



# PLAN DE 3 DÍAS

MENÚ ANTIINFLAMATORIO – DÍAS 1, 2 Y 3 GRATIS,  
¡PRUÉBALO Y LUEGO NOS CUENTAS!



## DESAYUNOS

La clave es convertir tu  
desayuno en una comida  
normal

Añade: Aguacate o aceite de  
oliva virgen.

Fruta fresca de temporada

1 o 2 **huevos eco a la plancha, en tortilla**, en revuelto,  
cocidos o pasados por agua, huevos rellenos de **caballa o**  
**atún**.

Añade especias por encima: **cúrcuma y una pizca de**  
**pimienta negra, o bien, orégano**.

Otras opciones rápidas (aunque debemos **priorizar el**  
**huevo**): jamón serrano, lacón, lomo embuchado, jamón de  
pavo (mínimo 90% carne), queso de cabra/oveja/búfala,  
caballa, sardinillas o atún en lata al natural o en **aceite de**  
**oliva virgen**.

Opcional: acompañar con **pan de calidad** (ejemplo trigo  
sarraceno) O láminas de pepino, tomate, endivias...



# PLAN DE 3 DÍAS

MENÚ ANTIINFLAMATORIO – DÍAS 1, 2 Y 3 GRATIS,  
¡PRUÉBALO Y LUEGO NOS CUENTAS!

## DÍA 1



### Ensalada fresca:

canónigos o rúcula, tomate cherry, pepino, zanahoria rallada, aceitunas, semillas de calabaza. **Aliño: AOVE + limón + cúrcuma y pimienta negra.**

**Pescado azul:** boquerón, sardinas, caballa o jurel a la plancha o al horno.  
**Boniato:** cocido, al vapor o al horno.

## DÍA 2



### Ensalada murciana:

tomate natural pelado, cebolla tierna, huevo cocido, atún al natural o en AOVE, aceitunas. Aliñada con AOVE + vinagre de manzana.

**Filete de pollo a la plancha:** con orégano, cúrcuma y limón.  
**Quinoa:** cocida y salteada con ajo, perejil y AOVE.

## DÍA 3

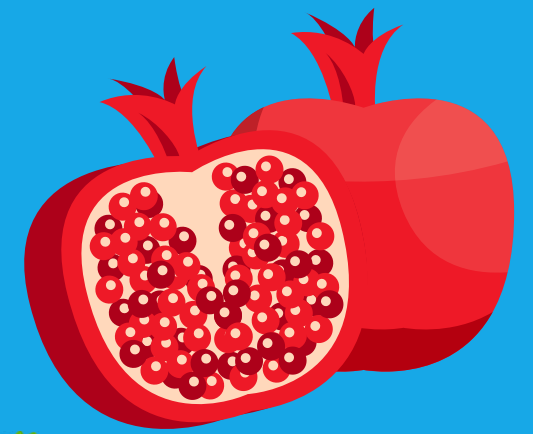
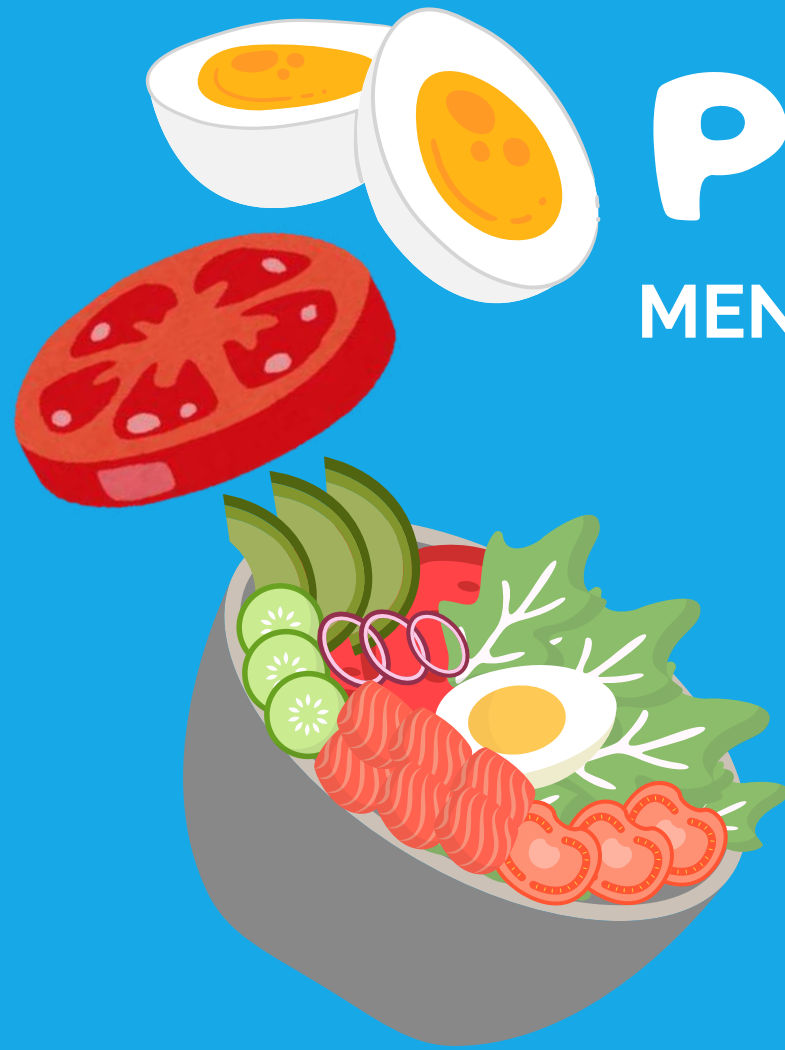


### Ensalada vital:

**Espinaca tierna,** fresas, aguacate, albahaca picada, pistacho tostado sin sal (puñado). Aliñado con ajo en polvo, AOVE, vinagre balsámico

**Pescado blanco:** merluza, lenguado o dorada al vapor, horno o plancha.

## COMIDAS





# PLAN DE 3 DÍAS

MENÚ ANTIINFLAMATORIO – DÍAS 1, 2 Y 3 GRATIS,  
¡PRUÉBALO Y LUEGO NOS CUENTAS!



DÍA 1

DÍA 2

DÍA 3



**Endibias rellenas:**  
aguacate en cubitos +  
manzana en láminas,  
aliñadas con AOVE y  
limón.

**Tortilla de espinacas:**  
con 2 huevos y toque de  
ajo o cebolla (opcional).



**Espaguetis de  
calabacín** salteados: con  
ajitos picados en AOVE,  
**taquitos de jamón  
serrano y láminas finas  
de queso** parmesano.



**Alcachofas a la  
plancha: con ajo,  
perejil y AOVE.**  
Huevo poché: con sal y  
pimienta negra.

## CENAS

