

Martes

Desayuno

Pudín de chía con leche de coco y canela

- 4 cucharadas de semillas de chía
- 250 ml de leche de coco sin azúcar
- ½ cucharadita de canela de Ceilán
- Opcional: unas gotas de extracto de vainilla sin azúcar

Preparación: Mezcla todos los ingredientes en un tarro de cristal. Remueve bien para que la chía no se apelmace. Deja reposar en la nevera al menos 6–8 horas o toda la noche. Por la mañana, remueve de nuevo y sirve. La canela de Ceilán mejora la sensibilidad a la insulina y estabiliza la glucemia matutina.

Almuerzo

Pechuga de pollo al limón con brócoli al vapor y kimchi

- 200 g de pechuga de pollo de pasto
- Zumo y ralladura de 1 limón
- 200 g de brócoli en floretes
- 1 diente de ajo, AOVE y orégano seco
- 1 cucharada generosa de kimchi

Preparación: Marina el pollo con limón, ajo, AOVE y orégano al menos 20 minutos. Cocina en plancha o sartén 5–6 minutos por cada lado a fuego medio. Cuece el brócoli al vapor 6–7 minutos para preservar el sulforafano. Sirve con el kimchi frío a un lado.

Cena

Ensalada de espinacas, sardinas en lata y nueces

- 100 g de espinacas frescas baby
- 1 lata de sardinas en AOVE de calidad
- Un puñado de nueces troceadas (aprox. 30 g)
- Vinagre de manzana sin filtrar, sal y AOVE
- Opcional: media cebolleta o rábano en rodajas

Preparación: Lava y escurre las espinacas. Abre las sardinas y escúrrelas ligeramente. Monta la ensalada con las espinacas de base, añade las sardinas sobre ellas y distribuye las nueces. Aliña con AOVE, vinagre de manzana y una pizca de sal marina. El contraste de temperatura y texturas hace este plato sorprendentemente satisfactorio.



Explicación Técnica: El kimchi aporta cepas de *Lactobacillus* que modulan el eje intestino-cerebro, reduciendo la inflamación de bajo grado sistémica directamente asociada a la resistencia a la insulina. La combinación con las espinacas de la cena (ricas en magnesio y folatos) potencia la señalización de la insulina a nivel celular.