

Miércoles

Desayuno

Tortilla de setas con espinacas frescas

- 3 huevos de pasto
- 100 g de setas variadas (shiitake + champiñones)
- Un puñado de espinacas frescas
- AOVE, sal marina y pimienta negra
- Opcional: un toque de ajo en polvo

Preparación: Saltea las setas en AOVE a fuego vivo hasta que pierdan el agua y doren. Añade las espinacas y saltea 1 minuto. Bate los huevos con sal, vierte sobre las setas y espinacas en la sartén a fuego medio. Cuando los bordes cuajen, dobla la tortilla y termina la cocción 1–2 minutos. Sirve inmediatamente.

Almuerzo

Salmón al horno con costra de sésamo y calabacín salteado

- 200 g de lomo de salmón con piel
- 2 cucharadas de semillas de sésamo tostadas
- 1 calabacín mediano en rodajas
- AOVE, limón, sal y tamari (sin gluten)

Preparación: Pinta el salmón con una mezcla de AOVE y tamari. Reboza la parte superior con sésamo presionando para que adhiera. Hornea a 200°C durante 12–15 minutos. Simultáneamente, saltea el calabacín con AOVE y ajo hasta dorar. Sirve el salmón sobre el calabacín con unas gotas de limón.

Cena

Caldo de huesos con aguacate y chucrut

- 400 ml de caldo de huesos casero o de calidad (mínimo 8 horas de cocción)
- ½ aguacate maduro en dados
- 2–3 cucharadas de chucrut vivo
- Sal marina, cúrcuma y pimienta negra al gusto
- Opcional: un chorro de AOVE crudo al servir

Preparación: Calienta el caldo de huesos sin hervir (para preservar el colágeno y la glicina). Sazona con sal marina, cúrcuma y pimienta. Sirve en cuenco hondo y añade los dados de aguacate directamente en el caldo caliente. Coloca el chucrut a temperatura ambiente a un lado. Este es el plato más reparador de la semana para el intestino y el sueño profundo.



Explicación Técnica: La glicina del caldo de huesos actúa como neurotransmisor inhibitorio en la médula espinal y activa receptores NMDA implicados en la inducción del sueño profundo. Además, es esencial para sintetizar colágeno tipo IV, que constituye la barrera epitelial intestinal. Pacientes con fatiga adrenal crónica presentan déficit de glicina disponible.