



PLAN DE DIETA BAJO EN CARBOHIDRATOS Y GRASAS SALUDABLES

Pierda peso fácil y permanentemente

WWW.CLINIC45.COM



BIENVENIDO A LA CLÍNICA 45

¡Bienvenido a Clínica 45! Gracias por elegirnos para sus necesidades de salud y pérdida de peso. En Clínica 45, nos dedicamos a brindar atención médica integral, incluyendo el control de peso. Nuestro fundador y director ejecutivo, el Dr. Joseph Sleiman, FAAFP, es miembro de la Junta Americana de Medicina Familiar y de la Junta Americana de Medicina de la Obesidad, y miembro de la Sociedad Americana de Medicina Bariátrica. Nuestro personal se compromete a garantizar que sus necesidades sean satisfechas. Como parte de su compromiso con la salud, por favor, siga nuestro menú de dieta. Recuerde: que su plan de dieta funcione para usted es un paso esencial para su éxito. ¡Nos entusiasma tenerlo como parte de nuestra familia!

¡NO HACEMOS DIETA, LA VIVIMOS!

BIENVENIDA DEL DR. SLEIMAN

Según se dice: Cuanto más mayores somos, más sabios nos volvemos y menos en forma física nos volvemos. Como miembro de la Junta Americana de Medicina de la Obesidad, considero que seguir una dieta baja en carbohidratos y alta en grasas (LCHF) mejora la sabiduría, retrasa el envejecimiento físico y mantiene una condición física óptima. Por lo tanto, les recomiendo que sigan nuestro programa, ya que los beneficios son muchos.

¡Todo lo mejor!

Dr. Sleiman

CÓMO FUNCIONA NUESTRA DIETA

Utilizamos dietas bajas en carbohidratos y altas en grasas (LCHF) para tratar la obesidad, ya que pueden promover la pérdida de peso y reducir los factores de riesgo cardiovascular y metabólico. Si es necesario, se puede incluir la prescripción de un supresor del apetito. El cuerpo es un motor: los carbohidratos son el combustible que lo impulsa. Al limitar los carbohidratos, el cuerpo recurre a una fuente de energía alternativa: la grasa almacenada. Esto implica eliminar azúcares y almidones simples como las papas, el pan blanco y el arroz, a la vez que se incorporan grasas y proteínas saludables como aceites, carne y huevos. Como resultado, el cuerpo quema grasa, lo que lleva a la pérdida de peso. Además, una alimentación constante con esta dieta ayuda a mantener niveles de energía estables a lo largo del día, reduciendo la sensación de hambre y los antojos. ¡Puedes perder peso sin dejar de sentirte saciado!

¡TODO LO QUE NECESITAS!

- Establezca un objetivo y un cronograma de pérdida de peso razonables
- Sigue nuestras recomendaciones y plan de alimentación
- Regrese cada semana para sus inyecciones
- Planifique una rutina de ejercicio moderada en función de su consulta

Ventajas vs Contraste

- Comida grasosa sin culpa
- Pérdida de peso rápida
- ¡Come todo lo que quieras!
Sin restricciones calóricas
- Adiós a los dulces y al pan

CÓMO EMPEZAR

Comienza con la transición a una dieta baja en carbohidratos (LCHF), siendo la más efectiva la dieta cetogénica. Esta dieta implica eliminar los carbohidratos (almidones y azúcares). Tu ingesta calórica diaria debe consistir en un 70 % de grasas, un 25 % de proteínas y un 5 % de carbohidratos. La dieta cetogénica te dará un mayor control sobre tu nivel de azúcar en sangre. También modificará el entorno hormonal para dirigir el metabolismo del cuerpo hacia su movilización y no hacia el almacenamiento de grasa.

Adaptación cetogénica: A medida que tu cuerpo se adapta a tu nuevo estilo de vida nutricional, podrías experimentar un período de somnolencia conocido como "gripe cetogénica". Recomendamos un refrigerio salado, caldo y aumentar tu consumo de agua para ayudarte durante la adaptación. Una vez que te hayas adaptado, te sentirás más fuerte, tendrás más energía y una gran claridad mental.

