

# Día 31: Energía y Proteína

1

## Desayuno

### Smoothie de Cacao

200ml leche de almendras, 2 cucharadas mantequilla de cacahuete, 1 cucharada cacao puro, hielo, proteína en polvo, eritritol. Licúa todo hasta suave.

2

## Almuerzo

### Mero al Vapor

200g mero, ensalada de col con mayonesa keto, vinagre de manzana, sal. Cocina al vapor 10 minutos y acompaña con ensalada fresca.

3

## Postre

### Yogur de Coco

150g yogur de coco natural, semillas de chía, semillas de calabaza, canela. Mezcla y refrigera.

4

## Cena

### Costillas a la Parrilla

500g costillas de ternera, especias BBQ sin azúcar, aceite. Marina 2 horas y asa a la parrilla.

