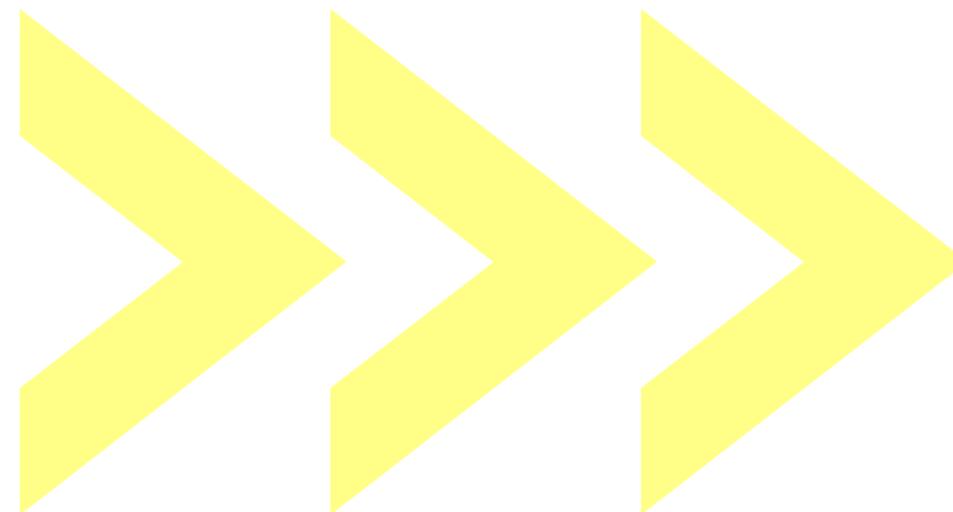


¿Qué incluye el Programa Campamento Keto?

**Nada más
inscribirte recibes
acceso a...**



¿Qué incluye el Programa Campamento Keto?

Nada más **inscribirte** recibes **acceso a...**



1

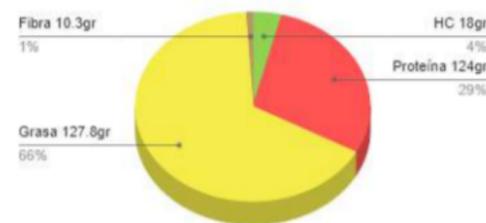
Descarga del Menú Keto + Recetas En Curso

Almuerzo

Ensalada con jamón serrano y queso azul	Ensalada con jamón serrano y queso azul	Coliarroz a mi manera con especias	Coliarroz a mi manera con especias	Ensalada de espinacas baby con sardinillas y aceitunas	Ensalada de espinacas baby con sardinillas y aceitunas	Espagueti de calabacín a la crema con bacon y huevos
Pastel de carne keto	Pastel de carne keto	Aлитas de pollo con limón y orégano 🥑 1/2 aguacate (pelado y sin hueso)	Aлитas de pollo con limón y orégano 🥑 1/2 aguacate (pelado y sin hueso)	Brochetas de pollo con leche de coco y curry	Brochetas de pollo con leche de coco y curry	Galletas de calabaza, canela y chocolate

Ver comentario

VALORES NUTRICIONALES MEDIOS DE TODA LA SEMANA



Kcal: 1.739 kcal /día

Carbohidratos netos: 18 gr./día = 72 kcal de HC al día

Proteína: 124 gr./día = 496 kcal de proteína al día

Grasa: 128 gr./día = 1.151 kcal de grasa al día

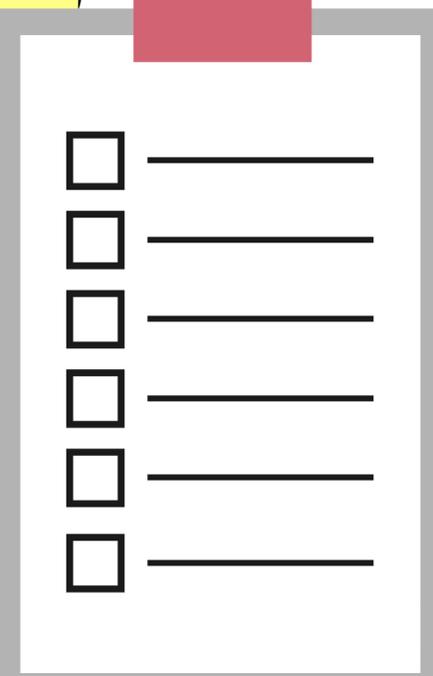
Fibra: 10 gr./día = 21 kcal de fibra al día

