



# Día 1: Comenzando con Energía



## Desayuno

### Huevos Rancheros Keto

Proteínas y grasas saludables para empezar con fuerza



## Almuerzo

### Sopa de Colágeno Keto

Nutritiva y reconfortante para el mediodía



## Cena

### Salmón con Especias

Omega-3 y verduras frescas para cerrar el día

# Día 1: Recetas Detalladas

## Huevos Rancheros Keto

### Ingredientes:

- 3 huevos orgánicos
- 1/2 aguacate maduro
- 50g de queso manchego rallado
- 2 cucharadas de salsa roja sin azúcar
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Cilantro fresco al gusto

**Preparación:** Calienta el aceite y fríe los huevos al gusto. Sirve con aguacate en rodajas, queso, salsa y cilantro fresco.  
Tiempo: 10 minutos.

## Sopa de Colágeno Keto

### Ingredientes:

- 2 tazas de caldo de huesos
- 100g de pollo desmenuzado
- 1 taza de espinacas frescas
- 1 cucharada de colágeno en polvo
- Sal del Himalaya y pimienta
- 1 diente de ajo picado

**Preparación:** Calienta el caldo, añade el ajo y pollo. Agrega espinacas, colágeno y condimenta. Cocina 15 minutos a fuego medio.

## Salmón con Especias

### Ingredientes:

- 200g de filete de salmón salvaje
- 2 tazas de lechugas mixtas
- 1 cucharadita de pimentón ahumado
- 1/2 cucharadita de comino
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Jugo de 1/2 limón

**Preparación:** Sazona el salmón con especias y hornea a 180°C por 15 minutos. Sirve sobre ensalada verde aliñada con aceite y limón.