

MI LISTA DE LA COMPRA

RAQUEL KETO



A Mis Seguidores

Muchas personas nuevas me preguntan: Qué se puede comer en la alimentación cetogénica?

Internet está lleno de información, yo sólo hice una recopilación.

Sólo es una idea de ingredientes para nuestro día a día.

Para mí no hay ingredientes Keto y no Keto, si no que hay ingredientes más altos en carbohidratos que otros.

Creo que es muy importante que mi lista contenga mucha variedad de alimentos, así no me canso de comer siempre lo mismo.

Puede que algunos nombres no os resulten conocidos, pero lo más seguro es que en tu país se llamen de otra manera.

Usa google, escribe el nombre, busca la imagen y listo.

Espero que os sirva de ayuda.

Raquel

Sígueme [@raquel.keto](#)



www.raquelketo.com

CONTENIDO

- 1** Grasas
- 3** Carnes
- 5** Pescado
- 7** Mariscos y moluscos
- 9** Vísceras
- 11** Vegetales sobre el suelo
- 14** Vegetales de raíz
- 16** Hojas verdes
- 18** Frutas
- 20** Lácteos
- 22** Quesos
- 25** Charcutería
- 27** Frutos secos y semillas
- 29** Condimentos
- 32** Despensa

GRASAS



Grasas

Aceite de oliva virgen extra

Aceite de coco

Aceite de aguacate

Aceite MCT

Aceite de nuez

Aceite de sésamo

Aceite de macadamia

Manteca de cerdo

Mantequilla

Ghee

Grasa de pato



CARNES



Carnes

Vaca

Pollo

Pavo

Pato

Cerdo

Cordero

Conejo

Cabra

Caza



PROTEINS

PESCADOS



Pescados

Sardinas

Boquerón

Atún

Merluza

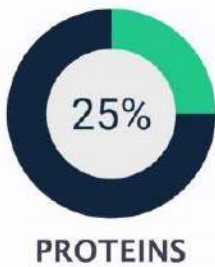
Salmón

Caballa

Lubina

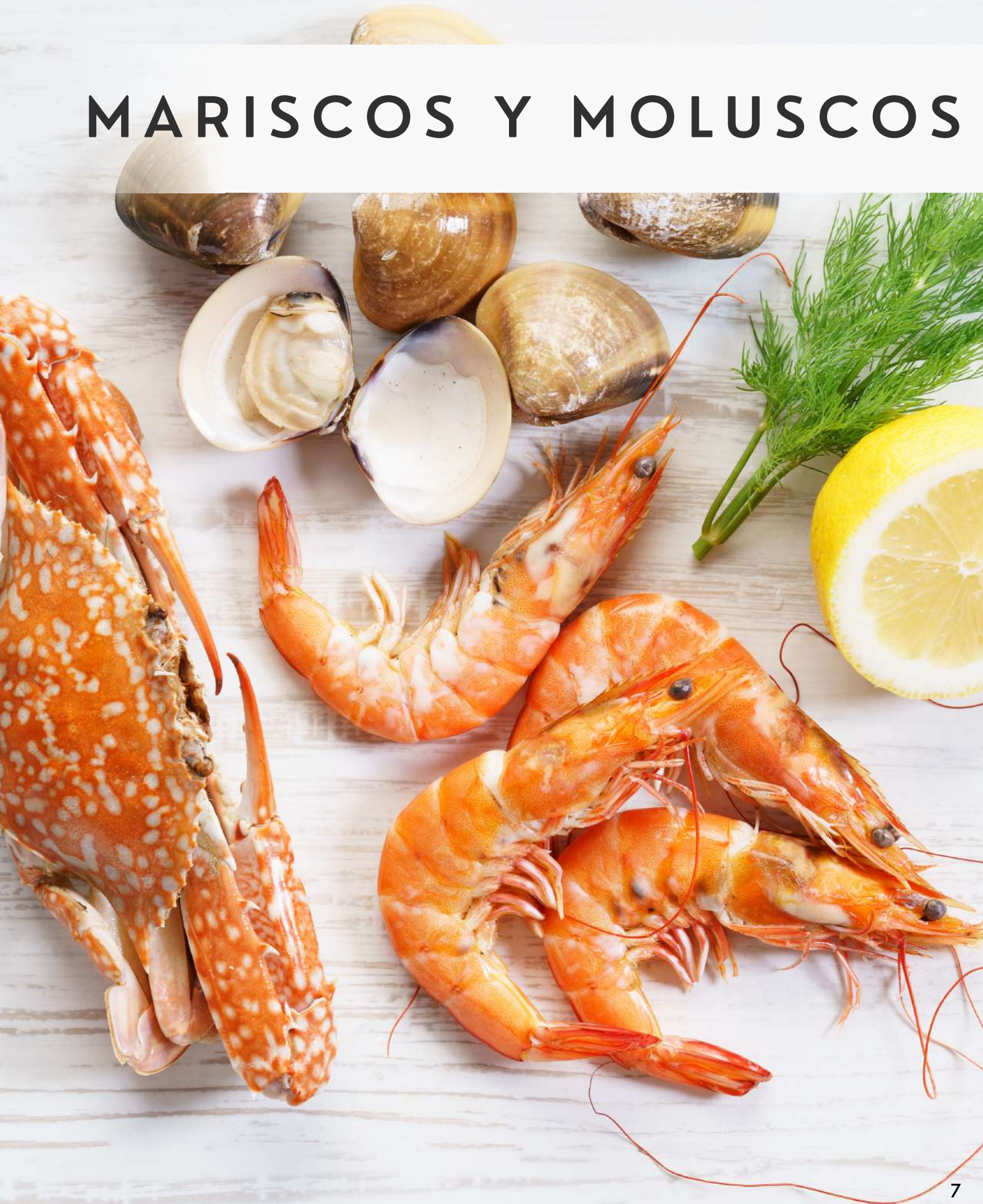
Bacalao

Trucha



Muchas más opciones de pescado dependiendo del país en el que vivas.

MARISCOS Y MOLUSCOS



Mariscos y Moluscos

Mejillones

Ostras

Langosta

Camarón

Langostino

Calamar

Caviar

Almejas

Cangrejo

Vieiras

Pulpo

Son algunos ejemplos.



PROTEINS

VÍSCERAS



Vísceras

Hígado

Riñones

Corazón

Lengua

Médula

Tripas

Mollejas



PROTEINS

Todas las vísceras que conozcas que no están en esta lista.

VEGETALES SOBRE EL SUELO



Vegetales sobre el suelo

Berenjena

Calabacín

Calabacín amarillo

Coliflor

Champiñones

Pepino

Pimiento rojo

Pimiento verde

Jalapeños

Zucchini



Hay vegetales más o menos altos en carbohidratos.

Vegetales sobre el suelo

