



Día 5: Frescura Mediterránea

Desayuno Nutritivo

Yogur Griego con Semillas y Nueces

Probióticos, omega-3 y proteínas para empezar con energía sostenida

Almuerzo Clásico

Ensalada César Keto con Pollo

Versión saludable del clásico, sin carbohidratos pero con todo el sabor

Cena Elegante

Lubina al Horno con Limón

Pescado blanco aromático con hierbas frescas y cítricos

Día 5: Recetas Detalladas

Yogur Griego con Semillas

Ingredientes:

- 200g de yogur griego natural
- 2 cucharadas de semillas de chía
- 30g de nueces pecanas
- 1 cucharada de semillas de calabaza
- Canela en polvo
- 5 gotas de stevia (opcional)

Preparación: Mezcla yogur con chía y deja reposar 5 minutos. Añade nueces picadas y semillas. Espolvorea canela y endulza si deseas. Tiempo: 8 minutos.

Ensalada César Keto

Ingredientes:

- 200g de pechuga de pollo cocida
- 2 tazas de lechuga romana
- 50g de queso parmesano rallado
- 3 cucharadas de aderezo César keto
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Jugo de limón al gusto

Preparación: Corta lechuga y pollo en trozos. Mezcla con aderezo, parmesano, aceite y limón. Sirve inmediatamente. Tiempo: 10 minutos.

Lubina al Horno

Ingredientes:

- 200g de filete de lubina
- 1 limón en rodajas
- 2 ramitas de romero fresco
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo laminados
- Sal marina y pimienta

Preparación: Coloca lubina en bandeja, cubre con limón, romero y ajo. Rocía aceite y condimenta. Hornea a 180°C por 18 minutos hasta dorar.