



Bajo en carbohidratos: siete días sin objetivo keto

Pesos en cocido: alimentos ricos en almidón, legumbres escurridas, verduras servidas calientes, carne, pescado y huevos sin cáscara. Frutas y verduras crudas: peso de la parte comestible. Tofu y lácteos tal como se venden, avena en seco. Aceites y tentempié incluidos. Carbohidratos sin fibra: no vuelvas a restar la fibra.

Día 1 154 g de carbohidratos · 40 g de fibra · unas 2090 kcal

Comida	Porciones para una persona	Carbohidratos	Fibra
Desayuno	pan integral 70 g, queso fresco batido natural con un 2-3 % de materia grasa 200 g, manzana con piel 150 g, nueces sin cáscara 20 g	55 g	9 g
Almuerzo	filete de pollo 100 g, lentejas verdes 100 g, brócoli al vapor 200 g, aceite de oliva 20 g, pan integral 30 g	34 g	15 g
Cena	tofu natural 180 g, quinoa 130 g, calabacín 250 g, aceite de colza 20 g, yogur natural sin azúcar 125 g	50 g	9 g
Tentempié incluido	naranja 150 g, almendras sin sal 25 g	14 g	7 g

Día 2 148 g de carbohidratos · 42 g de fibra · unas 2050 kcal

Comida	Porciones para una persona	Carbohidratos	Fibra
Desayuno	copos de avena secos 45 g, queso fresco batido natural con un 2-3 % de materia grasa 200 g, frambuesas 125 g, almendras sin sal 25 g	43 g	14 g
Almuerzo	salmón al vapor 130 g, patatas al vapor 180 g, judías verdes 200 g, aceite de oliva 15 g	36 g	12 g
Cena	garbanzos 100 g, huevos duros sin cáscara 100 g, tomate crudo 150 g, pepino con piel 150 g, pan integral 40 g, aceite de colza 20 g, yogur natural sin azúcar 125 g	50 g	13 g
Tentempié incluido	manzana con piel 150 g, nueces sin cáscara 25 g	19 g	4 g

Valores estimados, redondeados por separado: la suma de las filas puede diferir del total. Las marcas y la cocción modifican el contenido nutricional. Agua y bebidas sin azúcar. Integra el tentempié en las comidas si lo prefieres. Aumenta la fibra progresivamente.

Ajuste personal: revisa el hambre, la digestión, la actividad y las cantidades.

Para adaptar: ejemplo sin promesa de pérdida de peso. Diabetes tratada, embarazo, lactancia, enfermedad renal o trastorno alimentario: consulta con un profesional antes de restringir la alimentación. No cambies ningún tratamiento. Malestar importante o signos de cetoacidosis durante el tratamiento con una gliflozina: evaluación urgente.



Pesos en cocido: alimentos feculentos, legumbres escurridas, verduras calientes, carne, pescado, huevos sin cáscara. Frutas y verduras para ensalada en crudo, pesos de la parte comestible. Tofu y lácteos tal como se venden, avena seca. Aceites y tentempié incluidos. Hidratos de carbono sin fibra: no vuelvas a restar la fibra.

Día 3 154 g de hidratos de carbono · 42 g de fibra · unas 2000 kcal

Comida	Porciones para una persona	Hidratos de carbono	Fibra
Desayuno	pan integral 70 g, huevos duros sin cáscara 100 g, kiwi 100 g, yogur natural sin azúcar 125 g, almendras sin sal 15 g	47 g	9 g
Almuerzo	tofu natural 180 g, arroz integral 100 g, espinacas 200 g, aceite de oliva 20 g	43 g	8 g
Cena	lentejas verdes 120 g, calabacín 250 g, pan integral 50 g, aceite de colza 20 g, queso fresco batido natural con un 2-3 % de grasa 150 g	49 g	18 g
Tentempié incluido	naranja 150 g, almendras sin sal 25 g	14 g	7 g

Día 4 167 g de hidratos de carbono · 41 g de fibra · unas 1950 kcal

Comida	Porciones para una persona	Hidratos de carbono	Fibra
Desayuno	pan integral 70 g, queso fresco batido natural al 2-3 % 200 g, manzana con piel 150 g, nueces peladas 20 g	55 g	9 g
Comida	pasta integral 120 g, alubias rojas 80 g, tomate crudo 200 g, aceite de oliva 20 g	55 g	17 g
Cena	filete de pollo 120 g, brócoli al vapor 200 g, quinoa 100 g, aceite de colza 20 g, yogur natural sin azúcar 125 g	38 g	8 g
Tentempié incluido	kiwi 150 g, almendras sin sal 25 g	19 g	7 g

Valores estimados y redondeados por separado: la suma de las filas puede diferir del total. Las marcas y la cocción modifican el contenido nutricional. Agua y bebidas sin azúcar. Si lo prefieres, integra el tentempié en las comidas. Aumenta la fibra poco a poco.

Ajuste personal: revisa el hambre, la digestión, la actividad y las cantidades.

Para adaptar: ejemplo sin promesa de pérdida de peso. Diabetes tratada, embarazo, lactancia, enfermedad renal o trastorno alimentario: consulta a un profesional antes de restringir la alimentación. No cambies ningún tratamiento. Malestar intenso o signos de cetoacidosis si tomas una gliflozina: evaluación urgente.



Pesos en cocido: alimentos ricos en almidón, legumbres escurridas, verduras servidas calientes, carne, pescado y huevos sin cáscara. Frutas y verduras para consumir en crudo: pesos de la parte comestible en crudo. Tofu y lácteos tal como se venden, avena seca. Aceites y tentempié incluidos. Hidratos de carbono sin fibra: no vuelvas a restar la fibra.

