

Martes: Apoyo Electrolítico

El martes se centra en reponer electrolitos clave —sodio, potasio y magnesio— que se pierden con mayor rapidez durante la cetosis. La fermentación y las grasas saludables son protagonistas.



Desayuno

Pudín de chía preparado la noche anterior: mezcla 3 cdas de semillas de chía con 200 ml de **leche de coco full-fat**. Refrigerera 8 horas. Al servir, añade **frambuesas frescas** y una pizca de **sal marina** del Himalaya para maximizar la absorción de electrolitos.



Almuerzo

Hamburguesa de ternera de pasto (sin pan): envolver en hojas grandes de lechuga romana o iceberg. Añadir **cebolla caramelizada** en AOVE y **rodajas de pepino fermentado** casero para el aporte probiótico. Condimentar con sal y hierbas AIP.



Cena

Pescado blanco al vapor (merluza o bacalao): cocinar sobre una cama de **brócoli** en vapor durante 12-15 min. Terminar con un chorro muy generoso de **AOVE** en crudo. El aceite en frío potencia la absorción de vitaminas liposolubles del brócoli.