

# CURSO DE COCINA PARA LA DIETA CETOGENICA



" Hola Alicia,  
Ens queda el bon  
record del taller  
d'ahir, gracies per fer-  
ho tan amè.  
Un gran petó Alicia  
Santi "

" Hola Alicia,  
Solo dos palabras  
para agradecerte el  
curso. He estado  
muy a gusto, he  
aprendido mucho, y  
he disfrutado con  
toda la comida.  
Un saludo,  
Feli "

## CLASE TEÓRICA

55€ solo esta clase por la mañana

- 1- Que es la Dieta Cetogénica
- 2- Errores más comunes
- 3- Los macronutrientes y calorías
- 4- Como calcular las calorías de un plato
- 5- La cocina en la "Dieta Cetogénica"
- 6- Utensilios básicos y recomendados
- 7- Ahorrar tiempo (trucos)
- 8- Alimentos no permitidos y el porqué
- 9- Las buenas grasas
- 10- Tipos de semillas
- 11- Harinas cetogénicas
- 12- Vegetales permitidos
- 13- Lácteos
- 14- Pescados- Carnes y Super-Alimentos
- 15- Como sustituir la patata, el arroz y la pasta
- 16- Edulcorantes permitidos
- 17- Entender y calcular el índice glucémico y la carga glucémica de un alimento.
- 18- Control de los cuerpos cetónicos y como detectar que el cuerpo está en cetosis.

Durante la clase teórica hay un descanso de 15 minutos para un tentempié cetogénico y café.



# CURSO DE COCINA PARA LA DIETA CETOGENICA



" Hola Alicia,  
El curso como me comentastes me ha encantado. Me ha resuelto dudas y me ha confirmado cosas que ya sabía. La forma de transmitir que tienes es estupenda, la verdad es que es tu profesión, lo vives intensamente y esto se nota. Ahora falta ponerse a la obra...  
Besos y mucha suerte en tu camino....Montse "

## CLASE PRÁCTICA

**110€ solo esta clase por la tarde**

Descubre y disfruta de la deliciosa Dieta Cetogénica en un primer curso de introducción dedicado a la elaboración de pan, galletas, hojaldre y un postre cetogénico. Recetas muy importantes para la transición a la dieta. En esta clase práctica aprenderás técnicas que usarás en tu propia cocina. Todos los ingredientes que se utilizan en la clase son de procedencia ecológica.

Ejemplos de recetas que se podrían elaborar:

- 1- Panecillos
- 2- Foccacia
- 3- Galletas saladas
- 4- Hojaldre cetogénico
- 5- Paella de "Florroz"
- 6- Mousse de chocolate

Todas estas recetas se degustarán durante la clase acompañadas de diferentes alimentos.





# CURSO DE COCINA PARA LA DIETA CETOGÉNICA

" Un plaer haver compartit el dia amb tu. Molt profitos el curs. Vaig aprendre molt !!! Moltes gracias per tot i fins la propera ! Mercé "



" Hola Alicia, Encantada de tu curso. Gracias por tu atención, un saludo desde Andalucía. Sara "

## CONDICIONES

### - RESERVAS:

Confirmar con Alicia Artigas al correo:

**medchef@ketocurian.com**

### - PRECIO PARA LAS 2 CLASES:

**150€**/persona (incluye tentempié y comida cetogénica, bebidas, dossier y recetas)

### - FORMA DE PAGO:

Transferencia bancaria o Paypal

### - FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN:

**7** días anteriores a la clase (Sin embargo, si todavía quedan plazas, se podrían admitir reservas de último momento durante los 4 días anteriores a la clase)

- Los cursos se realizan con un mínimo de **8** personas.

- En caso de cancelación del curso por falta de participantes o por parte de Ketocurian, se reintegrará el total abonado.

## OTROS SERVICIOS

- Consultas Dieta Cetogénica via Skype

- Elaboración de menus de 7 días, personalizados

## ADVERTENCIA

La dieta cetogénica es una terapia médica y solo debe de usarse con la supervisión de un profesional de la salud.

Soy cocinera profesional y especializada en Dieta Cetogénica.

En Marzo del 2010 fui diagnosticada de un cáncer de mama y descarté el tratamiento oficial, decisión muy personal y muy meditada. Fue entonces cuando empecé a investigar y a estudiar nutrición para el cáncer.

En Marzo del 2013 conocí al Dr. Santos Martín, médico oncólogo que me visitó por primera vez. Salí de su clínica con la recomendación basada en la teoría metabólica del Cáncer llamada "Dieta Cetogénica" y que me fascinó inmediatamente.

Pasé y paso mucho tiempo leyendo los últimos estudios, escuchando conferencias, aprendiendo del Dr. Santos, trabajando y experimentando en mi misma el resultado de esta dieta, creando recetas y actualmente trabajando en mi primer libro de Dieta Mediterránea adaptada a la Cocina Cetogénica junto al Dr. Santos en su apartado médico.

Me siento muy afortunada de poder dar orientación y apoyo a las personas que necesitan comenzar, habituarse, y mantener un estilo de vida Cetogénico en pro de una buena salud.