

# DIETA CETOGÉNICA

## ALIMENTOS PERMITIDOS

- Aceitunas
- Aguacate
- Aceite de Coco
- Aceite de oliva
- Aceite de Macadamia
- Aceite de Palma Rojo
- Mantequilla
- Nueces de Macadamia
- Pescado
- Mariscos
- Huevos
- Cerdo
- Carne
- Aves de corral
- Ajo
- Acelga
- Apio
- Brócoli
- Brotes de bambú
- Brotes de alfalfa
- Castañas de agua
- Cebollas (no mucho , ya que tienen más azúcar )
- Cebollino
- Col rizada
- Coles de Bruselas
- Coliflor
- Cualquier verdura de hoja verde
- Espárragos
- Espinacas
- Guisantes
- Lechugas y verduras para ensalada
- Nabos
- Pepinos
- Puerros
- Rábanos
- Raíz de apio
- Remolacha Verdes
- Repollo
- Nueces
- Almendras
- Macadamias

## ALIMENTOS PROHIBIDOS

- Cereales
- Legumbres
- Alcohol
- Frutas de alto índice glucémico
- Algunas verduras.

## Menú de ejemplo

Desayuno:

- Té verde
- Un huevo duro o huevos revueltos
- Una rodaja de jamón

Comida:

- Carne al horno, asada o a la plancha
- Verduras (de las que están en la lista de alimentos permitidos)

Cena:

- Ensalada de lechuga y espinacas
- Pescado a la plancha