COMIDAS

- Grasas saludables: Aguacates, aceite de oliva, nueces de macadamia, etc.
- Proteínas grasas: Huevos, salmón, carne oscura de pollo con piel, carne molida alta en grasa, queso.
- Verduras bajas en carbohidratos: lechuga, pepinos, tomates, brócoli, espárragos, judías verdes, espinacas, calabaza, calabacín, coliflor, etc...

APERITIVOS

- Frutos secos: nueces de Brasil, almendras, nueces de macadamia.
- Palitos de mozzarella
- Palitos de apio con aceite de coco



LOS BENEFICIOS DE NUESTRA DIETA



1

RÁPIDO Y EFICAZ

Los estudios muestran que las personas que siguen dietas bajas en carbohidratos y altas en grasas (LCHF) pierden peso más rápido que las personas que siguen dietas bajas en grasas... incluso cuando las personas que siguen dietas bajas en grasas restringen activamente las calorías.

2

SALUDABLE

La mejor manera de reducir los niveles de azúcar e insulina es reducir el consumo de carbohidratos. Esta también es una forma muy eficaz de tratar e incluso revertir la diabetes tipo II. Además, estudios demuestran que reducir los carbohidratos conlleva una reducción significativa de la presión arterial, lo que debería reducir el riesgo de muchas enfermedades comunes.

3

MENOS HAMBRE

Una de las mejores cosas de comer bajo en carbohidratos es que conduce a una reducción automática del apetito.

4

DELICIOSO

Podrás comer una amplia variedad de alimentos ricos y saciantes y nunca te sentirás privado.

5

MANTENIMIENTO DE POR VIDA

Ahora tienes las herramientas para hacerlo. Cambia tus hábitos, mantente saludable y ten el control.

Recuerda:

todo es cuestión de equilibrio!

ALIMENTOS APROBADOS

CARNE

De cualquier tipo, incluso de res, cerdo, pollo, etc...

Siéntete libre de comer tanto la grasa de la carne como la piel del pollo. Si es posible, intenta elegir carne orgánica o de animales alimentados con pasto.

PESCADOS Y MARISCOS

De todo tipo: Los pescados grasos, como el salmón o la tilapia, son excelentes. Evite el empanizado.

HUEVOS

De todo tipo: Cocidos, fritos, tortillas, etc... Preferiblemente, huevos ecológicos.

GRASAS NATURALES, SALSAS RICAS EN GRASAS

Usar mantequilla y crema para cocinar puede mejorar el sabor de tus comidas y hacerte sentir más saciado. Prueba la salsa holandesa. Revisa los ingredientes o prepárala tú mismo. El aceite de coco y el aceite de oliva también son buenas opciones.

VERDURAS QUE CRECEN POR ENCIMA DEL SUELO

Todo tipo de verduras, como coliflor, brócoli, coles de Bruselas, espárragos, calabacín, col rizada, berenjena, aceitunas, espinacas, champiñones, pepino, lechuga, aguacate, cebolla, pimientos, tomates, etc...

VINAGRETA

Utilice aceite de oliva más vinagre o jugo de limón y especias.

GUARNICIONES DE ENSALADA

Tocino desmenuzado, queso rallado, crema agria, champiñones salteados, anchoas, yemas de huevo duro picadas.

PRODUCTOS LÁCTEOS

No coma productos lácteos distintos del queso, la crema y la mantequilla.

COJONES

Ideal para un capricho televisivo en lugar de un dulce.



