



PROTOCOLO DE ALIMENTACIÓN

Cetonas exógenas BHB + MCT



Keto Prime

RECOMENDACIONES GENERALES

- Consumir un mínimo de 2 litros de agua, agua con limón o té herbal (no frutal).
- Aderezo para ensalada (mayonesa, aceite de oliva, natilla o limón).
- Puedes realizar actividad física y dormir un mínimo de 8 horas diarias.
- Para resaltar tus resultados, tómate una fotografía con vestimenta cómoda y ajustada, el día 0 y 16.



INDICACIONES: 1º ETAPA

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Keto Prime

AYUNO

Keto Prime

Consumir 1 sobre en 8–12 onzas de agua, durante 10 a 15 minutos. Disolver en el shaker (botella).

1 sobre de **Keto Prime** (5.5 gramos).

DESAYUNO

Preparar a base de proteínas, grasas y vegetales.

2 o 3 huevos, tocineta, espinacas, cebolla, chile, zucchini, brócoli, quesos maduros, mantequilla (no margarina).

Una taza de café negro o té herbal (sin azúcar; puede endulzarse con crema dulce).

SNACK

Frutas: una porción pequeña.
Grasas: 1 a 3 cucharadas.

Frutas: fresa, kiwi, manzana gala, coco, mora, arándanos.
Grasas: aceitunas, almendras, nueces, macadamia.

ALMUERZO

Proteína:
- Hombres: 120 gramos
- Mujeres: 90 gramos
Vegetales: 1 o 2 tazas
Grasas: 1 a 3 cucharadas

Proteína: pollo, cerdo, res, huevos, pescado, mariscos (sin empanizar), atún.
Vegetales: lechuga, pepino, berenjena, zucchini, espinaca (media taza por día), palmito, chayote, tomate, espárragos, coliflor, repollo, brócoli, apio, arúgula, chile dulce, perejil.
Grasas: aguacate, aceite de oliva, de aguacate o coco, almendras, marañón, macadamia, coco, mayonesa, natilla, quesos (cheddar, gouda, mozzarella), mantequilla (no margarina).

SNACK

Fruta: una porción pequeña.
Grasas: 1 a 3 cucharadas.

Una taza de café negro o té herbal (sin azúcar; puede endulzar con crema dulce).
Grasas: quesos maduros (cheddar, gouda, mozzarella), aceitunas, almendras, nueces, macadamia.

CENA

Proteína:
- Hombres: 120 gramos
- Mujeres: 90 gramos
Vegetales: 1 o 2 tazas
Grasas: 1 a 3 cucharadas

Proteína: pollo, cerdo, res, huevos, pescado, mariscos (sin empanizar), atún.
Vegetales: lechuga, pepino, berenjena, zucchini, espinaca (media taza por día), palmito, chayote, tomate, espárragos, coliflor, repollo, brócoli, apio, arúgula, chile dulce, perejil.
Grasas: aguacate, aceite de oliva, de aguacate o coco, almendras, marañón, macadamia, coco, mayonesa, natilla, quesos (cheddar, gouda, mozzarella), mantequilla (no margarina).



INDICACIONES: 2° ETAPA

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Keto Prime

DESAYUNO

Carbohidratos: 1 unidad o ½ taza
Proteína: 60 gramos
Grasa: 1 cucharadita
Vegetales: al gusto

Carbohidratos: avena integral, plátano maduro, tortilla de maíz, torta de garbanzo, de harina de arroz o camote.
Grasas: aceite de coco o mantequilla (para cocinar), aceite de oliva o de aguacate.
Proteínas: huevo, jamón, queso fresco, leche de almendras.
Vegetales: cebolla, chile dulce, apio, espinacas, hongos, brócoli, coliflor, zapallo, mostaza, tomate.

SNACK

Frutas: una taza.

Frutas: fresas, manzana gala, arándanos, frambuesas, mora, coco.

ALMUERZO

Carbohidrato: 1 unidad o ½ taza
Proteína: 120 gramos
Vegetales: 1-2 tazas
Grasa: 2 cucharadas

Carbohidratos: avena integral, tortilla de maíz, plátano maduro, garbanzos, harina de arroz o camote.
Proteínas: pollo, cerdo, res, pescado, atún, huevos, mariscos.
Vegetales: cebolla, chile dulce, apio, espinacas, hongos, brócoli, coliflor, zapallo, repollo, chayotes, berenjena, palmito, tomate, mostaza, pepino, arúgula, perejil.
Grasas: aceite de coco o mantequilla (para cocinar), aceite de oliva, aguacate, tocineta, almendras, aceitunas.

