

## El Plan Ketopia: sencillo!

### Desayuno:

1 bebida KetonX Mezclar con 300 c.c. -360 c.c. de agua y beber a lo largo de los próximos 30 minutos más o menos.

**Dos a tres horas más tarde:** 1 Dough bite más ½ litro de agua

**Tres horas más tarde:** 1 FIXX shake en 350 c.c. de agua y hielo (opcional)

**Tres horas más tarde:** una razonable comida alta en proteínas y vegetales verdes. Todo el día: Beber agua. Usted debe beber la mitad de su peso corporal en oz. cada día.

Los expertos coinciden en que la cantidad de agua que se necesita para la salud y el peso ideal es la mitad del peso de una en onzas de agua cada día. Por ejemplo, una persona que pesa 160 libras tendría que beber 80 oz de agua al día. Una persona de 100 libras necesita sólo 50 onzas de agua total para el día.

## Plan Avanzado de comidas

A algunas personas les gustaría ver un progreso más rápido, por lo que le estamos ofreciendo una dieta un poco más estricta para que puedan perder peso más rápido.

Si usted es una de esas personas aquí les damos una lista de alimentos para elegir que se enmarcan en un programa cetogénico.

Cualquier Proteína de aves (pavo, pollo, pato, etc. ) Pescado, Carne de vaca, Carne de cerdo (Tocino, jamón, etc.), Cordero, Venado, Carne de animales silvestres, cecina.

### Evitar:

Enlatados, procesados (como embutidos), carne molida o freída, salchicha, carne de vaca freída, hot dogs, salchicha de Viena, en frascos o carne enlatada.

### Usted puede consumir huevos como:

Omelets  
Revueltos  
Poached  
Hervidos duro o blando  
Rellenos

### 100 gr de los siguientes quesos

Queso duro de vaca y cabra  
Queso Mozzarella  
Queso crema (mantener esto a un mínimo)  
Suizo  
Cheddar

**Evitar: Quesos untables procesados, etc**

### Verduras

Aquí está una lista de verduras recomendadas. Es posible que desee seleccionar tantos verdes como pueda. Aconsejamos hacer ensaladas con muchos Verdes.

Lechuga escarola, Perejil, Rúcula, Achicoria, Rábanos, Setas, Lechuga Cebolletas, Apio Pepino, Pimientos y aceitunas

## Verduras secundarias

Estas verduras serían la segunda opción. Tienen muchos más carbohidratos que el anterior grupo.

Vainas de Guisante de la nieve, Col, Repollo, Espinaca, Brote de soja, Acelga, Brócoli, Cebollas. Pimientos. Coliflor, Calabacín, Espárrago, Palta, col de Bruselas, poroto verde Remolachas, Calabaza, Tomates

## Las grasas

Las grasas son una parte muy importante del programa. Usted puede tener las siguientes.

Paltas, Mantequilla, nueces de Macadamia, mayonesa (agregado de carbohidratos), Aceite de Oliva, aceite de coco, mantequilla de maní, Nueces, Avellanas, Almendras, (mantener esto limitado. Son muy altos en carbohidratos)

## Tomar

Tomar agua, café y té. Nada de soda (gaseosa) de ningún tipo.

**Nota:** limite bebidas con cafeína porque pueden causar una reacción de la insulina.

## Comer fuera de casa

Cuando salga a comer deseará hacer las cosas más simples y adherirse a las opciones de bajas calorías. Si le interesa la comida rápida hay una serie de lugares que tienen las hamburguesas que están envueltas en lechuga. Un método sencillo y fácil opción es un pollo a la parrilla con vegetales crudos o cocidos al vapor, que se puede encontrar en cualquier restaurante. Si usted está en un restaurante, escoger algo como filetes o pescado al vapor con verduras y haga a un lado la mantequilla. Esto es simple y fácil.