

DESAFÍO 21 DÍAS KETO FÁCIL: MENÚ Y GUÍA COMPLETA

Guía Nutricional Cetogénica Día a Día (Desayuno, Almuerzo, Merienda y Cena) - NutriCocina

LIBRO DIGITAL OFICIAL EN PDF CON BONOS INCLUIDOS

Recetas explicadas paso a paso con ingredientes accesibles y de cocina casera.

BONOS GRATIS INCLUIDOS EN ESTE EBOOK

- **BONO #1: Guía Imprimible de Macronutrientes y Lista Keto**
Tabla práctica de porcentajes de macros (70% Grasas, 25% Proteínas, 5% Carbos) y alimentos permitidos.
- **BONO #2: Planificador Semanal de Compras e Insumos Keto**
Organizador de compras inteligente para carnicería, verdulería y almacén de barrio.
- **BONO #3: 15 Electrolitos, Bebidas y Caldos Antigripe Keto**
Recetas de caldos minerales y sueros caseros para eliminar la fatiga inicial.

POR QUE ELEGIR NUESTROS RECETARIOS DIGITALES?

- **Formato Digital Practico**
Leelo en tu celular, tablet o imprimilo en papel cuando quieras.
- **Medidas e Ingredientes Argentinos**
Sin ingredientes imposibles ni traducciones raras del ingles.
- **Paso a Paso Detallado**
Tiempos, porciones y secretos de coccion probados para que salga perfecto.
- **Bonos Exclusivos de Regalo**
Guías complementarias para potenciar tus habitos saludables.

INDICE GENERAL DE CAPITULOS Y BONOS

Guia rapida de contenido y secciones incluidas en esta edicion oficial.

SECCION #1	
Capítulo 1: Semana 1 - Fase de Inducción y Adaptación Cetogénica (Días 1 al 7)	28 items
SECCION #2	
Capítulo 2: Semana 2 - Fase de Cetosis Profunda y Quema de Grasa (Días 8 al 14)	28 items
SECCION #3	
Capítulo 3: Semana 3 - Fase de Consolidación y Energía Sostenida (Días 15 al 21)	28 items
BONO EXCLUSIVO INCLUIDO	
BONO EXTRA #1: Guía Imprimible de Macronutrientes y Lista Keto	1 items
BONO EXCLUSIVO INCLUIDO	
BONO EXTRA #2: Planificador Semanal de Compras e Insumos Keto	1 items
BONO EXCLUSIVO INCLUIDO	
BONO EXTRA #3: 15 Electrolitos, Bebidas y Caldos Antigripe Keto	15 items

CAPÍTULO 1: SEMANA 1 - FASE DE INDUCCIÓN Y ADAPTACIÓN CETOGÉNICA (DÍAS 1 AL 7)

Menús diarios con pollo, carne, merluza, huevos, palta y quesos para entrar en cetosis sin gastar de más.

Día 1 - Desayuno: Omelette Cremoso con Palta y Espinaca

Tiempo: 8 min | Porciones: Día 1 - Desayuno | Dificultad: Fácil | Calorias: 360 kcal | Carbos: 3g

Ingredientes:

- 3 huevos frescos de campo
- 50g de queso mozzarella o cremoso
- 1/2 palta en láminas
- 1 puñado de espinaca fresca
- 1 cda de manteca pura
- Sal y pimienta

Instrucciones:

1. Batir los huevos con una pizca de sal y pimienta.
2. Derretir la manteca en sartén a fuego medio.
3. Volcar los huevos y sumar la espinaca, el queso y la palta en el centro.
4. Doblar a la mitad y dorar 1 minuto de cada lado.

Tip NutriCocina: Las grasas del huevo y la palta te dan energía estable sin picos de azúcar.

Día 1 - Almuerzo: Pechuga a la Crema con Ajo y Queso Rallado

Tiempo: 15 min | Porciones: Día 1 - Almuerzo | Dificultad: Fácil | Calorias: 490 kcal | Carbos: 3g

Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo cortada en bifés
- 100ml de crema de leche
- 1 diente de ajo picado
- 30g de queso sardo o reggiano rallado
- 1 cda de aceite de oliva
- Ensalada de lechuga y tomate

Instrucciones:

1. Dorar las pechugas en aceite de oliva 4 minutos por lado.
2. Retirar las pechugas y dorar el ajo en la misma sartén 1 minuto.
3. Agregar la crema de leche y el queso rallado a fuego suave.
4. Reincorporar el pollo 2 minutos para que absorba la salsa cremosita.

Tip NutriCocina: Acompañalo con una ensalada fresca aderezada con oliva y limón.

Día 1 - Snack: Bastones de Queso Mozzarella y Maní Tostado

Tiempo: 3 min | Porciones: Día 1 - Merienda | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 210 kcal | Carbos: 2g

Ingredientes:

- 50g de queso mozzarella o fresco en bastones
- 25g de maní tostado sin sal
- 1 taza de té verde o café sin azúcar

Instrucciones:

1. Cortar el queso en bastoncitos prácticos.
2. Servir con el maní crocante junto a tu infusión preferida.

Tip NutriCocina: Snack de almacén o supermercado sin preparación previa.

Día 1 - Cena: Bife a la Plancha con Brócoli a la Manteca

Tiempo: 15 min | Porciones: Día 1 - Cena | Dificultad: Fácil | Calorias: 560 kcal | Carbos: 3g

Ingredientes:

- 1 bife de chorizo o cuadril (250g)
- 150g de flores de brócoli
- 2 cdas de manteca pura
- 1 cda de chimichurri casero
- Sal gruesa

Instrucciones:

1. Sellar el bife en plancha bien caliente con sal 4 minutos por lado.
2. Hervir el brócoli 4 minutos y saltearlo en la manteca derretida.
3. Servir el bife jugoso con un toque de chimichurri y el brócoli al lado.

Tip NutriCocina: El hierro de la carne roja y la manteca aseguran máxima saciedad nocturna.

Día 2 - Desayuno: Revuelto de Huevos con Panceta Crocante y Orégano

Tiempo: 8 min | Porciones: Día 2 - Desayuno | Dificultad: Fácil | Calorías: 410 kcal | Carbos: 1g

Ingredientes:

- 3 huevos grandes
- 3 tiras de panceta ahumada
- 1 cda de manteca
- Orégano seco y sal

Instrucciones:

1. Dorar las tiras de panceta en la sartén hasta que queden crocantes.
2. Retirar la panceta y en la misma sartén volcar los huevos batidos.
3. Revolver a fuego lento hasta lograr una textura bien cremosa.
4. Servir los huevos con la panceta picada por encima.

Tip NutriCocina: La panceta aporta el sodio clave para prevenir el mareo inicial en Keto.

Día 2 - Almuerzo: Hamburguesa Casera Rellena de Queso con Ensalada de Palta

Tiempo: 15 min | Porciones: Día 2 - Almuerzo | Dificultad: Fácil | Calorías: 570 kcal | Carbos: 3g

Ingredientes:

- 200g de carne picada de ternera
- 40g de queso muzzarella o cremoso
- 1/2 palta en cubos
- Hojas de lechuga fresca
- 1 cda de aceite de oliva

Instrucciones:

1. Formar un medallón encerrando el dado de queso en el centro.
2. Cocinar en plancha o sartén caliente 4 minutos por lado.
3. Mezclar la palta con oliva, sal y lechuga para la ensalada de acompañamiento.

Tip NutriCocina: El queso fundido al cortar la hamburguesa queda espectacular.

Día 2 - Snack: Rollitos de Jamón Cocido y Queso Crema

Tiempo: 4 min | Porciones: Día 2 - Merienda | Dificultad: Muy fácil | Calorías: 180 kcal | Carbos: 1g

Ingredientes:

- 3 fetas de jamón cocido
- 60g de queso crema entero
- Orégano o pimienta molida

Instrucciones:

1. Untar las fetas de jamón generosamente con queso crema.
2. Condimentar con un toque de orégano o pimienta.
3. Enrollar firmemente y disfrutar.

Tip NutriCocina: Una opción rápida que se consigue en cualquier fiambrería de barrio.

