

MENÚ

ANTIOXIDANTE

OMNÍVORO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
COMIDAS	Salteado de verduras con arroz basmati Pollo al curri	Crema de lentejas rojas* Revuelto de champiñones	Sopa con fideos de espelta integral Canelones de berenjena y atún*	Garbanzos guisados con verduras y parmentier de patata	Ensalada de fresas con sal de hierbas* Solomillo de ternera con quinoa	Caldo de verduras Espirales de lentejas con espinacas y dátiles*	Arroz con verduras Mejillones al vapor con limón
CENAS	Ensalada de espinacas baby y mozzarella Tortilla de calabacín	Bacalao al horno con patata panadera, cebolla y brócoli	Kale salteada con aceite de coco y semillas tostadas Pechuga de pavo a la plancha	Crema de puerros con huevo duro y semillas de lino	Pisto de verduras Tofu a la plancha con trigo sarraceno	Crema de verduras Tempeh de soja marinado a la plancha	Ensalada templada de rabanitos y patata Dorada a la plancha con ajo y perejil

*Recetas web

DESAYUNOS:

- Infusión de jengibre y limón + huevos revueltos y plátano
- Café con leche y yogur o postre vegetal con frutos rojos
- Leche o bebida vegetal con cacao puro, copos de avena integral y chips de coco deshidratado

MERIENDAS:

- Infusión de cúrcuma y un puñado de nueces y almendras
- Fruta de temporada (cítricos, fresas, etc.)
- Tortita de arroz integral con crema de frutos secos y canela

CONSEJOS:

- Los antioxidantes se encuentran especialmente en frutas y verduras, especialmente en aquellas de temporada (cítricos, frutos rojos, crucíferas, vegetales de hoja verde...), y también, aunque en menor medida, en fuentes de grasas saludables como los frutos secos, el aceite de oliva virgen extra, el aguacate, el pescado azul o las semillas.
- Se puede potenciar el uso de plantas y especias aromáticas con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias como el jengibre, el limón, la cúrcuma, el azafrán, la canela, el té verde, etc., tanto frescas o secas como en infusión.
- Debe reducirse el consumo de carnes rojas y, sobre todo, de sus derivados (salchichas, butifarras, hamburguesas, etc.).
- Es importante limitar el consumo de refrescos, alcohol, tabaco, golosinas, comida preparada (croquetas, nuggets, pizzas, etc.), golosinas, bollería y pastelería, azúcar y derivados, etc.
- Realizar actividad física de forma regular y limitar el estrés es clave para reducir los niveles de inflamación del organismo.



Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista.