

Poke Bowl

Make it KETO

Avalado por el Dr. Patrick Clasing

f /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



\$189

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.

89 mxn **7g carbs netos**

Salmon Keto Tower

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

195 mxn **8g carbs netos**



Cucumber Roll **5g carbs netos 139 mxn**

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

Por fuera: Pepino.



Low-carb Roll **10g carbs netos 145 mxn**

Por dentro: Queso crema, jaiba, aguacate, cebolla morada, camarón, chipotle y una pizca de togarashi.

Por fuera: Espinaca.



Keto Roll **5g carbs netos 139 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 145 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 139 mxn**

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

Por fuera: Espinaca.



Filete Roll **5g carbs netos 149 mxn**

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