Día 2 - Cena: Filet de Merluza a la Provenzal con Zucchini Salteado

Tiempo: 15 min | Porciones: Día 2 - Cena | Dificultad: Fácil | Calorías: 460 kcal | Carbos: 4g

Ingredientes:

- 2 filet de merluza fresca
- 1 zucchini mediano cortado en rodajas
- 2 dientes de ajo picados con perejil
- 2 cdas de aceite de oliva
- Jugo de 1/2 limón

Instrucciones:

1. Saltear el zucchini en rodajas con 1 cda de oliva hasta dorar.
2. En otra sartén cocinar los filet de merluza en oliva 3 min por lado.
3. Agregar el ajo y perejil picado con un chorrito de limón antes de apagar.

Tip NutriCocina: La merluza es un pescado magro, económico y de altísima digestibilidad.

Día 3 - Desayuno: Café Cremoso Antiantojo con Manteca y Aceite de Coco

Tiempo: 5 min | Porciones: Día 3 - Desayuno | Dificultad: Muy fácil | Calorías: 240 kcal | Carbos: 0g

Ingredientes:

- 1 taza de café caliente filtrado o instantáneo
- 1 cda de manteca pura
- 1 cda de aceite de coco
- Canela en polvo opcional

Instrucciones:

1. Poner el café bien caliente en la licuadora o vaso minipimer.
2. Agregar la manteca y el aceite de coco.
3. Licuar 15 segundos hasta formar una espuma dorada y cremosa.

Tip NutriCocina: Te llena de energía sin elevar la insulina por la mañana.

Día 3 - Almuerzo: Ensalada César Keto con Pollo Doradito y Queso Rallado

Tiempo: 15 min | Porciones: Día 3 - Almuerzo | Dificultad: Fácil | Calorias: 470 kcal | Carbos: 3g

Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo en tiras
- 2 tiras de panceta picada
- 1 bol de lechuga criolla o capuchina
- 40g de queso sardo rallado
- Aderezo: 2 cdas mayonesa + 1 cdita de limón

Instrucciones:

1. Dorar las tiras de pollo y la panceta en sartén hasta que queden crocantes.
2. Mezclar la lechuga lavada con la mayonesa y el limón.
3. Disponer el pollo tibio, la panceta y abundante queso rallado arriba.

Tip NutriCocina: Sabor clásico de ensalada sin los carbohidratos del pan.

Día 3 - Snack: Huevos Duros Espolvoreados con Pimentón y Oliva

Tiempo: 10 min | Porciones: Día 3 - Merienda | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 170 kcal | Carbos: 1g

Ingredientes:

- 2 huevos duros
- 1 cdita de aceite de oliva
- Pimentón dulce y sal

Instrucciones:

1. Hervir los huevos 9 minutos y pelar.
2. Cortar al medio, rociar con oliva y pimentón dulce.

Tip NutriCocina: Excelente proteína de bajo costo siempre disponible en la heladera.

Día 3 - Cena: Costillitas de Cerdo al Horno con Puré de Coliflor

Tiempo: 20 min | Porciones: Día 3 - Cena | Dificultad: Fácil | Calorias: 540 kcal | Carbos: 4g

Ingredientes:

- 250g de costillitas de cerdo
- 200g de coliflor
- 2 cdas de manteca pura
- Sal, pimienta y orégano

Instrucciones:

1. Dorar las costillitas de cerdo en sartén o plancha 6 min por lado.
2. Hervir la coliflor 10 minutos y pisar con la manteca, sal y pimienta.
3. Servir la carne jugosa sobre el puré suave de coliflor.

Tip NutriCocina: El puré de coliflor reemplaza al de papas con muchísimos menos carbohidratos.

Día 4 - Desayuno: Huevos a la Sartén con Queso Mantecoso Derretido

Tiempo: 8 min | Porciones: Día 4 - Desayuno | Dificultad: Fácil | Calorias: 350 kcal | Carbos: 1g

Ingredientes:

- 2 huevos
- 50g de queso cremoso o mozzarella
- 1 cda de manteca
- Orégano y pimienta

Instrucciones:

1. Cocinar los huevos a fuego lento en la manteca.
2. Cuando la clara empiece a cuajar, colocar las fetas de queso arriba.
3. Tapar la sartén 2 minutos hasta que el queso se derrita totalmente.

Tip NutriCocina: Rápido, económico y con un queso fundido riquísimo.

Día 4 - Almuerzo: Milanesas de Berenjena Gratinadas con Muzzarella

Tiempo: 15 min | Porciones: Día 4 - Almuerzo | Dificultad: Fácil | Calorias: 410 kcal | Carbos: 5g

Ingredientes:

- 1 berenjena en rodajas gruesas
- 1 huevo batido con provenzal
- 40g de queso parmesano rallado
- 80g de muzzarella
- 2 cdas de puré de tomate natural

Instrucciones:

1. Pasar las rodajas de berenjena por huevo y luego por el queso rallado.
2. Dorar en sartén con abundante aceite de oliva 3 minutos por lado.
3. Colocar un toque de tomate y muzzarella por encima hasta gratinar.

Tip NutriCocina: El empanado con queso reemplaza al pan rallado sin alterar la cetosis.

Día 4 - Snack: Aceitunas Verdes y Cubitos de Queso Mar del Plata

Tiempo: 2 min | Porciones: Día 4 - Merienda | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 180 kcal | Carbos: 1g

Ingredientes:

- 60g de aceitunas verdes
- 40g de queso semiduro en cubitos

Instrucciones:

1. Servir en un pocillo para disfrutar en la merienda.

Tip NutriCocina: Sodio y grasas buenas para estabilizar la hidratación.

Día 4 - Cena: Albóndigas Caseras de Carne con Salsa de Tomate y Queso

Tiempo: 20 min | Porciones: Día 4 - Cena | Dificultad: Fácil | Calorias: 520 kcal | Carbos: 4g

Ingredientes:

- 200g de carne picada de ternera
- 1 huevo
- 1/2 cdita de ajo y perejil picado
- 60g de mozzarella
- 1/2 taza de puré de tomate en lata

Instrucciones:

1. Mezclar la carne con el huevo, ajo y perejil; armar 6 albóndigas.
2. Dorar en sartén con oliva 5 minutos.
3. Agregar el tomate, cubos de mozzarella y tapar 5 minutos a fuego suave.

Tip NutriCocina: Plato familiar, rendidor y bien argentino.

Día 5 - Desayuno: Pancakes Keto de Huevos y Queso Crema

Tiempo: 10 min | Porciones: Día 5 - Desayuno | Dificultad: Fácil | Calorias: 330 kcal | Carbos: 2g

Ingredientes:

- 2 huevos
- 2 cdas de queso crema entero
- Gotas de estevia
- 1 cda de manteca
- Esencia de vainilla

Instrucciones:

1. Batir los huevos con el queso crema, estevia y vainilla hasta integrar.
2. Cocinar en sartén con manteca 2 minutos por lado.
3. Servir calentitos.

Tip NutriCocina: Masa súper suave sin necesidad de harinas.

Día 5 - Almuerzo: Pollo a la Crema de Curry con Zucchini

Tiempo: 18 min | Porciones: Día 5 - Almuerzo | Dificultad: Fácil | Calorias: 500 kcal | Carbos: 4g

Ingredientes:

- 200g de pechuga o muslo de pollo en cubos
- 80ml de crema de leche
- 1 cdita de curry en polvo
- 1 zucchini en cubitos
- 1 cda de manteca

Instrucciones:

1. Saltear el pollo y el zucchini en manteca 6 minutos.
2. Agregar el curry en polvo y remover 1 minuto.
3. Vertir la crema de leche y cocinar a fuego suave hasta espesar la salsa.

Tip NutriCocina: Sabor especiado súper reconfortante para variar el menú.

Día 5 - Snack: Guacamole Exprés con Bastoncitos de Zucchini

Tiempo: 5 min | Porciones: Día 5 - Merienda | Dificultad: Fácil | Calorias: 220 kcal | Carbos: 3g

Ingredientes:

- 1/2 palta pisada con limón y sal
- 1/2 zucchini crudo cortado en bastones

Instrucciones:

1. Preparar el guacamole en un bol fresco.
2. Usar los bastones de zucchini crudo y crocante para untar.

Tip NutriCocina: Fresco, liviano y repleto de potasio.

