido + Mantequilla cacahuete y fresas congeladas	Solomillo de ternera con queso Havarti y espárragos trigueros	Infusión + Puñado de almendras y macedonia de coco con frambuesas	Espárragos con anchoas + Tortilla de espinacas
MI	Té rojo + Huevos a la plancha con aguacate	Sopa de huevo + Sepia a la plancha con espinacas	Yogur con semillas de chía, fresas y mantequilla de anacardo	Ensalada de: aguacate, queso feta, nueces y hojas verdes + Yogur natural
JUE	Tortitas de: Huevo, clara de huevo, harina de almendra y cacao Toppings: mantequilla cacahuete	Salmón a la plancha con especias + Acelgas rehogadas con pasas y piñones	Infusión + Puñado de almendras y macedonia de coco con frambuesas	Revuelto de: huevos con calabacín y gambas + Yogur natural
VIE	Té rojo + Huevos a la plancha con jamón	Espaguetis de calabacín con pesto, queso rallado y pollo a la plancha	Yogur con semillas de chía, fresas y mantequilla de anacardo	Tofu al grill macerado con salsa de tomate casera + Cuajada con nueces



Rubén Álvarez
NUTRICIÓN & DIETÉTICA

Nutricionista especializado en Nutrición Deportiva