



MENÚS ANTIINFLAMATORIOS

EDITORIAL DE IMPACTO



Menú antiinflamatorio para invierno

Día	Desayuno	Mediodía	Comida	Merienda	Cena
Lunes	Yogur natural con avena, nueces y kiwi + té verde	Plátano y almendras	Lentejas con verduras de invierno (zanahoria, apio, calabaza) y arroz integral	Manzana y un puñado de avellanas	Pisto de calabacín, pimiento, cebolla y tomate con huevo duro y pan integral
Martes	Yogur natural con copos de avena, arándanos, semillas de chía + bebida de almendras	Mandarina y nueces	Bacalao a la plancha con puré de boniato y brócoli al vapor, setas	Yogur natural con frutos rojos	Crema de calabaza, patata, cebolla y zanahoria con jengibre, acompañada de quinoa y crujiente de garbanzos
Miércoles	Porridge de avena caliente con manzana y canela + bebida de almendras	Mandarina y un puñado de pistachos	Estofado de ternera con coles de Bruselas, zanahoria y patata	Pera y un trozo de chocolate negro 85%	Sopa de verduras (apio, nabo, zanahoria, col, cebolla) con quinoa y tofu
Jueves	Tostada de pan integral con aguacate, queso fresco y sésamo + café descafeinado	Yogur natural con semillas de chía	Pez emperador o espada al horno con patatas, pimiento y col rizada	Manzana y nueces	Tortilla de champiñones y espárragos con ensalada de rúcula y granada + pan integral
Viernes	Avena integral, leche con rodajas de plátano y canela + té verde	Pera y almendras	Garbanzos guisados en salsa de tomate con espinacas, calabacín y boniato, acompañados de bonito	Yogur natural con trozos de manzana	Merluza en papillote con hinojo y puré de coliflor y arroz integral
Sábado	Tortilla de espinacas con pan integral + café descafeinado	Mandarina y nueces	Pollo al horno con boniato, brócoli y arroz integral	Tostada integral con aguacate y tomate	Crema de calabacín, puerro y cúrcuma con espárragos a la plancha y patata al horno + Salmón
Domingo	Tostada de pan integral con rodajas de tomate y queso fresco y semillas de lino	Kiwi y un puñado de almendras	Estofado de ternera con verduras de temporada (calabacín, cebolla, zanahoria, guisantes, setas) y patatas	Yogur natural con frutos rojos y una cucharadita de crema de almendras	Sopa de miso con tofu, espinacas, algas y fideos de arroz



Menú antiinflamatorio para primavera

Día	Desayuno	Mediodía	Comida	Merienda	Cena
Lunes	Yogur natural con frutos rojos, nueces + café, té verde	Hummus con palitos de apio	Ensalada de espinacas, aguacate, garbanzos, tomate cherry, y aliño de limón + pollo a la plancha	Puñado de almendras y una pera	Tortilla de espárragos trigueros y ensalada mixta + tostada de pan integral
Martes	Avena cocida con leche vegetal, plátano en rodajas, canela + bebida	Tostadas integrales con queso fresco	Merluza a la plancha con patatas al vapor y brócoli al ajillo	Yogur natural con semillas de chía y kiwi	Crema de espinacas y guisantes + filete pollo a la plancha
Miércoles	Tostada integral con aguacate, tomate + leche vegetal	Hummus con palitos de zanahoria y apio	Lentejas guisadas con verduras (pimiento, cebolla, zanahoria, repollo) + huevo	Un puñado de nueces y una manzana	Ensalada de lechugas, rúcula, cebolla morada, pepino y zanahoria con vinagreta casera + salmón y patata al vapor
Jueves	Yogur natural con copos de avena, arándanos + bebida	Tortitas de arroz con guacamole	Ensalada de quinoa con espárragos, calabacín a la parrilla + bonito, aceitunas y aliño de aceite de oliva y limón	Yogur natural con trozos de fresa y chocolate negro	Filete de pavo a la plancha + salteado a la soja de brócoli, tomate y berenjena
Viernes	Avena cocida con manzana y canela + bebida	Tortitas de maíz o cereal integral	Arroz integral con garbanzos, espinacas y zanahoria + boquerones en vinagre	Un puñado de almendras y una mandarina	Pizza con calabacín rallado, huevo y harina integral + topping de huevo duro, atún, salsa de tomate casera, cebolla y maíz + ensalada de lechuga, rúcula, zanahoria, pepino
Sábado	Tostada integral con aguacate, semillas de sésamo + bebida	Edamame al vapor (+ kale al horno)	Ensalada de pasta integral, espinacas, tomate cherry + atún	Yogur natural con una cucharada de frutos secos triturados y albaricoque	Tortilla de champiñones, cebolla y calabacín con ensalada de rúcula y rábanos +Tostada de pan integral
Domingo	Yogur natural con trozos de mango y semillas de chía + bebida	Tostada con queso fresco y tomate	Pollo al horno con verduras asadas (pimiento, cebolla, espárragos) y patata	Un puñado de nueces y una pera	Crema de calabacín y puerro + Merluza al horno con cebolla, espárragos + boniato al vapor



