Dieta cetogênica

Receitas

Café da manhã

1 Omelete com queijo e bacon
2 Vitamina de abacate com água e adoçante
3 Coco
4 Pêssego
5 Café ou chá com adoçante
6 Queijo
7 Água em média 2 litros

Observação: Nessa dieta é zero açúcar, quando adoçar usar adoçante.

Bebidas

1 limão com água
2 chá
3 café
4 água a vontade

O importante é raramente usar adoçante.

Pratos

1 Salada de alface, rúcula, couve e um bife
2 salada de brócolis e tomate e um bife
3 vinagrete e uma carne
4 carne cozida com cenoura
5 bolinha de carne moída
6 beringela frita ou refogada
7 salada couve flor e carne
8 couve flor frita e peixe
9 pizza de couve flores
10 sopa de abobrinha com linguiça calabresa
11 abobrinha assada com carne moída e queijo
12 refogado de repolho, bacon e almeirão

Esse livro relata alimentos com baixo teor calórico, em 28 dias reduzir o carboidrato e aumenta a proteína, resultou na perda de 7 kilos.