

Jueves

Desayuno

Café Keto con MCT y huevos duros con sal del Himalaya

- 250 ml de café de calidad (prensa francesa o V60)
- 1–2 cucharaditas de aceite MCT o aceite de coco virgen
- 2 huevos duros cocidos 10 minutos
- Sal rosa del Himalaya para los huevos

Preparación: Prepara el café y añade el aceite MCT. Bate en batidora de vaso 20–30 segundos hasta obtener una espuma cremosa y homogénea. Cocina los huevos en agua hirviendo 10 minutos exactos, enfría en agua con hielo y pela. Sirve los huevos con una pizca generosa de sal del Himalaya. Este desayuno provee cetonas rápidas para el cerebro y proteína completa para la saciedad.

Almuerzo

Sardinas frescas asadas con ensalada de rúcula y rábanos

- 200 g de sardinas frescas enteras
- 80 g de rúcula fresca
- 4–5 rábanos en rodajas finas
- AOVE, limón, sal marina y pimienta

Preparación: Limpia las sardinas y sécalas bien. Ásalas en el horno a 220°C durante 8–10 minutos o en la parrilla 3–4 minutos por lado. Monta la ensalada con la rúcula y los rábanos. Aliña con AOVE y limón. Sirve las sardinas calientes sobre la cama de ensalada cruda para un contraste de temperatura y sabores muy equilibrado.

Cena

Salteado de portobello con carne picada de ternera de pasto y jengibre

- 2 setas portobello grandes laminadas
- 200 g de carne picada de ternera de pasto
- 1 trozo de jengibre fresco rallado (2 cm)
- 2 dientes de ajo, AOVE, tamari y cilantro
- Opcional: un toque de guindilla fresca

Preparación: Sofríe el ajo y el jengibre rallado en AOVE a fuego medio. Añade la carne picada y dórala bien separando los grumos. Incorpora los portobello laminados y saltea 4–5 minutos a fuego vivo. Termina con un chorrito de tamari sin gluten y el cilantro fresco picado. Este plato es contundente, aromático y profundamente satisfactorio.



Explicación Técnica: El jengibre (gingerol y shogaol) inhibe la enzima CYP1A2 hepática, potenciando la fase I de detoxificación. Las verduras crucíferas del menú semanal activan la fase II (sulforafano). Ambas fases son esenciales para el correcto metabolismo de los estrógenos y el manejo de la glucosa a nivel hepático.