Día 5 - Cena: Hamburguesa de Atún y Huevo con Ensalada de Tomate

Tiempo: 12 min | Porciones: Día 5 - Cena | Dificultad: Fácil | Calorias: 430 kcal | Carbos: 3g

Ingredientes:

- 1 lata de atún al natural escurrido
- 1 huevo
- 1 cda de queso rallado
- 1 tomate mediano en rodajas
- 1 cda de aceite de oliva

Instrucciones:

1. Mezclar el atún con el huevo y el queso rallado; formar 2 medallones.
2. Dorar en sartén con oliva 3 minutos por lado.
3. Acompañar con rodajas de tomate condimentadas con oliva y orégano.

Tip NutriCocina: Proteína de lata práctica cuando no tuviste tiempo de comprar carne fresca.

Día 6 - Desayuno: Omelette de Queso y Tomate al Orégano

Tiempo: 8 min | Porciones: Día 6 - Desayuno | Dificultad: Fácil | Calorias: 360 kcal | Carbos: 2g

Ingredientes:

- 3 huevos
- 50g de queso muzzarella o por salut
- 1/2 tomate picado sin semillas
- 1 cda de manteca
- Orégano seco

Instrucciones:

1. Batir los huevos con sal y orégano.
2. Verter en la sartén con la manteca derretida.
3. Colocar el tomate y el queso en una mitad y doblar.

Tip NutriCocina: Sabor clásico de pizza en un desayuno cetogénico.

Día 6 - Almuerzo: Bifes de Cuadril a la Criolla con Ensalada de Rúcula

Tiempo: 15 min | Porciones: Día 6 - Almuerzo | Dificultad: Fácil | Calorias: 540 kcal | Carbos: 3g

Ingredientes:

- 250g de bife de cuadril o bola de lomo
- 1/2 cebolla y 1/2 morrón salteados en oliva
- 1 bol de rúcula fresca
- 2 cdas de aceite de oliva
- Sal y pimienta

Instrucciones:

1. Cocinar los bifes a la plancha 3 minutos por lado.
2. Cubrir con el salteado de cebolla y morrón.
3. Servir con la rúcula aderezada con oliva y sal.

Tip NutriCocina: Corte magro argentino súper nutritivo.

Día 6 - Snack: Mousse Exprés de Cacao Amargo y Crema de Leche

Tiempo: 4 min | Porciones: Día 6 - Merienda | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 220 kcal | Carbos: 2g

Ingredientes:

- 80ml de crema de leche bien fría
- 1 cda de cacao puro 100% amargo
- Gotas de estevia

Instrucciones:

1. Batir la crema de leche con el cacao amargo y estevia hasta espesar.
2. Servir bien fría.

Tip NutriCocina: Satisface los antojos dulces sin subir la glucosa.

Día 6 - Cena: Muslos de Pollo Asados al Limón con Brócoli

Tiempo: 20 min | Porciones: Día 6 - Cena | Dificultad: Fácil | Calorias: 510 kcal | Carbos: 3g

Ingredientes:

- 2 muslos de pollo deshuesados sin piel
- 150g de brócoli
- 2 cdas de aceite de oliva
- Jugo de 1 limón
- Ajo en polvo y provenzal

Instrucciones:

1. Dorar los muslos en sartén con oliva 7 minutos por lado.
2. Rociar con el jugo de limón y el ajo en polvo los últimos 2 minutos.
3. Servir con el brócoli salteado en la misma sartén.

Tip NutriCocina: El muslo es más jugoso y económico que la pechuga.

Día 7 - Desayuno: Huevos Revueltos con Queso y Palta

Tiempo: 8 min | Porciones: Día 7 - Desayuno | Dificultad: Fácil | Calorias: 380 kcal | Carbos: 3g

Ingredientes:

- 3 huevos
- 40g de queso muzzarella picado
- 1/2 palta en cubos
- 1 cda de manteca
- Sal y pimienta

Instrucciones:

1. Hacer los huevos revueltos cremosos en manteca a fuego bajo.
2. Sumar el queso al final para que se derrita.
3. Servir junto a los cubitos de palta fresca.

Tip NutriCocina: Excelente combinación de proteínas y grasas saludables.

Día 7 - Almuerzo: Bondiola de Cerdo a la Plancha con Ensalada Mixta

Tiempo: 18 min | Porciones: Día 7 - Almuerzo | Dificultad: Fácil | Calorias: 560 kcal | Carbos: 2g

Ingredientes:

- 250g de churrasco de bondiola de cerdo
- 1 bol de lechuga, tomate y rodajas de pepino
- 2 cdas de aceite de oliva
- Limón y sal

Instrucciones:

1. Cocinar la bondiola en plancha o sartén bien caliente 6 minutos por lado.
2. Acompañar con la ensalada fresca aderezada con oliva y limón.

Tip NutriCocina: La bondiola de cerdo es un corte sabroso, jugoso y muy accesible.

Día 7 - Snack: Puñado de Almendras o Maní Tostado con Sal

Tiempo: 2 min | Porciones: Día 7 - Merienda | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 200 kcal | Carbos: 3g

Ingredientes:

- 35g de almendras o maní tostado
- Sal marina

Instrucciones:

1. Servir en un puñado para acompañar mate o té.

Tip NutriCocina: Aporte de magnesio y minerales esenciales.

Día 7 - Cena: Cazuela de Merluza y Calamar al Vino Blanco y Tomate

Tiempo: 18 min | Porciones: Día 7 - Cena | Dificultad: Fácil | Calorias: 440 kcal | Carbos: 4g

Ingredientes:

- 200g de filet de merluza o tubo de calamar en anillos
- 1/2 taza de puré de tomate natural
- 1 diente de ajo
- 30ml de vino blanco seco
- 2 cdas de oliva

Instrucciones:

1. Dorar el ajo en oliva y agregar el pescado picado en trozos.
2. Vertir el vino blanco dejando evaporar el alcohol 1 minuto.
3. Sumar el tomate y cocinar a fuego bajo 8 minutos.

Tip NutriCocina: Cena marina liviana para cerrar la primera semana con éxito.

CAPÍTULO 2: SEMANA 2 - FASE DE CETOSIS PROFUNDA Y QUEMA DE GRASA (DÍAS 8 AL 14)

Combinaciones proteicas y lipídicas de supermercado y carnicería de barrio para sostener la pérdida de peso.

Día 8 - Desayuno: Revuelto de Huevos con Salchicha Parrillera y Manteca

Tiempo: 10 min | Porciones: Día 8 - Desayuno | Dificultad: Fácil | Calorias: 430 kcal | Carbos: 1g

Ingredientes:

- 3 huevos
- 1 trozo de salchicha parrillera de cerdo
- 1 cda de manteca
- Sal y pimentón

Instrucciones:

1. Corta la salchicha en rodajitas y dorar en la sartén 5 minutos.
2. Agregar los huevos batidos y revolver suavemente a fuego bajo.
3. Servir calientitos con un toque de pimentón.

Tip NutriCocina: Desayuno súper energizante para arrancar la segunda semana.

Día 8 - Almuerzo: Pechuga Rellena de Queso Cremoso y Espinaca

Tiempo: 20 min | Porciones: Día 8 - Almuerzo | Dificultad: Fácil | Calorias: 520 kcal | Carbos: 2g

Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo deshuesada
- 50g de queso cremoso
- 1/2 taza de espinaca picada salteada
- 1 cda de oliva
- Sal y provenzal

Instrucciones:

1. Hacer un corte tipo bolsillo a la pechuga.
2. Rellenar con la espinaca y el queso cremoso.
3. Cerrar con escarbadientes y dorar en sartén con oliva 8 minutos por lado a fuego medio.

Tip NutriCocina: El queso fundido por dentro evita que la pechuga se seque.

