

# Rotación de Proteína Blanca

La rotación proteica es una estrategia clave del protocolo AIP para evitar sensibilidades alimentarias. Hoy incorporamos proteínas blancas como corvina y cordero, asegurando variedad aminoacídica y reduciendo la exposición repetida a los mismos antígenos.



## Desayuno

**Sobras de pato o carne fría de pasto** con medio aguacate. Un desayuno rápido y nutricionalmente completo.

- Aprovecha las proteínas del día anterior sin recalentar en exceso
- Sirve a temperatura ambiente para preservar enzimas
- Añade un chorrito de AOVE y sal de Maldon al aguacate



## Almuerzo

**Corvina al vapor** con espárragos trigueros y aceite de aguacate en abundancia.

- Coloca la corvina sobre papel sulfurizado en la vaporera
- Cocina 8-10 min según grosor del filete
- Asa los espárragos en plancha con aceite de aguacate y sal gorda



## Cena

**Estofado de cordero a fuego lento** con trozos de nabo como sustituto cetogénico de la patata y romero fresco.

- Sella el cordero en trozos grandes a fuego muy vivo
- Añade nabo en cubos, caldo de huesos y ramitas de romero
- Cocina 2-3 horas a fuego mínimo o en olla de cocción lenta



## Por qué Rotar

**La rotación proteica** reduce la carga antigénica acumulada y mejora la tolerancia inmunológica a largo plazo.

- Evita la hipersensibilidad por consumo repetido
- Amplía el perfil de aminoácidos y micronutrientes
- El nabo tiene un 5% de carbohidratos netos vs. 17% de la patata