

Menú del Día 80



Desayuno

Gachas de Semillas de Lino y Coco

Mezcla 3 cucharadas de semillas de lino molidas con 200ml de leche de coco. Calienta a fuego medio removiendo constantemente hasta espesar (3-4 minutos). Añade canela, vainilla y edulcorante. Sirve con un puñado de frutos rojos. Un desayuno reconfortante lleno de omega-3 y fibra.



Almuerzo

Batido de Frutos Rojos y Proteína

Licúa 100g de frutos rojos congelados, 1 medida de proteína en polvo, 200ml de leche de almendras, 1 cucharada de mantequilla de almendra y hielo.

Hamburguesa sin Pan con Queso Cheddar

Forma una hamburguesa con 200g de ternera picada. Cocina a la plancha 4 minutos por lado. Cubre con queso cheddar y sirve sobre lechuga con aguacate.



Cena

Curry de Pollo Tailandés Keto

Saltea 300g de pollo en dados. Añade 200ml de leche de coco, 1 cucharada de pasta de curry tailandés, jengibre rallado y verduras bajas en carbohidratos. Cocina 15 minutos hasta que espese. Sirve con arroz de coliflor.