Día 8 - Snack: Chips de Queso Parmesano al Horno

Tiempo: 6 min | Porciones: Día 8 - Merienda | Dificultad: Fácil | Calorias: 190 kcal | Carbos: 1g

Ingredientes:

- 50g de queso sardo o reggianito rallado
- Orégano o ají molido

Instrucciones:

1. Formar montoncitos de queso rallado sobre sartén o asadera.
2. Dorar a fuego medio 3 minutos por lado hasta que queden crostinis crocantes.

Tip NutriCocina: Reemplazo crujiente ideal para picar por la tarde.

Día 8 - Cena: Bife de Cuadril a la Manteca con Zucchini Gratinado

Tiempo: 15 min | Porciones: Día 8 - Cena | Dificultad: Fácil | Calorias: 550 kcal | Carbos: 3g

Ingredientes:

- 250g de bife de cuadril
- 1 zucchini medio en rodajas
- 50g de mozzarella
- 2 cdas de manteca
- Sal gruesa

Instrucciones:

1. Cocinar el bife a la plancha en manteca 4 minutos por lado.
2. En otra sartén dorar rodajas de zucchini, colocar mozzarella arriba y tapar 2 min.

Tip NutriCocina: Cena saciante y cero complicada.

Día 9 - Desayuno: Tostado Keto de Huevo y Muzzarella a la Sartén

Tiempo: 8 min | Porciones: Día 9 - Desayuno | Dificultad: Fácil | Calorias: 370 kcal | Carbos: 2g

Ingredientes:

- 2 huevos
- 60g de muzzarella rallada
- 1 cda de manteca
- Orégano

Instrucciones:

1. En sartén antiadherente colocar el queso rallado haciendo una base.
2. Vertir los huevos batidos arriba y cocinar a fuego lento hasta doblar como un taco.

Tip NutriCocina: Queda crocante por fuera y derretido por dentro.

Día 9 - Almuerzo: Matambre a la Pizza sobre Base de Carne Picada

Tiempo: 20 min | Porciones: Día 9 - Almuerzo | Dificultad: Fácil | Calorias: 590 kcal | Carbos: 4g

Ingredientes:

- 250g de carne picada de ternera
- 3 cdas de puré de tomate
- 80g de muzzarella
- Aceitunas y orégano

Instrucciones:

1. Extender la carne picada en la sartén como si fuera una prepizza.
2. Cocinar 5 min, dar vuelta, colocar tomate, muzzarella y aceitunas.
3. Tapar 5 minutos a fuego suave.

Tip NutriCocina: Pizza 100% cetogénica con base proteica.

Día 9 - Snack: Palta con Huevo Duro y Gotas de Limón

Tiempo: 5 min | Porciones: Día 9 - Merienda | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 210 kcal | Carbos: 2g

Ingredientes:

- 1/2 palta madura
- 1 huevo duro picado
- 1 cdita de oliva
- Limón y sal

Instrucciones:

1. Rellenar el hueco de la palta con el huevo duro picado.
2. Rociar con oliva, limón y sal.

Tip NutriCocina: Comida real en 3 minutos.

Día 9 - Cena: Filet de Merluza a la Manteca de Limón con Brócoli

Tiempo: 15 min | Porciones: Día 9 - Cena | Dificultad: Fácil | Calorias: 450 kcal | Carbos: 3g

Ingredientes:

- 2 filet de merluza
- 150g de flores de brócoli
- 2 cdas de manteca pura
- Jugo de 1/2 limón
- Sal y pimienta

Instrucciones:

1. Cocinar los filet de merluza en manteca a fuego medio 3 minutos por lado.
2. Agregar el brócoli precocido a la sartén y rociar todo con el jugo de limón.

Tip NutriCocina: Pescado suave y liviano antes de descansar.

Día 10 - Desayuno: Omelette de Jamón Cocido y Queso Por Salut

Tiempo: 8 min | Porciones: Día 10 - Desayuno | Dificultad: Fácil | Calorias: 360 kcal | Carbos: 2g

Ingredientes:

- 3 huevos
- 2 fetas de jamón cocido picado
- 50g de queso por salut
- 1 cda de manteca

Instrucciones:

1. Batir los huevos con sal.
2. Verter en sartén con manteca derretida.
3. Agregar el jamón y el queso por salut en el centro y doblar.

Tip NutriCocina: El clásico desayuno porteño adaptado a Keto.

Día 10 - Almuerzo: Hamburguesas de Cerdo y Vacuno con Ensalada Verde

Tiempo: 15 min | Porciones: Día 10 - Almuerzo | Dificultad: Fácil | Calorías: 560 kcal | Carbos: 3g

Ingredientes:

- 150g vacuna + 100g cerdo picada
- 1 bol de lechuga y rúcula
- 2 cdas de oliva
- Sal y pimienta

Instrucciones:

1. Unir ambas carnes salpimentadas y armar 2 medallones.
2. Cocinar en plancha bien caliente 4 minutos por lado.
3. Acompañar con la ensalada aderezada con abundante oliva.

Tip NutriCocina: La mezcla de carnes le da una jugosidad increíble.

Día 10 - Snack: Cubos de Queso Cremoso y Aceitunas Negras

Tiempo: 2 min | Porciones: Día 10 - Merienda | Dificultad: Muy fácil | Calorías: 190 kcal | Carbos: 1g

Ingredientes:

- 50g de queso cremoso en cubos
- 6 aceitunas negras sin carozo

Instrucciones:

1. Servir en plato chico para acompañar un té o mate.

Tip NutriCocina: Simple, práctico y saciante.

Día 10 - Cena: Pollo Asado al Limón con Palta y Tomate

Tiempo: 20 min | Porciones: Día 10 - Cena | Dificultad: Fácil | Calorías: 490 kcal | Carbos: 4g

Ingredientes:

- 2 muslos o 1 pechuga de pollo
- 1/2 palta
- 1 tomate chico
- 2 cdas de oliva
- Limón, ajo y orégano

Instrucciones:

1. Dorar el pollo en sartén con oliva 7 minutos por lado con ajo y limón.
2. Servir junto a la ensalada de palta y tomate en rodajas.

Tip NutriCocina: Cena balanceada y sin complicaciones.

Día 11 - Desayuno: Huevos Fritos en Manteca sobre Rodajas de Palta

Tiempo: 6 min | Porciones: Día 11 - Desayuno | Dificultad: Muy fácil | Calorías: 380 kcal | Carbos: 2g

Ingredientes:

- 2 huevos
- 1/2 palta madura en tajadas
- 1.5 cdas de manteca
- Pimentón y sal

Instrucciones:

1. Dorar los huevos fritos en la manteca a fuego bajo manteniendo la yema blanda.
2. Acomodar la palta en el plato y colocar los huevos calientes encima.

Tip NutriCocina: La yema de huevo tibia se mezcla con la palta como una salsa natural.

Día 11 - Almuerzo: Tiras de Carne de Vacío Salteadas con Cebolla y Morrone

Tiempo: 18 min | Porciones: Día 11 - Almuerzo | Dificultad: Fácil | Calorías: 580 kcal | Carbos: 4g

Ingredientes:

- 250g de tiras de vacío o matambre
- 1/2 cebolla picada
- 1/2 morrón rojo en tiras
- 2 cdas de oliva
- Sal y comino

Instrucciones:

1. Saltear cebolla y morrón en oliva 4 minutos.
2. Sumar las tiras de vacío salpimentadas a fuego fuerte 6 minutos hasta dorar.
3. Servir todo bien caliente en plato o cazuela.

Tip NutriCocina: Sabor a salteado criollo lleno de hierro y energía.

Día 11 - Snack: Huevos Rellenos de Queso Crema y Mayonesa

Tiempo: 8 min | Porciones: Día 11 - Merienda | Dificultad: Fácil | Calorías: 180 kcal | Carbos: 1g

Ingredientes:

- 2 huevos duros
- 1 cda de queso crema
- 1 cda de mayonesa
- Ciboulette picada

Instrucciones:

1. Pelar y cortar huevos al medio; pisar las yemas con queso crema y mayonesa.
2. Rellenar las claras con la pasta cremosa.

Tip NutriCocina: Snack proteico clásico de cumpleaños en versión Keto.

