

# Domingo

## Desayuno

### Pan keto de harina de almendras con aguacate y té verde

- 2 rebanadas de pan keto de harina de almendras (o 1 aguacate + 2 huevos)
- ½ aguacate en láminas o machacado con limón y sal
- Semillas de sésamo o cáñamo para decorar
- 1 taza de té verde de calidad (Matcha o Sencha)

*Preparación del pan keto básico:* Mezcla 150 g de harina de almendras, 2 huevos, 1 cucharada de psyllium husk, ½ cucharadita de levadura sin gluten y pizca de sal. Forma un pan pequeño y hornea a 175°C, 25 minutos. Sirve tostado con el aguacate y acompaña con el té verde preparado con agua a 75°C (nunca hirviendo para preservar los catequinas).

## Almuerzo

### Roast beef con ensalada de hojas verdes y setas salteadas

- 300 g de redondo o lomo de ternera de pasto
- 200 g de setas mixtas (portobello + shiitake)
- Mezcla de hojas verdes (canónigos, rúcula, espinaca)
- Romero, ajo, AOVE, sal gruesa y pimienta


*Preparación:* Sella la pieza de carne por todos los lados en sartén bien caliente con AOVE y ajo. Pasa al horno a 180°C durante 20–25 minutos para un punto rosado (55–58°C en el centro). Deja reposar 10 minutos tapado. Saltea las setas en AOVE con romero. Sirve el roast beef en lonchas sobre las hojas verdes con las setas calientes por encima.

## Cena

### Ensalada tibia de sardinas, corazones de alcachofa y AOVE

- 1–2 latas de sardinas en AOVE de calidad
- 200 g de corazones de alcachofa (naturales o en conserva al natural)
- Hojas verdes variadas como base
- AOVE virgen extra de primera cosecha, abundante
- Vinagre de manzana, sal marina y pimienta

*Preparación:* Si usas alcachofas frescas, cuécelas al vapor 20 minutos y extrae los corazones. Calienta ligeramente las sardinas en su propio aceite. Monta la ensalada con la base de hojas verdes, coloca los corazones de alcachofa y las sardinas calientes encima. Aliña con mucho AOVE fresco (no el de la lata), vinagre de manzana y sal. La temperatura tibia de las sardinas contrasta magníficamente con las hojas crudas.

 **Explicación Técnica:** Las alcachofas son una de las fuentes vegetales con mayor concentración de potasio biodisponible (aprox. 370 mg/100 g), mineral crítico para contrarrestar la pérdida electrolítica característica de las dietas cetogénicas iniciales (la llamada "gripe keto"). Además, la cinarina de la alcachofa estimula la producción biliar, mejorando la absorción de las grasas omega-3 de las sardinas.