

# Sábado

## Desayuno

### Revuelto de setas y bacon de calidad

- 100 g de setas variadas (shiitake + champiñones)
- 3–4 lonchas de bacon de calidad sin azúcar añadido
- 3 huevos de pasto
- AOVE o la propia grasa del bacon, sal y pimienta
- Opcional: cebollino fresco picado para terminar

*Preparación:* Cocina el bacon en sartén seca a fuego medio hasta que esté crujiente. Retíralo y en la misma grasa saltea las setas troceadas 3–4 minutos a fuego vivo. Bate los huevos, añádelos a la sartén junto al bacon desmenuzado y revuelve suavemente hasta que cuajen cremosos. El desayuno más completo y reconfortante de la semana, ideal para un sábado relajado.

## Almuerzo

### Sardinas al horno con pimientos verdes y Kombucha

- 4–6 sardinas frescas limpias
- 2–3 pimientos verdes italianos en tiras
- AOVE, ajo, perejil fresco y sal marina
- 250 ml de kombucha baja en azúcar (segunda fermentación)


*Preparación:* Coloca las sardinas y los pimientos en tiras en una fuente de horno. Prepara una vinagreta con AOVE, ajo picado fino y perejil, y vierte sobre el conjunto. Hornea a 200°C durante 15–18 minutos. La kombucha se sirve como bebida acompañante: sus ácidos orgánicos apoyan la digestión del pescado graso y aportan probióticos sin el azúcar de los zumos comerciales.

## Cena

### Pollo al curry con leche de coco y cúrcuma

- 300 g de muslos o contramuslos de pollo de pasto sin piel
- 400 ml de leche de coco sin azúcar
- 2 cucharaditas de cúrcuma + 1 de curry madras
- 1 cebolla, 3 dientes de ajo, jengibre fresco rallado
- AOVE, sal marina y pimienta negra + pizca de pimienta negra molida gruesa (activa la curcumina)

*Preparación:* Sofríe la cebolla, el ajo y el jengibre en AOVE. Añade el pollo troceado y dóralo. Incorpora las especias y cocina 1 minuto hasta que aromen. Añade la leche de coco y cocina a fuego lento 20–25 minutos tapado. La pimienta negra aumenta la biodisponibilidad de la curcumina hasta un 2000%. Sirve con ensalada verde fresca.

 **Explicación Técnica:** La curcumina de la cúrcuma inhibe el factor NF-κB, principal regulador de la respuesta inflamatoria crónica. Actúa como sensibilizador a la insulina al mejorar la expresión de los receptores GLUT4 en el músculo esquelético, y reduce el estrés oxidativo mitocondrial en las glándulas suprarrenales, mejorando la síntesis de cortisol y DHEA.