

# DIETA ANTIINFLAMATORIA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
· DESAYUNO ·	Copos de avena macerados y una cucharadita canela + té, café con o sin leche o bebida vegetal sin azúcar añadido	Tostada de pan integral con jamón ibérico + té, café con o sin leche o bebida vegetal sin azúcar añadido	Tostada de pan integral con atún al natural + té, café con o sin leche o bebida vegetal sin azúcar añadido	Copos de avena macerados y una cucharadita canela + té, café con o sin leche o bebida vegetal sin azúcar añadido	Mini de pan de centeno con queso fresco + té, café con o sin leche o bebida vegetal sin azúcar añadido	Tostada con huevos escalfados con aguacate + té, café con o sin leche o bebida vegetal sin azúcar añadido	Tostada con plátano machacado y canela + té, café con o sin leche o bebida vegetal sin azúcar añadido
· MEDIA MAÑANA ·	Pistachos tostados sin sal (ración de 49 unidades)	Un puñado de anacardos	1 naranja + 1 onza de chocolate negro 85%	1 yogur natural con trocitos de fruta	1 naranja + un vaso de leche o bebida vegetal sin azúcar añadido	1/2 taza de fram-buesas	Un puñado de almendras
· COMIDA ·	Ensalada de tomate y cebolla + Pisto con garbanzos y 1 huevo + 2 mandarinas	Ensalada hortelana con ventresca de atún y vinagreta ligera + Uvas	Ensalada de tomate y cebolla + lentejas estofadas con verduras + 1 naranja	Gazpacho + Jurel al horno sobre lecho de patata y tomate + Manzana	Guiso de espinacas con garbanzos y bacalao + 1 manzana asada endulzada con canela	Ajoblanco ligero + Estofado de ternera con verduras + 1 pera	Ensalada variada + paella de marisco + Brocheta de manzana, pera y uva
· MERIENDA ·	Dos rodajas de piña + Infusión	1/2 taza de frutos rojos	Un puñado de almendras	1 infusión + un puñadito de frutos secos	Yogur + 1 cucharada de salvado de avena	Un puñado de nueces y almendras	Kiwi a rodajas con un hilo de chocolate negro
· CENA ·	Crema de espárragos + Hamburguesa de pollo con pimientos + Infusión	Menestra de verduras + Sardinas asadas con limón + Infusión relajante	Crema de calabacín sin nata ni quesitos + Merluza en salsa verde ligera + infusión relajante	Sopa de cebolla sin pan ni queso + Tortilla paisana + Infusión relajante	Brócoli al vapor + Salmón al vapor con verduritas + Infusión relajante	Ensalada variada + 1 porción de pizza hortelana con beicon + Infusión relajante	Ensalada de aguacate, langostinos hervidos y cherrys con vinagreta ligera de cítricos + infusión relajante

MENÚ REVISADO POR LA MÉDICO-NUTRICIONISTA M<sup>º</sup> ISABEL BELTRÁN