DIA 7

- Desayuno: Batido de aguacate.
- Comida: Salmon mediterranea
- Cena: Pizza

BATIDO DE AGUACATE

INGREDIENTES:

- **1 aguacate**
- **200ml de leche de almendras o leche de coco**
- **eritritol o stevia y canela al gusto**

Preparación:

1. **Pelar el aguacate y cortar en trocitos**
2. **Añadimos la leche de almendras, el azúcar al gusto.**
3. **Trituramos todo.**
4. **Ponemos en el vaso y añadimos canela al gusto por encima.**

SALMÓN MEDITERRÁNEO

INGREDIENTES:

Salmón:

- **150gr de salmón o pescado que mas te guste**
- **sal pimienta**
- **comino**
- **perejil**
- **almendras o nueces**

Ensalada: con ingrediente que deseas

Preparación:

SALMÓN:

1. **salpimentar el filete de salmón y poner al gusto de comino para darle sabor, ponemos perejil y almendras en laminas**
2. **Aplastamos para que quede todo bien pegado lomo de cerdo**
3. **Cocinamos en una sartén con aceite de oliva**
4. **ENSALADA:**

con los ingredientes que se deseen, y aliñar al gusto.

PIZZA

INGREDIENTES:

- **1 huevo**
- **2 cucharadas de harina de almendra**
- **6/15 cucharadas de queso en polvo**
- **queso rallado al gusto**
- **Relleno al gusto dentro de la dieta cetogénica**

Preparación:

1. **Poner el huevo en un cazo, batir bien echar la harina de almendras , echar el queso en polvo y lo mezclamos todo bien hasta que consigamos hacer una masa.**
2. **Poner la sartén en frío, echar la masa, aplastar bien con la mano y cocinar a fuego lento, taparlo y vigilar para dar la vuelta a la masa y rellenar al gusto. Tapar de nuevo y cocinar hasta que se derrita todo el queso a fuego lento.**