



## Lista de Alimentos reales y de alto valor nutricional.

Elige la combinación de tu preferencia, priorizando el consumo de proteína frente a las demás categorías.

<b>PROTEÍNA ANIMAL</b>	
<b>Pollo / Gallina</b>	Chichulines o mollejas, hígadillo.
	Muslo.
	Cuadril o encuentro
	Patatas
	Huevos
<b>Carne de Res</b>	Pecho de res. Costilla, osobuco
	Lomo, New Yor Steak, Ribeye, Entraña, cuadril, carne molida, carne para mechar
	Hígado, corazón, sesos, lengua, panza
	Patatas de res
<b>Cerdo</b>	Costilla de cerdo.
	Lomo de cerdo, chuleta (no ahumada)
	Pata de cerdo.
	Bacon
<b>Seafood</b>	Salmón, sardina
	Pescado blancos. (no priorizar)
	Mariscos, moluscos (no priorizar)
<b>Otros</b>	Pato, cordero, huevo de avestruz



## Lista de Alimentos reales y de alto valor nutricional.

<b>VEGETALES</b> (Vamos a detectar intolerancias)	
<b>Hojas verdes</b>	lechuga, celery o apio, habichuelas, berro, albahaca
	pepino, repollo, hierbabuena, menta
<b>Vegetales</b>	Zucchini, berenjena
	Brocoli, coliflor
	Rábano, pimentones.
<b>Frutas</b>	Fresas, blueberry, raspberry, coco, limón
	Tomate, aguacate

***“La inflamación es la base de la enfermedad neurológica”.***

<b>QUESOS</b> (Vamos a detectar intolerancias)	
<b>Quesos madurados</b> (priorizar los hechos con leche de ovejo o cabra frente a los de vaca)	Manchego, parmesano, suizo, emmental, gruyere, gouda.
	Curado, semicurado.
Evitar quesos frescos	



**Lista de Alimentos reales y de alto valor nutricional.**

<b>ACEITES SALUDABLES</b>	
Aceite de Oliva	Manteca de Cerdo
Aceite de coco	Mantequilla
MCT Oil	Ghee (Mantequilla clarificada)
Aceite de aguacate	Grasa del Bacon

***“Haz de tu cocina, tu farmacia.***

***Tu lugar de sanación”.***

<b>SNACKS PERMITIDOS (Sólo los primeros 5 días)</b>	
Aceitunas	Coco
Almendras, macadamias	Palmito
Queso	Chocolate de 85 a 100%
Chicharrón (frito en su propia grasa)	Pepinillo.

Estilo de Vida: *Salud Funcional*

*Convierte a tu cuerpo en un laboratorio de bienestar.*

Virginia Hernandez



## **Lista de Alimentos reales y de alto valor nutricional.**

<b>PRODUCTOS KETO APPROVED</b>	
Harina de Almendra.	Mostaza Dijon
Harina de Coco.	Mayonesa a base de aceite de oliva.
Crema de coco (ver lista de ingredientes)	Crema de leche
Mantequilla de almendras.	Queso crema
Infusiones, té de hierba, café	Vinagre de sidra de manzana
Chorizos (sin azúcar, no nitritos)	Salchichas artesanales
Jamón serrano, salame	Morcillas (sin arroz)

***“Le decimos adiós para siempre al dulce.***

***Rompamos de una vez por todas el vínculo emocional  
con la comida.”***