

MÉTODO HIPOCRÁTICO DE SALUD 1º

DÍA 1

Desayuno

- Tortilla de 3 huevos con espinacas.
- Queso curado.

Comida

- Entrecot de ternera.
- Ensalada de lechuga, pepino y apio.

Cena

- Salmón al horno con mantequilla.
- Espárragos salteados.

DÍA 2

Desayuno

- Huevos revueltos con queso curado.

Comida

- Muslos de pollo con piel.
- Brócoli con mantequilla.

Cena

- Sardinas.
- Ensalada de rúcula y apio.

DÍA 3

Desayuno

- Tortilla francesa con queso de cabra curado.

Comida

- Costillas de cordero.
- Kale salteada en grasa animal.

Cena

- Merluza.
- Pepino y apio.

DÍA 4

Desayuno

- Huevos fritos en mantequilla.
- Queso curado.

Comida

- Hamburguesas de vacuno 100%.
- Ensalada verde.

Cena

- Caballa.
- Espinacas salteadas.

DÍA 5

Desayuno

- Tortilla con acelgas.

Comida

- Conejo guisado.
- Brócoli con mantequilla.

Cena

- Bacalao.
- Ensalada de apio y lechuga.

DÍA 6

Desayuno

- Huevos revueltos.
- Queso curado.

Comida

- Chuletón de ternera.
- Espárragos.

Cena

- Atún a la plancha.
- Ensalada verde.

DÍA 7

Desayuno

- Tortilla de 4 huevos con espinacas.

Comida

- Cordero asado.
- Coliflor salteada en mantequilla.

Cena

- Salmón o trucha.
- Apio y pepino.

TODOS LOS DÍAS

Al despertar

- Agua filtrada.
- Limón exprimido.
- Una pequeña cantidad de sal marina o sal celta.

Suplementación

- Cardo mariano: 3 veces al día con las comidas.
- Magnesio triple acción: 3 veces al día siguiendo la dosis del fabricante.

Cocción

- Mantequilla.
- Ghee.
- Grasa animal.
- Aceite de coco.

Evitar

- Frutas.
- Azúcar.
- Cereales.
- Pan.
- Arroz.
- Pasta.
- Patatas.
- Aceites vegetales refinados.
- Ultraprocesados.

CAFE NATURAL RECIEN MOLIDO, SIN TORREFACTO. SI APETECE POR LAS AÑANAS