

Indicaciones de dieta Cetogénica

* Los suplementos no deben ser ingeriros en ayunas
* Aproximadamente entre los 5 y 7 días de iniciar el plan de alimentación deberá entrar en cetosis por lo que podrá sentir algunos cambios en su cuerpo como cansancio, mal aliento, dolor de cabeza, mal humor entre otros
* Es importante que durante este lapso ( 5 a 7 días de inicio ) no realice actividad física

 Posterior a esto puede iniciar con ejercicio de tonificación leve con pesas pequeñas no más de 40 minutos

Podrá realizar camiata diaria

* Evitar realizar ejercicio como gimnasio o crosfit

**Lista de Alimentos permitidos:**

* Agua mineral de 335 ml por día
* Té en bolsita ( verde, negro, rojo, blanco, menta y hierbabuena)
* Café negro ( no soluble)
* Vinagre de vino tinto ( max 1 cucharada sopera en total por día )
* Aceite de oliva extra virgen ( 2 a 3 cucharadas soperas por día obligatorias )
* Máximo 2 limones al día
* Sal y pimienta al gusto
* Mostaza ( máximo 2 cucharadas soperas : la etiqueta debe decir 0 azucar)
* Sucralosa o apartame para endulzar ( max 3 sobres al día )
* Clorofila ( 5 ml por litro de agua )
* Chile serrano, cuaresmeño, habanero, chile de árbol
* Tajín en polvo
* Ajo, cebolla y especies en polvo
* Verduras



**Verduras libres:**

|  |
| --- |
| Acelga |
| Arúgula |
| Apio |
| Brócoli |
| Berro crudo |
| Espinaca |
| Flor de calabaza  |
| Germen de soya |
| Germen de alfalfa |
| Lechuga  |
| Nopal  |
| Pepino  |
| Rábano crudo  |
|  |

**Verduras con restricción ( máximo 100 gr en crudo entre todas por día )**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Berenjena picada | 100g  | 1 taza  |
| Champiñon | 100 g | 1 taza |
| Chayote | 100 g | ½ pieza |
| Colifor | 100 g | 1 taza |
| Ejote | 100 g  | 1 taza  |
| Pimiento verde  | 100 g | 1 pieza |
| Romerito | 100g | 100 g |
| Tomate verde  | 100g | 5 piezas  |
| Verdolaga | 100 g | 1 taza  |
| Esparragos  | 100 g | 6 piezas  |



**Suplementación :**

**Es muy importante la suplementación favor de no dejar pasar este punto.**

* **1 gr de vitamina C :**  Spring valley 500mg ( tomar dos al día)
* **Omega 3 :** Spring Valley 1000mg ( tomar una al día )
* **Complejo B 12 :** 1000 mcg ( Spring Valley 1000 mcg) 1 al día
* **Vitamina D 5000 u** ( Spring Valley ) 1 al día
* **Multivitamínico 1 al día**
* **Calcio 600 mg** ( Spring valley) dos capsulas al día