CARBOHIDRATOS

Rúcula
Alcachofas
Espárragos
Moras
Arándanos
Pak choi
Brócoli
Coles de Bruselas
Repollo
Apio
Coliflor
Achicoria
Arándanos rojos
Pepinos
Ajo
Berenjena
Judías verdes
Jícama
Col rizada
Puerros
Lechuga
Limón
Champiñones
Perejil
Lima
Calabaza
Quingombó
Pimientos verdes
Cebollas
Radicchio
Rábanos
Frambuesas
Ruibarbo
Cebolletas
Chalotes
Guisantes de nieve
calabaza Espagueti
espinacas
Fresas
Calabacín
Tomates
Tomates cherry
Berros
Judías verdes
Calabacín

GRASAS SALUDABLES

Almendras
Mantequilla de almendras
Aceite de almendras
Leche de almendras (sin azúcar)
Aguacate
Aceite de aguacate
Sebo de res
Queso azul
Nueces de Brasil
Mantequilla
Cheddar
Mozzarella
Parmesano
Suizo
Provolone
Pepper jack
Brie
Queso feta
Semillas de chía
Grasa de pollo
Coco
Aceite de coco
Leche de coco (sin azúcar)
Queso crema
Chocolate negro (80 % o más)
Aceite de pescado
Ghee
Yogur griego
Manteca de cerdo
Crema batida espesa
Aceite de nuez de macadamia
Nueces de macadamia
Mayonesa
Aceite de oliva
Nueces pecanas
Nueces pili
Pistachos
Crema agria
Semillas de girasol
Nueces

PROTEÍNAS

Tocino
Cecina
Costillas de res
Asado de res
Bratwurst
Huevos (enteros)
Lubina
Carpa
Pollo
Pato (carne oscura)
Lenguado
Fletán
Caballa
Salmón
Sardinas
Trucha
Atún
Carne molida (30 % grasa)
Ganso
Jamón
Perritos calientes
Kielbasa
Pepperoni
Faisán
Chuletas de cerdo
Costillas de cerdo
Chicharrones de cerdo
Asado de cerdo
Codorniz
Salami
Salchicha
Carne de cangrejo
Mejillones
Ostra
Vieiras
Camarones
Filete miñón
Chuletón
Tira de Nueva York
Pavo (carne oscura)
Ternera

Lea la etiqueta nutricional en el supermercado. Una buena regla general es no incluir más del 5% de carbohidratos en los alimentos.

ALIMENTOS NO APROBADOS

AZÚCAR

Refrescos, dulces, jugos, bebidas deportivas, chocolate, pasteles, bollos, bollería, helados y cereales para el desayuno. Preferiblemente, evite también los edulcorantes.

ALMIDÓN

Pan, pasta, arroz, patatas, patatas fritas, patatas fritas de bolsa, gachas de avena, muesli y productos integrales, como frijoles y lentejas.

CERVEZA

Lleno de carbohidratos de rápida absorción.

FRUTA

Plátanos, toronjas, arándanos, zanahorias, cerezas, naranjas. Son muy dulces y tienen mucha azúcar. Considere la fruta como un dulce natural. Estos alimentos son carbohidratos. Una vez consumidos, se convierten rápidamente en glucosa o azúcar en sangre. A menos que esta glucosa (azúcar) se elimine rápidamente mediante ejercicio vigoroso, se deposita en el cuerpo como combustible de reserva, comúnmente conocido como grasa. Al reducir la ingesta de carbohidratos y aumentar la de grasas, su cuerpo comenzará a quemar esta grasa almacenada como combustible, lo que significa que perderá peso. Revise las etiquetas de los alimentos que consume. Debe reducir drásticamente el consumo de almidones y azúcares. Cada comida no debe contener más de 10 a 12 gramos de carbohidratos. Consuma proteínas con moderación. No hay límite para la ingesta de grasas. .

UN MENSAJE DEL DR. SLEIMAN SOBRE LA DIETA ATKINS:

Comencé mi camino con la dieta del Dr. Atkins en 1998. En aquel entonces, el Dr. Atkins aún estaba con nosotros y su dieta era bien conocida. Se suponía que era baja en carbohidratos y alta en grasas (LCHF). Tras el fallecimiento del Dr. Atkins, su empresa fue adquirida por una empresa cuyo único objetivo era ganar dinero. Lo lograron introduciendo productos ricos en proteínas y alcohol con alto contenido de azúcar. ¡Ignórenlos! Si quieren seguir la dieta del Dr. Atkins, ¡háganse la cetogénica! 75 % de grasas, 20 % de proteínas, 5 % de carbohidratos. La dieta Atkins original era una dieta cetogénica en sí misma. Tendrán éxito en su proceso de pérdida de peso siguiendo una dieta Atkins moderna, pero para obtener resultados óptimos y duraderos, recomendamos la dieta cetogénica.

