

siketo®

El éxito para tu dieta **keto**



La gama de productos con la que triunfar con la dieta keto.

Ahora sí, con SIKETO

¿AÚN NO CONOCES LA DIETA KETO?

También conocida como dieta cetogénica, es una dieta que reduce el consumo de hidratos de carbono para que el cuerpo entre en un estado metabólico llamado cetosis. En un estado de cetosis, el cuerpo deja de utilizar los carbohidratos como fuente de energía para comenzar a quemar las grasas corporales y de la dieta.

¿CÓMO ES UNA DIETA KETO?

En la dieta convencional, el 30% de la energía proviene de las grasas, un 55% de los hidratos de carbono y un 15% de proteínas. La dieta keto se caracteriza por aumentar las grasas y disminuir los hidratos de carbono:



¿Quién puede realizar una dieta keto?

- Adultos sanos, que no tomen ninguna medicación.
- En ese caso, la dieta puede seguirse por un período de tiempo limitado (máximo 12 semanas, Castellana et al. 2019) y volviendo a una dieta no cetogénica de forma gradual (durante 2-3 meses, Gupta et al.).
- El resto de colectivos: personas que estén tomando alguna medicación, que tengan algún problema metabólico, enfermedades crónicas o un estado nutricional inadecuado deben consultar con su médico antes de iniciar una dieta cetogénica.
- Las embarazadas, en lactancia o los niños, no pueden realizar ninguna dieta que no haya sido expresamente recomendada por su médico.

siketo®

SIKETO, LA GAMA IDEAL PARA TU DIETA KETO

PARA COMPLEMENTAR LA DIETA



20 sticks

SIKETO STICKS MINERALES & VITAMINAS

Complemento alimenticio a base de magnesio, sodio, potasio y vitaminas C, B₁, B₆, B₁₂ y ácido pantoténico, con edulcorantes.



100 cápsulas

SIKETO CÁPSULAS OMEGA 3

Complemento alimenticio a base de aceite de pescado rico en EPA y DHA.

PARA INTRODUCIR EN LA DIETA



Estuche 5 sobres batido
Estuche 5 barritas

SIKETO BATIDO SABOR AVELLANAS

Es un tentempié para tomar entre horas o en el desayuno o merienda



SIKETO BARRITA CACAO & AVELLANAS

Es un snack ideal para tomar entre horas o en el desayuno o en la merienda.



300 ml

SIKETO ACEITE MCT COCO

Aceite a base de triglicéridos de cadena media de coco. 100% MCT de coco.



EJEMPLO DE MENÚ PARA UNA DIETA KETO PARA 4 SEMANAS

Para adultos, sanos, que no tomen medicación.



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
SEMANA 1	DESAYUNO	Café o infusión + tortilla de 1 huevo con 20g de queso para untar y jamón York con aceite oliva virgen extra + 4 fresas.	1 batido SIKETO.	Café solo + pancakes (1 huevo con 1 cucharada de almendra molida, levadura y aceite de coco) + 50g de mascarpone.	Café solo o infusión + yogur entero con 1/2 aguacate, arándanos, nueces y 10g sésamo.	1 barraita SIKETO con 1 infusión.	Infusión + tortita (1 huevo, 1 cucharada de harina de cacahuete, 1 cucharada de aceite de oliva) + 1/2 aguacate con 2 lonchas jamón ibérico.	
	MEDIA MAÑANA	1 barraita SIKETO con 1 infusión.	1 bol con 8 fresas medianas con 50g de nata.	2 rodajas sandía.	1 puñado de fram-buesas + 1 barraita SIKETO.	8 fresas con 30g de crema de cacahuete.	1 batido SIKETO.	1 agua con gas y limón + 50g olivas.
	COMIDA	100g muslo de pollo plancha con 1 cucharadita aceite de oliva y 10g pasta tahín + 150g brócoli salteado con 20g nueces y 1 cucharadita aceite de oliva aliñado con 1 cucharada de aceite MCT.	Revuelto de verduras al wok (50g espárragos, 50g cebolla, 50g pimiento) + 2 huevos fritos en aceite de oliva y 10g de aceite MCT adicional para aliñar las verduras.	Caldo de verduras con jamón, 100g de col y 10g de aceite MCT + 120g filete de buey a la plancha con aceite de oliva.	150g coles de bruselas al vapor salteadas con 30g pistachos, aceite oliva y aliñar con 1 cucharada de aceite MCT + muslo de pollo plancha con 1 cucharadita de aceite de oliva.	200g espinacas con 10g de sésamo y 50g bechamel + rodaballo al horno/brasa aliñado con aceite de oliva.	Col rizada kale rehogada con ajos tiernos y sésamo + 125g salmón a la plancha con ralladura de naranja y aceite de oliva.	Lasaña de verduras (150g berenjena y calabacín) con 3 lonchas de queso con 50g de bechamel + pechuga de pollo con salsa de soja y aceite de oliva.
	MEDIA TARDE	1 yogur entero con 15g de coco desecado y 1 cucharadita de semillas de chia.	30g puñado de frutos secos (nueces, nueces pecanas, nueces del Brasil, avellanas, almendras) con 1 yogur entero.	1 batido SIKETO.	1 batido SIKETO.	1 yogur entero natural.	4 fresones + 1 barraita SIKETO	1 batido SIKETO.
CENA	125g ensalada de canónigos, 1/2 aguacate y 5g sésamo + 60g salmón ahumado + 1 huevo duro aliñado con 1 cucharada sopera de aceite de oliva.	150g acelgas rehogadas con ajo, 50g bacon y aliñadas con 1 cucharada de aceite MCT + 150g de langostinos plancha con 1 cucharada de aceite de oliva.	Crema de espinacas, calabaza y cebolla con 1 cucharada de aceite MCT + 125g caballa al horno con 10g de aceite de oliva virgen extra.	200g alcachofas al horno con 1 cucharada de aceite MCT + 2 huevos fritos con 30g virutas de jamón serrano y 1 cucharada de aceite de oliva.	Ensalada de canónigos, rúcula, 1/2 aguacate, 5 olivas y 1 cucharada de aceite MCT + 1 chuleta de cerdo a la plancha con 1 cucharada de aceite de oliva.	Crema de calabacín, espinacas, puerro y calabaza con 1 cucharada de aceite MCT + tortilla de 30g queso parmesano.	150g coliflor con 30g queso parmesano y 30g crujiente de frutos secos aliñado con 1 cucharada de aceite MCT + huevo poché.	

