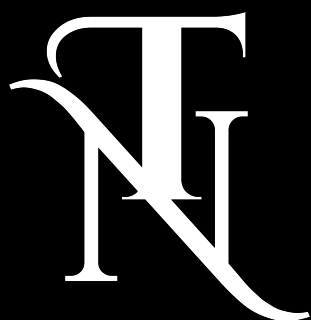




LISTA DE LA COMPRA · TENDENCIAS
NEREMI

Lista rápida **Keto mediterránea**

Qué comprar y qué evitar para hacer una compra con alimentos reales, sin extremos y sin llenar el carro de productos con etiqueta keto.

www.tendenciasneremi.com

Esta lista no es una dieta personalizada. Es una guía sencilla para hacer una compra Keto más mediterránea, con alimentos reales y menos productos ultraprocesados.

Úsala como apoyo, no como norma rígida. Puedes imprimirla y llevarla al súper, o marcarla desde el móvil mientras haces la compra.

1. Qué comprar

Verduras bajas en carbohidratos

- | | |
|------------------------------------|---|
| ☐ Espinacas | ☐ Brócoli |
| ☐ Rúcula | ☐ Coliflor |
| ☐ Canónigos | ☐ Setas |
| ☐ Lechuga | ☐ Espárragos |
| ☐ Pepino | ☐ Apio |
| ☐ Calabacín | ☐ Pimiento, en cantidad adaptada |
| ☐ Berenjena | |

Proteínas

- | | |
|-----------------------------------|--|
| ☐ Huevos | ☐ Marisco |
| ☐ Salmón | ☐ Pollo |
| ☐ Sardinas | ☐ Pavo |
| ☐ Caballa | ☐ Atún o bonito |
| ☐ Merluza | ☐ Yogur natural sin azúcar, si encaja |
| ☐ Bacalao | |

Grasas saludables

- | | |
|---|---|
| ☐ Aceite de oliva virgen extra | ☐ Avellanas naturales |
| ☐ Aguacate | ☐ Semillas de chía |
| ☐ Aceitunas | ☐ Semillas de lino |
| ☐ Nueces naturales | ☐ Semillas de calabaza |
| ☐ Almendras naturales | |

Extras útiles

- | | |
|---|---|
| ☐ Vinagre | ☐ Romero |
| ☐ Limón | ☐ Cúrcuma |
| ☐ Mostaza sin azúcar añadido | ☐ Infusiones |
| ☐ Pimienta | ☐ Agua con gas, si ayuda |
| ☐ Orégano | |

2. Qué limitar o revisar

Mejor limitar

- | | |
|-----------------------------------|--|
| ☐ Azúcar | ☐ Refrescos |
| ☐ Bollería | ☐ Dulces |
| ☐ Pan | ☐ Patata |
| ☐ Pasta | ☐ Boniato |
| ☐ Arroz | ☐ Snacks salados |
| ☐ Cereales | ☐ Alcohol frecuente |
| ☐ Zumos | |

Revisar con lupa

- | | |
|--|--|
| ☐ Barritas keto | ☐ Embutidos |
| ☐ Galletas keto | ☐ Bacon |
| ☐ Panes keto industriales | ☐ Nata |
| ☐ Postres sin azúcar | ☐ Quesos grasos en exceso |
| ☐ Salsas preparadas | ☐ Productos con listas de ingredientes muy largas |

3. 3 ideas rápidas

Desayuno

Tortilla de espinacas con aceite de oliva.

Comida

Salmón con rúcula, pepino, aguacate, nueces y aceite de oliva.

Cena

Merluza al horno con espárragos y semillas de calabaza.

4. Frase para recordar

Antes de comprar, pregúntate: ¿esto me ayuda a comer mejor o solo lleva una etiqueta “keto”?

AVISO RESPONSABLE

Esta guía es informativa y no sustituye la valoración de un profesional sanitario o dietista-nutricionista. Si tienes una enfermedad diagnosticada, tomas medicación, estás embarazada, das lactancia o tienes antecedentes de trastornos de la conducta alimentaria, consulta antes de iniciar una dieta Keto.



Empieza por la próxima compra

Guarda esta lista y llévala contigo al súper. Un carro con alimentos reales ya es un cambio suficiente para empezar.

www.tendenciasneremi.com