

# Día 138 — Densidad de Vitaminas Liposolubles

DÍA 138

El objetivo de esta jornada es maximizar la ingesta de vitaminas **A, D, E y K2** mediante fuentes animales de alta concentración. Las vísceras como el corazón de ternera son extraordinariamente densas en CoQ10 y riboflavina, mientras que el rodaballo y la panceta ibérica completan un perfil lipídico óptimo para la función mitocondrial.

## Desayuno

### Paté de Corazón de Ternera

**Ingredientes:** 200 g de corazón de ternera de pasto (o carne picada de pasto), 3 dientes de ajo, perejil fresco abundante, 2 cucharadas de aceite de coco, sal marina y pimienta negra.

**Elaboración:** Limpiar el corazón de telillas y nervios, cortarlo en dados pequeños. Calentar el aceite de coco en sartén a fuego medio-alto. Dorar el ajo laminado hasta que tome color. Añadir la carne y saltear 4-5 minutos, removiendo constantemente. Incorporar el perejil picado al final, fuera del fuego. Triturar ligeramente con tenedor para textura de paté rústico. Servir caliente con sal de calidad.

## Almuerzo

### Rodaballo al Horno con Costra de Sal

**Ingredientes:** 1 rodaballo de 600-800 g, sal marina gruesa (cantidad generosa para costra), 300 g de espárragos blancos frescos, AOVE, limón.


**Elaboración:** Precalentar el horno a 200 °C. Cubrir la base de una bandeja con una capa de 1 cm de sal gruesa. Colocar el rodaballo limpio encima y cubrirlo completamente con más sal. Hornear 20-25 minutos según grosor. Mientras, marcar los espárragos en parrilla con AOVE 3-4 minutos por lado. Romper la costra de sal con cuidado, retirar la piel y servir el pescado con los espárragos y un hilo de AOVE.

## Cena

### Crema de Brócoli con Caldo de Huesos y Panceta

**Ingredientes:** 400 g de brócoli, 500 ml de caldo de huesos, 100 g de panceta ibérica en tiras, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, AOVE, sal y pimienta.

**Elaboración:** Rehogar la cebolla y el ajo en AOVE. Añadir el brócoli troceado y el caldo de huesos. Cocinar 15 minutos y triturar hasta obtener crema suave. Dorar la panceta en sartén sin aceite hasta que quede crujiente. Servir la crema con las tiras de panceta encima. Ajustar sal y pimienta.

 **Snack del Día 138:** Un puñado de aceitunas negras curadas en sal (fuente de hidroxitirosol, potente polifenol antiinflamatorio). Evitar las marinadas con vinagres o conservantes.