¿Qué incluye el Programa

Ca

Nac

El Menú
lleva
Lista de la
Compra
completa ;)

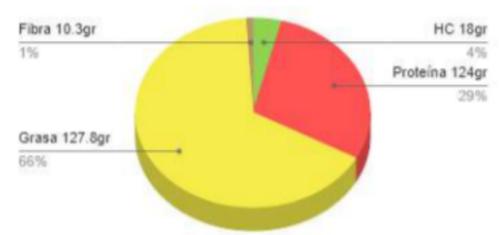


1

Descarga del
Menú Keto
+ Recetas
En Curso



VALORES NUTRICIONALES MEDIOS DE TODA LA SEMANA



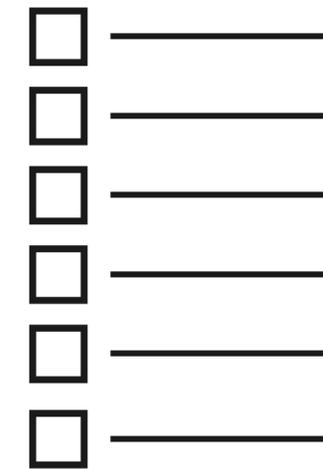
- Kcal: 1.739 kcal /día
- Carbohidratos netos: 18 gr./día = 72 kcal de HC al día
- Proteína: 124 gr./día = 496 kcal de proteína al día
- Grasa: 128 gr./día = 1.151 kcal de grasa al día
- Fibra: 10 gr./día = 21 kcal de fibra al día

¿Qué incluye el Programa

Ca

Nac

El Menú
lleva
Lista de la
Compra
completa ;)



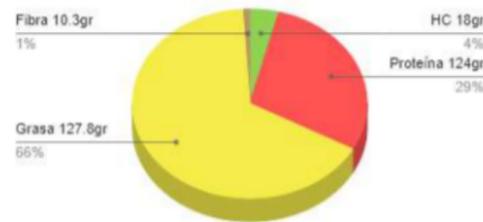
1

Descarga del
Menú Keto +
Recetas
En Curso

Y lleva todos
los detalles
de gramos,
macros y kcal.



