

MIS RECETAS CETOGENICAS

María José mamá de Oliver



asGLUT1diece
ASOCIACIÓN GLUTI Y ENFERMEDADES
QUE RESPONDEN A UNA DIETA CETOGÉNICA

Salmorejo de almendras keto (Ratio 3:1)

· Adaptado para dieta cetogénica terapéutica GLUT1 ·

INGREDIENTES:

- ☐ 800 g de tomate pera maduro
- ☐ 120 g de almendra molida (sin piel)
- ☐ 180 g de aceite de oliva virgen extra
- ☐ 30 g de vinagre de Jerez
- ☐ 8 g de sal
- ☐ 1 diente de ajo pequeño

DECORACIÓN OPCIONAL:

Huevo duro rallado, jamón ibérico y albahaca.

NOTAS:

MIS RECETAS CETOGENICAS

María José mamá de Oliver



asGLUT1diece
ASOCIACIÓN GLUT1 Y ENFERMEDADES
QUE RESPONDEN A UNA DIETA CETOGÉNICA

Salmorejo de almendras keto (Ratio 3:1)

· Adaptado para dieta cetogénica terapéutica GLUT1 ·

ELABORACIÓN:

- 1. Introducir el tomate, la almendra molida, el ajo, el vinagre y la sal.
- 2. Triturar 2-3 minutos hasta obtener una crema fina.
- 3. Añadir el aceite poco a poco mientras se sigue triturando para emulsionar.
- 4. Refrigerar al menos 2 horas.
- 5. Servir con huevo duro rallado, jamón ibérico y albahaca.

NOTAS:

MIS RECETAS CETOGENICAS

María José mamá de Oliver



asGLUT1diece
ASOCIACIÓN GLUT1 Y ENFERMEDADES
QUE RESPONDEN A UNA DIETA CETOGENICA

Salmorejo de almendras keto (Ratio 3:1)

· Adaptado para dieta cetogénica terapéutica GLUT1 ·

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (RECETA COMPLETA):

Grasas
236 g

Proteínas
37 g

Carbohidratos
netos
41 g

HC +
Proteínas
78 g

Energía
2500 kcal

NOTAS:

MIS RECETAS CETOGENICAS

María José mamá de Oliver



asGLUT1diece
ASOCIACIÓN GLUT1 Y ENFERMEDADES
QUE RESPONDEN A UNA DIETA CETOGÉNICA

Salmorejo de almendras keto (Ratio 3:1)

· Adaptado para dieta cetogénica terapéutica GLUT1 ·

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR 100 G:

Grasas
21 g

Proteínas
3,3 g

Carbohidratos
netos
3,7 g

HC +
Proteínas
7 g

Energía
225 kcal

NOTAS:

MIS RECETAS CETOGENICAS

María José mamá de Oliver



asGLUT1diece
ASOCIACIÓN GLUT1 Y ENFERMEDADES
QUE RESPONDEN A UNA DIETA CETOGÉNICA

Salmorejo de almendras keto (Ratio 3:1)

· Adaptado para dieta cetogénica terapéutica GLUT1 ·

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR 1/4 DE RACIÓN:

Grasas
59 g

Proteínas
9,3 g

Carbohidratos
netos
10,3 g

HC +
Proteínas
19,5 g

Energía
625 kcal

NOTAS:

NOTAS:

RECUERDA:

Consulta y supervisa con tu equipo médico el tratamiento dietético cetogénico de tu hija/o.