

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                         |

| <b>Día</b> | <b>Primer Plato</b>                  | <b>Segundo Plato</b>                               | <b>Postre</b>                                      | <b>Bebida</b>                  |
|------------|--------------------------------------|--|--|--------------------------------|
|            |                                      | 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 |