

# PROGRAMA KETO 90

---

## CONTENIDO

Visión General.....	2
Visión General del Régimen Alimenticio.....	3
Bebidas para el Desayuno.....	4
Botanas.....	5
Malteadas.....	7
Almuerzo/ Recetas para la Cena.....	8

# PROGRAMA KETO 90

---

## Keto 90 Vision General

El programa Keto 90 es un programa nutricional que se enfoca en el uso de grasas (en vez de carbohidratos) como fuente primaria de energía para el cuerpo. Este proceso metabólico es conocido como ketosis. Durante ketosis, el cuerpo descompone la grasa como combustible, indicando a tu cuerpo que use depósitos de grasa, apoyando así la pérdida de peso.

El programa Keto 90 combina los productos Keto de Youngevity, incluyendo el Healthy Start Pak 2.0 con tabletas, con recetas Keto amigables que apoyan tu trayecto Better Health Now. Este programa es una excelente opción para las personas que pueden seguir una dieta con alto contenido en grasas y carbohidratos limitados. Mientras que permite flexibilidad con las opciones de grasas y proteína, las personas deben monitorear su consumo diario de grasas, proteína y carbohidratos para así experimentar los beneficios de Keto 90.

## Empezando Keto 90

- El consumo diario de macronutriente debe ser el siguiente:  
100g grasa , 60g proteína, 15g neto de carbohidratos
- Permanece dentro del rango de 15-30g de carbohidratos neto; 20g o menos como objetivo para obtener mejores resultados.
- No comas proteína en exceso - permanece alrededor de 60 gramos.
- Utiliza cualquiera de las opciones de Bebidas y Malteadas Keto 90 para tu desayuno y almuerzo.
- Puedes alternar el almuerzo y cena o sustituir cualquier receta siempre y cuando cumplas con tus macronutrientes diarios.
- Utiliza Slender FX™ Power Up cuando el nivel de tu energía esté baja. Toma en la mañana después de tu bebida Keto 90.
- Toma Ultimate Mineral Caps junto con tu Healthy Body Start Pak 2.0 para garantizar los requisitos de nutrientes. Nota: puedes sustituir los suplementos líquidos de Youngevity, como Ultimate Tangy Tangerine, a tus preferencias.

