

Estabilización Glucémica

Un día diseñado para mantener la glucosa en sangre en niveles estables, eliminando picos insulínicos y favoreciendo la quema de grasas como fuente principal de energía.



Desayuno

Huevos revueltos en aceite de coco con un puñado generoso de espinacas frescas y sal de mar. Cocina a fuego medio-bajo para una textura cremosa. La grasa del coco estabiliza la glucemia desde el primer momento del día.



Almuerzo

Salmón al horno con costra de nueces picadas, acompañado de espárragos trigueros salteados en aceite de oliva. Hornea el salmón a 180 °C durante 15 min. La costra de nueces aporta textura, grasas y antioxidantes.



Cena

Pechuga de pollo en crema de coco con dados de calabacín y orégano. Saltea el pollo, añade leche de coco y deja reducir. El calabacín aporta hidratación y los electrolitos necesarios para un descanso regenerador.