

# Día 55: Cierre con Broche de Oro

## 1 Desayuno: Tortilla de Champiñones y Queso de Cabra

**R10, p. 39** - Volvemos a este favorito del Día 44. La combinación de champiñones terrosos con el queso de cabra cremoso y ligeramente ácido crea un equilibrio perfecto para comenzar el día con energía.

## 2 Almuerzo: Caldo de Huesos + Lubina al Horno

**R26, p. 71 + R15, p. 49** - El caldo de huesos con jengibre y cúrcuma aporta nutrientes curativos. La lubina al horno con limón y romero es ligera pero satisfactoria, perfecta para el almuerzo.

## 3 Cena: Estofado de Cordero con Setas y Kale

**R9, p. 37** - El gran final. Dora cubos de cordero en aceite caliente. Añade setas variadas, kale picado, caldo y especias. Cocina a fuego lento 1.5-2 horas hasta que el cordero esté tierno. Un plato reconfortante que cierra perfectamente estas dos semanas de alimentación cetogénica.

❏ **¡Felicidades!** Has completado 12 días de planificación keto. Estos menús te han proporcionado variedad, nutrición y sabor mientras mantienes la cetosis. Repite tus favoritos o experimenta con variaciones.