

Día 45: Energía y Frescura

Desayuno: Café Bulletproof y Tostada Keto

R22, p. 63 - Prepara café recién hecho, añade 1 cucharada de mantequilla y 1 cucharada de aceite MCT. Bate hasta crear espuma. Acompaña con una rebanada de pan keto tostado (hecho con harina de almendra) untado con mantequilla.

Almuerzo: Crema de Calabacín + Wrap de Atún

R32, p. 83 + R23, p. 65 - Saltea 2 calabacines en rodajas con espinacas y ajo. Añade caldo y nata, tritura hasta obtener crema suave. Para el wrap, mezcla atún con mayonesa casera y envuelve en hojas de lechuga grandes.

Cena: Lubina al Horno

R15, p. 49 - Coloca una lubina entera limpia en papel de horno. Rellena con rodajas de limón y ramitas de romero. Rocía con aceite de oliva, sal y pimienta. Hornea a 180°C durante 25-30 minutos.