

DÍA 120

Jueves: Día de Órganos – Nutrición Máxima

Las vísceras son el superalimento más denso nutricionalmente del planeta: vitaminas A, B12, hierro hemo, CoQ10 y zinc en concentraciones imbatibles. El jueves es el día de aprovechar este tesoro nutricional.



Desayuno

Tortilla de champiñones y kale: saltear en AOVE los champiñones laminados y el kale troceado hasta que estén tiernos. Añadir 3 huevos batidos con sal y pimienta. Cocinar a fuego lento tapando la sartén para que cuaje sin voltear. Textura jugosa y aporte de vitamina K2 y B.



Almuerzo

Hígado de ternera encebollado: cortar en láminas y saltear en AOVE a fuego vivo 2-3 min por lado (no sobrecocinar). Añadir cebolla pochada lentamente durante 30 min. Servir con una generosa guarnición de **chucrut artesanal** sin vinagre para facilitar la digestión de la proteína.



Cena

Sopa de caldo de huesos rico en colágeno (cocinado mínimo 12 horas): añadir trozos de **pavo desmenuzado** y **zoodles** (calabacín en espirales). El caldo de huesos repara la mucosa intestinal y aporta glicina, prolina y minerales biodisponibles.