VALORES NUTRICIONALES MEDIOS DE TODA LA SEMANA



¿Qué incluye el Programa

Camp

Nada m

Y cada Menú
viene

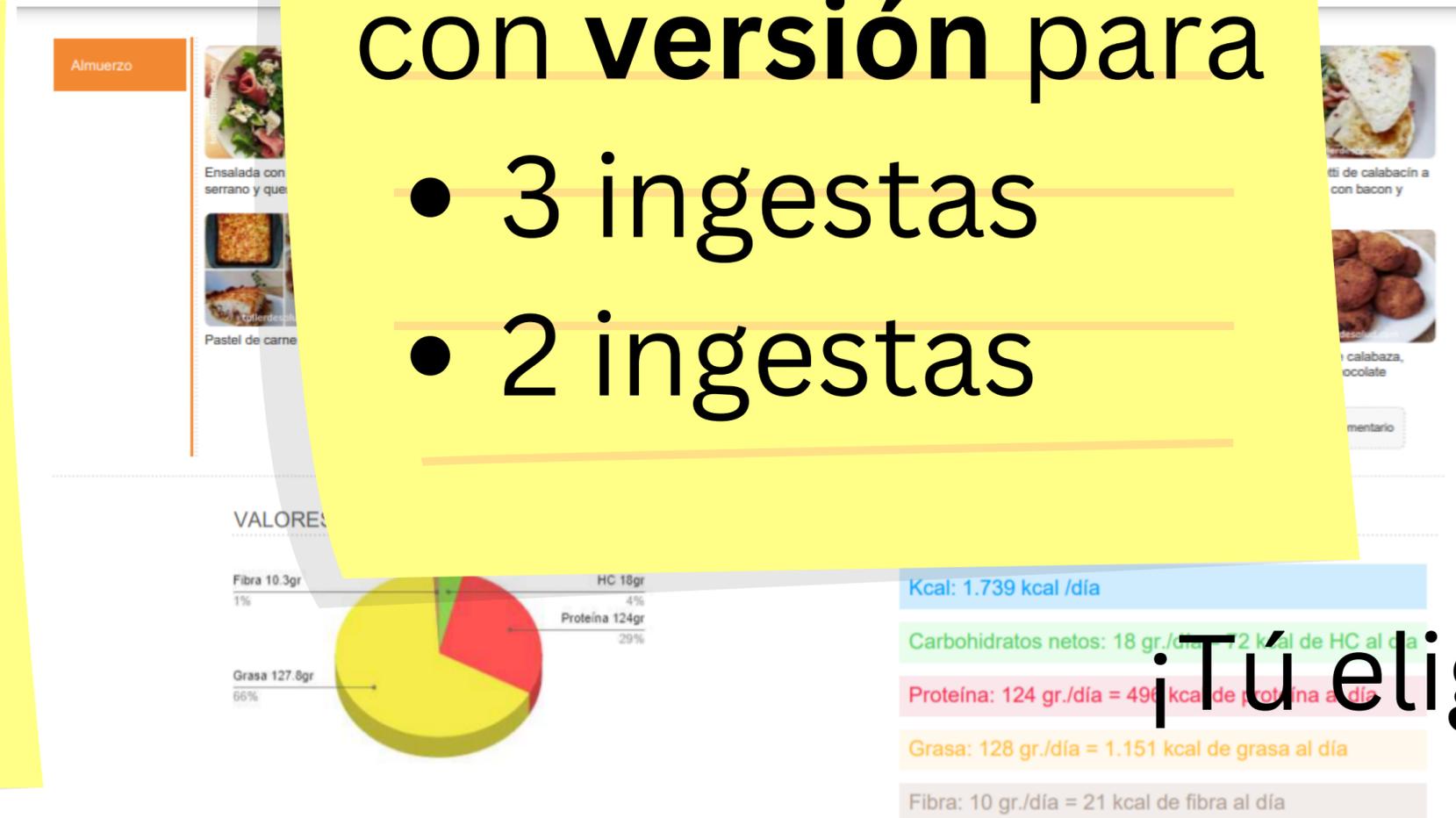
con **versión** para

- 3 ingestas
- 2 ingestas



1

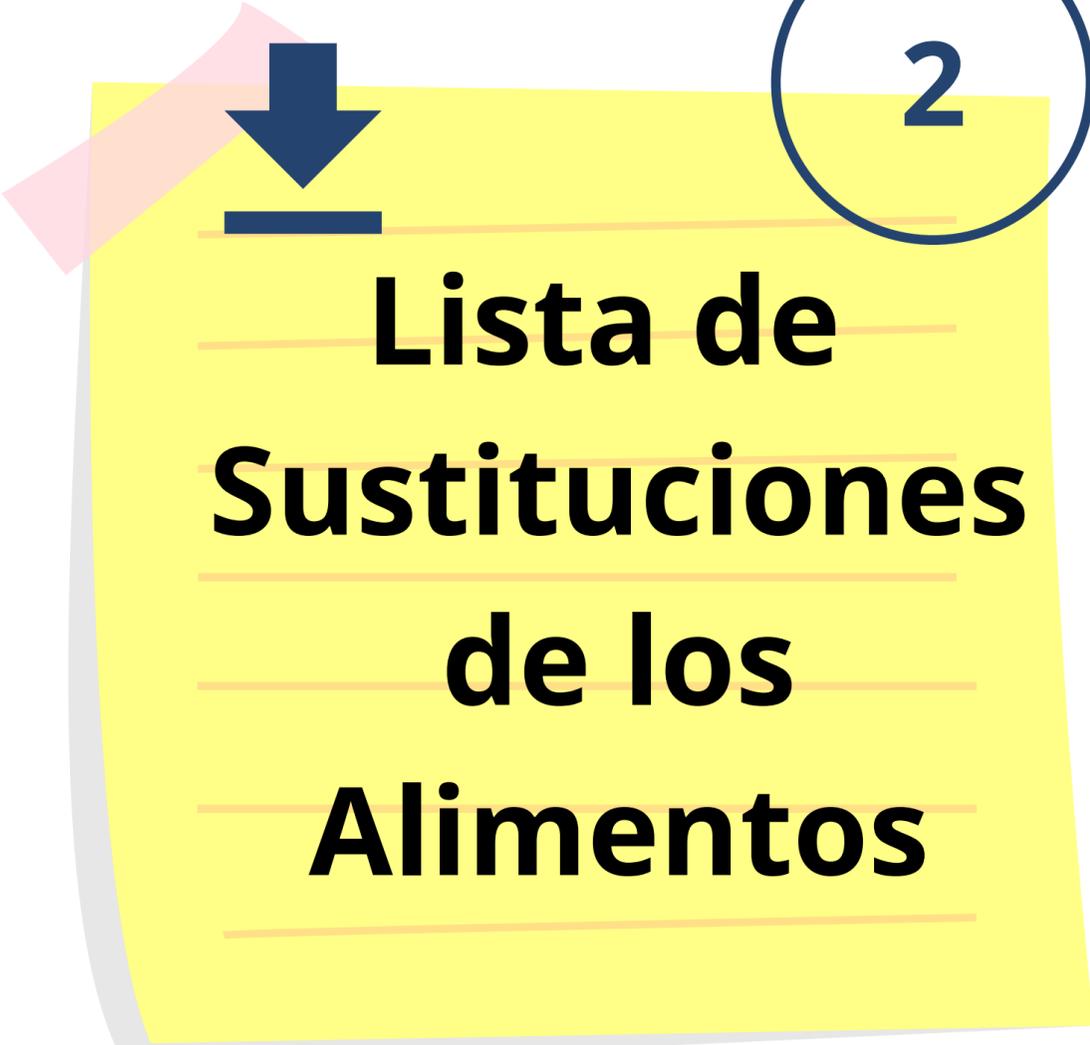
**Descarga del
Menú Keto
+ Recetas
En Curso**