DE VEZ EN CUANDO

ALCOHOL

Whisky, brandy, vodka y cócteles sin azúcar.

CHOCOLATE OSCURO

Más del 80% de cacao, preferiblemente sólo un poco.

BEBER LA MAYORÍA DE LOS DÍAS

AGUA

(6-8 vasos de agua clara al día)

CAFÉ

Evite el exceso de café, té y refrescos con cafeína. Se ha demostrado que el exceso de cafeína causa hipoglucemia, lo que puede provocar antojos de azúcar.

TÉ DE HIERBAS

AGUA CON GAS (0 Carbohidratos)

AGUA CON GAS

TOPO CHICO CON LIMA

**COMA TRES COMIDAS DE TAMAÑO
REGULAR AL DÍA O CUATRO O
CINCO COMIDAS MÁS PEQUEÑAS.**



RECETAS DELICIOSAS Y FÁCILES, RICAS EN GRASA Y BAJAS EN CARBOHIDRATOS

BATIDO DEL DR. SLEIMAN

INGREDIENTES

- 1 taza de leche de coco (*sin azúcar*)
- 1/2 Aguacate
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1-2 cucharadas de proteína de suero (*sin azúcar*)
- 1 cucharada de edulcorante Swerve
- 1 cucharada de aceite MCT
- 1 cucharada de aceite de macadamia
- 1/4 cucharadita de sal mineral

DR. SLEIMAN CAFÉ A PRUEBA DE BALAS

INGREDIENTES

- 2 1/2 cucharaditas de café instantáneo
- 1 cucharada de aceite MCT
- 2 cucharadas de mantequilla
- 8 oz de agua caliente
- 2 cucharadas de crema batida espesa

TORTILLAS BAJAS EN CARBOHIDRATOS

INGREDIENTES

- 1 taza de harina de almendras
- 2 cucharadas de semillas de chía molidas
- 3/4 taza de harina de linaza
- 1 cucharadita de sal rosa del Himalaya o sal marina
- 1/4 taza de harina de coco
- 1 taza de agua tibia
- 2 cucharadas de cáscaras enteras de psyllium
- 2 cucharadas de ghee para freír



INSTRUCCIONES

1. Coloque la harina de lino, la harina de coco, la harina de almendras, las semillas de chía molidas y las cáscaras de psyllium en un tazón.
2. Vierta agua con las manos hasta que esté bien mezclado. Deje reposar la masa en el refrigerador de 30 a 60 minutos.
3. Saca la masa del refrigerador y córtala en 6 porciones iguales. Coloca un trozo de masa entre dos hojas de papel de horno y extiéndela hasta que quede muy fina.
4. Usa una tapa o tazón de 20 cm para cortar las tortillas. Deberías tener 10 tortillas.
5. Precalienta una sartén de fondo grueso engrasada con aproximadamente 1 cucharadita de ghee. Coloca las tortillas, una a la vez, sobre la sartén caliente y cocina a fuego medio por cada lado.

PAN AHORRADOR DE PROTEÍNAS

INGREDIENTES

- 1 1/2 tazas de proteína de clara de huevo sin sabor en polvo
- 1/4 taza de alulosa **opcional*
- 1/2 cucharadita de sal real Redmond
- 1/2 cucharadita de crémor tártaro
- 1 1/2 tazas de agua
 - *Opción: 1-3 cucharadas de yema de huevo en polvo o yemas de huevo enteras*

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 325 grados F. Engrase un molde para pan con aceite de aguacate en aerosol. Reserve.
2. Coloque la clara de huevo, la alulosa, la sal y el crémor tártaro en el tazón de la batidora (o en cualquier tazón grande). Revuelva para mezclar bien.
3. Añade el agua. Pon la batidora a máxima potencia (o bate a mano) y bate durante al menos 5 minutos o hasta que se formen picos firmes.
4. Hornear durante 15 minutos o hasta que esté dorado y bien cocido para bollos. Hornear durante 30 minutos o hasta que esté dorado y bien cocido para panes.
5. Retirar del horno y dejar enfriar completamente antes de cortar.



