GAIA CETO KETO

@gaiacetoketo

ALIMENTOS PERMITIDOS



ALIMENTOS CON SUS EQUIVALENTES EN CARBOHIDRATOS POR CADA 100 GR.

www.ainhoaastigarraga.es



Ainhoa Astigarraga
Facilitadora en procesos de transformación
+34 648 926 451

Verduras

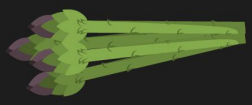

Brócoli 2,6

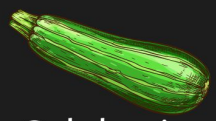

Aguacate 9

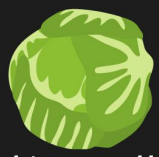

Coliflor 5


Espinaca 1


Hongos 3.5


Esparragos 2.4


Calabacin 3


Col/ Repollo 3


Lechuga 2


Berenjena 3


Aceitunas 3


Tomate 3


Acelga 3


Coco 5


Ejote/Vainas 5


Cebolla 7


Ajo 24


Pepino 3


Limon 3


Calabaza 5


Jengibre 10


Okra 3 a 6


Apio 2


Rabano 3


zanahoria 7


Pimiento
Verde 3
Rojo 4
Amarillo 5

TAMBIÉN ESTÁN PERMITIDOS TODAS LAS HOJAS VERDE
HIERBAS AROMÁTICAS, ORÉGANO , LAUREL , CILANDRO, PEREJIL

Todos los alimentos no son ilimitado, muy importante que controles los gramos para llegar a tus objetivos
Puedes elegir los vegetales que más te gusten . Si no encuentras algunos vegetales es por que seguramente no estén permitidos en la dieta cetogenica.
Nada en la lista es obligatorio comer solo es un ejemplo de los alimentos vegetales.

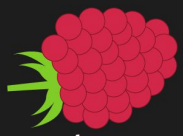
Frutas



Fresa 6



Mora 5



Frambuesa 5



Arandanos 12

Proteinas

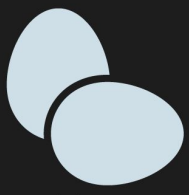


Carne rojas

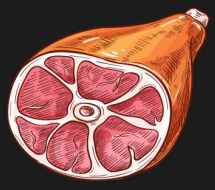
Todos



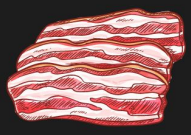
Pollo



Huevo



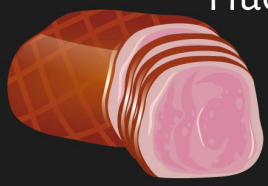
Carne Cerdo



Beicon



Pescado



Jamon



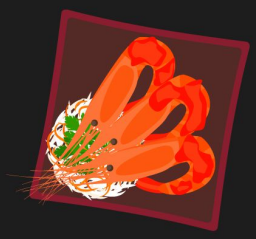
Chorizo



Pavo



Pato



Mariscos cualquier tipo

ATENCIÓN, al comprar embutidos o alimentos envasados asegurarse que los hidratos sean muy bajos, que no contengan almidón o azúcares añadidos.

Grasa y Semillas



Aceite de oliva



Aguacte 2



Aceite de coco



Chema de Huevo



Nata



Queso



Mantequilla



Mayonesa



Nueces 7



Cacahuete 8



Almendra 9



Chia 42



Linaza 11

ATENCIÓN, el 70% de la grasa consumida tiene que ser de lo más sana posible.

IMPORTANTE al comprar la crema de leche (nata), queso, mahonesa, mantequilla, mirar los hidratos e intentar siempre que sean lo más bajo posible.

Controlar los frutos secos ya que son altos en hidratos, consumir una medida pequeña que entre en la palma de tu mano.

Azucares y Harina



Erytritol



Stevia Liquida o empolvo



Harina de almendras



Harina de coco



Gluten de Trigo



Cascara de Psyllium



Harina de linaza



Goma de Xantana

Todos los alimentos que están dentro de esta lista son los que utilizo yo, siempre hablo desde de mi propia experiencia y de las personas que han seguido estas pautas y han obtenido resultados.

Cada día sigo formándome y aprendiendo con expertos nutricionistas y médicos que llevan este tipo de alimentación y estilo de vida y por supuesto de todos vosotros/as y por ello es muy importante la comunicación y que no te quedes con ninguna duda.
Pregunta si necesitas ayuda.

Espero y deseo que te ayude y puedas conseguir tus objetivos.

GRACIAS.