https://anagarran.es/cetonas-exogenas-cetosis



CARBOHIDRATOS

ALIMENTOS CON SUS EQUIVALENTES EN 100 Gramos

Cuida tu salud y la de tu familia
Ana Garrán – 637 039 333

Verduras



Brócoli 2,6



Aguacate 2

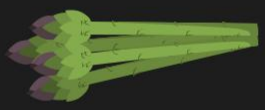




Coliflor 5



Espinaca



Esparragos 2.4



1



Hongos 3 5

Calabacin 3



Berenjena 3





Col/ Repollo 3

Lechuga 2





Ejote/Vainas 5



Aceitunas 3



Tomate 3



Acelga 3



Coco 5



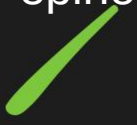
Calabaza 5



Cebolla 7



Ajo 24



Pepino 3



Limon 3



zanahoria 7

Jengibre 10

Okra 3 a 6

Apio 2

Rabano 3



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 ilimitados, muy importante que controles los gramos para llegar a tus objetivos
Puedes elegir los vegetales que más te gusten. Si no encuentras algún vegetal es porque seguramente no esté permitido en la dieta cetogénica.
Nada en la lista es obligatorio comer, solo es un ejemplo de los alimentos vegetales.

Frutas



Fresa 6



Mora 5



Frambuesa 5



Arandanos 12

Proteínas



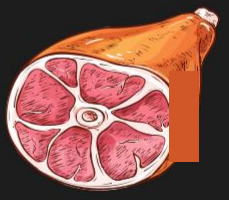
Carne rojas

Todos

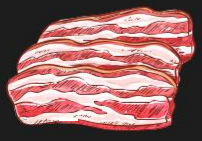


Pollo

Huevo



Carne Cerdo



Beicon



Pescado



Jamon



Chorizo



Pavo

Pato



Mariscos cualquier tipo

ATENCIÓN, cuando compren embutidos o alimentos envasados. Asegúrense que los hidratos sean muy bajos, que no contengan almidón o azúcares añadidos.

Grasa y Semillas



Aceite de oliva



Aguacate 2



Aceite de coco



Chema de Huevo



Nata



Queso



Mantequilla



Mayonesa



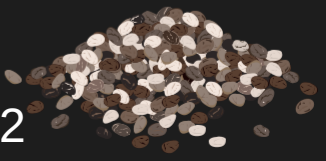
Nueces 7



Cacahuete 8



Almendra 9



Chia 42



Linaza 11

ATENCIÓN, el 70% de las grasas tienen que ser lo más sanos.

IMPORTANTE, al comprar la crema de leche (nata), queso, mayonesa, mantequilla, mirar los hidratos; siempre los más bajos. Controlar los frutos secos ya que son altos en hidratos.

Azucares y Harina



Erytritol



Stevia
Liquida o
En polvo



Harina de
almendras



Harina de coco



Gluten de Trigo



Cascara de Psyllium



Harina de linaza



Goma de
Xantana

Todos los Alimentos que están es lo que yo utilizo, siempre hablo de mi experiencia hay muchas personas que tienen otra opinión, repito, yo voy a enseñar bajo mi experiencia y lo que voy aprendiendo con vosotros/as por eso es muy importante la comunicación conmigo yo trabajo con médicos y nutricionistas con muchos años de experiencia, todo lo que estoy aportando, espero que os ayude y podáis conseguir vuestros objetivos