

Impulso de Micronutrientes

Hígado y fermentados como protagonistas: el duo más potente para nutrir las glándulas adrenales y calmar la inflamación intestinal asociada a la resistencia insulínica.



Desayuno

Pudding de chía con leche de coco decorado con semillas de calabaza. Prepara la noche anterior: 3 cucharadas de chía en 200ml de leche de coco. Refrigerar hasta que gelifique. Las semillas de calabaza aportan magnesio esencial para la función nerviosa.



Almuerzo

Hígado de ternera encebollado en aceite de oliva sobre puré de coliflor cremoso. Sofríe cebolla a fuego lento 20 min, sella el hígado 2 min por lado. El puré de coliflor: cuece, escurre bien y tritura con ghee y sal. El hígado es el "multivitamínico natural" más potente.



Cena

Ensalada de atún, aguacate y chucrut artesanal. Lamina el aguacate y dispónlo sobre el atún claro en aceite de oliva. Añade dos cucharadas soperas de chucrut artesanal refrigerado. Los probióticos del chucrut trabajan durante el ayuno nocturno mejorando el microbioma intestinal.