



Menú Semanal Dieta Antiinflamatoria

Desayuno · Almuerzo · Cena · Snack | 7 días completos
venamicocina.com

Una semana completa de alimentación antiinflamatoria: nutritiva, variada y deliciosa. Reduce la inflamación crónica cuidando lo que comes cada día. Consulta siempre con tu médico o nutricionista para adaptarlo a tus necesidades.

■ LUNES

■■ Desayuno

Pudding de chía con frutos rojos y nueces

■■ Almuerzo

Ensalada de lentejas con aguacate, pepino y vinagreta de limón

■ Cena

Salmón al horno con espárragos y brócoli al vapor

■ Snack

Manzana con un puñado de almendras

■ MARTES

■■ Desayuno

Tostadas de pan integral con aguacate y semillas de sésamo

■■ Almuerzo

Sopa de verduras y cúrcuma

■ Cena

Pollo a la plancha con quinoa y ensalada verde

■ Snack

Yogur natural con arándanos

■ MIÉRCOLES

■■ Desayuno

Batido verde con espinacas, plátano, jengibre y leche de almendras

■■ Almuerzo

Garbanzos especiados al horno con batata asada

■ Cena

Merluza a la plancha con pimientos asados

■ Snack

Un puñado de nueces

■ JUEVES

■■ Desayuno

Avena cocida con canela, manzana en trozos y semillas de lino

■■ Almuerzo

Crema de calabacín y puerro

■ Cena

Revuelto de tofu con champiñones y espinacas

■ Snack

Naranja y té verde

■ VIERNES

■■ Desayuno

Yogur natural con kiwi, semillas de chía y un chorrito de miel

■■ Almuerzo

Ensalada de quinoa con pollo a la plancha, tomate cherry y pepino

■ Cena

Wok de verduras y gambas con un toque de jengibre

■ Snack

Un puñado de pistachos

■ SÁBADO

■■ Desayuno

Tortilla de dos huevos con espinacas y champiñones

■■ Almuerzo

Hummus casero con crudités de zanahoria y apio

■ Cena

Lasaña de berenjenas con carne picada de pavo y tomate

■ Snack

Fresas con chocolate negro (>85%)

■ DOMINGO

■■ Desayuno

Tostadas de pan de centeno con aceite de oliva virgen extra y tomate

■■ Almuerzo

Paella de marisco con arroz integral

■ Cena

Crema de calabaza con jengibre y semillas de calabaza

■ Snack

Un puñado de anacardos crudos

■ Tips Antiinflamatorios Clave

■ Aceite de oliva virgen extra

Es tu mejor aliado. Úsalo en crudo para aliñar y en cocciones suaves. Rico en oleocanthal, con efecto antiinflamatorio similar al ibuprofeno.

■ Pescado azul 3 veces por semana

Salmón, sardinas, caballa y anchoas son ricos en omega-3, uno de los nutrientes más antiinflamatorios que existen.

■ Especies que curan

Cúrcuma, jengibre, canela y orégano son potentes antiinflamatorios naturales. Añádelos a tus platos a diario.

■ Frutos rojos cada día

Arándanos, fresas, frambuesas y granadas están llenos de antioxidantes que combaten la inflamación celular.

¿Quieres más recetas saludables?

Visita venamicocina.com para descubrir cientos de recetas antiinflamatorias, saludables y deliciosas. Y no te pierdas nuestro ebook ■ 30 Recetas Saludables para Diabéticos — bajo índice glucémico y llenas de sabor.

venamicocina.com