

Día 139 — Soporte de Electrolitos

DÍA 139

La jornada se centra en el reequilibrio de **sodio y potasio**, los dos electrolitos más comprometidos en la fatiga adrenal. La cecina y el jamón serrano de bellota aportan sodio biodisponible; el aguacate y la rúcula proveen potasio. El caldo de pescado con mariscos remineraliza el organismo y apoya la síntesis de hormonas suprarrenales. Una jornada diseñada para evitar la caída de energía vespertina tan característica en estos pacientes.

Desayuno

Scramble de Calabacín con Cecina

Ingredientes: 2 calabacines medianos, 80 g de cecina o jamón serrano de bellota en lonchas finas, 1 cucharada de manteca de cerdo ibérico, sal marina, pimienta negra y cebollino fresco.

Elaboración: Rallar los calabacines con rallador grueso. Calentar la manteca en sartén amplia a fuego medio-alto. Añadir el calabacín rallado y saltear 5-6 minutos, removiendo frecuentemente, hasta que evapore toda el agua y tome color dorado. Salpimentar. En el último minuto, incorporar las tiras de cecina y mezclar. Servir inmediatamente con cebollino picado por encima. La manteca de cerdo ibérico activa la absorción de vitaminas liposolubles presentes en la cecina.

Almuerzo

Chuletillas de Cordero Lechal con Ensalada

Ingredientes: 300-400 g de chuletillas de cordero lechal, 60 g de rúcula, 4 rabanitos, ½ aguacate, AOVE, sal de Maldon, limón y orégano seco.

Elaboración: Atemperar el cordero 30 minutos antes de cocinar. Calentar parrilla o plancha a fuego muy alto. Marcar las chuletillas 2-3 minutos por lado (el cordero lechal es tierno y no necesita más cocción). Dejar reposar 3 minutos. Preparar la ensalada con rúcula, rabanitos laminados y aguacate en dados. Aliñar con AOVE, unas gotas de limón y sal de Maldon. Servir el cordero junto a la ensalada.

Cena

Sopa de Marisco con Jengibre y Cilantro

Ingredientes: 200 g de mejillones frescos, 200 g de gambas peladas, 700 ml de caldo de pescado casero, 2 cm de jengibre fresco rallado, cilantro fresco, 1 tallo de lemongrass (opcional), sal marina.

Elaboración: Calentar el caldo de pescado a fuego medio. Añadir el jengibre rallado y el lemongrass machacado. Infusionar 5 minutos. Añadir los mejillones limpios y tapar; cocinar 3 minutos hasta que abran. Incorporar las gambas y apagar el fuego; el calor residual las cocinará en 2 minutos sin endurecerlas. Rectificar sal y servir con cilantro fresco picado abundante.