Alcachofas

Brócoli

Coles de Bruselas

Cebolleta

Calabaza

Guisantes

Hinojo

Judías verdes

Puerro



Hay vegetales más o menos altos en carbohidratos.

VEGETALES RAÍZ



Vegetales de raíz

Ajo

Apio/Nabo

Colinabo

Cebolla roja

Cebolla

Jicama

Rábano

Rábano blanco/Daikon



Algunos de estos ingredientes se deben consumir con moderación.

HOJAS VERDES



Hojas verdes

Acelgas

Achicoria

Brotes tiernos

Berros

Canónigos

Espinacas

Lechugas

Repollo

Rúcula

Kale



FRUTAS



Frutas

Arándanos

Aguacate

Aceituna

Fresas

Frambuesas

Limón

Lima

Moras



Las frutas del bosque siempre con moderación.

LÁCTEOS



Lácteos

Leche de almendras

Leche de coco

Nata/crema de leche/heavy cream

Nata espesa/sour cream

Kéfir

Yogur griego

Queso crema



FATS

Es importante mirar que ninguno de estos ingredientes tengan azúcar.

QUESOS



Quesos

Asadero

Blue cheese

Brie

Cottage

Cheddar

Cabra

Camembert

Edam

Feta

Gouda

Gorgonzola

Gruyère



FATS

Quesos

Mascarpone

Monterrey Jack

Manchego

Mozzarella

Parmesano

Provolone

Requesón

Ricotta

Roquefort

Suizo

Oveja



FATS

CHARCUTERÍA



Fiambres y Embutidos

Bacon/Tocino

Carne seca

Chorizo

Cecina

Jamón

Lacón

Pollo

Pavo

Pastrami

Prosciutto

Salchichón



PROTEINS

Es importante mirar que ninguno de estos ingredientes tengan azúcar y que el porcentaje de carne supere el 90%.

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS



Frutos Secos y Semillas

Avellanas

Almendras

Anacardos/Castaña de cajú

Nueces de Macadamia

Nueces Pecanas

Nueces de Brasil

Piñones

Pipas de girasol y calabaza

Semillas de lino

Semillas de chía

Sésamo /Ajonjolí





Condimentos

Ajo en polvo

Azafrán

Cebolla en polvo

Curry

Cilantro

Cardamomo

Clavo de olor

Canela

Cúrcuma

Cayena

Condimentos Italianos





Condimentos

Laurel

Nuez moscada

Orégano

Pimentón/Paprika

Pimienta de Jamaica

Pimienta blanca

Pimienta negra

Romero

Tomillo

Vainilla



DESPENSA





Despensa

Harina de almendras

Harina de coco

Cacao en polvo

Psyllium

Goma xantana

Agar-agar

Cremor tártaro

Stevia

Erythritol

Alulosa

Polvo de hornear

Bicarbonato



Recordad que tenéis a
vuestra disposición mi
primer libro de recetas.