MASA DE PIZZA BAJA EN CARBOHIDRATOS

INGREDIENTES

Masa

- 1 3/4 taza de queso mozzarella rallado
- 2 cucharadas de queso crema
- 3/4 taza de harina de almendras
- 1 huevo
- 1/8 cucharadita de sal marina de grano fino

Aderezos

- Salsa marinara
- Ingredientes favoritos para la pizza



INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 400 grados F.
2. Para preparar la masa, coloque la mozzarella y el queso crema en un recipiente apto para el calor y caliéntelo en el microondas durante 1 o 2 minutos o hasta que el queso se derrita por completo. Remueva bien.
3. Añade la harina de almendras, el huevo y la sal y, utilizando una batidora de mano, combina bien.
4. Coloca un trozo de papel vegetal engrasado sobre una piedra para pizza (o una bandeja para hornear galletas, pero una piedra para pizza hornea mejor la base). Coloca la masa sobre el papel vegetal engrasado y extiéndela con las manos para formar un corazón grande (para San Valentín).
5. Unta la salsa de pizza sobre toda la masa y añade queso mozzarella y tus ingredientes favoritos.
6. Transfiere la pizza a la piedra caliente del horno deslizando el papel de horno y la pizza de la bandeja a la piedra. Hornee la pizza hasta que el queso se derrita, unos 10 minutos. Retire la pizza del horno y decórela con aceitunas negras y hierbas frescas si lo desea.

BAGEL BAJO EN CARBOHIDRATOS



INGREDIENTES

- 2 1/2 tazas de queso mozzarella rallado
- 1 1/2 tazas de harina de almendras (ver notas de la receta a continuación)
- 2 cucharadas de queso crema entero (en cubos)
- 2 huevos grandes batidos
- 1 cucharada de polvo para hornear sin gluten
- Semillas de sésamo para decorar (opcional)

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 400 grados F. Cubra una bandeja para hornear con papel pergamino.
2. Mezclar la harina de almendras con la levadura química. Reservar.
3. Combine la mozzarella rallada y el queso crema en cubos en un tazón grande. Caliente en el microondas durante 2 minutos, revolviendo a la mitad. Revuelva de nuevo al final hasta que esté bien integrado. (Si no desea usar el microondas, caliente los quesos al baño maría a fuego lento, revolviendo con frecuencia, hasta que se derritan por completo y sea fácil removerlos).
4. Incorpore la mezcla de harina y huevos a la mezcla de queso derretido. Amase rápidamente con las manos mientras el queso aún está caliente hasta formar una masa. La masa estará muy pegajosa, pero siga amasando y apretando con los dedos durante unos minutos. Si la masa se endurece antes de estar completamente mezclada, es demasiado difícil de mezclar o sigue pegajosa después de un par de minutos, puede calentarla en el microondas o recalentarla durante 15-20 segundos para ablandarla. En ese caso, lávese las manos y vuelva a amasar.
5. Divida la masa en 6 partes. Forma un rollo largo con cada parte y luego junta los extremos para formar un bagel sobre la bandeja de horno forrada. Repite con el resto de la masa. Si usas semillas de sésamo, espolvoréalas sobre los bagels y presiónalas suavemente para que se integren en la masa. (También puedes usar condimento para todo tipo de bagels). Hornee durante 10 a 14 minutos, hasta que los bagels estén firmes y dorados.