Día 5 140 g de hidratos de carbono · 44 g de fibra · unas 2070 kcal

Comida	Raciones para una persona	Hidratos de carbono	Fibra
Desayuno	copos de avena secos 45 g, queso fresco batido natural al 2-3 % 200 g, frambuesas 125 g, almendras sin sal 25 g	43 g	14 g
Comida	bacalao al vapor 130 g, garbanzos 100 g, calabacín 250 g, aceite de oliva 20 g, pan integral 40 g	38 g	15 g
Cena	tofu natural 180 g, patatas al vapor 150 g, judías verdes 200 g, aceite de colza 20 g, yogur natural sin azúcar 125 g	40 g	11 g
Tentempié incluido	manzana con piel 150 g, nueces sin cáscara 25 g	19 g	4 g

Día 6 159 g de hidratos de carbono · 43 g de fibra · unas 1960 kcal

Comida	Porciones para una persona	Hidratos de carbono	Fibra
Desayuno	pan integral 70 g, huevos duros sin cáscara 100 g, kiwi 100 g, yogur natural sin azúcar 125 g, almendras sin sal 15 g	47 g	9 g
Almuerzo	lentejas verdes 100 g, zanahoria cruda 100 g, huevos duros sin cáscara 100 g, pan integral 40 g, aceite de colza 20 g	38 g	14 g
Cena	garbanzos 100 g, espinacas 200 g, arroz integral 80 g, aceite de oliva 20 g, queso fresco batido natural con un 2-3 % de grasa 150 g	54 g	15 g
Tentempié incluido	manzana con piel 150 g, nueces sin cáscara 25 g	19 g	4 g

Valores estimados, redondeados por separado: la suma de las filas puede diferir del total. Las marcas y la cocción modifican el contenido nutricional. Agua y bebidas sin azúcar. Incluye el tentempié en las comidas si lo prefieres. Aumenta la fibra progresivamente.

Ajuste personal: revisa el hambre, la digestión, la actividad y las cantidades.

Para adaptar: ejemplo sin promesa de pérdida de peso. Diabetes en tratamiento, embarazo, lactancia, enfermedad renal o trastorno alimentario: consulta con un profesional antes de restringir la alimentación. No cambies ningún tratamiento. Malestar intenso o signos de cetoacidosis si tomas una gliflozina: evaluación urgente.



Pesos en cocido: alimentos feculentos, legumbres escurridas, verduras calientes, carne, pescado, huevos sin cáscara. Frutas y hortalizas crudas: peso de la parte comestible. Tofu y lácteos tal como se venden, avena seca. Aceites y tentempié incluidos. Hidratos de carbono sin incluir la fibra: no vuelvas a restarla.

Día 7 166 g de hidratos de carbono · 36 g de fibra · unas 2110 kcal

Comida	Porciones para una persona	Hidratos de carbono	Fibra
Desayuno	pan integral 70 g, queso fresco batido natural con un 2-3 % de grasa 200 g, manzana con piel 150 g, nueces sin cáscara 20 g	55 g	9 g
Comida	pechuga de pollo 120 g, quinoa 130 g, judías verdes 200 g, aceite de oliva 20 g	42 g	13 g
Cena	pasta integral 100 g, tofu natural 180 g, tomate crudo 200 g, aceite de colza 20 g, yogur natural sin azúcar 125 g	49 g	8 g
Tentempié incluido	kiwi 150 g, almendras sin sal 25 g	19 g	7 g

Compra de la semana, antes de las sustituciones

Cereales y legumbres

pan integral 550 g · copos de avena secos 90 g · quinoa 360 g · arroz integral 180 g · pasta integral 220 g · patatas al vapor 330 g · lentejas verdes 320 g · garbanzos 300 g · alubias rojas 80 g

Proteínas y lácteos

pechuga de pollo 340 g · salmón al vapor 130 g · bacalao al vapor 130 g · tofu natural 720 g · huevos duros sin cáscara 400 g · queso fresco batido natural con un 2-3 % de grasa 1300 g · yogur natural sin azúcar 875 g

Verduras, frutas y aliños

brócoli al vapor 400 g · judías verdes 600 g · calabacín 750 g · espinacas 400 g · tomate crudo 550 g · pepino con piel 150 g · zanahoria cruda 100 g · manzana con piel 900 g · kiwi 500 g · naranja 300 g · frambuesas 250 g · aceite de oliva 135 g · aceite de colza 140 g · almendras sin sal 180 g · nueces peladas 135 g

Para comprar: las cantidades anteriores son las que se consumirán, siguiendo los mismos criterios de peso en crudo o cocinado que en los menús. Ajusta la compra al rendimiento de la cocción y a las mermas. Cocina en dos tandas o congela porciones, sin guardar en la nevera platos para siete días.

Opción vegetariana: sustituye 100 g de pollo cocinado por 200 g de tofu (+6 g de hidratos de carbono, unas +150 kcal). Para 130 g de pescado, utiliza 220 g de tofu: +5 a 6 g de hidratos de carbono, +65 kcal respecto al salmón o +185 kcal respecto al bacalao. Los perfiles nutricionales cambian. Deporte: 100 g más de quinoa cocida aportan unos 28 g de hidratos de carbono.

Para adaptar: ejemplo sin promesa de pérdida de peso. Diabetes tratada, embarazo, lactancia, enfermedad renal o trastorno alimentario: consulta a un profesional antes de restringir la alimentación. No cambies ningún tratamiento. Malestar intenso o signos de cetoacidosis si tomas una gliflozina: evaluación urgente.