



FASE 2

Keto Saludable

Entalla HEALTHY KETO (HK) tiene como objetivo brindarte los nutrientes que necesitas mientras mantienes el cuerpo en cetosis. Esto se logra mediante una dieta alta en grasas y extremadamente baja en carbohidratos, con una cantidad moderada de proteínas. La falta de azúcares preferidos como fuente de energía obliga al cuerpo a utilizar la grasa almacenada para obtener energía.

Fue desarrollada como un estilo de alimentación para la epilepsia. La investigación continúa mostrando resultados prometedores con la enfermedad, y otras investigaciones han demostrado que puede además disminuir el riesgo de cáncer, diabetes tipo 2 y Alzheimer. Sin embargo, la pérdida de peso es la razón principal por la que se usa. Existen muchas variaciones de las dietas cetogénicas y casi todas recomiendan mantener la ingesta total de carbohidratos entre 15 y 50 gramos al día.

Casi todos los enfoques cetogénicos recomiendan consumir la mayoría de las calorías de la grasa. Entalla Healthy Keto se enfoca en elegir grasas mono y poliinsaturadas saludables (como aceite de oliva, aguacates y nueces), en lugar de grasas saturadas. Con Entalla HK, las grasas saturadas de origen animal, como tocino, mantequilla, crema agria, crema y queso crema, deben consumirse con moderación. La grasa saturada puede provocar la acumulación de placa en las arterias, generando enfermedades cardíacas y otros problemas de salud.

¿Por qué escoger esta dieta?



Según la investigación, la dieta cetogénica puede ser un estilo de alimentación beneficioso para promover la pérdida de peso y controlar la epilepsia, la esclerosis múltiple, la enfermedad de Alzheimer y la enfermedad de Parkinson. La dieta cetogénica también es una buena opción para las personas que desean romper la adicción a los azúcares y los carbohidratos altos. Al eliminarlos por completo de tu estilo de vida, e incluso de tu hogar, hay menos tentación de darse un gusto. Las personas que la siguen informan una disminución de los antojos de azúcar.

entalla

[Comprar](#)
[Acerca](#)

Contacto

1-855-736-3346
support@misantoremedio.com

Comparte tus logros

@entalla_
#entalla



Tu plan diario

Así es como se verá tu agenda de comidas diaria. ¡Puedes organizar tus batidos, comidas y meriendas a lo largo de tu día de la manera que mejor se adapte a ti y a tu horario!



2 Batidos



1 Comida Principal

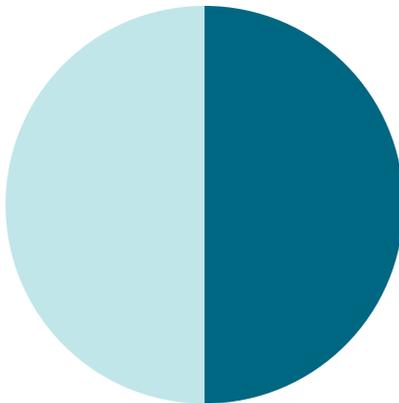


2 Meriendas

Construyendo tus comidas

¿Qué poner en un batido?

Haz 2 batidos al día.

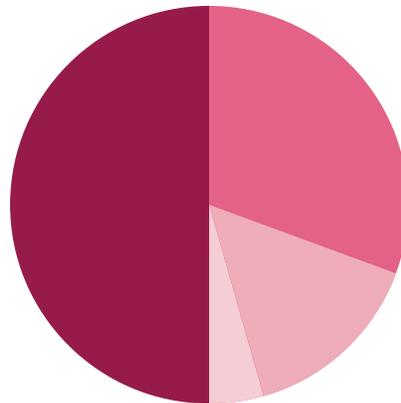


2 Porciones de Proteína en polvo

8-10 Onzas Agua o leche sin lácteos

¿Qué poner en una comida principal?

Disfruta de 1 comida al día.



8 Onzas de proteínas*

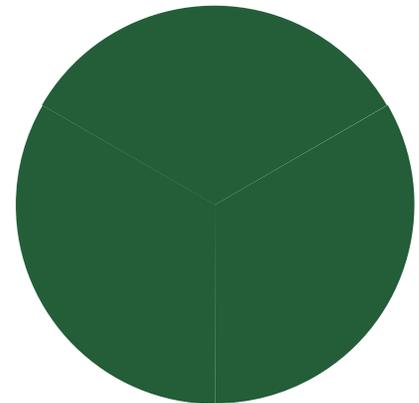
5 Porciones de grasas saludables

0 Taza de granos integrales

1 Tazas de verduras & frutas *

¿Qué poner en una merienda?

