



1

DIETA KETO FASE ESTRICTA

PACIENTE:

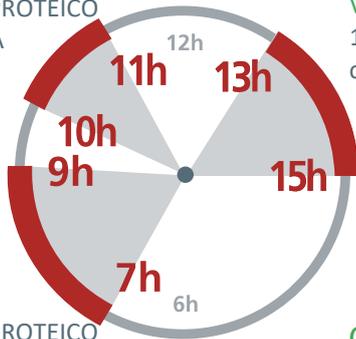
Fecha: Próxima visita:

ALIMENTO INCORPORADO: VERDURAS



Media mañana

1 o 1/2 producto PROTEICO
con o sin TIROSINA



Comida

Verduras permitidas
1 producto PROTEICO
con o sin TRIPTÓFANO

Productos al día:

Tipo de productos:

Desayuno

1 o 1/2 producto PROTEICO
con o sin TIROSINA

Cena

Verduras permitidas
1 producto PROTEICO
con o sin TRIPTÓFANO



Merienda

1 o 1/2 producto PROTEICO
con o sin TRIPTÓFANO

NO TOMAR MÁS DE 2 PROTEICOS CON TIROSINA y 2 PROTEICOS CON TRIPTÓFANO AL DÍA.

SUPLEMENTACIÓN



BÁSICA

PROTOCOLO	Desayuno	Comida	Cena

ESPECÍFICA

PROTOCOLO	Desayuno	Comida	Cena	Observaciones



VERDURAS PERMITIDAS EN LA COMIDA Y EN LA CENA

Sin límite

Acedera	Cardo	Hinojo
Acelga	Cebollino	Lechuga
Apio	Champiñones	Níscalo
Apionabo	Setas	Pepinillo natural
Berros	Coliflor	Pepino
Brócoli	Endibia	Pimiento verde
Brotos de soja	Escarola	Rábanos
Calabacín	Espinacas	

Con moderación: (máximo 200 g/día)

Berenjena	Col rizada	Remolacha blanca
Boletus anillado	Colirrábano	Repollo
Borraja	Esparragos	Rúcula
Calabaza	Judía verde	Ruibarbo
Col blanca	Nabo	Tomate
Col de bruselas	Pimiento rojo	Tomate en zumo
Col lombarda	Pimiento de color	
Col repollo	Puerro	



El peso indicado corresponde al alimento crudo. Estas verduras se pueden consumir al natural, aliñadas (ver aliños permitidos), hervidas, al horno o a la plancha. Para cocinarlas a la plancha se puede rociar la sartén con un poco de aceite y retirar el excedente con un papel de cocina. No con consumir verduras en conserva, ni los hongos secos o en conserva. Sólo consumir las verduras indicadas. El aceite permitido es únicamente para aliñar. *Referencias de tablas de alimentos: BDECA www.bedca.net/bdpub*



ALIÑOS

Espicias y plantas aromáticas deshidratadas.
Máximo por día de:
1-2 cucharadas soperas de aceite de oliva.
+ 1 de vinagre de vino blanco.
+ 1 de zumo natural de limón.
Mostaza de Dijon original y salsa de soja tamari con moderación.



BEBIDAS

Beba entre 1.5 y 2 litros de agua mineral, con o sin gas, al día. Si su médico le indica suplemento drenante, añádale al agua para facilitar la eliminación de líquidos. Puede consumir té, café natural o infusiones sin azúcar (NO TOMAR bebidas instantáneas o aromatizadas porque su aporte de glúcidos puede interrumpir la cetosis). No consumir leche, salvo autorización del médico, que podría indicarle leche de soja "0 0 " o de vaca, desnatada, en muy pequeñas cantidades. Utilice sucralosa como edulcorante.

RECOMENDACIONES

- Si padece estreñimiento: tome preferentemente verduras cocidas.
- Si padece halitosis (mal aliento): evite los chicles y tabletas, incluso sin azúcar, puede utilizar sprays refrescantes sin alcohol ni polioles.
- Si padece migrañas o cefaleas persistentes, tras los primeros 3 días, consúltelo con su médico.
- En todos los casos mencionados aumente la cantidad de agua ingerida.
- Consulte con su médico los complementos adecuados para usted.
- En fase 1 se recomienda la actividad física moderada, como andar. Para más, consulte con su médico

MUY IMPORTANTE

- Si está tomando medicamentos, debe informarlo a su médico para evitar interferencias. Respete al máximo los consejos y prescripciones de su médico para obtener los resultados deseados. Luego siga sus recomendaciones sobre el mantenimiento controlado postdieta para conservar los resultados a largo plazo y no recuperar el peso perdido.
- Para cualquier duda consulte a su médico.

Observaciones: _____

