Poke Bowl

Make it KETO

Avalado por el Dr. Patrick Clasing

/doctorclasing @doctorclasing

Filete Poke

Arroz de coliflor frito con verdura, filete, tocino, queso crema, aderezo chipotle, cebollín, aguacate, edamames, pepitas de calabaza y semillas de girasol.

10 carbs netos

Omega 3 Poke

Base de arroz de coliflor, salmón, atún, aguacate, queso crema, pepino, germen de alfalfa, ajonjolí negro, aderezo spicy sambal.

7 carbs netos

Cucumber Poke

Base de pepino, salmón, camarón, aderezo chipotle, queso crema, aguacate, germen de alfalfa, edamames.

10 carbs netos

$235

300 gr

Beneficios de la dieta cetogénica / keto

• Pérdida de peso •Control de apetito •Aumento de energía durante el día •Mayor enfoque y concentración •Control de la glucosa en la sangre •Mejoras en marcadores de salud •Reduce problemas digestivos •Previene enfermedades

Te recomendamos consultar un especialista o nutriólogo para asesorarte antes de iniciar una dieta baja en carbohidratos como lo es la Dieta Keto o Cetogénica.

Net Carbs / Carbs Netos = carbohidratos totales - fibra / Información Nutricional basada USDA SR. Agregar o cambiar ingredientes en platillos, podría tener un costo extra. Consumir aves, pescados, mariscos o huevos crudos o poco cocidos puede aumentar su riesgo de contraer enfermedades transmitidas por alimentos.

Nuevos platillos
KETO

Avalado por el Dr. Patrick Clasing
/doctorclasing @doctorclasing

Yakimeshi Keto

Arroz de coliflor frito, pollo, res, camarón, pimiento rojo, calabaza, cebollín y soya con mantequilla.

162 mxn 7g carbs netos

Salmon Keto Tower

Coliflor con queso crema, jaiba con chipotle, pepino rayado, salmón spicy, cebollín, tobikos y semillas de girasol.

245 mxn 8g carbs netos

Cucumber Roll

5g carbs netos **219 mxn**

Por dentro: Salmón, atún, aguacate, alfalfa, jaiba y spicy sambal.
Por fuera: Pepino.

Playacar Roll

7g carbs netos **228 mxn**

Por dentro: Tampico, aguacate, mazago con mezcla de aceite de ajonjoli y hamachi, salmón, atún y cebollin, acompañado de salsa ponzu yuzu.
Por fuera: Rollo sin arroz con alga.

Keto Roll

5g carbs netos **219 mxn**

Por dentro: Queso crema, aguacate, tocino a la plancha bañado con salsa chipotle y alga.
Por fuera: Chicharrón molido, arroz de coliflor, cebollín, chipotle y ajonjolí negro.

Almond Roll

7g carbs netos **219 mxn**

Por dentro: Alga, arroz de coliflor, queso crema, tocino y aguacate.
Por fuera: Empanizado con almendra molida y un toque de spicy sambal.

Spinach Roll

8g carbs netos **219 mxn**

Por dentro: Salmón, champiñón, germen de soya y aderezo spicy sambal.
Por fuera: Espinaca.

Filete Roll

5g carbs netos **219 mxn**

Filete, tocino, aguacate y arroz de coliflor cubierto de alga marina con un toque de spicy sambal mezclado con queso manchego y cebollín.

Net Carbs / Carbs Netos = carbohidratos totales - fibra / Información Nutricional basada USDA SR. Agregar o cambiar ingredientes en platillos, podría tener un costo extra. Consumir aves, pescados, mariscos o huevos crudos o poco cocidos puede aumentar su riesgo de contraer enfermedades transmitidas por alimentos.

Poke Bowl

Make it KETO

Approved by Dr. Patrick Clasing

/doctorclasing @doctorclasing

Beef Poke

Fried cauliflower rice with vegetables, steak, bacon, cream cheese, chipotle dressing, chives, avocado, edamames, pumpkin seeds, and sunflower seeds.

10 net carbs

Omega 3 Poke

Cauliflower rice base, salmon, tuna, avocado, cream cheese, cucumber, alfalfa germ, black sesame, spicy sambal dressing.

7 net carbs

Cucumber Poke

Base of cucumber, salmon, shrimp, chipotle dressing, cream cheese, avocado, alfalfa germ, edamames.

10 net carbs

$235

300 gr

Benefits of the ketogenic / keto diet

• Weight loss • Appetite control • Increased energy during the day • Increased focus and concentration • Blood glucose control
• Improvements in health markers
• Reduces digestive problems • Prevents diseases

We recommend you consult a specialist or nutritionist for advice before start-

Net Carbs = Total Carbs - Fiber / USDA SR based Nutritional Information. Adding or changing ingredients in dishes could have an extra cost. Eating raw or undercooked poultry, fish, shellfish, or eggs can increase your risk of foodborne illness.

New dishes

KETO

Approved by Dr. Patrick Clasing

/doctorclasing @doctorclasing

Yakimeshi Keto

Fried cauliflower rice, chicken, beef, shrimp, red pepper, pumpkin, chives, and soy with butter.

162 mxn 7g net carbs

Salmon Keto Tower

Cauliflower with cream cheese, chipotle crab, striped cucumber, spicy salmon, chives, tobikos and sunflower seeds.

245 mxn 8g net carbs

Cucumber Roll

5g net carbs **219 mxn**

Inside: Salmon, tuna, avocado, alfalfa, crab and spicy sambal.
Outside: Cucumber.

Playacar Roll

7 g net carbs **228mxn**

Inside: Tampico, avocado, mazago with a mixture of sesame oil and hamachi, salmon, tuna and chives, accompanied by ponzu yuzu sauce.
Outside: Roll without rice with seaweed.

Keto Roll

5g net carbs **219 mxn**

Inside: Cream cheese, avocado, grilled bacon bathed in chipotle sauce and seaweed.
Outside: ground chicharrón, cauliflower rice, chives, chipotle and black sesame.

Almond Roll

7g net carbs **219 mxn**

Inside: Seaweed, cauliflower rice, cream cheese, bacon and avocado.
Outside: Breaded with ground almonds and a touch of spicy sambal.

Spinach Roll

8g net carbs **219 mxn**

Inside: Salmon, mushroom, soy germ and spicy sambal dressing.
Outside: Spinach.

Filete Roll

5g net carbs **219 mxn**

Steak, bacon, avocado and cauliflower rice covered in seaweed with a touch of spicy sambal mixed with Manchego cheese and chives.

Net Carbs = Total Carbs - Fiber / USDA SR based Nutritional Information. Adding or changing ingredients in dishes could have an extra cost. Eating raw or undercooked poultry, fish, shellfish, or eggs can increase your risk of foodborne illness.