

PLAN ANTIINFLAMATORIO



DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3

Desayuno

Café, pan con aceite de oliva virgen extra y un puñado de frutos secos.

Café, avena con yogur natural y arándanos.

Café y un bocadillo de salchichón.

Media mañana

Yogur griego con miel.

Un puñado Almendras .

Plátano.

Almuerzo

Guiso de lentejas con zanahoria, pisto con huevos cocidos y una manzana como postre.

Solomillo de cerdo a la plancha con menestra de verduras salteadas con aceite de oliva y ajo.

Crema de verduras, pechuga de pollo a la plancha con patatas bravas y una pieza de fruta.

Cena

Salteado de coliflor y de arroz con carne picada y un puñado de frutos secos como postre.

Merluza a la plancha con arroz integral saltado con aceite y ajo y queso blanco.

Tostadas de pan integral con aguacate o con queso de untar y salmón ahumado, y una pieza de fruta como postre.

Aperitivos durante el día (opcional)

Yogur de proteínas

Cacao >70%.