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
SEMANA 3	DESAYUNO	Café o infusión + tortilla de 1 huevo con 20g de queso para untar, jamón York y aceite oliva virgen extra + 4 fresas.	1 batido SIKETO.	Café solo + pancakes (1 huevo, 1 cucharada de almendra molida, levadura + aceite de coco) + 50g de mascarpone.	Café solo o infusión + yogur entero, 1/2 aguacate, arándanos, nueces y 10g sésamo.	1 barraita SIKETO con 1 infusión.	Infusión + tortita (1 huevo, 1 cucharada de harina de cacahuete, 1 cucharada de aceite de oliva) + 1/2 aguacate con 2 lonchas jamón ibérico.	
	MEDIA MAÑANA	1 barraita SIKETO con 1 infusión.	1 bol con 8 fresas medianas y 50g de nata.	2 rodajas sandía.	1 puñado de fram-buesas + barrita SIKETO.	8 fresas con 30g de crema de cacahuete.	1 batido SIKETO.	1 agua con gas y limón + 50g olivas.
	COMIDA	100g muslo de pollo plancha con 1 cucharadita aceite de oliva y 10g pasta tahín + 150g brócoli salteado con 20g nueces, 1 cucharadita aceite de oliva aliñado con 10g de aceite MCT.	Revuelto de verduras al wok (50g espárragos, 50g cebolla, 50g pimiento) + 2 huevos fritos en aceite de oliva y 10g de aceite MCT adicional para aliñar las verduras.	Caldo de verduras y jamón con 100g de col y 10g de aceite MCT + 120g filete de buey a la plancha con aceite de oliva.	150g coles de bruselas al vapor salteadas con 30g pistachos con aceite oliva y aliñar con 1 cucharada de aceite MCT + muslo de pollo plancha con 1 cucharadita de aceite de oliva.	200g espinacas con 10g de sésamo + 50g bechamel + rodaballo al horno/brasa aliñado con aceite de oliva.	Col rizada kale rehogada con ajos tiernos y sésamo + 125g salmón a la plancha con ralladura de naranja y aceite de oliva.	Lasaña de verduras (150g berenjena y calabacín) con 3 lonchas de queso con 50g de bechamel + pechuga de pollo con salsa de soja y aceite de oliva.
	MEDIA TARDE	1 yogur entero con 15g de coco desecado y 1 cucharadita de semillas de chia.	30g puñado de frutos secos (nueces, nueces pecanas, nueces del Brasil, avellanas, almendras) + 1 yogur entero.	1 batido SIKETO.	1 batido SIKETO.	1 yogur entero natural.	4 fresones + 1 barraita SIKETO	1 batido SIKETO.
CENA	125g ensalada de canónigos, 1/2 aguacate, 5g sésamo, 60g salmón ahumado + 1 huevo duro aliñado con 1 cucharada sopera de aceite de oliva.	150g acelgas rehogadas con ajo y 50g bacon, aliñadas con 1 cucharada de aceite MCT + 150g langostinos plancha con 1 cucharada de aceite de oliva.	Crema de espinacas, calabaza y cebolla con 1 cucharada de aceite MCT + 125g de caballa al horno con 10g de aceite de oliva.	200g Alcachofas al horno con 1 cucharada de aceite MCT + 2 huevos fritos con 30g virutas de jamón serrano y 1 cucharada de aceite de oliva.	Ensalada de canónigos, rúcula, 1/2 aguacate, 5 olivas y 1 cucharada de aceite MCT + 1 chuleta de cerdo a la plancha con 1 cucharada de aceite de oliva.	Crema de calabacín, espinacas, puerro y calabaza con 1 cucharada de aceite MCT + tortilla de queso 30g parmesano.	150g coliflor con 30g queso parmesano y crujiente de 30g frutos secos aliñado con 1 cucharada de aceite MCT + huevo poché.	

