

# ALVOCAT GUIA DE MENÚ

Sigue las pautas indicadas en consulta! Te dejamos una guía de menú que será clave para aplicar lo visto en consulta!



## DESAYUNO



### CLAVES DESAYUNO KETO ALVOCAT

Uso de grasa indicada en material ALVOCAT.  
Suficiente para estar satisfecho!

www.alvocatcr.com

— SNACK —



## ALMUERZO



### CLAVES ALMUERZO KETO ALVOCAT

Elijo proteína en cantidad indicada (Ver lista ALVOCAT)  
Agregar Vegetales Permitidos F1 (Ver lista ALVOCAT)  
Agregar suficiente grasa para estar satisfecho!

www.alvocatcr.com

— SNACK —

## CENA



### CLAVES CENA KETO ALVOCAT

Elijo proteína en cantidad indicada (Ver lista ALVOCAT)  
Agrego Vegetales (Ver lista ALVOCAT)  
Agrego suficiente para estar satisfecho!

www.alvocatcr.com

# ALVOCAT EJEMPLO DE MENÚ

## HUEVOS ALVOCAT

- Huevos Fritos
- 2 Slices de Tocineta

*Cocine huevos en grasa de tocineta*

## FAJITAS DE POLLO

- Pollo en Fajitas (*Especias Naturales*)
- ½ Tz Guacamole
- ½ tz Pico de Gallo
- Ensalada: Vegetales Permitidos.

## KETO TAQUITOS

- Crust: Tacos de Queso
- Relleno:  
Carne Molida  
1 Cda Tomate Picado  
Guacamole o Natilla

## KETO-MELETTE

- Cubierto de Huevos
- Relleno:  
2 Cdas Queso Maduro  
1 Cda de Trocitos de tocineta  
2 Cdas Tomate picado  
Hongos+ Espinacas+ Cebollino

## KETO-CASADO

- Bistec a la plancha
- 1 tz arroz de Brócoli
- Ensalada: Vegetales Permitidos

## SOPA KETO

- Sola Taco KETO Cristinas Kitchen.

## KETO WRAP ALVOCAT

- Cubierto Lechuga
- Relleno:  
2 Rebanadas de Queso Maduro  
2 Slices Cocinados de Tocineta  
3 Rebanadas de Tomate  
1 Cda Mayonesa Casera (RECETA ALVOCAT)

## PESCADO

- Pescado al horno en aceite de oliva
- Puré de Coliflor (RECETA ALVOCAT)
- Ensalada: Vegetales Permitidos

## KETO-CASADO

- Pollo a la plancha
- 1 tz puré de coliflor

## BEBIDAS FASE 1:

[WWW.ALVOCATCR.COM](http://WWW.ALVOCATCR.COM)

Algunas bebidas del supermercado se adaptan perfectamente a tu plan!

CANTIDAD INDICADA  
EN TU CONSULTA!



AGUA  
NATURAL



AGUA  
(CON LIMÓN)



AGUA  
MINERAL



CLUB SODA

### BEBIDA CLAVE FASE 1

NO OLVIDES LA CANTIDAD PROGRAMADA EN  
CONSULTA CON LOS MINERALES INDICADOS

SAL ROSADA EN  
CANTIDAD INDICADA



AGUA  
(CON ELECTROLITOS)



CONOCE LAS MEJORES OPCIONES  
PARA COMER FUERA EN KETO!

MÁS TIPS EN  
**KETO?**



SÍGUENOS  
@alvocater



ESPECIALISTAS EN DECISIONES SALUDABLES

@alvocater | WWW.ALVOCATCR.COM