GALLETAS DE CHISPAS DE CHOCOLATE BAJAS EN CARBOHIDRATOS

INGREDIENTES

- 1 barra de mantequilla, ablandada
 - 1 huevo grande
 - 3/4 taza de harina de almendras
 - 1/2 taza de harina de coco
 - 1/2 Paquete de Chocolate Sin Azúcar
 - 1 cucharadita de extracto de vainilla
 - Pizca de sal opcional
 - Chips de chocolate (6 oz), preferiblemente Chocolate de Lily.
 - 1/2 taza de edulcorante granulado
 - Ej. Edulcorante Swerve
 - 1/4 taza de jarabe de fibra de azúcar Jarabe dorado
- (Puedes pedirlo a través de Amazon)

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande.
3. Con una cuchara, aplana la masa sobre una bandeja para hornear cubierta con papel pergamino.
4. Hornee las galletas durante 15 minutos.
5. Sacar del horno y dejar reposar las galletas durante 5 minutos.



DÍA 1

Desayuno

- 2 huevos revueltos salteados en aceite de oliva y mantequilla
- 2 rebanadas de tocino
- Sal y pimienta al gusto

Almuerzo

- 3 jalapeños rellenos envueltos en tocino
- Consiste en jalapeño relleno de queso crema envuelto en tocino.
- Guarnición de arroz con apio o coliflor

Cena

- Pollo rostizado - carne oscura con piel, agregar una cucharada de mantequilla
- Brócoli salteado con aceite de oliva y mantequilla, 1 taza crudo
- Sal y pimienta al gusto

Bocadillo

- 1/2 Aguacate grande rociado con aceite de oliva, sal y pimienta al gusto.
- *Café (descafeinado o con cafeína) 1 cucharada de aceite MCT, 1 cucharada de crema batida espesa*

DÍA 3

Desayuno

Keto Crepe:

- 2 oz de queso crema
- 2 huevos
- 1/3 cucharadita de canela
- 1/3 cucharadita de polvo para hornear
- 1 paquete o 2 gotas de Stevia
 - *(Puedes agregar mantequilla y jarabe sin azúcar, por ejemplo, jarabe de arce sin azúcar de la marca RX Sugar)*

Almuerzo

- Pimientos rellenos (se pueden rellenar, por ejemplo, con carne molida de res o cordero al 80 %, cebollas, tomates, queso y champiñones)

Cena

- Tortilla marca Egg Life con: Espinacas, Huevo y Queso
- Fajita de pollo/cebollas y pimientos morrones salteados

Bocadillo

Café a prueba de balas:

- 2 1/2 cucharaditas de café instantáneo
- 2 cucharadas de mantequilla (prefiero la marca Kerry Gold)
- 2 cucharadas de crema batida espesa
- 1 cucharada de aceite MCT
- 8 oz de agua caliente
- Se puede aromatizar con un edulcorante bajo en carbohidratos de su elección (Truvia, Stevia, Monk Fruit, alulosa o eritritol, puede agregar canela para darle sabor)

DÍA 2

Desayuno

Café a prueba de balas:

- 2 1/2 cucharaditas de café instantáneo
- 2 cucharadas de mantequilla (prefiero la marca Kerry Gold)
- 2 cucharadas de crema batida espesa
- 1 cucharada de aceite MCT
- 8 oz de agua caliente
- Se puede aromatizar con un edulcorante bajo en carbohidratos de su elección (Truvia, Stevia, Monk Fruit, alulosa o eritritol, puede agregar canela para darle sabor)

Almuerzo

- Pecho (¡Conserve la grasa!): 2 a 3 oz
- Judías verdes salteadas, cocinadas con tomate y cebolla - 1/2 taza cocida para toda la mezcla
- Salchicha: 2 a 3 oz
- Recuerde evitar las salsas dulces como la salsa barbacoa y el ketchup.

Cena

- Salmón salteado en aceite de oliva y mantequilla: 3 a 4 oz
- Puré de coliflor: 1/2 taza cocida (Agregar mantequilla al puré de coliflor)
- Espárragos salteados en aceite de oliva y mantequilla

Bocadillo

- Pork rinds (*chicharrones*)
- 1/2 Aguacate grande rociado con aceite de oliva, sal y pimienta al gusto.