## RÉGIMEN ALIMENTICIO Y RECETAS

	DESAYUNO	BOTANA #1	ALMUERZO	BOTANA #2	CENA	MACROS TOTALES
<b>DIA 1</b>	Bebidas Keto 90  23 g grasa 1-2 g carbs netos 1 g proteína	½ Slender FX Keto Caramel Bar + 1 cucharada de Queso Crema  9 g grasa 1 g carbs netos 10 g proteína	Keto 90 Strawberry Cream Shake  30 g grasa 8 g carbs netos 21 g proteína	½ Aguacate Hass  14 g grasa 2 g carbs netos 1 g proteína	Hamburguesa Pepper jack envuelta en lechuga  29.5 g grasa 3.5 g carbs netos 33 g proteína	101.5 g grasa 15.5 g carbs netos 60 g proteína
<b>DIA 2</b>	Bebidas Keto 90  23 g grasa 1-2 g carbs netos 1 g proteína	Envolturas Romanas de Atun  5 g grasa 1 g carbs netos 15 g proteína	Keto 90 Strawberry Cream Shake  30 g grasa 8 g carbs netos 21 g proteína	Mousse de Ricotta de Vainilla  13.5 g grasa 2.5 g carbs netos 8 g proteína	Pollo en Cremosa Salsa de Espinaca, Tomate y Limón  18 g grasa 5 g carbs netos 23 g proteína	89.5 g grasa 17.5 g carbs netos 68 g proteína
<b>DIA 3</b>	Bebidas Keto 90  23 g grasa 1-2 g carbs netos 1 g proteína	½ Slender FX Keto Caramel Bar + 1 cucharada de Queso Crema  9 g grasa 1 g carbs netos 10 g proteína	Keto 90 Strawberry Cream Shake  30 g grasa 8 g carbs netos 21 g proteína	Copa de Camarones con Aguacate y lima  14 g grasa 4 g carbs netos 16 g proteína	Ensalada de Taco sin Taco  25 g grasa 4.5 carbs netos 32 g proteína	100 g grasa 16.5 g carbs netos 64 g proteína
<b>DIA 4</b>	Bebidas Keto 90  23 g grasa 1-2 g carbs netos 1 g proteína	½ Slender FX Keto Caramel Bar + 1 cucharada de Queso Crema  9 g grasa 1 g carbs netos 10 g proteína	Keto 90 Strawberry Cream Shake  30 g grasa 8 g carbs netos 21 g proteína	Ensalada de Pepino Tomate y Queso Cottage  2 g grasa 2 g carbs netos 5 g proteína	Salmón Parmesano Cremoso Pimienta con Limón  35.5 g grasa 6.5 g carbs netos 33 g proteína	98 g grasa 17 carbs netos 60 g proteína
<b>DIA 5</b>	Bebidas Keto 90  23 g grasa 1-2 g carbs netos 1 g proteína	Sandwich de Pavo Romano  5 g grasa 1 g carbs netos 15 g proteína	Keto 90 Strawberry Cream Shake  30 g grasa 8 g carbs netos 21 g proteína	½ Slender FX Keto Caramel Bar + 1 cucharada de Queso Crema  9 g grasa 1 g carbs netos 10 g proteína	Ensalada Surf & Turf  34 g grasa 4.5 g carbs netos 42 g proteína	98 g grasa 12 carbs netos 60 g proteína
<b>DIA 6</b>	Bebidas Keto 90  23 g grasa 1-2 g carbs netos 1 g proteína	½ Slender FX Keto Caramel Bar + 1 cucharada de Queso Crema  9 g grasa 1 g carbs netos 10 g proteína	Keto 90 Strawberry Cream Shake  30 g grasa 8 g carbs netos 21 g proteína	Ensalada de Huevo y Pimiento Rojo  7.5 g grasa 3 g carbs netos 7 g proteína	Carne de Res Stroganoff con Champiñones  36 g grasa 2.5 g carbs netos 26 g proteína	105.5 g grasa 16 g carbs netos 66 g proteína
<b>DIA 7</b>	Bebidas Keto 90  23 g grasa 1-2 g carbs netos 1 g proteína	Mousse de Ricotta de Limon  13.5 g grasa 2.5 g carbs netos 8 g proteína	Keto 90 Strawberry Cream Shake  30 g grasa 8 g carbs netos 21 g proteína	½ Slender FX Keto Caramel Bar + 1 cucharada de Queso Crema  9 g grasa 1 g carbs netos 10 g proteína	Salteado de Camarones Rápido y Picante  27 g grasa 9 g carbs netos 22 g proteína	102.5 g grasa 21.5 g carbs netos 62 g proteína

---

# RECETAS

# KETO 90

---

## BEBIDAS PARA EL DESAYUNO

Cada bebida para el desayuno adjunto entrega aproximadamente 23g de grasa, 1-2g de carbohidratos netos totales, 1g de proteína. Estas bebidas son "transportistas / recipientes" para satisfacer tus necesidades de grasa y para comenzar tu día. También puedes consumir otra proteína o comidas grasas, como huevos, en lugar de una bebida para el desayuno. Si lo haces, simplemente restalo de lo que comerás el resto del día, para que mantengas tus macros correctos.

### Bebida Keto 90 Caliente

1 cucharada de mantequilla  
2 cucharadas de crema espesa  
8-12 oz. de Youngevity Tea, Té Oolong De Melocotón  
o Té de vainilla y especias  
*Licua y Disfruta!*

### Te de Menta Keto 90

1 cucharada de mantequilla  
2 2 cucharadas de crema espesa  
8-12 oz. de Te de Menta  
2 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar  
2-3 gotas de Stevia  
*Licua y Disfruta!*

### Cafe Keto 90

1 cucharada de mantequilla  
2 cucharadas de crema espesa  
8-12 oz. de Cafe Youngevity Be the Change  
*Licua y Disfruta!*