Día 11 - Cena: Milanesas de Pollo al Parmesano sin Harina

Tiempo: 15 min | Porciones: Día 11 - Cena | Dificultad: Fácil | Calorías: 480 kcal | Carbos: 2g

Ingredientes:

- 1 pechuga cortada en bifecitos
- 1 huevo batido
- 60g de queso sardo o parmesano rallado
- 2 cdas de oliva

Instrucciones:

1. Pasar los bifes por huevo y empanar en el queso rallado fino.
2. Dorar en sartén con oliva 3 minutos por lado a fuego medio hasta que el queso forme costra.

Tip NutriCocina: Milanesas crocantes 100% libres de pan rallado.

Día 12 - Desayuno: Revuelto de Huevos con Panceta y Queso Rallado

Tiempo: 8 min | Porciones: Día 12 - Desayuno | Dificultad: Fácil | Calorías: 420 kcal | Carbos: 1g

Ingredientes:

- 3 huevos
- 2 tiras de panceta picada
- 30g de queso reggianito rallado
- 1 cda de manteca

Instrucciones:

1. Dorar la panceta en manteca.
2. Vertir los huevos batidos y remover a fuego suave.
3. Espolvorear con queso rallado antes de servir.

Tip NutriCocina: Sabor ahumado intenso para empezar la mañana.

Día 12 - Almuerzo: Albóndigas de Carne a la Crema de Ajo

Tiempo: 20 min | Porciones: Día 12 - Almuerzo | Dificultad: Fácil | Calorías: 540 kcal | Carbos: 3g

Ingredientes:

- 200g de carne picada
- 1 huevo
- 80ml de crema de leche
- 1 diente de ajo
- 1 cda de oliva

Instrucciones:

1. Mezclar carne con huevo y armar albóndigas; dorar en sartén 5 minutos.
2. Dorar el ajo picado, volcar la crema de leche y cocinar las albóndigas 5 minutos en la salsa.

Tip NutriCocina: Plato cremoso y reconfortante.

Día 12 - Snack: Puñado de Maní Tostado y Rodajas de Pepino con Sal

Tiempo: 3 min | Porciones: Día 12 - Merienda | Dificultad: Muy fácil | Calorías: 160 kcal | Carbos: 3g

Ingredientes:

- 30g de maní tostado
- 1/2 pepino en rodajas
- Sal y limón

Instrucciones:

1. Rociar el pepino con sal y limón; acompañar con el maní.

Tip NutriCocina: Fresco y crujiente.

Día 12 - Cena: Filet de Merluza Gratinado con Muzzarella

Tiempo: 15 min | Porciones: Día 12 - Cena | Dificultad: Fácil | Calorias: 430 kcal | Carbos: 2g

Ingredientes:

- 2 filet de merluza
- 80g de muzzarella
- 1 cda de tomate triturado
- 1 cda de oliva
- Orégano

Instrucciones:

1. Cocinar merluza en sartén con oliva 3 min de un lado.
2. Dar vuelta, colocar un toque de tomate, muzzarella y orégano; tapar 3 min.

Tip NutriCocina: Merluza a la napolitana sin harinas.

Día 13 - Desayuno: Pancakes de Huevo y Vainilla con Queso Crema

Tiempo: 10 min | Porciones: Día 13 - Desayuno | Dificultad: Fácil | Calorias: 320 kcal | Carbos: 2g

Ingredientes:

- 2 huevos
- 2 cdas de queso crema
- Gotas de estevia
- 1/2 cdita de vainilla
- 1 cda de manteca

Instrucciones:

1. Batir todos los ingredientes en bol.
2. Cocinar en sartén enmantecada 2 minutos por lado.
3. Disfrutar calentito.

Tip NutriCocina: Opción dulce libre de carbohidratos.

Día 13 - Almuerzo: Bife de Chorizo a la Manteca de Orégano y Zapallito

Tiempo: 15 min | Porciones: Día 13 - Almuerzo | Dificultad: Fácil | Calorias: 570 kcal | Carbos: 3g

Ingredientes:

- 250g de bife de chorizo
- 1 zapallito verde cortado en cubos
- 2 cdas de manteca
- Orégano y sal gruesa

Instrucciones:

1. Cocinar bife en plancha 4 min por lado con sal.
2. Saltear los cubos de zapallito en la manteca con orégano 5 minutos.

Tip NutriCocina: El zapallito verde aporta fibra sin carbohidratos.

Día 13 - Snack: Rollitos de Jamón y Queso Muzzarella

Tiempo: 2 min | Porciones: Día 13 - Merienda | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 190 kcal | Carbos: 1g

Ingredientes:

- 2 fetas de jamón cocido
- 2 fetas de queso muzzarella

Instrucciones:

1. Enrollar el queso dentro del jamón y comer fresco.

Tip NutriCocina: Clásico infalible de 1 minuto.

Día 13 - Cena: Wrap de Hojas de Lechuga con Pollo Desmenuzado y Mayonesa

Tiempo: 10 min | Porciones: Día 13 - Cena | Dificultad: Fácil | Calorias: 420 kcal | Carbos: 2g

Ingredientes:

- 150g de pollo cocido desmenuzado
- 4 hojas grandes de lechuga capuchina
- 2 cdas de mayonesa
- 1/2 palta pisada

Instrucciones:

1. Mezclar pollo con mayonesa y palta.
2. Usar las hojas de lechuga firmes como si fueran tortillas de tacos.

Tip NutriCocina: Cena liviana, refrescante y crocante.

Día 14 - Desayuno: Omelette Cremoso de Espinaca y Queso Dambo

Tiempo: 8 min | Porciones: Día 14 - Desayuno | Dificultad: Fácil | Calorías: 350 kcal | Carbos: 2g

Ingredientes:

- 3 huevos
- 1 puñado de espinaca picada
- 40g de queso dambo o mozzarella
- 1 cda de manteca

Instrucciones:

1. Batir huevos y colocar en sartén enmantecada.
2. Incorporar espinaca y queso en el medio y doblar.

Tip NutriCocina: Cierra la segunda semana con máxima ligereza.

Día 14 - Almuerzo: Bondiola de Cerdo Asada con Ensalada de Rúcula

Tiempo: 18 min | Porciones: Día 14 - Almuerzo | Dificultad: Fácil | Calorías: 560 kcal | Carbos: 2g

Ingredientes:

- 250g de bondiola de cerdo
- 1 bol de rúcula fresca
- 2 cdas de oliva
- Limón y sal

Instrucciones:

1. Dorar la bondiola en plancha caliente 6 minutos por lado.
2. Servir con la rúcula condimentada.

Tip NutriCocina: Sabor profundo y excelente densidad nutricional.

Día 14 - Snack: Guacamole con Bastones de Pepino

Tiempo: 5 min | Porciones: Día 14 - Merienda | Dificultad: Muy fácil | Calorías: 180 kcal | Carbos: 3g

Ingredientes:

- 1/2 palta pisada con limón
- 1/2 pepino en bastones

Instrucciones:

1. Untar el pepino crocante en el guacamole.

Tip NutriCocina: Súper refrescante.

Día 14 - Cena: Cazuela de Pollo con Champiñones y Crema

Tiempo: 18 min | Porciones: Día 14 - Cena | Dificultad: Fácil | Calorías: 490 kcal | Carbos: 3g

Ingredientes:

- 200g de pollo en cubos
- 60g champiñones laminados
- 80ml crema de leche
- 1 cda de oliva

Instrucciones:

1. Saltear pollo y champiñones 6 min en oliva.
2. Sumar la crema de leche y espesar 3 min a fuego suave.

Tip NutriCocina: Plato caliente de cierre de semana.

CAPÍTULO 3: SEMANA 3 - FASE DE CONSOLIDACIÓN Y ENERGÍA SOSTENIDA (DÍAS 15 AL 21)

Recetas variadas, sabrosas y ricas para afianzar el hábito cetogénico a largo plazo de forma económica.

Día 15 - Desayuno: Omelette de Atún y Queso Cremoso

Tiempo: 8 min | Porciones: Día 15 - Desayuno | Dificultad: Fácil | Calorias: 370 kcal | Carbos: 1g

Ingredientes:

- 3 huevos
- 1/2 lata de atún escurrida
- 40g queso cremoso
- 1 cda manteca

Instrucciones:

1. Batir huevos y volcar en sartén.
2. Agregar el atún y el queso cremoso en el centro y doblar.

Tip NutriCocina: Desayuno súper proteico.