Menú antiinflamatorio para verano

Día	Desayuno	Mediodía	Comida	Merienda	Cena
Lunes	Yogur natural con melocotón y semillas de chía + bebida	Palitos de pepino con hummus	Ensalada de quinoa con tomate, pimiento rojo, cebolla, brócoli y albahaca + huevo duro	Un puñado de almendras y una ciruela	Salmón a la plancha con espárragos y ensalada de lechuga con salsa de yogur
Martes	Tostada integral con aguacate y rodajas de tomate + bebida	Tortitas de arroz con guacamole	Filete de merluza + arroz integral + ensalada de tomate, pepino y cebolla morada	Yogur natural con fresas y chocolate negro 85%	Pimientos rellenos de pechuga de pavo, calabacín, cebolla, tomate fresco rallado y arroz integral
Miércoles	Avena con leche vegetal, cerezas + bebida	Tortitas de arroz con queso fresco	Lentejas frías con lechuga, cebolla, pimiento rojo y aderezo de mostaza + bonito en conserva	Yogur natural con melón	Pollo al horno con patatas + guarnición de judías verdes, brócoli, zanahoria hervidas
Jueves	Yogur natural con arándanos y granola sin azúcar + bebida	Macedonia de frutas	Espaguetis integrales con salsa de tomate fresco y albahaca, berenjena al vapor + tiras de ternera/heura	Palitos de zanahoria con hummus	Tortilla de espinacas, pasas y piñones con ensalada de lechuga y tostada de pan integral
Viernes	Yogur natural con melón y menta	Almendras y pasas	Crepes de espinacas rellenos de boquerones en vinagre, cebolla, tomate y rúcula + huevo duro	Yogur natural con fresas o cerezas	Pechuga de pavo a la plancha + puré de patata + ensalada de lechugas frescas y zanahoria
Sábado	Tostada integral con hummus y rodajas de pepino + bebida	Edamame al vapor	Tabulé con cous cous integral con espinacas frescas + pollo a la plancha	Puñado de pistachos y sandía	Gazpacho de remolacha + sardinas a la parrilla/horno con salsa de limón + patata asada
Domingo	Yogur natural con kiwi y nueces + bebida	Tostadas con aguacate y tomate fresco	Sopa de melón con menta + pollo al grill + ensalada de lechuga, zanahoria y rábanos	Un puñado de nueces y una pera	Crema de calabacín con un toque de jengibre y filete de pescado



Menú antiinflamatorio para otoño

Día	Desayuno	Mediodía	Comida	Merienda	Cena
Lunes	Yogur natural con avena, nueces e higos + café o té verde	Hummus con palitos de zanahoria	Lentejas estofadas con calabaza al vapor	Kiwi con un puñado de avellanas	Pimientos rellenos de quinoa y verduras asadas + huevo poché o heura
Martes	Porridge de avena con manzana troceada, canela y semillas de chía + leche vegetal	Tortitas de arroz integral	Ensalada de espinacas, rúcula, queso de cabra, granada y nueces, aliñada con aceite de oliva y limón + Bonito	Manzana con un poco de queso curado bajo en grasa	Tortilla de patata, berenjena rayada y cebolla con tomate a rodajas *las verduras y patata se harán al vapor
Miércoles	Tostada de pan integral con aguacate, tomate y semillas de sésamo + bebida energética natural	Garbanzos especiados al horno	Pavo al horno con puré de boniato y una ensalada de rúcula, espinacas y tomate cherry	Yogur natural con una cucharada de frutos secos	Merluza al papillote con calabacín, zanahorias y espárragos al vapor
Jueves	Yogur natural con granola casera (avena, semillas, frutos secos), frambuesas o arándanos + café	Crackers integrales con crema de aguacate	Guiso de garbanzos con espinacas, zanahoria y pimientos	Pera con un puñado de almendras	Crema de calabaza con pimienta negra, jengibre y cúrcuma + revuelto de champiñones y espárragos
Viernes	Yogur natural con moras y crema de almendras + café	Palitos de zanahoria o rodajas de pepino con hummus	Albóndigas de pollo en salsa de tomate natural con pasta integral y brócoli al vapor	Mezcla de frutos secos (almendras, nueces, avellanas)	Ensalada de otoño: espinacas, rúcula, hinojo, remolacha, nueces y granada + sardinas al horno
Sábado	Tostada de pan integral con hummus y rodajas de tomate cherry + té verde	Yogur o kéfir con un puñado de uvas	Salmón a la plancha + arroz integral y espárragos al vapor y un salteado de setas y cebolla	Pera con un puñado de nueces	Calabacines rellenos de carne de pavo y arroz integral
Domingo	Tortitas de avena con rodajas de pera y canela + bebida energética natural	Rollitos de pavo con espárragos y espinacas frescas	Berenjenas asadas con garbanzos, pimientos y una salsa de yogur y menta	Manzana con crema de almendras	Caldo de verduras con pollo desmenuzado, cebolla, patata, zanahoria, repollo y nabo

