



Adelgazar 5 Kilos

Los mejores recursos para estar en forma



©CUSTOMKETODIET

8 semanas de plan de comidas keto
totalmente personalizados para tus objetivos
de pérdida de peso y preferencias de alimentos

Testimonio

*“Llevo 4 semanas con mi plan personalizado de dieta Keto y he perdido **7 kilos** y debo confesar que, esto es difícil de creer, en realidad es increíble ver cómo mi cuerpo se transforma en algo de lo que me siento orgullosa en vez de algo que siempre traté de ocultar.”*

Jessica Grey, Estados Unidos

Este tan solo es uno de los testimonios de miles de personas que han tenido éxito con el plan de dieta Keto personalizado.

¿Quieres tu plan personalizado?

[Haz Clic aquí](#)

Este fue mi plan (primera semana) de 14 días con Nestlé Fitness para bajar 3 kilos en 2 semanas:

- **DÍA 1**

- **Desayuno**

- 1 taza de cereal Nestlé Fitness
- 1 taza de leche
- 1/2 manzana picada (revolver)
- 1 taza de té verde

- **Merienda Mañana**

- 1 Barrita de cereal Original o Fruits

- **Almuerzo**

- Pollo sudado con verduras y papa picada y bastante cilantro
- Jugo de frutas

- **Merienda tarde**

- 1/4 taza de nueces mezcladas

- **Cena**

- 1 taza de cereal Nestlé Fitness y 1 taza de leche

- **DÍA 2**

- **Desayuno**
 - 1 taza de cereal Nestlé Fitness
 - 1 taza de leche
 - 1/2 banano en rodajitas (revolver)
 - 1 taza de te verde
- **Merienda Mañana**
 - 1 taza de fruta picada (Mango, Sandia y manzana verde)
- **Almuerzo**
 - Tortilla de verduras y 1/2 taza de avena
 - Jugo de frutas
- **Merienda tarde**
 - 1 pera
- **Cena**
 - 1 taza de cereal Nestlé Fitness y 1 taza de leche

• DIA 3

- **Desayuno**
 - 1 taza de cereal
 - 1 taza de leche
 - 1/4 de taza de fresas picadas (revolver)
 - 1 taza de té verde
- **Merienda Mañana**
 - 2 Barritas de cereal miel y almendras
- **Almuerzo**
 - Sándwich de huevo (pan integral) 1/2 taza de atun en agua
 - Jugo de frutas
- **Merienda tarde**
 - 80 gr de queso holandés
- **Cena**
 - 1 taza de cereal y 1 taza de leche

• DIA 4

- **Desayuno**
 - 1 taza de cereal Nestlé Fitness
 - 1 taza de leche
 - 1/4 de taza de nueces (revolver)
 - 1 taza de té verde
- **Merienda Mañana**
 - 1 manzana verde grande
- **Almuerzo**
 - Lentejas con carne molida y ensalada verde (Lechuga, espinaca, pepino)

- Jugo de frutas
- **Merienda tarde**
 - 1/4 de taza de nueces mezcladas
- **Cena**
 - 1 taza de cereal Nestlé Fitness y 1 taza de leche

• DIA 5

- **Desayuno**
 - 1 taza de cereal Nestlé Fitness
 - 1 taza de leche
 - 1/4 de taza de uvas pasas (revolver)
 - 1 taza de té verde
- **Merienda Mañana**
 - 1 taza de fruta mezclada (melón, piña y papaya)
- **Almuerzo**
 - 1/8 de Pollo o pescado asado o cocido con una ensalada de vegetales (espárragos, huevo, coliflor, maíz)
 - Jugo de frutas
- **Merienda tarde**
 - 1 manzana
- **Cena**
 - 1 taza de cereal Nestlé Fitness y 1 taza de leche

• DIA 6

- **Desayuno**
 - 1 taza de cereal Nestlé Fitness
 - 1 taza de leche
 - 1/2 manzana (revolver)
 - 1 taza de té verde
- **Merienda Mañana**
 - 2 Barritas de cereal original
- **Almuerzo**
 - 2 albóndigas pequeñas y ensalada verde (Lechuga, espinaca, pepino)
 - Jugo de frutas
- **Merienda tarde**
 - 1 manzana
- **Cena**
 - 1 taza de cereal Nestlé Fitness y 1 taza de leche

• DIA 7

- **Desayuno**

- 1 taza de cereal Nestle Fitness
- 1 taza de leche
- 1/4 de nueces (revolver)
- 1 taza de té verde
- **Merienda Mañana**
 - 1 Banano
- **Almuerzo**
 - Ensalada de atún en agua (atún, tomate, cebolla y mayonesa light revuelta y listo)
 - Jugo de frutas
- **Merienda tarde**
 - 1 Barrita de cereal miel y almendras
- **Cena**
 - - 1 taza de cereal Nestle Fitness y 1 taza de leche.