SNACK

Grasas: 1 a 3 cucharadas.

Grasas: quesos maduros (mozzarella, gouda, cheddar), aceitunas, almendras, nueces, macadamia.

CENA

Proteína: 120 gramos
Vegetales: 1-2 tazas
Grasa: 2 cucharadas

Proteínas: pollo, cerdo, res, pescado, atún, huevos, mariscos.
Vegetales: cebolla, chile dulce, apio, espinacas, hongos, brócoli, coliflor, zapallo, repollo, chayotes, berenjena, palmito, tomate, mostaza, pepino, arúgula, perejil.
Grasas: aceite de coco o mantequilla (para cocinar), aceite de oliva, aguacate, tocineta, almendras, aceitunas.



INDICACIONES: 3° ETAPA

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Keto Prime

DESAYUNO

Carbohidratos: 1 unidad o ½ taza
Proteína: 60 gramos
Grasa: 1 cucharadita
Vegetales: al gusto

Carbohidratos: avena integral, plátano maduro, tortilla de maíz, torta de garbanzo, de harina de arroz o camote, gallo pinto.
Grasas: aceite de coco o mantequilla (para cocinar), aceite de oliva o de aguacate.
Proteínas: huevo, jamón, queso fresco, leche de almendras.
Vegetales: cebolla, chile dulce, apio, espinacas, hongos, brócoli, coliflor, zapallo, mostaza, tomate.

SNACK

Frutas: una taza.

Frutas: fresas, manzana gala, arándanos, frambuesas, mora, coco, guayaba, naranja, toronja, kiwi, uva verde.

ALMUERZO

Carbohidrato: 1 unidad o ½ taza
Proteína: 120 gramos
Vegetales: 1-2 tazas
Grasa: 2 cucharadas

Carbohidratos: avena integral, tortilla de maíz, plátano maduro, garbanzos, harina de arroz o camote.
Proteínas: pollo, cerdo, res, pescado, atún, huevos, mariscos.
Vegetales: cebolla, chile dulce, apio, espinacas, hongos, brócoli, coliflor, zapallo, repollo, chayotes, berenjena, palmito, tomate, mostaza, pepino, arúgula, perejil.
Grasas: aceite de coco o mantequilla (para cocinar), aceite de oliva, aguacate, tocineta, almendras, aceitunas.

SNACK

Frutas: una taza.

Frutas: fresas, manzana gala, arándanos, frambuesas, mora, coco, guayaba, naranja, toronja, kiwi, uva verde.

CENA

Proteína: 120 gramos
Vegetales: 1-2 tazas
Grasa: 2 cucharadas

Proteínas: pollo, cerdo, res, pescado, atún, huevos, mariscos.
Vegetales: cebolla, chile dulce, apio, espinacas, hongos, brócoli, coliflor, zapallo, repollo, chayotes, berenjena, palmito, tomate, mostaza, pepino, arúgula, perejil.
Grasas: aceite de coco o mantequilla (para cocinar), aceite de oliva, aguacate, tocineta, almendras, aceitunas.

TUS RESULTADOS HABLAN DE TU ESFUERZO

Alimenta rápidamente el funcionamiento mental y físico; promueve naturalmente la **quema de grasa** y el control de peso.

CONTROL GENERAL	DÍA 0	DÍA 10	DÍA 16
PESO			
GRASA CORPORAL			
MASA MUSCULAR			
ÍNDICE DE MASA CORPORAL			
MEDIDAS	DÍA 0	DÍA 10	DÍA 16
PECHO			
GRASA			
BRAZO DERECHO			
BRAZO IZQUIERDO			
ABDOMEN ALTO			
CINTURA			
ABDOMEN BAJO			
CADERA			
PIERNA DERECHA			
PIERNA IZQUIERDA			

Es recomendable que te peses en la misma balanza el día 0, 10 y 16. Puedes medirte con una cinta métrica. Utiliza vestimenta cómoda.

