

# Lunes — Cierre de Ciclo con Colágeno y Zoodles

## Desayuno — Batido Denso de Colágeno

1

Tritura **200 ml de leche de coco**, **1 cucharada de colágeno hidrolizado**, **medio aguacate** y **3-4 frambuesas** hasta obtener un batido espeso y cremoso. El colágeno apoya las articulaciones, la piel y el intestino. Las frambuesas aportan antioxidantes con muy pocos carbohidratos. Un desayuno que puedes tomar incluso sobre la marcha.

## Almuerzo — Entrecot con Mantequilla de Ajo

2

Saca el **entrecot de ternera de pasto** de la nevera 30 min antes para que esté a temperatura ambiente. Cocínalo a la plancha **3-4 min por lado** (al punto). Déjalo reposar 5 min y cúbrelo con una cucharada de **mantequilla de ajo** (ajo picado fino mezclado con ghee o AOVE sólido). El reposo redistribuye los jugos y la mantequilla se funde encima, creando un plato espectacular.

## Cena — Zoodles con Boloñesa Casera

3

Haz **espaguetis de calabacín** (zoodles) con un espiralizador o pelador. Aparte, sofríe **300 g de carne picada de ternera** con **tomate natural triturado** y unas hojas de **albahaca fresca**. Cocina **15-20 min** a fuego lento. Sirve la boloñesa sobre los zoodles crudos o ligeramente salteados. Toda la satisfacción de una pasta sin los carbohidratos. ¡Cierre perfecto del ciclo!