

Magnesio y Estabilidad de Glucosa

El objetivo de hoy es mantener la glucemia estable durante todo el día mediante proteínas de alta calidad, grasas saciantes y vegetales ricos en magnesio. El hígado de ternera de pasto es uno de los alimentos más densos en nutrientes del planeta.



Desayuno

Salteado de hígado de ternera (pasto) con cebolla caramelizada en aceite de coco y hojas de espinaca baby.

- Cocina la cebolla a fuego bajo 20 min hasta dorar
- Añade el hígado en láminas finas, 2-3 min por lado
- Incorpora las espinacas al final y apaga el fuego



Almuerzo

Salmón salvaje al horno con costra de hierbas (cilantro y perejil) y puré de coliflor con AOVE.

- Mezcla cilantro y perejil frescos con sal y prensa sobre el salmón
- Hornea a 180°C durante 15 min
- Cuece coliflor al vapor y tritura con AOVE generoso



Cena

Crema de calabacín (pelado para AIP) con caldo de huesos y trozos de panceta crujiente.

- Sofríe calabacín pelado en aceite de coco
- Cubre con caldo de huesos y tritura hasta obtener textura sedosa
- Sirve con panceta crujiente hecha en sartén seca



Snack

Aceitunas verdes, fuente natural de sodio y grasas monoinsaturadas que ayudan a regular el cortisol.

- Porción recomendada: 15-20 aceitunas
- Opcionalmente aliñadas con tomillo y AOVE
- Aporte de sodio natural sin aditivos