Haz 2 meriendas al día.



2 Porciones de grasas saludables

*No consumas alimentos enlatados.

Resumen diario

Ahora que sabes cómo preparar tus comidas, batidos y meriendas, aquí tienes una descripción general de tu consumo total de alimentos durante un día.

Encontrarás una lista completa de alimentos en la página 6 para ayudarte en este proceso.

TIPO DE ALIMENTOS	CANTIDAD TOTAL DIARIA
 Suplemento de proteína	4 Raciones
 Proteínas *	4 Onzas
 Verduras & Frutas	1 Taza
 Granos Enteros	0 Taza
 Grasas saludables	9 Porciones
 Leche sin lácteos	16 Onzas
 Agua	1 Galón (128 onzas)

* NO CONSUMIR ALIMENTOS ENLATADOS

PORCENTAJE DE LOS NUTRIENTES

Alrededor de 1500 calorías diarias.

35% de la dieta está compuesta por **carbohidratos**, alrededor de 131g (525 calorías).

30% de la dieta está compuesta por **proteínas**, alrededor de 112 g (450 calorías).

35% de la dieta está compuesta por **grasas saludables**, alrededor de 58 g (525 calorías).

*30-45 g de CHO por día. Estas cantidades de carbohidratos son clave para lograr la cetosis.

¡Queremos que logres tu objetivo!

Aquí hay otros detalles que debes recordar:

Duerme

Al menos 8 horas diarias

Mueve tu cuerpo

10 mil a 15 mil pasos al día

Medita

5 - 10 minutos al día

Nuestros productos pueden apoyarte en este proceso, porque están diseñados para ayudarte a lo largo del día.

Mañana



Despierta con café colombiano.
Super Slim Café



Comienza tu día con un batido.
Cualquier tipo de Suplemento de Proteína Entalla

Tarde



Impulsa tu energía.
MetaBoost



Mantente fuerte.
Cualquier tipo de Suplemento de Proteína

Noche



Prepárate para el éxito.
Skinny Yummy Gummy



Relájate después de un largo día.
Will Pow(der)

SÍ

Agua

1 galón (128 oz.) diario.

Agrégle sabor: Corta un limón por la mitad y exprímelo en el agua.

BENEFICIO: Los limones tienen una gran cantidad de antioxidantes, compuestos naturales, minerales y vitamina C que son esenciales para funciones saludables del cuerpo como la digestión, eliminación y absorción de nutrientes.

RECOMENDACIÓN: Bebe al menos la mitad del agua antes del mediodía y la otra mitad después.

Café Entalla: puedes agregarle un sustituto del azúcar como el agave.

Leche entera de vaca, cabra u oveja alimentada con pasto / Leche sin lácteos 16 onzas.

Leche no láctea recién hecha de nueces.

Suplemento de proteína en polvo para batidos: Entalla Whey o Proteína de origen vegetal.

8 horas de sueño.

10 mil a 15 mil pasos al día.

Medita 5 a 10 minutos al día.

Todas las carnes magras, aves, pescados y mariscos.

Todas las grasas saludables.

Todas las nueces y semillas.

Té verde, matcha, infusiones de hierbas, cacao.

Carbohidratos se limitan a frutas (particularmente bayas), verduras bajas en carbohidratos, verduras de hoja verde, col rizada, espinacas, coles de Bruselas, brócoli y calabacín.

Las grasas saludables incluyen ácidos grasos mono y poliinsaturados de alta calidad, como el aceite de oliva y el aguacate.

Las proteínas magras incluyen carne de res, cerdo, pollo, pato, pescado, especialmente pescado graso como salmón y pez espada, y mariscos, cocinados en grasas saludables.

Quesos, huevos y yogur regular sin azúcar añadido.

Los frijoles y los cereales integrales solo se permiten en pequeñas cantidades, como 1 rebanada de pan bajo en carbohidratos de granos integrales / múltiples granos o 1/2 taza de legumbres como las lentejas.

Las galletas saladas o la masa de pizza se pueden hacer con harina de almendras o coliflor.

NO

Azúcar, dulces, refrescos, dulces.

Lácteos, excepto yogur griego sin azúcar.

Cereales ni almidones.

Frutas excepto una pequeña cantidad de bayas.

Frijoles.

Grasas nocivas.

Alcohol.

Alimentos dietéticos sin azúcar.





