

Refuerzo de la Microbiota

Omega-3 en abundancia y fermentados en cada comida para reparar la permeabilidad intestinal y reducir la inflamación silenciosa que perpetúa la resistencia a la insulina.



Desayuno

Aguacate relleno de sardinas en aceite de oliva. Abre el aguacate, retira el hueso y rellena con las sardinas escurridas. Aliña con unas gotas de limón y pimienta negra. Las sardinas son una fuente masiva de Omega-3, EPA y DHA que reducen la inflamación celular.



Almuerzo

Muslos de pollo con piel crujiente y ensalada de rúcula. Hornea los muslos a 200 °C durante 35-40 min sin cubrir para que la piel quede dorada. Sirve con rúcula aliñada con limón exprimido y aceite de oliva virgen extra. La grasa de la piel es combustible cetogénico puro.



Cena

Bacalao al horno con aceite de ajo y chucrut. Coloca el bacalao en bandeja, riega con aceite de oliva infusionado con ajo laminado y hornea 15 min a 180 °C. Sirve con una porción de chucrut artesanal a temperatura ambiente para no destruir los probióticos.