

# Recuperación Adrenal

El día más estratégico de la semana. Hígado oculto en el desayuno, probióticos en el almuerzo y Omega-3 en la cena: una trinidad para reparar las glándulas adrenales desde dentro.

## Desayuno

**Revuelto de huevos con hígado de ternera picado.** Pica el hígado en dados muy pequeños y saltéalos 1 minuto antes de añadir los huevos batidos. El hígado se "pierde" entre los huevos pero su potencia nutricional (B12, zinc, cobre) permanece intacta. Aliña con sal de mar y perejil fresco.

## Almuerzo

**Costillas de cerdo asadas con puré de brócoli y Kombucha.** Hornea las costillas a 160 °C durante 2 horas tapadas con papel de aluminio. Tritura el brócoli cocido al vapor con mantequilla de coco y sal. Acompaña con un vaso de Kombucha original (menos de 3 g de azúcar por 100 ml).



## Cena

**Ensalada de espinacas baby, nueces y salmón ahumado.** Dispón las espinacas en base, coloca láminas de salmón ahumado y un puñado de nueces. Aliña con aceite de oliva, zumo de limón y eneldo seco. La combinación de Omega-3 del salmón y magnesio de las nueces favorece el sueño profundo.