

MENÚ SEMANAL ANTIINFLAMATORIO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> · Yogur desnatado con cereales de espelta, nueces y arándanos 	<ul style="list-style-type: none"> · Batido de leche desnatada, copos de avena, fresas y semillas de lino 	<ul style="list-style-type: none"> · Pan integral con aceite de oliva y requesón. · Zumo de naranja natural 	<ul style="list-style-type: none"> · Porridge de leche de almendras y copos de avena con kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> · Tostadas integrales con aguacate, tomate y semillas de chía. · Melocotón 	<ul style="list-style-type: none"> · Kéfir con frutos del bosque, almendras y quinoa inflada 	<ul style="list-style-type: none"> · Té verde frío con limón. · Pan integral con · Aceite de oliva y pavo
ALMUERZO	<ul style="list-style-type: none"> · Melón 	<ul style="list-style-type: none"> · 2 Tortitas de arroz integral con aguacate 	<ul style="list-style-type: none"> · Kéfir con semillas de lino 	<ul style="list-style-type: none"> · Papaya 	<ul style="list-style-type: none"> · 2 Tortitas de arroz integral 	<ul style="list-style-type: none"> · 2 kiwis 	<ul style="list-style-type: none"> · Yogur desnatado con nueces troceadas
COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> · Ensalada de arroz integral, pollo desmigado, zanahoria rallada, pimiento verde, cebolleta, tomate y romero 	<ul style="list-style-type: none"> · Tabulé de quinoa y lentejas con calabaza asada, espinacas frescas, tomates cherry y aguacate. 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensalada de espirales de pasta integrales, brócoli fresco, cebolla morada y ½ mango. · Pavo a la plancha con ajo y perejil. 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensalada de garbanzos, tomate, pepino, canónigos y 1 huevo duro. Para el aliño: ½ aguacate, perejil, cilantro y limón. 	<ul style="list-style-type: none"> · Atún fresco macerado con salsa de soja y semillas de sésamo. · Patata y acelgas al vapor. 	<ul style="list-style-type: none"> · Alubias con kale y calabaza al vapor con un toque de curry o cúrcuma 	<ul style="list-style-type: none"> · Cuscús con tacos de salmón, verduras (puerro, tomate y espinacas) y jengibre
MERIENDA	<ul style="list-style-type: none"> · Kéfir con 2 nueces troceadas 	<ul style="list-style-type: none"> · Macedonia de kiwi y fresas 	<ul style="list-style-type: none"> · ½ Manzana con tahín 	<ul style="list-style-type: none"> · Yogur desnatado con semillas de chía 	<ul style="list-style-type: none"> · 1 Nectarina 	<ul style="list-style-type: none"> · 2 Tortitas de arroz integral con queso fresco 	<ul style="list-style-type: none"> · 2 Rodajas de piña
CENA	<ul style="list-style-type: none"> · Ensalada de espinacas frescas, piña y queso fresco. · Tortilla de espárragos trigueros. · 2 Biscotes integrales 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensalada de arenques, cebolla dulce, pimiento verde, tomate, ajo y pepinillos. · 2 Biscotes integrales 	<ul style="list-style-type: none"> · Gazpacho con picatostes. · Papillote de sardinas con pimiento rojo, cebolla y zanahoria. 	<ul style="list-style-type: none"> · Endivias rellenas de gambas, cebolleta, tomate, zanahoria rallada y aguacate. · Yogur natural desnatado con fresas 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema fría de melón y menta. · Brochetas de rape con pimientos y champiñones al romero 	<ul style="list-style-type: none"> · Ensalada de brotes tiernos, remolacha, naranja, queso fresco y semillas de calabaza. · 2 Biscotes integrales 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de zanahoria y nabo al curry con un toque de jengibre. · Muslo de pollo a la plancha