

Densidad de Grasas Saludables

Un día orientado a maximizar la ingesta de grasas de calidad: el combustible preferido del sistema nervioso y la señal más potente para la adaptación cetogénica.



Desayuno

Tortilla de tres huevos con medio aguacate y sal rosa del Himalaya. Bate los huevos, cuaja en sartén con aceite de coco. Sirve con el aguacate en láminas. La sal rosa aporta más de 80 minerales traza que equilibran los electrolitos.



Almuerzo

Entrecot de pasto con "mantequilla" de coco y ajo y brócoli al vapor. Mezcla aceite de coco sólido con ajo picado y sal. Funde sobre el entrecot recién hecho. Cuece el brócoli al vapor 5 min para preservar el sulforafano, potente antiinflamatorio.



Cena

Crema tibia de espárragos con panceta crujiente. Cuece los espárragos, tritura con caldo y una pizca de sal de mar. Tuesta la panceta en sartén seca hasta que esté crujiente y coloca encima. La grasa de la panceta y la sal aseguran el aporte de sodio nocturno.