¡Tú eliges!

¿Qué incluye el Programa Campamento Keto?

Nada más **inscribirte** recibes **acceso a...**



2

Lista de Sustituciones de los Alimentos

Pechuga de pollo	Puedes sustituir la pechuga de pollo, por otra parte del pollo (muslo, alitas, jamoncitos, etc.) en los mismos gram
Pechuga de pavo	Puedes sustituir la pechuga de pavo, por pollo (cualquier parte del pollo) y partes magras de ternera, cordero, c
Lomo bajo de ternera	Puedes sustituir el lomo bajo de ternera por otro corte de ternera (como medallón de cadera, etc.), también pue
Medallón de ternera	Puedes sustituir el medallón de ternera por otro corte de ternera (como lomo bajo, etc.), también puedes sustitu
Chuletas de aguja de cerdo	Puedes sustituir las chuletas de aguja de cerdo por otro corte de cerdo (como el lomo) o por otro corte de terne
Lomo de cerdo	Puedes sustituir el lomo de cerdo por otro corte magro cerdo o por otro corte de ternera (como medallón de cad
Cabeza de lomo de cerdo	Puedes sustituir la cabeza de lomo de cerdo por otro corte de cerdo (como las chuletas) o por otro corte de tern
Panceta de cerdo	Puedes sustituir la panceta de cerdo por otro corte graso de cerdo como costillas, secreto, lagarto, o presa.
Solomillo de pollo	Puedes sustituir los solomillos de pollo por otra parte del pollo como muslo, contramuslos, jamoncitos, pechuga
Solomillo de ternera	Puedes sustituir el solomillo de ternera por otro corte de ternera (como lomo bajo, medallón etc.), también pued
Contramuslos de pollo	Puedes sustituir los contramuslos de pollo por otra parte del pollo como muslo, jamoncitos, pechuga, etc. o pue
Muslos de pollo	Puedes sustituir los muslos de pollo por otra parte del pollo como contramuslo, jamoncitos, pechuga, etc. o pue
Jamonicos de pollo	Puedes sustituir los jamoncitos de pollo por otra parte del pollo como muslo, contramuslo, pechuga, etc. o pued
Alitas de pollo	Puedes sustituir las alitas de pollo por otra parte del pollo como muslo, jamoncitos, pechuga, etc. o puedes sust
Hígado de pollo	Puedes sustituir los hígaditos y corazones de pollo por cualquier otro tipo de hígado (ternera, cerdo, etc.) en los
Hamburguesas de cerdo	Puedes sustituir las hamburguesas de cerdo por hamburguesas caseras de ternera o pollo en los mismos gram
Hamburguesas de ternera	Puedes sustituir las hamburguesas de ternera por hamburguesas caseras de cerdo o pollo en los mismos gram
Salchichas de pollo	Puedes sustituir las salchichas frescas de pollo por salchichas frescas de cerdo. También por un filete de pectu
Salchichas de cerdo	Puedes sustituir las salchichas frescas de cerdo por salchichas frescas de pollo. También por un filete de pectu
Conejo	Puedes sustituir el conejo por otracarne magra, como el pollo: muslo, contramuslo, jamoncitos, pechuga, etc. Te
Boquerones frescos	Puedes sustituir los boquerones por otro pescado azul como salmón, caballa, sardinas, arenques etc. en los mi
Atún (fresco o congelado)	Puedes sustituir el atún por otro pescado graso como salmón, caballa, sardinas, arenques etc. en los mismos g
Merluza	Puedes sustituir la merluza con cualquier pescado blanco (gallo, lenguado, bacalao, rape, rodaballo, etc.) de tu
Rape	Puedes sustituir el rape con cualquier pescado blanco (gallo, lenguado, bacalao, merluza, rodaballo, etc.) de tu

¿Qué incluye el Programa Campamento Keto?