### Beyond Hot Chocolate Keto

1 cucharada de mantequilla  
2 cucharadas de crema espesa  
½ paquete de Youngevity Beyond Hot Chocolate  
8-12 oz. de agua caliente  
*Licua y Disfruta!*

---

## BOTANAS

### **Barra de Caramelo Keto y Queso Crema**

½ Slender FX Keto Caramel Bar

1 cucharada de Queso Crema

*Unta el queso crema en la barra y disfruta!*

### **Tallos de Apio con Mantequilla de Almendras**

**9g de grasa, 1g de carbohidratos netos, 3g de proteína**

3-4 tallos de apio

1 cucharada de mantequilla de almendras

*Unta y disfruta!*

### **Envolturas Romanas de Atun**

**5g de grasa, 1g de carbohidratos netos, 15g de proteína**

2 hojas de lechuga romana

2 oz. de atun

2 cucharadas de crema agria entera

1 Pepinillo picado

*Agrega todos los ingredientes a las hojas de lechuga, envuelve y disfruta!*

### **Mousse de Ricotta de Vainilla**

**13.5g de grasa, 2.5g de carbohidratos netos, 8g de proteína**

¼ de taza de Queso Ricotta

1 cucharada de crema espesa

Gotas de stevia de vainilla al gusto

*Mezcla los ingredientes y disfruta!*

### **Copa de Camarones con Aguacate y lima**

**14g de grasa, 4g de carbohidratos netos, 16g de proteína**

⅓ taza de camarones cocidos

½ Aguacate Hass, picado

1 oz. de jugo de lima

Ramo de Cilantro, picado

*Mezcla los ingredientes y disfruta!*

### **Ensalada de Pepino Tomate y Queso Cottage**

**2g de grasa, 2g de carbohidratos netos, 5g de proteína**

½ taza de pepino, picado

5 tomates de uva, cortados a la mitad

2 cucharadas de queso cottage entero

1 cucharadita de almendras, picadas

1 cucharada de vinagre de vino tinto o balsámico

*Mezcla los ingredientes y disfruta!*

### **Sandwich de Pavo Romano**

**5g de grasa, 1g de carbohidratos netos, 15g de proteína**

2 hojas de lechuga romana  
2 oz. de pavo libre de nitrato  
2 cucharadas de crema agria entera  
Mostaza al gusto

*Agrega todos los ingredientes a las hojas de lechuga , envuelve y disfruta!*

### **Envolturas Romanas de Camaron**

**5g de grasa , 4g de carbohidratos netos, 8g de proteína**

2 hojas de lechuga romana  
¼ de taza de coctel de camaron  
¼ de taza de Queso Cottage entero  
1 oz. de jugo de lima  
Ramo de Cilantro, picado

*Mezcla los ingredientes, unta en las hojas de lechuga y disfruta!*

### **Ensalada de Huevo y Pimiento Rojo**

**7.5g de grasa, 3g de carbohidratos netos, 7g de proteína**

½ pimiento rojo  
1 huevo grande cocido  
1 cucharada de crema agria  
1 pepinillo pequeño picado  
Mostaza amarilla al gusto  
Sal y Pimienta al gusto

*Mezcla los ingredientes con la excepción del pimiento rojo.*

*Agrega la mezcla al pimiento rojo y disfruta!*

### **Mousse de Ricotta de Limon**

**13.5g de grasa , 2.5g de carbohidratos netos, 8g de proteína**

¼ de taza de Queso Ricotta  
1 cucharada de crema espesa  
Gotas de Stevia de Limon al gusto