Día 15 - Almuerzo: Bife de Cuadril con Ensalada de Espinacas y Palta

Tiempo: 15 min | Porciones: Día 15 - Almuerzo | Dificultad: Fácil | Calorias: 550 kcal | Carbos: 3g

Ingredientes:

- 250g de bife de cuadril
- 1 bol espinaca fresca
- 1/2 palta
- 2 cdas oliva

Instrucciones:

1. Sellar bife 4 min por lado.
2. Emplatar con espinaca fresca y palta en cubos aderezadas con oliva.

Tip NutriCocina: Nutrientes puros.

Día 15 - Snack: Puñado de Maní Tostado

Tiempo: 1 min | Porciones: Día 15 - Merienda | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 180 kcal | Carbos: 3g

Ingredientes:

- 35g maní sin sal

Instrucciones:

1. Disfrutar directamente.

Tip NutriCocina: Práctico.

Día 15 - Cena: Hamburguesas de Pollo y Zucchini al Horno

Tiempo: 18 min | Porciones: Día 15 - Cena | Dificultad: Fácil | Calorias: 430 kcal | Carbos: 3g

Ingredientes:

- 200g pollo picado
- 1/2 zucchini rallado escurrido
- 1 huevo
- 1 cda oliva

Instrucciones:

1. Mezclar pollo, zucchini y huevo; armar medallones y dorar en sartén 5 min por lado.

Tip NutriCocina: Jugosas y livianas.

Día 16 - Desayuno: Huevos Escalfados sobre Panceta y Manteca

Tiempo: 8 min | Porciones: Día 16 - Desayuno | Dificultad: Fácil | Calorias: 400 kcal | Carbos: 1g

Ingredientes:

- 2 huevos
- 2 tiras panceta
- 1 cda manteca

Instrucciones:

1. Dorar panceta.
2. Hacer huevos fritos tiernos en la manteca sobrante.

Tip NutriCocina: Sabor tradicional.

Día 16 - Almuerzo: Costillitas de Cerdo a la Barbacoa Saludable sin Azúcar

Tiempo: 20 min | Porciones: Día 16 - Almuerzo | Dificultad: Fácil | Calorias: 570 kcal | Carbos: 3g

Ingredientes:

- 250g costillitas cerdo
- 2 cdas puré tomate + 1 cdita mostaza + pimentón ahumado
- 1 cda oliva

Instrucciones:

1. Pincelar costillitas con la salsa casera.
2. Dorar en sartén o plancha 7 min por lado.

Tip NutriCocina: Sabor BBQ sin carbohidratos.

Día 16 - Snack: Cubitos de Queso Muzzarella y Orégano

Tiempo: 2 min | Porciones: Día 16 - Merienda | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 170 kcal | Carbos: 1g

Ingredientes:

- 50g muzzarella
- Orégano y oliva

Instrucciones:

1. Mezclar cubos de queso con oliva y orégano.

Tip NutriCocina: Sencillo.

Día 16 - Cena: Filet de Merluza a la Provenzal con Brócoli

Tiempo: 15 min | Porciones: Día 16 - Cena | Dificultad: Fácil | Calorias: 440 kcal | Carbos: 3g

Ingredientes:

- 2 filet merluza
- 150g brócoli
- 2 cdas oliva
- Ajo y perejil

Instrucciones:

1. Dorar merluza 3 min por lado.
2. Sumar ajo y perejil con el brócoli hervido.

Tip NutriCocina: Pescado nutritivo.

Día 17 - Desayuno: Crostinis de Queso Rallado con Huevo Frito

Tiempo: 8 min | Porciones: Día 17 - Desayuno | Dificultad: Fácil | Calorias: 370 kcal | Carbos: 1g

Ingredientes:

- 2 huevos
- 40g queso sardo rallado
- 1 cda manteca

Instrucciones:

1. Hacer una galleta de queso tostado en la sartén.
2. Servir los huevos fritos calientes encima.

Tip NutriCocina: Textura crocante.

Día 17 - Almuerzo: Pollo al Ajillo con Ensalada Mixta Keto

Tiempo: 18 min | Porciones: Día 17 - Almuerzo | Dificultad: Fácil | Calorías: 490 kcal | Carbos: 3g

Ingredientes:

- 200g pollo en trozos
- 2 dientes ajo
- 1 bol lechuga y tomate
- 2 cdas oliva

Instrucciones:

1. Dorar pollo con ajo en oliva 8 minutos.
2. Acompañar con la ensalada fresca.

Tip NutriCocina: Ajo dorado súper aromático.

Día 17 - Snack: Bastones de Zucchini Untados en Queso Crema

Tiempo: 3 min | Porciones: Día 17 - Merienda | Dificultad: Muy fácil | Calorías: 140 kcal | Carbos: 2g

Ingredientes:

- 1/2 zucchini crudo
- 50g queso crema

Instrucciones:

1. Cortar zucchini en palitos y dipiar en queso crema.

Tip NutriCocina: Bajo en calorías.

Día 17 - Cena: Churrasquitos de Cerdo con Salteado de Zucchini

Tiempo: 15 min | Porciones: Día 17 - Cena | Dificultad: Fácil | Calorías: 520 kcal | Carbos: 3g

Ingredientes:

- 200g cerdo
- 1 zucchini en rodajas
- 2 cdas oliva

Instrucciones:

1. Dorar cerdo 5 min por lado.
2. Saltear rodajas de zucchini en la misma sartén.

Tip NutriCocina: Sencillo y sabroso.

Día 18 - Desayuno: Revuelto de Huevos con Tomate y Queso Por Salut

Tiempo: 8 min | Porciones: Día 18 - Desayuno | Dificultad: Fácil | Calorías: 350 kcal | Carbos: 2g

Ingredientes:

- 3 huevos
- 1/2 tomate picado
- 40g por salut
- 1 cda manteca

Instrucciones:

1. Revolver huevos con tomate y queso en manteca a fuego suave.

Tip NutriCocina: Fresco.

Día 18 - Almuerzo: Hamburguesa Completa con Panceta, Huevo y Muzzarella sin Pan

Tiempo: 15 min | Porciones: Día 18 - Almuerzo | Dificultad: Fácil | Calorías: 610 kcal | Carbos: 2g

Ingredientes:

- 200g carne picada
- 1 huevo frito
- 2 tiras panceta
- 40g muzzarella

Instrucciones:

1. Cocinar hamburguesa, colocar muzzarella, panceta y huevo frito arriba.

Tip NutriCocina: Clásico plato Keto abundante.

Día 18 - Snack: Aceitunas Negras Marinadas

Tiempo: 1 min | Porciones: Día 18 - Merienda | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 150 kcal | Carbos: 1g

Ingredientes:

- 60g aceitunas negras
- 1 cdita oliva

Instrucciones:

1. Disfrutar directamente.

Tip NutriCocina: Sodio esencial.

Día 18 - Cena: Cazuela de Calamar o Merluza al Ajo y Perejil

Tiempo: 15 min | Porciones: Día 18 - Cena | Dificultad: Fácil | Calorias: 420 kcal | Carbos: 3g

Ingredientes:

- 200g filet merluza o calamar
- 2 dientes ajo
- 1 cda perejil
- 2 cdas oliva

Instrucciones:

1. Dorar ajo y saltear el pescado 6 min.
2. Espolvorear perejil.

Tip NutriCocina: Liviano.

Día 19 - Desayuno: Omelette de Queso y Rodajas de Palta

Tiempo: 8 min | Porciones: Día 19 - Desayuno | Dificultad: Fácil | Calorias: 370 kcal | Carbos: 3g

Ingredientes:

- 3 huevos
- 50g muzzarella
- 1/2 palta
- 1 cda manteca

Instrucciones:

1. Doblar omelette de queso y acompañar con palta fresca.

Tip NutriCocina: Grasas excelentes.

