

# Lunes: Enfoque en Omega-3

El objetivo del lunes es maximizar el aporte de ácidos grasos esenciales para reducir la inflamación sistémica y apoyar la función cerebral.



## Desayuno

Revuelto de **3 huevos de pasto** con espinacas salteadas en aceite de coco virgen. Acompaña con  $\frac{1}{2}$  **aguacate** en láminas. Cocina a fuego medio-bajo para preservar los nutrientes del huevo.



## Almuerzo

**Salmón al horno** con costra de hierbas frescas (cilantro y perejil picados + AOVE). Hornear a 180°C durante 15 min. Acompañar con **espárragos trigueros** asados al mismo tiempo.



## Snack

Un puñado generoso de **aceitunas gordales**. Aportan sodio natural, grasa monoinsaturada y son perfectas para combatir los calambres propios de la adaptación cetogénica.



## Cena

**Crema de calabacín sin lácteos**: usar crema de coco en lugar de nata. Añadir trozos de **pollo mechado** cocinado a fuego lento y terminar con una cucharada de **chucrut artesanal** para potenciar la microbiota.