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
SEMANA 2	DESAYUNO	Café o infusión + tortilla de 1 huevo con 20g de queso para untar, 50g jamón York y 10ml aceite oliva virgen extra + 4 fresas.	1 batido SIKETO.	Café solo + pancakes (1 huevo, 2 cucharadas almendra molida, 1 cucharadita levadura + 10g aceite MCT) + 1/2 aguacate.	Café solo o infusión + yogur entero con 1/2 aguacate, 4 fresas, 20g nueces y 10g sésamo.	1 barraita SIKETO con 1 infusión.	Infusión + pancakes (1 huevo, 2 cucharadas almendra molida, 1 cucharadita levadura y 10g aceite MCT) + 1/2 aguacate y jamón ibérico.	
	MEDIA MAÑANA	1 bol con 100g de frambuesas con 50g de nata y 10g sésamo.	1 barraita SIKETO con 1 infusión.	2 rodajas melón.	1 puñado de arándanos + 1 barraita SIKETO.	8 fresas medianas con 30g de crema de cacahuete (2 cucharadas).	1 batido SIKETO.	1 agua con gas y limón + 20g almendras tostadas.
	COMIDA	150g espárragos al wok con 2 huevos fritos en aceite de oliva con 20g de parmesano y 10g de aceite MCT adicional para aliñar las verduras.	100g salmón plancha con ralladura de naranja y 1 cucharadita de aceite de oliva + 150g brócoli salteado con ajos tiernos, 10g de sésamo, 1 cucharadita de aceite de oliva aliñado con 1 cucharada de aceite MCT.	Caldo de verduras y jamón con 100g de col y 10g de aceite MCT + 120g filete de buey a la plancha con aceite de oliva.	150g col lombarda al vapor salteada con 30g avellanas, aceite oliva y aliñar con 1 cucharada de aceite MCT + muslo de pollo plancha especiado con aceite de oliva.	200g acelgas hervidas con 10g de sésamo y 1 cucharada de aceite MCT + bacalao al horno/brasa aliñado con aceite de oliva.	150g salteado de setas variadas con 50g bacon + 1 hamburguesa de carne mixta con canónigos.	Ratatouille de verduras + muslo de pollo a la brasa.
	MEDIA TARDE	30g puñado de frutos secos (nueces, nueces pecanas, nueces del Brasil, avellanas, almendras) + 1 yogur entero	1 yogur entero con 15g de coco desecado y 1 cucharadita de semillas de sésamo.	1 batido SIKETO.	1 batido SIKETO.	1 yogur entero sabor coco con 4 almendras a trocitos.	1 puñado de arándanos + 1 barraita SIKETO.	1 batido SIKETO.
CENA	Espinacas rehogadas con ajo y 25g bacon y aliñado con 1 cucharada de aceite MCT + 150g de langostinos a la plancha con 1 cucharada de aceite de oliva.	125g ensalada de canónigos, 4 fresas, 5g semillas cáñamo, 60g queso parmesano, 5 olivas negras, aliñado con 1 cucharada de aceite de oliva.	Crema de espinacas, calabaza y cebolla con 1 cucharada de aceite MCT + 125g dados de atún a la plancha con 1 cucharada de aceite de oliva.	200g revuelto de setas con 2 huevos, 30g virutas de jamón serrano, 1 cucharada de aceite de oliva y aliñar con 1 cucharada de aceite MCT.	Ensalada de canónigos, rúcula, 1/2 aguacate, 5 olivas y 1 cucharada de aceite MCT + librito de lomo con jamón York y queso frito en aceite de oliva.	Crema de puerro y zanahoria con 1 cucharada de aceite MCT + 125g trucha a la plancha con aceite de oliva.	Ensalada tipo capresse con 125g tomate con 30g queso parmesano y 30g sésamo aliñado con 1 cucharada de aceite de oliva y otra de aceite MCT.	