GRASAS SALUDABLES

Aceite de aguacate	Almendras
Aguacates	Nueces de Brasil
Aceite de oliva extra virgen	Anacardos
Aceite de sésamo sin refinar, prensado en frío	Castañas
Aceite de nuez	Semillas de chía
Aceite de coco	Avellanas
Aceite de linaza	Nueces de Macadamia
Aceite de semilla de uva	Nueces pecanas
Crema no láctea	Piñones
Aceite de macademia	Pistachos
Mantequilla de animales alimentados con pasto	Semillas de amapola
Mantequilla entera de almendras	Semillas de calabaza
Mantequilla entera de nueces	Semillas de sésamo
	Semillas de girasol
	Nueces
	Semillas de linaza
	Nuez moscada
	Coco rallado
	Crema agria

Porciones

- 1 cucharada de aceite = 1 porción
- 1 cucharada de mantequilla de nueces = 1 porción
- 1/2 aguacate = 1 porción
- 2 cucharadas de nueces = 1 porción
- 2 cucharadas de semillas = 1 porción
- 4 cucharadas de crema agria = 1 porción
- 1/4 taza de queso no lácteo = 1 porción
- 4 cucharadas de aderezo vegano para ensaladas = 1 porción
- 1 onza o 1 rebanada de queso = 1 porción
- 1 cucharada de mayonesa de aguacate = 1 porción
- 1 cucharada de mantequilla de animales alimentados con pasto = 1 porción
- 2 cucharadas de coco rallado = 1 porción

Bebidas Alcohólicas

- 5 onzas de vino = 1 porción de grasa
- 12 onzas de cerveza = 1 porción de grasa
- 1.5 onzas de alcohol destilado = 1 porción de grasa
- 6 onza de bebidas mezcladas = 3 porciones de grasa
- 6 onzas de piña colada = 4 porciones de grasa



PROTEÍNAS

Pollo	Caballa
Tocino de espalda	Trucha
Pavo	Todos los mariscos
Aves de corral	Sardinas frescas
Carne roja	Atún fresco
Chuletas de cerdo	Gambas
Conejo	Cangrejo
Macadamia	Almejas
Lomo de cerdo	Langosta
Cordero	Mejillones
Pato	Ostras
Pescados	Vieiras
Pargo	Camarones
Salmón	Huevos
Arenque	(1 huevo = 1 onza)



CONDIMENTOS

Todas las especias	Azafrán	Moringa
Albahaca	Salvia	Hinojo
Hojas de laurel	Estragón	Cebollines
Cayena	Tomillo	Lavanda
Chile en polvo	Vainilla	Anís
Canela	Caldo	Bergamota
Clavo	Menta	Hojas de laurel
Comino	Cilantro	Cúrcuma
Curry en polvo	Perejil	Aloe vera
Eneldo	Jalapeño	Manzanilla
Ajo en polvo	Sal	Bálsamo de limón
Pimienta negra	Vinagre balsámico	Hibisco
Jengibre	Vinagre de arroz	Miel
Nuez moscada	Ajo	Jugo de naranja
Cebolla en polvo	Cebollas rojas, amarillas y blancas	Ralladura de naranja
Orégano	Jugo de limón	Extracto de coco
Pimentón	Aminoácidos líquidos	
Pimienta	Mostaza	
Hojuelas de pimienta rojo	Semillas de mostaza	
Romero	Polen	



FRUTAS & VERDURAS

Moras	Achicoria
Arándanos	Ciruela
Frambuesas	Crookneck
Fresas	Pepino
Hojas de amaranto	Daikon
Arrurruz	Diente de león verde
Alcachofa	Edamame
Rúcula	Berenjena
Espárragos	Hinojo
Brotes de bambú	Raíz de jengibre
Escarola belga	Habichuelas
Melón amargo	Rábano picante
Bok Choy	Jícama
Brócoli	Col rizada
Brócoli Rabe	Puerros
Coles de Bruselas	Hojas verdes
Repollo	Lechuga de todo tipo
Hojas de berza	Setas
Coliflor	Hojas de mostaza
Apio	Okra
Chayote	Acelga



LÁCTEOS/ALTERNATIVAS VEGANAS

Leche de almendras
Leche de anacardos
Leche de coco baja en grasa
Leche de avena
Leche de arroz
Leche de soja
Leche baja en grasa



SUPLEMENTOS DE PROTEÍNA

- 2 raciones de proteína de suero de leche de vainilla = 1 porción
- 2 raciones de proteína de suero de leche de chocolate = 1 porción
- 1 ración de proteína en polvo de origen vegetal = 1 porción
- 1 ración de proteína en polvo de origen vegetal = 110 calorías
- 2 raciones de proteína de suero de leche = 135 calorías

