

# Día 39: Variedad de Aves y Pescado

01

## Desayuno - Omelette Premium

**Omelette con Aguacate y Pavo** (R37, p. 93):  
Bate 3 huevos con un chorrito de nata. Cuaja en sartén caliente, rellena con lonchas de pavo natural, aguacate en rodajas y queso manchego rallado. Dobla y sirve con tomates cherry.

02

## Almuerzo - Yogur y Pollo Especiado

**Yogur Griego con Semillas** (R13, p. 45): Mezcla yogur griego entero con semillas de chía, nueces picadas y canela. **Muslos de Pollo Asados** (R30, p. 79): Frota muslos con pimentón, comino, ajo en polvo. Hornea 40 min a 200°C.

03

## Cena - Pescado Blanco Ligero

**Mero al Vapor con Ensalada de Col** (R39, p. 97): Cocina el mero al vapor 10-12 minutos. Prepara ensalada de col rallada con mayonesa keto, vinagre de manzana y semillas de sésamo tostadas.