

Día 8: Comienza con Energía

Desayuno

Café Bulletproof y Tostada Keto

Ingredientes: Café recién hecho, mantequilla sin sal, aceite MCT, pan keto (harina de almendra), aguacate.

Preparación: Mezcla el café caliente con mantequilla y aceite MCT usando una batidora hasta crear espuma. Tuesta el pan keto y sirve con aguacate laminado.

Almuerzo

Wrap de Lechuga con Atún

Ingredientes: Hojas de lechuga romana grandes, atún en conserva, mayonesa casera, apio picado, pepinillos.

Preparación: Mezcla el atún con mayonesa, apio y pepinillos. Coloca la mezcla en hojas de lechuga y enrulla cuidadosamente.

Cena

Bistec con Salsa de Champiñones

Ingredientes: Bistec de ternera, champiñones, nata líquida, mantequilla, ajo, tomillo.

Preparación: Sella el bistec a fuego alto. Saltea champiñones con ajo, añade nata y reduce hasta espesar.