

# Domingo: Reseteo y Descanso

El domingo es el día de desacelerar, cocinar con calma y nutrir el cuerpo con preparaciones reconfortantes. Los fermentados y las cocciones lentas cierran la semana con un perfecto reseteo intestinal.



## Desayuno

**Pancakes de harina de coco y huevo** (solo 2 ingredientes): mezclar 2 cdas de harina de coco con 3 huevos hasta obtener una masa homogénea. Cocinar en sartén antiadherente con aceite de coco. Servir con **mantequilla de coco** derretida por encima. Un desayuno ceremonial que satisface el deseo de dulce sin romper la cetosis.



## Almuerzo

**Guiso de cordero a fuego lento:** sellar el cordero en AOVE, añadir ajo, cebolla, comino, jengibre, cúrcuma y canela (especies antiinflamatorias AIP). Añadir **judías verdes** y cocinar tapado a fuego muy bajo durante 2 horas mínimo. La cocción lenta desintegra el colágeno del cordero y lo hace extraordinariamente digestivo.



## Cena

**Tortilla francesa de 3 huevos** cocinada en mantequilla de coco: dorar ligeramente los **espárragos** en la misma sartén antes de añadir los huevos batidos. Doblar en forma clásica. Acompañar con una ración generosa de **Kimchi** fermentado artesanal. El kimchi cierra la semana con un potente impulso probiótico y antiinflamatorio.