*Mezcla los ingredientes y disfruta!*

---

## MALTEADAS

### True Keto Strawberry Cream Shake

**30g de grasa, 8g de carbohidratos netos, 21g de proteína**

1 cucharada de mezcla de TrueKeto Shake

2 cucharadas de Crema espesa

1 taza de agua

3-5 cubos de hielo

*Licua y disfruta*

### Fresas cubiertas de chocolate

**30g de grasa, 8g de carbohidratos netos, 21g de proteína**

1 cucharada de mezcla de TrueKeto Shake

2 cucharadas de Crema espesa

1 cucharada de cacao en polvo sin azúcar

1 taza de agua

3-5 cubos de hielo

*Licua y disfruta*

### Malteada de Coco y Durazno y Pistachos

**26 g de grasa, 8 g de carbohidratos netos, 8 g de proteína**

1 cucharada de Beyond Tangy Tangerine 2.0

¼ de taza de leche de coco

1 taza de agua

*Licua y disfruta con ⅓ de taza de pistachos.*

### Pastel de Crema de plátano

**26g de grasa, 1.5g de carbohidratos netos, 26.5g de proteína**

1 cucharada de Youngevity FitShake

¼ de taza de crema espesa

¾ de taza de agua

3-5 cubos de hielo

*Licua y disfruta*

### Pastel de Chocolate y crema de plátano

**26g de grasa, 1.5g de carbohidratos netos, 26.5g de proteína**

1 cucharada de Youngevity FitShake

¼ de taza crema espesa

1 cucharada de cacao en polvo sin azúcar

¾ de taza de agua

3-5 cubos de hielo

*Licua y disfruta*

---

## ALMUERZO/CENA

### Hamburguesa Pepper jack envuelta en lechuga

**29.5g de grasa, 3.5g de carbohidratos netos, 33g de proteína**

3.5 oz. de hamburguesa  
1 oz. de queso pepperjack  
¼ de taza de champiñones  
1 cucharada de mantequilla  
Saveur Garlic Mix  
1 tomate rebanado  
1 cucharada de crema agria  
Lechuga Iceberg

#### *Instrucciones*

Sazona la hamburguesa con el garlic mix y pon a un lado. Calienta la mantequilla en un sartén a fuego medio. Agrega los champiñones al sartén y cocina hasta que estén listos. Pon los champiñones a un lado y en el mismo sartén agrega la hamburguesa y cocina por 2-3 minutos. Voltea la hamburguesa y pon el queso encima, cubre el sartén, y deja cocinar hasta que alcance la temperatura desea. Para servir, cubre la hamburguesa con champiñones, crema agria y tomate, envuelve en la lechuga iceberg.

### Pollo en Cremosa Salsa de Espinaca, Tomate y Limón

**Hace 3 porciones**

**18 g de grasa, 5 g de carbohidratos netos, 23 g de proteína por porción**

3 tazas de pechuga de pollo cocida, picada (también puede usar camarones)  
2 tazas de caldo de pollo orgánico de corral.  
16 oz. queso crema entero, cortado en cubitos  
1 taza de queso cheddar, rallado  
½ taza de crema agria  
1 taza de tomates orgánicos en cubitos, enjuagados  
1 taza de espinacas congeladas picadas, descongeladas  
8 cucharadas de mantequilla Youngevity  
1 cucharadita polvo de ajo  
Jugo de 3 limones  
Pimienta negra al gusto  
Miracle Noodles

#### *Instrucciones*

Cocina el pollo y reserva al lado. En una cacerola a fuego medio, combina el caldo de pollo, el queso crema, la mantequilla, el jugo de limón y la pimienta negra. Luego, bata el queso cheddar, la crema agria y el ajo en polvo. Incorpore los tomates cortados en cubitos, las espinacas congeladas y el pollo y deje cocer a fuego lento durante unos minutos. Servir sobre fideos milagrosos. Rinde 3 porciones.



### Ensalada de Taco sin Taco

**25g de grasa, 4.5g de carbohidratos netos, 35g de proteína**

3 oz. de carne molida alimentada con pasto  
2 tazas de lechuga iceberg picada  
1 oz. Queso Cheddar rallado  
2 oz. salsa fresca  
2 cucharadas de crema agria  
3 aceitunas rebanadas  
Savuer Taco Spice al gusto

#### *Instrucciones*

Espolvorea la carne con el sazón de taco y cocina a fuego medio. En un tazón de ensalada, agrega los ingredientes y disfruta.

