Diseña tu plan dietético con los batidos y complementos KetoLiving

Pauta Dietética 1600 Kcal
Batido KetoLiving Vainilla

Grasas 80%
Carbohidratos ≤ 20 g

DESAYUNO	
Multivitamínico KetoLiving Daily Multi	1 cáps
KetoLiving Sugar Control	1 cáps
Yogur griego	50 g
1 huevo cocido	60 g
Aceite de oliva (2 cuch. sop)	20 g
Café o infusión con edulcorante	

COMIDA	
Multivitamínico KetoLiving Daily Multi	1 cáps
KetoLiving Sugar Control	1 cáps
Pavo salteado con espinacas	
Champiñón	80 g
Dados de pechuga de pavo	50 g
Espinacas	100 mg
Aguacate	60 g
Piñones (2 cuch. sop)	22 g
Aceite de oliva (2 cuch. sop)	20 ml
Sorbete de té verde y limón	100 g
(infusión de té verde, xilitol, 30 g clara de huevo, zumo de limón 50 ml, estevia)	

MERIENDA	
KetoLiving Sugar Control	1 cáps
Requesón	40 g
Moras	40 g
Aceite de coco (1 cuch. sop)	10 ml
1 infusión con edulcorante	

CENA	
Multivitamínico KetoLiving Daily Multi	1 cáps
Ensalada verde	
Lechuga	100 g
Aceitunas sin hueso	30 g
Aceite de oliva (2 cuch. sop)	20 g
Batido KetoLiving Vainilla	38,5 g
Agua	hasta 250 ml

TENTEMPIÉ*	
Nueces	25 g
Requesón	30 g
1 infusión con edulcorante	

Pauta Dietética 1600 Kcal
Batido KetoLiving Chocolate

Grasas 80%
Carbohidratos ≤ 20 g

DESAYUNO	
Multivitamínico KetoLiving Daily Multi	1 cáps
KetoLiving Sugar Control	1 cáps
Yogur griego	50 g
1 huevo cocido	60 g
Aceite de oliva (2 cuch. sop)	20 g
Café o infusión con edulcorante	

COMIDA	
Multivitamínico KetoLiving Daily Multi	1 cáps
KetoLiving Sugar Control	1 cáps
Salteado de verduras y salmón	
Calabacín	80 g
Dados de salmón	100 g
Brócoli	80 g
Almendra cruda fileteada	30 g
Aceite de oliva (2 cuch. sop)	20 ml
Arándanos azules	40 g

MERIENDA	
KetoLiving Sugar Control	1 cáps
Queso de cabra curado	40 g
Tomates cherry (poco maduros)	40 g
1 infusión con edulcorante	

CENA	
Multivitamínico KetoLiving Daily Multi	1 cáps
Ensalada verde	
Canónigos	100 g
Aceite de oliva (2 cuch. sop)	20 g
Batido KetoLiving Chocolate	45 g
Agua	hasta 250 ml

TENTEMPIÉ*	
Requesón	40 g
Aceite de coco (1cuch. sop)	10 ml
1 infusión con edulcorante	

Cuch. sop: equivale a cucharada sopera rasa.
* Si se cena pronto, se puede tomar un tentempié entre la cena y la hora de acostarse o de lo contrario incorporar el tentempié a modo de postre en alguna de las comidas principales.