

Plan cetogénico semana 1

Incluye: Ayuno, ejercicio muscular, yoga, desayunos, almuerzos y comidas.

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mañana	<p>Ayuno: lo primero es tomar agua al clima (nunca fría) con 1 cucharada de vinagre de manzana; luego puedes tomar un café o té sin endulzantes ni leches (para no romper el ayuno);</p> <p>Ejercicio: Rutina 10 min trabajo quemar grasa: https://cutt.ly/Lf1YRhs</p> <p>Yoga: Para sistema inmunológico: https://cutt.ly/Ef1TsBe</p>	<p>Tomar agua al clima con 1 cucharada de vinagre de manzana antes del café o té.</p> <p>Ejercicio: Caminar 1 hora</p> <p>Yoga: para incrementar la vitalidad y la energía https://cutt.ly/Af1TQEs</p> <p>Desayuno: 1 puñado grande de espinacas. Asarlo en mantequilla, poner sal marina y pimienta. Luego mezclar 3 huevos revueltos + Café o té negro.</p>	<p>Ayuno: tomar agua al clima con 1 cucharada de vinagre de manzana; luego puedes tomar un café o té sin endulzantes ni leches</p> <p>Ejercicio: Rutina 20 min trabajo quemar grasa: https://cutt.ly/af1YY5A</p> <p>Yoga: Para activar fuerza de voluntad https://cutt.ly/rf1TfUA</p>	<p>Tomar agua al clima con 1 cucharada de vinagre de manzana antes del café o té.</p> <p>Ejercicio: Yoga: Para alcanzar el éxito https://cutt.ly/Xf1TJpb</p> <p>Caminar 1 hora</p> <p>Desayuno: Tajadas de aguacate y tomate + dos huevos fritos en mantequilla con sal marina y pimienta + yogur griego sin endulzante, linaza molida + café o té.</p>	<p>Ayuno: tomar agua al clima con 1 cucharada de vinagre de manzana; luego puedes tomar un café o té sin endulzantes ni leches</p> <p>Ejercicio: Rutina 12 min trabajo quemar grasa: https://cutt.ly/Cf1YPGm</p> <p>Yoga: para la seguridad https://cutt.ly/tf1Yoir</p>	<p>Tomar agua al clima con 1 cucharada de vinagre de manzana antes del café o té.</p> <p>Ejercicio: Yoga: Para fortalecer el aura https://cutt.ly/af1LZEP</p> <p>1 hora de baile</p> <p>Desayuno: 1 puñado de espinacas asado con cebolla tomate, sal marina y pimienta + 1 tocineta asada +2 huevos revueltos en mantequilla + Yogur griego sin endulzantes, linaza molida y arándanos. + café o té</p>	<p>Tomar agua al clima con 1 cucharada de vinagre de manzana antes del café o té.</p> <p>Ejercicio: Yoga: Para activar fuerza de voluntad https://cutt.ly/rf1TfUA</p> <p>Desayuno: 2 huevos hervidos con 1 cucharada de mayonesa + una tajada de queso + aguacate y lechuga + yogur griego sin endulzantes con linaza molida y fresas + café o té</p>
Media Mañana	4 vasos agua + café o té	4 vasos agua + café o té	4 vasos agua + café o té	4 vasos agua + café o té	4 vasos agua + café o té	4 vasos agua + café o té	4 vasos agua + café o té
Tarde	<p>Almuerzo: Pescado asado en mantequilla con ajo, sal marina y pimienta + Ensalada de lechuga, tomates, aguacate, aceite de oliva, sal y pimienta. + té verde + Multivitamínico + suplementos de magnesio+ zinc+ potasio + biotina + Vitamina D.</p>	<p>Almuerzo: Calabacín, zanahoria, cebolla y pimentón verde asados en aceite de oliva con ajo + Atún con mayonesa aparte + Limonada (si quieres endulzarla, con Stevia o eritritol) + Multivitamínico + suplementos de magnesio+ zinc+ potasio + biotina + Vitamina D.</p>	<p>Almuerzo: Pechuga de pollo asada con mantequilla y cortada en cuadritos + ensalada de tomate, rúcula, queso Mozzarella, champiñones asados, balsámico y aceite de oliva. + Multivitamínico + suplementos de magnesio+ zinc+ potasio + biotina + Vitamina D.</p>	<p>Almuerzo: crema de espinacas con champiñones y crema de leche (mínimo 30% grasa) + pescado asado con ajo. + crema de leche con fresas + té verde o limonada. + Multivitamínico + suplementos de magnesio+ zinc+ potasio + biotina + Vitamina D.</p>	<p>Almuerzo: Trozos de coliflor asados en mantequilla con ajo, sal y pimienta y nuez moscada (opcional) + pollo asado con tocineta + aguacate té verde o limonada + Multivitamínico + suplementos de magnesio+ zinc+ potasio + biotina + Vitamina D.</p>	<p>Almuerzo: Camarones asados en mantequilla + brócoli asado con cebolla, ajo, zanahoria, sal y pimienta + limonada. + Multivitamínico + suplementos de magnesio+ zinc+ potasio + biotina + Vitamina D.</p>	<p>Almuerzo: Carne molida asada en aceite de oliva con tomate, cebolla y ajo + ensalada de lechuga, zanahoria rallada, limón, aceite de oliva y queso parmesano rallado + yogur griego con frambuesas y linaza molida + te de frutos rojos + Multivitamínico + suplementos de magnesio+ zinc+ potasio + biotina + Vitamina D.</p>
Media Tarde	5 vasos de agua + café o té	5 vasos de agua + café o té	5 vasos de agua + café o té	5 vasos de agua + café o té	5 vasos de agua + café o té	5 vasos de agua + café o té	5 vasos de agua + café o té
Noche	<p>Comida: Berenjena asada en aceite de oliva+ pollo desmechado + aguacate + Limonada o té</p> <p>1 o 2 horas luego tomar 2 vasos de agua</p>	<p>Comida: 1 puñado de espinacas asado con cebolla en mantequilla + 1 filete de cerdo asado + aguacate + Limonada o té verde</p> <p>1 o 2 horas luego tomar 2 vasos de agua</p>	<p>Comida: brócoli asado con jengibre y cebolla en aceite de oliva + Pescado sellado y luego cocido en crema de leche con sal, pimienta y albahaca. + Limonada o té de frutos rojos</p> <p>1 o 2 horas luego tomar 2 vasos de agua</p>	<p>Comida: calabacín, zanahoria, cebolla, champiñones asados en aceite de coco y luego cocidos en leche de coco + Pollo asado + Limonada o té verde</p> <p>1 o 2 horas luego tomar 2 vasos de agua</p>	<p>Comida: Atún con mayonesa + servidos sobre hojas de lechuga + queso para gratinar encima+ yogur griego con linaza + Limonada o té</p> <p>1 o 2 horas luego tomar 2 vasos de agua</p>	<p>Comida: dos huevos duros + aceitunas, lechuga, tomate, Zanahoria y mayonesa + Limonada o té</p> <p>1 o 2 horas luego tomar 2 vasos de agua</p>	<p>Comida: Camarones asados con brócoli, zanahoria, cebolla y ajo + aguacate fresco con tomates y aceite de oliva. + Limonada o té</p> <p>1 o 2 horas luego tomar 2 vasos de agua</p>