DÍA 4

Desayuno

Café a prueba de balas:

- 2 1/2 cucharaditas de café instantáneo
- 2 cucharadas de mantequilla (prefiero la marca Kerry Gold)
- 2 cucharadas de crema batida espesa
- 1 cucharada de aceite MCT
- 8 oz de agua caliente
- Se puede aromatizar con un edulcorante bajo en carbohidratos de su elección (Truvia, Stevia, Monk Fruit, alulosa o eritritol, puede agregar canela para darle sabor)

Almuerzo

- Ribeye con coliflor salteada y mezcla de champiñones
- Judías verdes salteadas y puré de coliflor

Cena

- Tortilla marca Egg Life con: Espinacas, Huevo y Queso
- Fajita de pollo/cebollas y pimientos morrones salteados

Bocadillo

- Pork rinds (*chicharrones*)

DÍA 5

Desayuno

Batido cetogénico del Dr. Sleiman

- 1 taza de leche de coco (sin azúcar)
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 cucharada de edulcorante Swerve
- 1 cucharada de aceite de macadamia
- 1/2 Aguacate
- 1-2 cucharadas de proteína de suero (sin azúcar)
- 1 cucharada de aceite MCT
- 1/4 cucharadita de sal mineral

Almuerzo

- Pollo asado (carne oscura y piel)

Cena

- Fideos de calabacín (el calabacín en espiral se puede encontrar en HEB o preparar en casa)
- Salteado en aceite de oliva y mantequilla, añadir sal, pimienta y tomillo (opcional)
- Salsa de carne: carne molida 80% magra, salsa marinara de Rao, sal y pimienta al gusto

Bocadillo

- 10-15 nueces de macadamia
- 1 oz de queso

DÍA 7

Desayuno

- Crepe de harina de almendras
 - Receta encontrada en kudostoketo.com

Almuerzo

Ensalada de caballa:

- 2 filetes de caballa de 6.5 oz
- 2 huevos grandes
- 1 aguacate mediano
- 2 tazas de judías verdes
- 4 tazas de lechuga mixta
- 1 cucharada de ghee o aceite de coco
- 1/4 cucharadita de sal marina y pimienta molida al gusto

Cena

Tortilla marca Egg Life con:

- Espinacas, Huevo y Queso
- o
- Fajita de Pollo/Cebollas y Pimientos Morrones Salteados

Bocadillo

Café a prueba de balas:

- 2 1/2 cucharaditas de café instantáneo
- 2 cucharadas de mantequilla (prefiero la marca Kerry Gold)
- 2 cucharadas de crema batida espesa
- 1 cucharada de aceite MCT
- 8 oz de agua caliente
- Se puede aromatizar con un edulcorante bajo en carbohidratos de su elección (Truvia, Stevia, Monk Fruit, alulosa o eritritol, puede agregar canela para darle sabor)

DÍA 6

Desayuno

- Tortilla de huevo con champiñones y pimientos verdes

Almuerzo

- Alitas con hueso (4-6 alitas)
 - Normalmente uso condimentos secos, salsa de búfalo, parmesano con ajo, palitos de apio y aderezo de queso azul.

Cena

- Arroz frito con camarones y coliflor
- Saltee la coliflor (mantequilla/aceite de coco/ghee) para agregar más grasa

Bocadillo

- Pepino con Aceite de Oliva y Tajín

NOTAS

CLINIC 45

8221 Gulf Fwy Ste 400 Houston, TX 77017

Ph: (713) 847-9400

TEXAS WEIGHT LOSS - SOUTHWEST HOUSTON

11226 SW Fwy Ste B Houston, TX 77031

Ph: (281) 499-6444

TEXAS WEIGHT LOSS - UPPER KIRBY HOUSTON

2615 SW Fwy #250 Houston, TX 77098

Ph: (281) 888-7103



@CLINIC.45