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
SEMANA 4	DESAYUNO	Café o infusión + tortilla de 1 huevo con 20g de queso para untar, 50g jamón York con 10ml aceite oliva virgen extra + 4 fresas.	1 batido SIKETO.	Café solo + pancakes (1 huevo, 2 cucharadas almendra molida, 1 cucharadita levadura, 10g aceite de coco) + 1/2 aguacate.	Café solo o infusión + yogur entero, 1/2 aguacate, 4 fresas, 20g nueces y 10g sésamo.	1 barraita SIKETO con 1 infusión.	Infusión + pancakes (1 huevo, 2 cucharadas almendra molida, 1 cucharadita levadura + 10g aceite de coco) + 1/2 aguacate.	
	MEDIA MAÑANA	1 bol con 100g de frambuesas, 50g de nata con 10g sésamo.	1 barraita SIKETO con 1 infusión.	2 rodajas melón.	1 puñado de arándanos + barrita SIKETO	8 fresas medianas con 30g de crema de cacahuete (2 cucharadas).	1 batido SIKETO.	1 agua con gas y limón + 20g almendras tostadas.
	COMIDA	150g espárragos al wok + 2 huevos fritos en aceite de oliva con 20g de parmesano y 10g de aceite MCT adicional para aliñar las verduras.	100g salmón plancha con ralladura de naranja y 1 cucharadita de aceite de oliva + 150g brócoli salteado con ajos tiernos, 10g de sésamo, 1 cucharadita de aceite de oliva aliñado con 1 cucharada de aceite MCT.	Caldo de verduras y jamón con 100g de col y 10g de aceite MCT + 120g filete de buey a la plancha con aceite de oliva.	150g col lombarda al vapor salteada con trozos de 30g avellanas con aceite oliva y aliñar con 1 cucharada de aceite MCT + muslo de pollo plancha especiado con aceite de oliva.	200g acelgas hervidas con 10g de sésamo con 1 cucharada de aceite MCT + bacalao al horno o a la brasa aliñado con aceite de oliva.	150g salteado de setas variadas con 50g bacon + 1 hamburguesa de carne mixta con canónigos.	Ratatouille de verduras + muslo de pollo a la brasa.
	MEDIA TARDE	30g puñado de frutos secos (nueces, nueces pecanas, nueces del Brasil, avellanas, almendras) + 1 yogur entero.	1 yogur entero con 15g de coco desecado y 1 cucharadita de semillas de sésamo.	1 batido SIKETO.	1 batido SIKETO.	1 yogur entero sabor coco con 4 almendras a trocitos.	1 puñado de arándanos + 1 barraita SIKETO.	1 batido SIKETO.
CENA	Espinacas rehogadas con ajo, 25g bacon y aliñado con 1 cucharada de aceite MCT + 150g langostinos a la plancha con 1 cucharada de aceite de oliva.	125g ensalada de canónigos, 4 fresas, 5g semillas cáñamo, 60g queso parmesano, 5 olivas negras, aliñado con 1 cucharada de aceite de oliva.	Crema de espinacas, calabaza y cebolla con 1 cucharada de aceite MCT + 125g dados de atún a la plancha con 1 cucharada de aceite de oliva.	200g revuelto de setas con 2 huevos, 30g virutas de jamón serrano, 1 cucharada de aceite de oliva y aliñar con 1 cucharada de aceite MCT.	Ensalada de canónigos, rúcula, 1/2 aguacate, 5 olivas y 1 cucharada de aceite MCT + librito de lomo con jamón York y queso frito en aceite de oliva.	Crema de puerro y zanahoria con 1 cucharada de aceite MCT + 125g trucha a la plancha con aceite de oliva.	Ensalada tipo capresse con 125g tomate con 30g queso parmesano, 30g sésamo aliñado con 1 cucharada de aceite de oliva y otra de aceite MCT.	

Lista de productos para tu dieta keto

FRUTAS & VEGETALES

- Espinacas
- Aguacate
- Brócoli
- Coliflor
- Setas
- Lechuga
- Espárragos
- Calabacín
- Berenjena
- Tomate
- Frutos rojos
- Sandía
- Melón
- Coco

CARNE & PESCADO

- Pollo
- Cerdo
- Ternera
- Bacalao
- Salmón
- Sardinias

LÁCTEOS & HUEVO

- Huevo
- Yogur entero
- Queso
- Crema de queso
- Mascarpone
- Mantequilla
- Ghee
- Nata

GRASAS & ACEITE

- Aceite de oliva
- Mayonesa
- Aceite de coco
- Aceite MCT
- Paté de olivas
- Crema de cacahuete

HARINAS

- Harina de almendra
- Harina de coco

SNACKS

- Olivas
- Nueces
- Nueces pecanas
- Almendras
- Avellanas
- Anacardos

BEBIDAS

- Agua
- Té
- Café (solo o con MCT)
- Caldos
- Bebida de coco

¡Y no te olvides de los productos Siketo, para el éxito de tu dieta keto!

Ahora sí, con SIKETO