



Kima Food

Alimenta tu estilo de vida

PLAN KETO

PLAN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE A DOMICILIO



MES: AGOSTO

PLAN KETO

Kima Food
Alimenta tu estilo de vida

5

LUNES

HUEVOS FRITOS,
TOMATE FRITO Y QUESO,
FRUTA MANZANA Y
FRESA

DESAYUNO

6

MARTES

HUEVOS REVUELTOS
CON TOMATE Y QUESO
FETA, YOGURT GRIEGO
CON FRUTOS ROJOS

COMIDA

CAZUELA DE POLLO
ENSALADA FRESCA

7

MIÉRCOLES

HUEVOS REBUOLTOS CON
ESPINACAS Y SALMON,
FRUTA MANZANA Y
FRESA

PASTA KETO A LA
BOLOÑESA
ENSALADA FRESCA

8

JUEVES

HUEVOS FRITOS CON
TOCINO , YOGURT
GRIEGO CON FRUTOS
ROJOS

SALTEADO DE RES Y
BROCOLI
PURE DE COLIFLOR

9

VIERNES

SMOOTHIE DE
ALMENDRAS,
VAINILLA Y FRUTOS
ROJOS, FRUTA
MANZANA Y FRESA

CREMA DE
CALABAZA
QUESO
ENSALADA FRESCA

10

SÁBADO

HOTCAKES DE
PROTEÍNA , YOGURT
GRIEGO CON FRUTOS
ROJOS

CAMARONES CON
CREMA
ARROZ DE COLIFLOR

11

DOMINGO

SANDWICH PAN
KETO DE PIERNA
AHUMADA, FRUTA
MANZANA Y FRESA

ENSALADA DE
CAMARON CON
MAYONESA DE
ALBAHACA

CENA

PAVO A LA MEXICANA
ENSALADA FRESCA

POLLO SPICY
ENSALADA FRESCA

HAMBURGUESA DE RES
HOJAS DE LECHUGA

POLLO ALFREDO CON
BROCOLI
ENSALADA FRESCA

TILAPIA CITRICA
ENSALADA FRESCA

TACOS DE RES
HOJAS DE LECHUGA

SALMÓN CON
ALCAPARRAS,
ACEITUNAS Y
PALMITOS
ENSALADA FRESCA



MES: AGOSTO

PLAN KETO

Kima Food
Alimenta tu estilo de vida

12

LUNES

DESAYUNO

OMELETTE CON QUESO
, FRUTA MANZANA Y
FRESA

DISCADA DE RES
PURE DE COLIFLOR

PAVO CON VERDURAS
ENSALADA FRESCA

13

MARTES

OMELETTE DE
ESPINACA BABY CON
CREMA, YOGURT
GRIEGO CON FRUTOS
ROJOS

TINGA DE SALMON
ENSALADA FRESCA

POLLO AGRIDULCE
ENSALADA FRESCA

14

MIÉRCOLES

HUEVOS CON TOCINO,
FRUTA MANZANA Y
FRESA

PASTA KETO CON
VERDURAS
ENSALADA FRESCA

HAMBURGUESA DE
CAMARÓN
HOJAS DE LECHUGA

15

JUEVES

HUEVOS FRITOS CON
PIMIENTO, YOGURT
GRIEGO CON FRUTOS
ROJOS

PUERCO CON
VERDURAS
PURE DE COLIFLOR

POLLO A LA ITALIANA
HOJAS DE LECHUGA

16

VIERNES

SMOOTHIE DE
ESPINACA, ACEITE
DE COCO Y
MANZANA VERDE,
FRUTA MANZANA Y
FRESA

CREMA DE ELOTE
QUESO

TILAPIA ESPECIADA
ENSALADA FRESCA

17

SÁBADO

HOTCAKES CON
HARINA DE
ALMENDRAS, YOGURT
GRIEGO CON FRUTOS
ROJOS

CAMARON CON QUESO
Y TOCINO
ARROZ DE COLIFLOR

TACOS DE POLLO A LA
PLANCHA
HOJAS DE LECHUGA

18

DOMINGO

SANDWICH PAN
KETO ITALIANO
, FRUTA MANZANA
Y FRESA

ENSALADA DE
CAMARON CON
MAYONESA DE
PARMESANO

SALMÓN CON
NUEZ, PASAS Y
