

Densidad de Micronutrientes

Hoy maximizamos la densidad de micronutrientes por caloría consumida. Cada comida está diseñada para aportar vitaminas liposolubles (A, D, K2), minerales traza y compuestos bioactivos que los alimentos procesados no pueden replicar.



Desayuno

Salchichas artesanales (sin azúcar ni almidón) con puré de aguacate y sal rosa del Himalaya.

- Verifica que las salchichas no contengan dextrosa ni almidón de maíz
- Cocina en sartén de hierro sin añadir grasa adicional
- Tritura el aguacate con sal rosa y unas gotas de limón



Almuerzo

Caballa a la plancha con ensalada de hinojo laminado y aceitunas negras curadas.

- Marca la caballa en plancha bien caliente 3 min por lado
- Lamina el hinojo muy fino con mandolina
- Aliña con AOVE, zumo de limón y eneldo fresco



Cena

"Espaguetis" de calabacín con boloñesa de venado o ternera de pasto y aceite de oliva virgen extra.

- Espiraliza el calabacín y saltea 2 min en aceite de coco; no sobrecocines
- Prepara la boloñesa con venado o ternera, tomate seco y hierbas
- Termina con AOVE en crudo para maximizar polifenoles



Micronutrientes Estrella

La sal rosa del Himalaya contiene 84 minerales traza; el hinojo aporta vitamina C y compuestos fenólicos antiinflamatorios.

- Venado: fuente excepcional de zinc, hierro hemo y B12
- Hinojo: rico en anetol, con propiedades antiespásticas digestivas
- Aceitunas: vitamina E natural y escualeno protector celular