

Cierre de Ciclo Semanal

El último día de la semana celebra la variedad y sofisticación de la dieta cetogénica. Platos con identidad gastronómica clara —carpaccio, lomo ibérico, sopa de setas— que demuestran que comer sano no implica renunciar al placer ni a la cultura culinaria.



Desayuno

Carpaccio de ternera con AOVE de alta gama, alcaparras y escamas de sal marina.

- Congela el lomo 2h para facilitar el laminado ultra-fino
- Dispón las láminas en plato frío y aliña al momento de servir
- AOVE afrutado intenso, alcaparras en salmuera y sal en escamas



Almuerzo

Lomo de cerdo ibérico con puré de calabaza (porción controlada, menos de 50g) y espinacas salteadas.

- Sella el lomo a fuego vivo y termina al horno a 160°C 15 min
- Limita el puré de calabaza a 50g para mantener cetosis
- Saltea las espinacas con ajo y termina con nuez moscada



Cena

Sopa de setas variadas con caldo de carne y trozos de jamón serrano sin aditivos ni nitratos.

- Usa mezcla de setas: shiitake, ostra y boletus para mayor complejidad
- Sofríe las setas hasta evaporar toda el agua antes de añadir caldo
- El jamón serrano debe ser de bellota sin dextrosa ni conservantes E250



Semana Completada

Siete días de protocolo AIP cetogénico con rotación de proteínas, densidad nutricional y soporte adrenal completo.

- 7 fuentes proteicas distintas rotadas para minimizar antígenos
- Omega-3, magnesio, potasio y yodo cubiertos cada día
- Reparación intestinal activa mediante caldo de huesos y glicina