Día 19 - Almuerzo: Asado de Tira o Vacío al Chimichurri con Ensalada de Rúcula

Tiempo: 18 min | Porciones: Día 19 - Almuerzo | Dificultad: Fácil | Calorias: 590 kcal | Carbos: 2g

Ingredientes:

- 250g vacío o tira asado
- 2 cdas chimichurri
- 1 bol rúcula
- 2 cdas oliva

Instrucciones:

1. Asar la carne a la plancha 6 min por lado.
2. Bañar con chimichurri y servir con rúcula.

Tip NutriCocina: Sabor dominguero.

Día 19 - Snack: Rollitos de Jamón y Queso Crema

Tiempo: 3 min | Porciones: Día 19 - Merienda | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 180 kcal | Carbos: 1g

Ingredientes:

- 3 fetas jamón
- 50g queso crema

Instrucciones:

1. Untar y enrollar.

Tip NutriCocina: Rápido.

Día 19 - Cena: Milanesas de Pollo Rebozadas en Parmesano Gratinado

Tiempo: 15 min | Porciones: Día 19 - Cena | Dificultad: Fácil | Calorías: 480 kcal | Carbos: 2g

Ingredientes:

- 1 pechuga bifeada
- 1 huevo
- 50g parmesano
- 50g mozzarella
- 2 cdas oliva

Instrucciones:

1. Empanar en parmesano, dorar y colocar mozzarella arriba.

Tip NutriCocina: Favorito del hogar.

Día 20 - Desayuno: Tostado de Huevo, Jamón y Queso a la Sartén

Tiempo: 8 min | Porciones: Día 20 - Desayuno | Dificultad: Fácil | Calorías: 380 kcal | Carbos: 2g

Ingredientes:

- 2 huevos
- 2 fetas jamón
- 40g mozzarella
- 1 cda manteca

Instrucciones:

1. Cocinar tortilla fina de huevo, colocar jamón y queso, doblar como tostado.

Tip NutriCocina: Tostado sin pan.

Día 20 - Almuerzo: Cazuela de Cerdo a la Crema de Mostaza

Tiempo: 18 min | Porciones: Día 20 - Almuerzo | Dificultad: Fácil | Calorías: 540 kcal | Carbos: 3g

Ingredientes:

- 200g cerdo en trozos
- 80ml crema de leche
- 1 cdita mostaza
- 1 cda oliva

Instrucciones:

1. Dorar cerdo 6 min.
2. Sumar crema y mostaza; espesar 3 min.

Tip NutriCocina: Salsa cremosa.

Día 20 - Snack: Puñado de Almendras Tostadas

Tiempo: 2 min | Porciones: Día 20 - Merienda | Dificultad: Muy fácil | Calorías: 200 kcal | Carbos: 3g

Ingredientes:

- 35g almendras

Instrucciones:

1. Servir en pocillo.

Tip NutriCocina: Energizante.

Día 20 - Cena: Pechuga de Pollo a la Parmesana con Ensalada Verde

Tiempo: 15 min | Porciones: Día 20 - Cena | Dificultad: Fácil | Calorías: 460 kcal | Carbos: 3g

Ingredientes:

- 1 pechuga
- 2 cdas tomate
- 60g mozzarella
- 1 bol lechuga
- 2 cdas oliva

Instrucciones:

1. Dorar pechuga, colocar tomate y mozzarella; tapar 3 min.
2. Servir con lechuga.

Tip NutriCocina: Ligero y sabroso.

Día 21 - Desayuno: Festín Final Keto con Huevos, Panceta, Palta y Queso

Tiempo: 10 min | Porciones: Día 21 - Desayuno | Dificultad: Fácil | Calorias: 450 kcal | Carbos: 2g

Ingredientes:

- 3 huevos
- 3 tiras panceta
- 1/2 palta
- 40g muzzarella
- 1 cda manteca

Instrucciones:

1. Hacer huevos fritos en manteca, panceta crocante y servir con palta y queso.

Tip NutriCocina: Celebración del día 21 completado con éxito.

Día 21 - Almuerzo: Bife de Chorizo Premium a la Manteca con Brócoli Asado

Tiempo: 15 min | Porciones: Día 21 - Almuerzo | Dificultad: Fácil | Calorias: 580 kcal | Carbos: 3g

Ingredientes:

- 250g bife chorizo
- 150g brócoli
- 2 cdas manteca
- Sal gruesa

Instrucciones:

1. Plancha bien caliente 4 min por lado.
2. Saltear brócoli en la manteca.

Tip NutriCocina: Plato fuerte festivo.

Día 21 - Snack: Mousse de Cacao Amargo y Crema de Leche

Tiempo: 4 min | Porciones: Día 21 - Merienda | Dificultad: Muy fácil | Calorias: 220 kcal | Carbos: 2g

Ingredientes:

- 80ml crema leche
- 1 cda cacao amargo
- Estevia

Instrucciones:

1. Batir crema con cacao amargo y estevia.

Tip NutriCocina: Premio dulce cetogénico.

Día 21 - Cena: Filet de Merluza al Horno con Limón y Ensalada de Palta

Tiempo: 15 min | Porciones: Día 21 - Cena | Dificultad: Fácil | Calorias: 450 kcal | Carbos: 3g

Ingredientes:

- 2 filet merluza
- 1/2 palta
- 1 tomate
- 2 cdas oliva
- Limón

Instrucciones:

1. Horno o sartén 4 min por lado con limón.
2. Servir con ensalada fresca de palta y tomate.

Tip NutriCocina: Cierre saludable del reto 21 Días.

BONO EXTRA #1: GUÍA IMPRIMIBLE DE MACRONUTRIENTES Y LISTA KETO

Guía de referencia rápida con porcentajes de macros, alimentos permitidos y alimentos a evitar.

Tabla Oficial de Macros Keto: 70% Grasas, 25% Proteínas, 5% Carbos

Seccion: Bono Exclusivo #1 | Tiempo: Lectura 5 min

Detalle / Puntos Clave:

- Proteínas permitidas: Pollo, carne picada, bife, cerdo, merluza, atún en lata, huevos de campo
- Grasas permitidas: Aceite de oliva, manteca pura, aceite de coco, palta, queso cremoso/muzzarella
- Vegetales permitidos: Espinaca, lechuga, rúcula, brócoli, coliflor, zucchini, tomate
- Lácteos permitidos: Muzzarella, cremoso, port salut, parmesano, crema de leche
- Alimentos a evitar: Harinas, fideos, arroz, azúcar, papas, galletitas, gaseosas

Instrucciones:

1. Mantener la ingesta diaria de carbohidratos netos por debajo de 20g-25g.
2. Tomar abundante agua (2 a 2.5 litros por día) con una pizca de sal.
3. Utilizar ingredientes accesibles en cualquier verdulería o carnicería de barrio.

Secreto NutriCocina: Imprimí esta tabla y pegala en la heladera para consultar en todo momento.

BONO EXTRA #2: PLANIFICADOR SEMANAL DE COMPRAS E INSUMOS KETO

Organizador de compras inteligente para stockear la heladera con productos económicos de calidad.

Lista de Compras Keto Económica para 7 Días

Seccion: Bono Exclusivo #2 | Tiempo: Lectura 5 min

Detalle / Puntos Clave:

- Carnicería: Bife de chorizo o cuadril, pechugas y muslos de pollo, carne picada magra, bondiola de cerdo, panceta ahumada
- Pescadería / Almacén: Filet de merluza fresca, latas de atún al natural
- Verdulería: Paltas maduras, espinaca, lechuga, rúcula, brócoli, zucchini, tomates, limones
- Lácteos y Fiambrería: Huevos de campo, muzzarella, queso cremoso, parmesano rallado, crema de leche, manteca
- Frutos secos: Maní tostado sin sal, almendras, aceite de oliva, aceite de coco

Instrucciones:

1. Realizar las compras de carne semanalmente en la carnicería del barrio.
2. Mantener siempre sartenes antiadherentes en buen estado.
3. Comprar el maní y las almendras en dietéticas para ahorrar hasta un 40%.

Secreto NutriCocina: Comprar ingredientes de estación rinde más y cuida tu bolsillo.