### Salmón Parmesano Cremoso Pimienta con Limón

**35.5g de grasa, 6.5g de carbohidratos netos, 33g de proteína**

3 oz. de filete de salmón  
2 cucharadas de mantequilla  
2 cucharadas de crema agria  
1 oz. jugo de limón  
¼ de cucharadita de pimienta con limón  
1 cucharada de queso parmesano finamente rallado  
1 taza de espinaca fresca

#### *Instrucciones*

En un tazón pequeño, mezcla la crema agria, jugo de limón y pimienta con limón y pon a un lado. Sobre fuego medio, en un sartén derrite 1 cucharada de mantequilla y cocina el salmón hasta que esté ligeramente dorado. Una vez que esté cocido, apaga el fuego y cubre el salmón con la crema y el queso parmesano y cubre el sartén para que el queso parmesano se derrita. Cocina las espinacas al vapor y agrega 1 cucharada de mantequilla. Sirve el salmón sobre la espinaca.

### Ensalada Surf & Turf

**34g de grasa, 4.5g de carbohidratos netos, 42g de proteína**

2 oz. de tiras de carne alimentada con pasto  
2 oz. de camarón cocido  
2 tazas de lechuga iceberg  
1 oz. queso cheddar rallado  
½ aguacate  
1 oz. de jugo de lima  
1 cucharada de crema espesa  
pasta de Cilantro  
Sal al gusto

#### *Instrucciones*

Saltea la carne y camarón con mantequilla a fuego medio. Mientras la carne se cocina, licua el aguacate, jugo de lima, crema espesa, pasta de cilantro y sal. Una vez que la carne esté lista, sirve sobre lechuga iceberg, y cubre con queso cheddar y aderezo de aguacate.

---

### **Carne de Res Stroganoff con Champiñones**

**Hace 3 porciones**

**36g de grasa, 2.5g de carbohidratos netos, 26g de proteína**

½ lb de carne molida alimentada con pasto  
2 cucharadas de mantequilla  
2 cucharadas de harina de almendra  
4 oz. de caldo de res orgánico  
1 oz. de crema espesa  
1 cucharada de crema agria  
¼ de taza de queso cheddar blanco rallado  
½ pasta de ajo  
pizca de perejil seco  
Sal y Pimienta al gusto  
Miracle Noodles

#### *Instrucciones*

Dora la carne molida alimentada con pasto y pon a un lado. Salta los champiñones sobre fuego medio en 1 cucharada de mantequilla y pon a un lado. En un sartén, derrite 1 cucharada de mantequilla sobre fuego medio y agrega la harina de almendra, bate hasta mezclar. Lentamente agrega el caldo de res orgánico y continua batiendo. Luego agrega la crema espesa, crema agria, pasta de ajo, perejil seco, sal y pimienta. Agrega el queso cheddar y agrega la carne y los champiñones. Sirve sobre Miracle Noodles y divide en 3 porciones.

### **Salteado de Camarones Rápido y Picante**

**27g de grasa, 9g de carbohidratos netos, 22g de proteína**

¼ de taza de camaron cocido  
2 tazas de lechuga romana picada  
¼ de taza de pimienta rojo en cubitos  
¼ de taza de champiñones  
2 cebollas verdes rebanadas  
2 cucharadas de mantequilla  
2-3 cucharadas de agua o caldo de vegetales  
2 cucharadas de jugo de lima  
2 cucharadas de crema de coco  
½ cucharada de Saveur Ceylon Curry  
¼ de cucharada de chile  
¼ de cucharada de pasta de ajo  
¼ de cucharada de pasta de jengibre  
1 porción de Miracle Noodles sin carbohidratos

#### *Instrucciones*

En un sartén, derrite la mantequilla y saltea el pimienta rojo, champiñones, cebolla verde y lechuga romana hasta que estén bien cocidos. Luego mezcla el jugo de lima, crema de coco, chile, pasta de ajo, pasta de jengibre y agua/caldo de vegetales. Luego agrega el camarón y mezcla sobre fuego lento. Sirve sobre Miracle Noodles cocidos.