

# Soporte Adrenal y Potasio

Hoy priorizamos el soporte a las glándulas adrenales mediante potasio biodisponible del aguacate, grasas de calidad del pato y yodo marino procedente de algas y mariscos frescos. Un día diseñado para nutrir el eje HPA y mejorar la energía sostenida.



## Desayuno

"Hash" de carne picada de **ternera** con trozos de aguacate maduro y escamas de sal de Maldon.

- Dora la carne picada a fuego fuerte sin amasar en exceso
- Sazona con sal de Maldon, ajo en polvo y pimienta negra
- Añade el aguacate en trozos grandes al servir, fuera del fuego



## Almuerzo

**Pechuga de pato** (grasa saludable) sobre cama de rúcula y rabanitos laminados finamente.

- Marca la pechuga por el lado de la piel a fuego medio 8 min
- Voltea y cocina 4 min más; reposa 5 min antes de cortar
- Aliña la rúcula con AOVE, limón y rabanito laminado



## Cena

**Sopa de marisco** (gambas y almejas) con base de caldo de pescado y algas deshidratadas para aporte de yodo.

- Hidrata las algas 10 min en agua fría antes de usar
- Lleva el caldo de pescado a ebullición suave con las algas
- Añade almejas primero (3 min) y gambas al final (2 min)



## Nutrientes Clave

**Potasio del aguacate** (487 mg por 100g) y yodo marino de las algas: la combinación perfecta para el soporte adrenal diario.

- El aguacate aporta potasio sin carga glucémica
- Las algas son la fuente más rica de yodo biodisponible
- El pato provee grasas para sintetizar hormonas esteroideas