

Día 143 – Equilibrio Glucémico

DÍA 143

La gestión de la glucemia en reposo es crítica para pacientes con resistencia a la insulina. Esta jornada minimiza cualquier estímulo insulínico: el tartar de bacalao y aguacate no supera los 5 g de carbohidratos; el entrecot de ternera con brócoli al vapor aporta proteína de alta calidad sin ningún glucógeno relevante; y la sopa de setas shiitake y boletus, además de ser un caldo profundamente satisfactorio, contiene **betaglucanos** que modulan la respuesta inmune y mejoran la sensibilidad a la insulina a nivel celular.

Desayuno

Tartar de Aguacate y Bacalao Desalado

Ingredientes: 150 g de bacalao desalado de buena calidad (en remojo 24-36 horas cambiando el agua 3-4 veces), 1 aguacate maduro firme, cebollino fresco, AOVE abundante, unas gotas de limón, pimienta negra.

Elaboración: Desmigar el bacalao desalado en lascas medianas, comprobando que no esté excesivamente salado. Cortar el aguacate en dados regulares de 1 cm. Mezclar ambos con delicadeza para no romper el aguacate. Añadir el cebollino muy picado, un chorro generoso de AOVE, unas gotas de limón y pimienta negra recién molida. Servir inmediatamente en aro de emplatar. El aceite de oliva actúa de vehículo para los carotenoides del aguacate.

Almuerzo

Entrecot de Ternera con Mantequilla de Coco y Ajo

Ingredientes: 250 g de entrecot de ternera de pasto (mínimo 2 cm de grosor), 2 cucharadas de aceite de coco sólido, 2 dientes de ajo, tomillo fresco, 300 g de brócoli, sal marina y pimienta negra gruesa.

Elaboración: Atemperar el entrecot 30 minutos. Preparar la "mantequilla" de coco mezclando aceite de coco sólido con ajo picado y tomillo. Calentar plancha de hierro fundido hasta que humee. Salpimentar la carne y marcar 3-4 minutos por lado para punto medio. En el minuto final, añadir la mantequilla de coco encima. Reposar 5 minutos. Cocinar el brócoli al vapor 7 minutos para que conserve sus sulforafanos. Servir la carne con el brócoli y todos los jugos de la plancha.

Cena

Sopa de Setas Shiitake y Boletus con Jamón Ibérico

Ingredientes: 150 g de shiitake frescos, 100 g de boletus (frescos o rehidratados), 600 ml de caldo de carne de huesos, 80 g de jamón ibérico en taquitos, 1 cebolla, ajo, AOVE, sal y tomillo.

Elaboración: Pochar la cebolla y el ajo en AOVE 8 minutos. Añadir las setas limpias y troceadas, saltear a fuego alto hasta que pierdan el agua y se doren. Incorporar el caldo de carne caliente y cocinar 10 minutos a fuego suave. Rectificar sal y añadir el jamón ibérico en el último momento para que no se cueza demasiado. Servir con un hilo de AOVE y tomillo fresco.