

Miércoles: Anti-inflamatorio Potente

El miércoles maximiza el poder antiinflamatorio de la dieta con grasas de alta calidad, sardinas ricas en Omega-3 y nueces de macadamia. Un día diseñado para calmar el sistema inmune.



Desayuno

Bulletproof Coffee versión AIP: café (o versión descafeinada si hay fatiga adrenal severa) batido con 1 cda de **aceite MCT** y 1 cda de **mantequilla de coco**. Acompañar con **2 huevos duros** para completar el aporte proteico matutino.



Almuerzo

Gran ensalada antiinflamatoria: base de rúcula y canónigos, **aguacate** en cubos, **sardinas en conserva** en aceite de oliva (fuente de calcio biodisponible y Omega-3), y un puñado de **nueces de macadamia**. Aliñar con AOVE y zumo de limón.



Cena

Muslos de pollo con piel al horno: marinar con ajo, romero y AOVE. Hornear a 200°C 35 min hasta que la piel quede crujiente. Acompañar con **puré de coliflor** cocinada al vapor y triturada con ajo asado y aceite de aguacate. Cremoso y reconfortante.