

Lista compra Reto Keto 7 días



- Huevos.

Leche de almendras

- Semillas Chía

- Berenjenas

Eritritol, estevia, Xilytol

- Calabacín (Zuchini)

- Aceite de coco.

Pescado (el que desees)

- Mantequilla

- Polvo de hornear.

- Pechugas de pollo.

Lista compra
Reto 7 días



- Aguacate
- Harina de coco o linaza
- Queso mozarella, cheddar
- Queso lonchas
- Queso rallado
- Bacón
- Aceite Oliva
- Ajos
- Tomates
- Verduras (variadas)
- Coliflor
- Pollo

Lista compra
Reto 7 días



- Jamón cocido
- Pimiento verde
- Champiñones
- 1 Zanahoria
- Cebollas
- Salmón
- Carne picada.
- Almendras o nueces