

# Lunes

## Desayuno

### Huevos revueltos en aceite de coco con aguacate

- 2–3 huevos de pasto batidos
- 1 cucharada de aceite de coco virgen
- ½ aguacate maduro en láminas
- Pizca de sal marina gris o rosa del Himalaya

*Preparación:* Calienta el aceite de coco a fuego medio-bajo. Añade los huevos batidos y remueve suavemente con espátula de silicona hasta que cuajen de forma cremosa. Sirve sobre el aguacate laminado y termina con la sal marina.

## Almuerzo

### Sardinas a la plancha con ajo, perejil y espárragos trigueros

- 200 g de sardinas frescas limpias
- 2 dientes de ajo picados finos
- Perejil fresco picado abundante
- 200 g de espárragos trigueros
- Aceite de oliva virgen extra y limón

*Preparación:* Asa los espárragos en la plancha con un hilo de AOVE y sal. En la misma plancha bien caliente, cocina las sardinas 2 minutos por cada lado. Prepara la picada con ajo, perejil, AOVE y unas gotas de limón. Vierte la picada sobre las sardinas al servir.

## Snack

### Aceitunas verdes

- Un puñado generoso (aprox. 15–20 unidades)
- Preferiblemente en salmuera natural, sin aditivos

Las aceitunas verdes son ricas en sodio natural y ácido oleico. Perfectas para mantener los electrolitos activos entre comidas.

## Cena

### Crema de setas con leche de coco y chucrut

- 150 g de shiitake + 150 g de champiñones
- 200 ml de leche de coco sin azúcar
- 1 cebolla pequeña y 2 dientes de ajo
- Caldo de verduras o agua caliente (300 ml)
- 2–3 cucharadas de chucrut (sin vinagre) al servir

*Preparación:* Sofríe la cebolla y el ajo en AOVE hasta transparentar. Añade las setas troceadas y saltea 5 minutos. Agrega el caldo, cocina 10 minutos y tritura. Incorpora la leche de coco y ajusta la sal. Sirve la crema caliente con el chucrut frío a un lado para preservar sus probióticos.



**Explicación Técnica:** El magnesio de las setas y el sodio de las aceitunas trabajan sinérgicamente para relajar el sistema nervioso autónomo, reduciendo la carga sobre las glándulas adrenales y facilitando la transición al estado parasimpático nocturno.