

# Día 49: Del Mar a la Mesa

## Desayuno

### Gachas de Semillas de Lino y Coco (R16, p. 51)

Mezcla 3 cucharadas de semillas de lino molidas con leche de coco caliente. Añade canela y eritritol al gusto. Deja reposar 5 minutos hasta espesar. Cubre con coco rallado.

## Almuerzo

### Batido de Frutos Rojos (R25, p. 69) + Bistec (R24, p. 67)

Licua frutos rojos congelados con proteína en polvo y leche de almendras. Acompaña con bistec de ternera a la plancha cubierto con salsa de champiñones salteados en mantequilla y ajo.



## Cena: Bacalao con Mantequilla de Ajo

R27, p. 73

Sazona lomos de bacalao fresco con sal y pimienta. Coloca en una fuente de horno. Derrite mantequilla con ajo picado y perejil fresco abundante. Vierte sobre el pescado. Hornea a 180°C durante 15-18 minutos hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor. El bacalao es una excelente fuente de proteína magra, perfecta para la dieta cetogénica.