

Día 144 — Preparación para la Siguiete Etapa

DÍA 144

El último día de la Semana 24 es una jornada de **transición y preparación**. Las preparaciones de este día son intencionalmente más elaboradas —pulled pork, sardinas asadas y pato confitado— porque sirven como base para los primeros días de la semana siguiente. Cocinar en mayor cantidad y conservar adecuadamente es una estrategia de compliance fundamental: cuando el paciente tiene preparaciones listas, no improvisa con opciones fuera del protocolo. La crema de calabaza en porción controlada (<50 g netos) introduce una dosis mínima de carbohidratos de bajo índice glucémico para preparar metabólicamente la transición a la Semana 25.

Desayuno

Pulled Pork Casero con Aguacate

Ingredientes: 300 g de paleta o cabeza de lomo de cerdo ibérico, ½ aguacate maduro, sal marina gruesa, ajo en polvo, orégano, pimienta negra, aceite de coco.

Elaboración: La víspera: frotar la carne generosamente con sal, ajo en polvo, orégano y pimienta. Colocar en olla de cocción lenta con un poco de agua en el fondo y un chorrito de vinagre de manzana. Cocinar 8-10 horas a temperatura baja. Retirar y deshilar con dos tenedores. La grasa propia de la carne es suficiente; no añadir ninguna salsa dulce. Servir la porción caliente junto al aguacate en rodajas con sal marina. Refrigerar el resto para los próximos días.

Almuerzo

Sardinas Asadas con Ensalada de Hinojo y Aceitunas

Ingredientes: 6-8 sardinas frescas limpias, 1 bulbo de hinojo, 80 g de aceitunas verdes o negras sin hueso, AOVE, sal marina, pimienta negra y eneldo fresco.

Elaboración: Calentar el horno en modo grill a 220 °C. Colocar las sardinas sobre papel de horno, rociar con AOVE y sal marina. Asar bajo el grill 5-7 minutos por lado hasta que la piel esté dorada y crujiente. Mientras, cortar el hinojo en láminas muy finas (se puede usar mandolina). Mezclar con las aceitunas, aliñar con AOVE, eneldo fresco y sal. El hinojo aporta compuestos fenólicos que refuerzan la flora intestinal.

Cena

Crema de Calabaza con Leche de Coco y Pato Confitado

Ingredientes: 50 g (peso neto) de calabaza, 200 ml de leche de coco sin aditivos, 150 g de pato confitado (en su propia grasa), caldo de huesos, sal, jengibre en polvo y nuez moscada (sin solanáceas).

Elaboración: Cocer la calabaza en el caldo de huesos hasta que esté tierna. Triturar con la leche de coco, jengibre y nuez moscada. La porción de calabaza es estrictamente <50 g para no superar los 8-10 g de carbohidratos netos. Desmigalar el pato confitado y dorar en sartén con su propia grasa hasta que quede crujiente. Servir la crema con los trozos de pato encima. Elegante, saciante y metabólicamente controlado.