Nada más **inscribirte** recibes **acceso a...**

3



Lista de Alimentos Frecuentes en los Menús

Lista de alimentos de Mercadona y Lidl frecuentemente utilizados en los Menús Semanales

Esta lista de alimentos es una referencia para que veas qué productos suelo utilizar en los Menús Semanales. Busca, compara y si encuentras algo mejor en términos de calidad y menos aditivos, azúcares y carbohidratos, ¡compra!

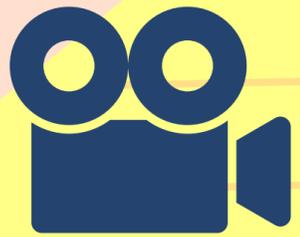
Embutidos y Procesados de Carne

-  Jamón Serrano Lanchas Extrafinas Incartopisa Mercadona
-  Jamón Serrano en taquitos Incartopisa - Mercadona
-  Jamón cocido extra en lonchas Hacendado Mercadona
-  Cecina marca Patcarsa
-  Bacon en tiras ahumado Hacendado
-  Bacon en taquitos o cintas
-  Cortezas de cerdo

¿Qué incluye el Programa Campamento Keto?

Nada más **inscribirte** recibes
acceso a...

4



**Plataforma
de
Aprendizaje**



**CAMPAMENTO KETO
PROGRAMA**



**CAMPAMENTO KETO
COCINILLAS**



**CAMPAMENTO KETO
FUERZA**



**CAMPAMENTO KETO
CÁPSULAS**

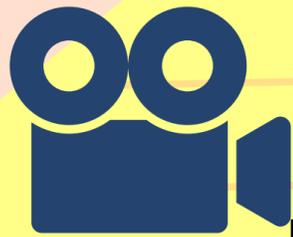


**CAMPAMENTO KETO
MASTERCLASS**

¿Qué incluye el Programa Campamento Keto?

Nada más **inscribirte** recibes acceso a...

5



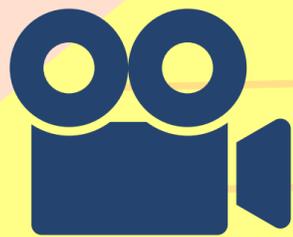
Más de 30
Rutinas de
ejercicios
de fuerza
en vídeo



¿Qué incluye el Programa Campamento Keto?

Nada más **inscribirte** recibes acceso a...

6



Mis
Masterclass
TOP



Masterclass:
Interpretación de
análisis clínicos en
relación al **colesterol**
cuando **somos keto** +
Quizz

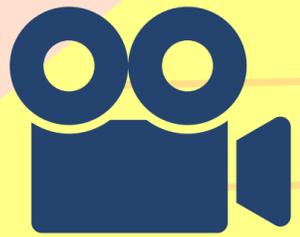


Masterclass:
Resistencia a la Insulina:
¿Qué es y **cómo** se manifiesta?
¿Qué podemos hacer para
mejorar nuestra respuesta y
nuestro **metabolismo**? +
Quizz

¿Qué incluye el Programa Campamento Keto?

Nada más **inscribirte** recibes
acceso a...

7



**Sesiones
Grupales
Semanales**

Campamento Keto - Sesión Grupal

Sesiones tipo ZOOM

Semanales

para preguntar/compartir



¿Qué incluye el Programa Campamento Keto?

Cada semana

**1 Nuevo
Menú Keto +
Recetas**

Con Lista de la Compra y
Todo detalle de macros
y calorías

Cada día

**Zona de
Preguntas y
Respuestas**

Cris las revisa
y responde casi
cada día

Cada semana

**Sesiones
Grupales**
Posibilidad de
asistir/ ver
grabadas

¡Te puedes unir cualquier día del mes!

Sin compromiso de permanencia.

Cancela cuando quieras.

Arranca inmediatamente gracias al Menú Semanal.

Aprende a tu ritmo desde la Plataforma con toda mi Metodología para una dieta Keto bien implementada.



¿Hay preguntas?
Info@tallerdesalud.com



Whatsapp:
0034 684221911



**¿Te imaginas trabajar
mano a mano conmigo
y con mi equipo de
Keto Guerrero/as? ;)**

**Serás más que
bienvenido/a**



**CAMPAMENTO KETO
CON CRISTINA PIRIZ**

