

Tu dieta keto Mensual. Recuerda acceder a todas estas recetas en mi blog. Un saludo

Semana 1

Día	Primer Plato	Segundo Plato	Postre	Bebida
Lunes	Filete de Atún a la Parrilla con Sésamo	Ensalada de Pulpo con Pimientos y Aceitunas	Tarta de Queso con Arándanos	Infusión refrescante de Menta y Lima
Martes	Chili de Res con Aguacate y Queso	Ceviche de Salmón con Aguacate y Mango	Crujiente de Avellanas y Chocolate Negro	Batido de Cerezas y Crema de Coco refrescante
Miércoles	Brochetas de Pollo Satay	Salmón con Salsa de Aguacate y Lima	Tarta de Limón con Costra de Almendra	Aceite MCT: Mejora tu café con este café energético
Jueves	Filete de Salmón al Horno con Costra de Almendra	Sardinas al Horno con Tomate y Ajo	Postres Keto: Deliciosas opciones bajas en carbohidratos	Batido de Frutas del Bosque y Crema de Almendra
Viernes	Pescado a la parrilla con salsa de tomate y olivas	Atún a la Parrilla: Sésamo y Soja	Helado de Vainilla con Trozos de Chocolate	Té de Rooibos con Leche de Coco y Canela
Sábado	Berenjenas Rellenas: Carne y Queso	Atún al Horno con Costra de Pimienta y Limón	Crujiente de Coco con Chocolate Negro	Café con Aceite de MCT y Cacao
Domingo	Muslos de Pavo con Salsa de Arándanos	Filete de Róbalo con Salsa de Aguacate	Tarta de Queso y Cacao con Costra	Infusión de Jengibre y Cúrcuma

Semana 2

Día	Primer Plato	Segundo Plato	Postre	Bebida
Lunes	Muslos de Pollo con Salsa de Crema de Ajo	Brochetas de Salmón y Tomate Cherry	Trufas de Chocolate y Almendra: deliciosas indulgencias	Licudo de Pepino y Menta: Frescura y Sabor Refrescante
Martes	Camarones a la Parrilla con Salsa de Ajo y Limón	Ensalada de Atún con Aguacate y Tomate Cherry	Deliciosa Mousse de Pistacho y Coco	Té de Hibisco con Limón: una deliciosa y refrescante mezcla
Miércoles	Bistec a la Parrilla con Chimichurri	Camarones al Ajillo con Espárragos	Brownies de Chocolate con Nueces	Café con Crema de Cacahuete
Jueves	Salmón con Salsa de Aguacate y Lima	Filete de Lubina con Costra de Almendra	Barritas de Coco y Almendra - Delicioso y saludable tentempié	Té de Cúrcuma con Leche de Coco: Beneficios para la salud
Viernes	Pollo Asado con Limón y Hierbas	Camarones con Salsa de Aguacate y Mango	Cheesecake de Limón sin Hornear	Té Verde con Leche de Coco y Jengibre: Una Deliciosa Combinación
Sábado	Salmón a la Parrilla con Salsa de Aguacate	Filete de Lubina con Costra de Almendra	Magdalenas de Vainilla y Almendra	Té de Menta y Chocolate Negro: Un Delicioso Dúo para Disfrutar

Día	Primer Plato	Segundo Plato	Postre	Bebida
Domingo	Filete de Atún a la Parrilla con Sésamo	Cazuela de Pescado con Tomate y Hierbas	Mousse de Chocolate Negro y Aguacate: Delicioso postre saludable	Café con Crema de Vainilla

Semana 3

Día	Primer Plato	Segundo Plato	Postre	Bebida
Lunes	Estofado de Ternera con Verduras	Sardinas a la Parrilla: Limón y Romero	Mousse de Frambuesa con Chocolate Negro	Batido de Nuez y Canela: Una deliciosa opción nutritiva
Martes	Curry de Pollo con Coliflor y Brócoli	Ensalada de Mariscos con Aguacate y Rúcula	Budín de Plátano y Nueces: Receta Deliciosa para Probar	Batido de Arándanos y Crema de Coco: Delicioso y refrescante
Miércoles	Estofado de Res con Coliflor y Romero	Sopa de Pescado con Tomate y Ajo	Brownies de Calabacín y Chocolate	Batido de Pistachos y Chocolate Blanco
Jueves	Enchiladas de Pollo con Tortillas de Lechuga	Trucha Arcoíris al Horno con Almendras	Tiramisú de Bayas - Delicioso postre italiano con frutas	Batido de Piña y Coco con Espinacas
Viernes	Estofado de Pollo con Champiñones y Vino Blanco	Cazuela de Pescado con Tomate y Pimiento	Pastel de Chocolate y Avellanas - ¡Delicioso placer dulce!	Té de Hierbas con Limón y Jengibre: Beneficios y Receta
Sábado	Lasaña de Berenjenas con Carne Molida	Salmón al Pesto con Espárragos	Galletas de Jengibre Keto: Deliciosas y Saludables	Batido de Mango y Leche de Almendra refrescante
Domingo	Albóndigas de Carne en Pasta de Calabacín	Cazuela de Pargo con Tomate y Hierbas	Mousse de Fresas con Crema Batida	Batido de Piña Colada - ¡Delicioso y saludable!

Semana 4

Día	Primer Plato	Segundo Plato	Postre	Bebida
Lunes	Salmón al Curry con Leche de Coco	Filete de Tilapia con Costra de Parmesano	Tarta de Calabaza con Costra de Almendra	Café con Crema de Coco
Martes	Albóndigas de Pollo con Salsa Marinara	Trucha Asada con Salsa de Almendra	Cheesecake de Chocolate Blanco	Batido de Bayas con Leche de Almendra
Miércoles	Berenjenas Rellenas de Pollo y Queso	Camarones con Salsa de Coco y Mango	Tiramisú Keto con Crema de Mascarpone	Batido de Berries y Crema de Coco
Jueves	Pollo al Curry Thai con Leche de Coco	Ceviche de Calamar: Sabor fresco con cilantro y limón	Helado de Coco y Menta: Exquisita combinación refrescante	Batido de Espinacas y Aguacate: una bebida saludable y deliciosa
Viernes	Pescado a la Parrilla con Salsa de Cilantro y Lima	Camarones a la Parrilla con Salsa de Cilantro y Lima	Crumble de Fresas y Almendra	Café Mocha con Leche de Almendra
Sábado	Estofado de Ternera con Verduras	Sardinas a la Parrilla: Limón y	Mousse de Frambuesa con Chocolate Negro	Batido de Frambuesas y Crema de Almendra

Día	Primer Plato	Segundo Plato	Postre	Bebida
		Romero		
Domingo	Pechugas de Pollo con Salsa de Pesto	Pescado a la Parrilla con Salsa de Cilantro y Lima	Pastel de Zanahoria con Crema de Queso ¡Delicioso!	Batido de Chocolate y Aguacate