ALMENDRAS
ENSALADA FRESCA



MES: AGOSTO

PLAN KETO

Kima Food
Alimenta tu estilo de vida

19

LUNES

DESAYUNO

HUEVOS FRITOS,
TOMATE FRITO Y
QUESO, FRUTA
MANZANA Y FRESA

20

MARTES

HUEVOS REVUELTOS
CON TOMATE Y QUESO
FETA, YOGURT GRIEGO
CON FRUTOS ROJOS

21

MIÉRCOLES

HUEVOS REBUELTOS
CON ESPINACAS Y
SALMON, FRUTA
MANZANA Y FRESA

22

JUEVES

HUEVOS FRITOS CON
TOCINO, YOGURT
GRIEGO CON FRUTOS
ROJOS

23

VIERNES

SMOOTHIE DE
ALMENDRAS,
VAINILLA Y FRUTOS
ROJOS, FRUTA
MANZANA Y FRESA

24

SÁBADO

HOTCAKES DE
PROTEÍNA, YOGURT
GRIEGO CON FRUTOS
ROJOS

25

DOMINGO

SANDWICH PAN
KETO DE PIERNA
AHUMADA, FRUTA
MANZANA Y FRESA

COMIDA

POLLO ALFREDO CON
BROCOLI
ENSALADA FRESCA

SALMÓN GLASEADO
CON MIEL DE CHILE
ENSALADA FRESCA

PASTA KETO CON
CAMARONES
ESPECIADOS
ENSALADA FRESCA

PIMIENTOS RELLENOS
DE RES
PURE DE COLIFLOR

CREMA DE
ZANAHORIA
QUESO

CAMARONES AL
AJILLO
ARROZ DE COLIFLOR

ENSALADA DE PAVO
CON MAYONESA DE
TRUFA

CENA

FAJITAS DE PAVO
ENSALADA FRESCA

POLLO HIERBAS FINAS
ENSALADA FRESCA

HAMBURGUESA DE PAVO
HOJAS DE LECHUGA

POLLO FRITO
ENSALADA FRESCA

TILAPIA AGRIDULCE
ENSALADA FRESCA

TACOS DE PESCADO
HOJAS DE LECHUGA

SALMÓN CON
VERDURAS
PARMESANO
ENSALADA FRESCA



MES: AGOSTO

PLAN KETO

Kima Food
Alimenta tu estilo de vida

26

LUNES

DESAYUNO

OMELETTE CON QUESO
, FRUTA MANZANA Y
FRESA

SALTEADO DE RES Y
PUECO CON VERDURAS
PURE DE COLIFLOR

COMIDA

TORTITAS DE PAVO
ENSALADA FRESCA

CENA

27

MARTES

OMELETTE DE
ESPINACA BABY CON
CREMA, YOGURT
GRIEGO CON FRUTOS
ROJOS

SALMÓN GLASEADO
CON PONZU
ENSALADA FRESCA

FAJITAS DE POLLO
ENSALADA FRESCA

28

MIÉRCOLES

HUEVOS CON TOCINO,
FRUTA MANZANA Y
FRESA

PASTA KETO CON
CHAMPIÑONES Y POLLO
ENSALADA FRESCA

HAMBURGUESA DE
POLLO
HOJAS DE LECHUGA

29

JUEVES

HUEVOS FRITOS CON
PIMIENTO, YOGURT
GRIEGO CON FRUTOS
ROJOS

DISCADA DE RES
PURE DE COLIFLOR

CAZUELA DE POLLO
ENSALADA FRESCA

30

VIERNES

SMOOTHIE DE
ESPINACA, ACEITE
DE COCO Y
MANZANA VERDE,
FRUTA MANZANA Y
FRESA

CREMA DE BROCOLI
QUESO
ENSALADA FRESCA

TILAPIA SPICY
ENSALADA FRESCA

31

SÁBADO

HOTCAKES CON
HARINA DE
ALMENDRAS, YOGURT
GRIEGO CON FRUTOS
ROJOS

CAMARONES CON
QUESO
ARROZ DE COLIFLOR

TACOS DE CAMARON
SPICY
HOJAS DE LECHUGA

1

DOMINGO

SANDWICH PAN
KETO DE CARNES
ESPAÑOLAS
, FRUTA MANZANA
Y FRESA

ENSALADA DE POLLO
CON MAYONESA
SPICY

SALMÓN AL AJILLO
ENSALADA FRESCA