

# Viernes: Control de Insulina

El viernes prioriza comidas de muy bajo índice glucémico para mantener la insulina estable durante toda la jornada. La clave es combinar proteína de calidad con grasas densas y minimizar cualquier carbohidrato.



## Desayuno

**Aguacate relleno de atún:** mezcla atún en aceite de oliva (escurrido) con zumo de lima, cebollino picado y sal marina. Rellenar las mitades del aguacate y consumir sin cubiertos adicionales. Aporte ideal de grasa monoinsaturada y proteína que bloquea el pico de cortisol matutino.



## Almuerzo

**Chuletón de cerdo o ternera** cocinado a la plancha con **mantequilla de coco** y hierbas frescas (tomillo, romero). Acompañar con **ensalada de endibias** aliñada con AOVE y unas gotas de limón. Las endibias son ligeramente amargas y apoyan la función hepática.



## Cena

**Salmón a la plancha** (2-3 min por lado en sartén caliente): servir sobre una pequeña porción de **puré de calabaza** (máx. 80g para mantener carbohidratos <5%) y **espinacas al ajillo** salteadas en AOVE. Equilibrio perfecto entre saciedad y control glucémico nocturno.