

bestdiet

***MENÚ SEMANAL***  
***DIETA KETO***



Si has tomado la decisión de dar un cambio a tu vida e iniciarte en la **dieta keto**, lo normal es que aún no estés lo suficientemente familiarizado con los porcentajes de alimentos que puedes tomar, ni tampoco tengas muy claro cuáles están totalmente prohibidos.

Por este motivo, hemos decidido evitarte quebraderos de cabeza y ayudarte a superar tu primera semana de dieta baja en carbohidratos, creando este **menú semanal keto**. Además, no te preocupes por las recetas, podrás encontrarlas en nuestra web, en el [recetario de Best Diet](#), donde aprenderás cómo cocinar deliciosas recetas keto.



# LUNES



## DESAYUNO

Café o infusión. Muffin con pepitas de chocolate  
Keto Protein

## MEDIA MAÑANA

Zumo depurativo



## COMIDA

Escalivada y bacalao a la plancha

## MERIENDA

Puñado de arándanos



## CENA

Pavo con brócoli

# MARTES



## DESAYUNO

Café o té verde. Tortilla con pechuga de pavo

## MEDIA MAÑANA

Puñado de frutos secos



## COMIDA

Ensalada de naranja y bacalao

## MERIENDA

Yogurt natural sin azúcar



## CENA

Wrap de atún con aguacate, lechuga, pepino y tomate. Tortilla mexicana Keto Protein

# MIÉRCOLES



## DESAYUNO

Café con leche. Lonchas de queso y jamón cocido (sin azúcar añadido)

## MEDIA MAÑANA

Yogurt natural sin azúcar con semillas de chía



## COMIDA

Pizza de pollo con verduras. Base de pizza Keto Protein

## MERIENDA

Zumo de sandía. Onza de chocolate (superior al 75% de cacao)



## CENA

Dorada al horno y coliflor

# JUEVES



## DESAYUNO

Infusión. Mini toast Keto Protein con untable de naranja Keto Protein

## MEDIA MAÑANA

Puñado de frutos secos



## COMIDA

Wok de pollo con verduras

## MERIENDA

Puñado de fresas



## CENA

Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y pepino

# VIERNES



## DESAYUNO

Café con leche

## MEDIA MAÑANA

Zumo de manzana y apio



## COMIDA

Lenguado a la plancha y parrillada de verduras

## MERIENDA

Infusión. Cookie sabor chocolate Keto Protein



## CENA

Crema de calabacín con queso

# SÁBADO



## DESAYUNO

Café. Huevos revueltos

## MEDIA MAÑANA

Chips de kale con guacamole casero



## COMIDA

Berenjenas rellenas de carne

## MERIENDA

Choco cream untada en rebanada de pan con avena Keto Protein



## CENA

Lubina a la plancha y aliño de pimientos

# DOMINGO



## DESAYUNO

Café. Pan con avena Keto Protein con untado de fresa Keto Protein

## MEDIA MAÑANA

Puñado de frutos rojos



## COMIDA

Gazpacho. Brocheta de rape

## MERIENDA

Infusión. 8 onzas de choco crunchy Keto Protein



## CENA

Pavo a la plancha con espárragos verdes

**bestdiet**