BONO EXTRA #3: 15 ELECTROLITOS, BEBIDAS Y CALDOS ANTIGRIPE KETO

Guía completa con 15 bebidas electrolíticas, caldos ricos en sodio/potasio e infusiones para evitar el mareo o cansancio inicial.

1. Caldo Nutritivo de Huesos Vacunos con Colágeno y Sodio

Seccion: 1 porción | Tiempo: 20 min

Detalle / Puntos Clave:

- 1 kg de huesos vacunos o caracú
- 2 L de agua filtrada
- 1 cda de sal marina
- 1 cda de vinagre de manzana
- Laurel y pimienta negra

Instrucciones:

1. Hervir los huesos a fuego lento con el agua, sal y vinagre durante 3 horas.
2. Colar el líquido dorado y guardar en frasco de vidrio.
3. Tomar 1 taza tibia por la mañana o antes de dormir.

Secreto NutriCocina: El colágeno nutre las articulaciones y el sodio previene los dolores de cabeza.

2. Suero Electrolítico Casero de Limón y Sal Rosa

Seccion: 1 botella (500ml) | Tiempo: 2 min

Detalle / Puntos Clave:

- 500 ml de agua fresca
- Jugo de 1 limón exprimido
- 1/2 cdita de sal rosa o fina
- Gotas de estevia pura

Instrucciones:

1. Mezclar el agua con el limón, la sal y la estevia hasta disolver.
2. Consumir bien frío a lo largo de la mañana.

Secreto NutriCocina: Reemplaza las bebidas deportivas comerciales sin azúcar sintética.

3. Té Helado de Manzanilla con Sal Marina y Menta

Seccion: 1 vaso grande | Tiempo: 5 min

Detalle / Puntos Clave:

- 500 ml de té de manzanilla frío
- 1/4 cdita de sal marina
- Hojitas de menta fresca
- Hielo

Instrucciones:

1. Infusionar el té, enfriar y mezclar con la sal marina.
2. Servir con hielo y menta fresca.

Secreto NutriCocina: Calma el sistema digestivo y mantiene la hidratación.

4. Infusión Antigripe de Jengibre, Limón y Sal

Seccion: 1 taza | Tiempo: 8 min

Detalle / Puntos Clave:

- 1 trozo de jengibre de 2 cm laminado
- 300 ml de agua hirviendo
- Jugo de 1/2 limón
- 1/4 cdita de sal fina

Instrucciones:

1. Hervir el jengibre 5 minutos en el agua.
2. Colar, agregar el jugo de limón y la sal.

Secreto NutriCocina: Potente antiinflamatorio natural ideal para días fríos.

5. Caldo Dorado de Pollo y Ajo Antifatiga

Seccion: 2 porciones | Tiempo: 25 min

Detalle / Puntos Clave:

- 1 carcasa o alitas de pollo
- 1.5 L de agua
- 3 dientes de ajo picados
- 1 cda de manteca
- Sal marina y orégano

Instrucciones:

1. Dorar el ajo en la manteca, sumar el pollo y el agua.
2. Hervir 40 minutos a fuego medio, colar y salar generosamente.

Secreto NutriCocina: El ajo aporta alicina y el caldo recupera los músculos cansados.

6. Bebida Electrolítica de Pomelo y Sal de Mar

Seccion: 1 vaso | Tiempo: 3 min

Detalle / Puntos Clave:

- 400 ml de agua fría
- Jugo de 1/2 pomelo rosado
- 1/3 cdita de sal marina
- Hielo

Instrucciones:

1. Exprimir el pomelo, integrar con agua fría y sal marina.
2. Revolver energicamente con hielo.

Secreto NutriCocina: Aporta potasio cítrico con mínimos carbohidratos.

7. Consomé de Vegetales Verdes Rico en Potasio

Seccion: 2 porciones | Tiempo: 15 min

Detalle / Puntos Clave:

- 1 L de agua
- 1 taza de espinacas
- 1/2 zucchini picado
- 1 cda de manteca
- Sal marina

Instrucciones:

1. Hervir los vegetales en agua 15 minutos.
2. Procesar con la manteca y sal marina hasta lograr un consomé cremoso.

Secreto NutriCocina: Repleto de potasio y magnesio para evitar calambres.

8. Agua Cítrica de Pepino, Limón y Sal de Himalaya

Seccion: 1 jarra | Tiempo: 3 min

Detalle / Puntos Clave:

- 500 ml de agua
- 1/2 pepino en rodajas finas
- Jugo de 1/2 limón
- 1/3 cdita de sal rosa

Instrucciones:

1. Macerar el pepino con el limón y la sal en agua fría durante 10 minutos.
2. Tomar durante la tarde.

Secreto NutriCocina: Bebida desintoxicante y súper hidratante.

9. Café Bulletproof con Manteca y Sal Marina

Seccion: 1 taza | Tiempo: 5 min

Detalle / Puntos Clave:

- 1 taza de café caliente
- 1 cda de manteca pura
- 1 cda de aceite de coco
- 1 pizca de sal marina

Instrucciones:

1. Licuar todos los ingredientes durante 15 segundos hasta espumar.
2. Servir bien caliente.

Secreto NutriCocina: Brinda energía limpia instantánea sin elevar la insulina.

10. Matcha Latte Keto con Aceite de Coco

Seccion: 1 taza | Tiempo: 5 min

Detalle / Puntos Clave:

- 1 cdita de té matcha en polvo
- 200 ml de agua caliente
- 1 cda de aceite de coco
- 1 cda de crema de leche

Instrucciones:

1. Batir el matcha con agua caliente.
2. Sumar el aceite de coco y la crema de leche batiendo hasta espumar.

Secreto NutriCocina: Antioxidantes concentrados sin picos de azúcar.

11. Bebida Digestiva de Vinagre de Manzana y Canela

Seccion: 1 vaso | Tiempo: 2 min

Detalle / Puntos Clave:

- 250 ml de agua tibia
- 1 cda de vinagre de manzana orgánico
- 1/4 cdita de canela molida
- Pizca de sal

Instrucciones:

1. Mezclar el vinagre de manzana con agua tibia, canela y una pizca de sal.
2. Tomar 15 minutos antes del almuerzo.

Secreto NutriCocina: Mejora la digestión de las grasas y regula la glucemia.

12. Caldo Concentrado de Pescado y Hierbas

Seccion: 2 porciones | Tiempo: 20 min

Detalle / Puntos Clave:

- Espinazos o cabeza de merluza limpia
- 1 L de agua
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 cda de sal marina
- Perejil picado

Instrucciones:

1. Cocinar el pescado en agua con oliva y sal 20 minutos.
2. Colar y espolvorear con perejil fresco.

Secreto NutriCocina: Caldo marino rico en iodo y minerales.

13. Limonada Keto con Semillas de Chía y Sodio

Seccion: 1 jarra | Tiempo: 10 min

Detalle / Puntos Clave:

- 500 ml de agua
- Jugo de 1 limón
- 1 cdita de semillas de chía
- 1/3 cdita de sal
- Estevia

Instrucciones:

1. Dejar hidratar las semillas de chía en la limonada con sal y estevia durante 10 minutos.
2. Servir bien fría.

Secreto NutriCocina: La chía aporta fibra soluble y saciedad duradera.

14. Infusión de Menta, Romero y Minerales

Seccion: 1 taza | Tiempo: 7 min

Detalle / Puntos Clave:

- 300 ml de agua hirviendo
- 1 ramita de menta
- 1 ramita de romero
- 1/4 cdita de sal marina

Instrucciones:

1. Infundonar las hierbas 7 minutos en agua hirviendo.
2. Colar y disolver la sal marina.

Secreto NutriCocina: Alivia la pesadez y despeja la mente.

15. Batido Recuperador de Cacao, Sal Marina y Leche de Almendras

Seccion: 1 vaso | Tiempo: 3 min

Detalle / Puntos Clave:

- 250 ml de leche de almendras sin azúcar
- 1 cda de cacao amargo 100%
- 1/4 cdita de sal marina
- Gotas de estevia

Instrucciones:

1. Licuar la leche de almendras con el cacao amargo, la sal marina y estevia.
2. Servir bien frío.

Secreto NutriCocina: Recuperador muscular rico en magnesio y potasio post-entrenamiento.

