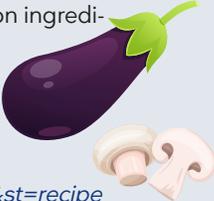


Substituye tus alimentos preferidos

usando la restricción de carbohidratos terapéutica

¿Crees que añorarás algunas de tus comidas favoritas al comer bajo en carbos? No tienes por qué hacerlo, ¡hay sustitutos para todo!

Reemplaza esto	...¡con estos deliciosos substitutos!
<p>Pan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pan de pita • Tortillas • Panes 	<ul style="list-style-type: none"> • Hoja de lechuga para envolver • Hoja de repollo para envolver • Tortillas bajas en carbos • Panes bajos en carbos hechos con huevos, harinas de frutos secos, queso crema o cáscara de psilio <p>Disfruta de estas recetas: https://www.dietdoctor.com/es/low-carb/pan-reposteria</p> 
<p>Papas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Puré de papas • Papas fritas • Papas hervidas • Ensalada de papas 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de coliflor • Raíz de apio al horno • Coliflor al vapor; colinabo hervido • Calabacín en dados asado o colirrábano con aderezos de ensalada de papas <p>Disfruta de estas recetas: https://www.dietdoctor.com/es/low-carb/recetas/guarniciones</p> 
<p>Pasta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fideos • Macarrones con queso • Lasaña 	<ul style="list-style-type: none"> • Calabacín rallado o espiralizado • Colinabo espiralizado • Espaguetis de calabaza cocinados • Fideos caseros hechos con huevos, queso, harinas de frutos secos o puré de coliflor • Fideos shirataki o coliflor en dados con aderezos de macarrones con queso • Rodajas de calabacines, berenjenas y embutidos o pasta casera baja en carbos con aderezos para lasaña <p>Disfruta de estas recetas: https://www.dietdoctor.com/es/low-carb/recetas?s=lasa%C3%B1a</p> 

<p>Arroz</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz de coliflor o colinabo • Repollo rallado • Arroz shirataki <p>Disfruta de estas recetas: https://www.dietdoctor.com/es/low-carb/recetas?s=arroz&search=&st=recipe</p>	
<p>Pizzas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Masa hecha con queso, huevos, coliflor o harinas de frutos secos con ingredientes de pizza • Masa hecha con carne molida con ingredientes de pizza • Champiñones portobello o berenjena con ingredientes de pizza <p>Disfruta de estas recetas: https://www.dietdoctor.com/es/low-carb/recetas?s=pizza&search=&st=recipe</p>	
<p>Cereales y comida de desayuno</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gachas hechas con huevos, semillas de chia/linaza/cáñamo y harina de coco • Muesli bajo en carbos • Panqueques bajos en carbos hechos con huevos, harinas de frutos secos o queso crema. <p>Disfruta de estas recetas: https://www.dietdoctor.com/es/low-carb/recetas?s=gachas&-</p>	
<p>Papas fritas, galletas saladas y refrigerios</p>	<ul style="list-style-type: none"> • “Papas” fritas de queso parmesano • Galletas de semillas bajas en carbos • Frutos secos tostados • Queso <p>Disfruta de estas recetas: https://www.dietdoctor.com/es/keto/refrigerios</p>	
<p>Postres</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Plato de quesos • Bayas bajas en carbos con crema batida • Un cuadrado de chocolate negro (>80 % cacao) • Pastel de queso con edulcorante bajo en calorías y harina de frutos secos • Hay recetas bajas en carbos y keto para casi cualquier postre <p>Disfruta de estas recetas: https://www.dietdoctor.com/es/low-carb/recetas/postres-y-refrigerios</p>	
<p>Azúcar</p>	<p>Edulcorantes naturales bajos en calorías como el eritritol, el xilitol, el fruto del monje y la estevia.</p> <p>Más información: https://www.dietdoctor.com/es/keto/edulcorantes#top3</p>	
<p>Almidones</p>	<p>Las verduras bajas en carbos con grasa añadida pueden reemplazar a las calorías de las guarniciones almidonadas.</p> <p>Disfruta de estas recetas: https://www.dietdoctor.com/es/low-carb/recetas/comidas</p>	