



MENÚ ANTIINFLAMATORIO DE 3 DÍAS



LUCÍA CIGANDA
INTEGRATIVE NUTRITION HEALTH COACH

PASOS A SEGUIR – CONSEJOS DIARIOS

- **Hidrátate al Despertar:** Puedes comenzar tu día con un vaso de agua mezclado con el jugo de medio limón o una cucharada de vinagre de manzana. Esto ayuda a activar tu sistema digestivo y a equilibrar tu pH. Después de beberlo, intenta esperar 30 minutos antes de comer.
- **Practica el Ayuno Nocturno:** Deja pasar al menos 12 horas entre la última comida del día anterior y la primera del día siguiente. Esto le da a tu cuerpo tiempo para descansar y recuperarse.
- **Escucha a tu Cuerpo:** Come solo cuando realmente sientas hambre. Escuchar las señales de tu cuerpo te ayuda a distinguir entre el hambre física y el hambre emocional, que a menudo surge por ansiedad, aburrimiento u otras emociones.
- **Mindfulness al Comer:** Antes de comenzar a comer, dedica un par de minutos a observar tu plato. Fíjate en los colores, las texturas y los aromas. Practicar el mindfulness durante las comidas te ayudará a controlar la ansiedad y a ser más consciente de lo que comes.
- **Mantente Activo:** Es clave para mantener estables tus niveles de azúcar en sangre y reducir la inflamación, además de ofrecer muchos otros beneficios para tu salud. Por ejemplo, salir a caminar 30 minutos diarios va a ser una gran diferencia.
- **Cierra el Día con Gratitud:** Antes de ir a dormir, tómate un momento para reflexionar sobre tu día y agradecer por algo que te haya sucedido. Este hábito te ayudará a terminar el día con una mentalidad positiva y a mejorar tu bienestar emocional.

LA IMPORTANCIA DE LEER LAS ETIQUETAS



Para que esta práctica sea sostenible a largo plazo, es vital no basarse solo en aspectos como las calorías, grasas o azúcares. En cambio, debemos centrarnos en:

- Limitar la cantidad de ingredientes de un alimento a 3-4, si es posible.
- Evitar estabilizantes y químicos.
- Evitar azúcares y féculas.
- Elegir productos saludables y sostenibles.

ALGUNOS DERIVADOS DEL AZÚCAR QUE QUIZÁ NO CONOCÍAS



- Sacarosa
- Glucosa
- Fructosa
- Jarabe de maíz
- Miel
- Jarabe de arce
- Jarabe de agave
- Jarabe de malta
- Azúcar de coco
- Azúcar de caña
- Melaza
- Azúcar invertido
- Jugo de caña evaporado
- Maltosa
- Dextrosa





LISTA DE LA COMPRA

PROTEÍNA	GRASAS	VERDURAS (CARBOHIDRATOS)
<ul style="list-style-type: none"> • 1 lata de atún • 9 huevos de gallinas de campo • 120g pechuga de pollo • 125g salmón • 60g de camarones o langostinos pelados • 125g palometa u otro pescado azul (salmón, atún, bonito, etc) • 30gr de jamón ibérico o pollo • 2 Lata de atún en aceite de oliva o al agua • 50g salmón ahumado 	<ul style="list-style-type: none"> • Ghee o aceite de coco • Aceite de oliva virgen extra • 260gr aguacate • 200g yogur de cabra, griego o de coco sin aditivos • 30g nueces o almendras • 1 cda de chia • 10 aceitunas 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 lima • 1-3 limones • 70gr fresas • 90g cebolla morada • 25g rúcula • 150g de zucchini • 120g zucchini o espinacas • 100g de espárragos verdes • 40g de espinacas • 180 gr tomate pera • Hojas de rúcula o albahaca • Mix de hojas verdes • Cilantro (opcional) • Eneldo (opcional)
	<h3>OTROS</h3> <ul style="list-style-type: none"> • Vinagre de manzana sin filtrar • Sal de mar o rosa del himalaya • Pimienta • Polvo de hornear tipo Royal • Orégano • Condimentos tipo ajo, cebolla, cúrcuma y pimentón en polvo. 	



Si te quedas con hambre puedes comer más, solo debes aumentar en proporción todos los ingredientes de las recetas.

DÍA 1



SANDWICH DE SALMÓN Y AGUACATE

Ingredientes:

PARA EL PAN:

- 1 lata de atún
- 1 huevo de corral mediano
- 1 pizca de polvo de hornear
- Orégano (opcional)

PARA EL RELLENO:

- 50g salmón ahumado
- 80g aguacate
- 20g yogur griego
- 2 rodajas de tomate
- Hojas verdes al gusto

Procedimiento:

1. Ponemos en un vaso de batidora el atún escurrido, el huevo, el polvo de hornear y especias al gusto (opcional).
2. Trituramos todo junto hasta que quede una masa homogénea y ponemos en un recipiente apto para microondas.
3. Metemos al micro y cocinamos durante dos minutos aproximadamente (depende de la potencia de cada microondas).
4. Dejamos que enfríe un poco y desmoldamos.
5. Para el relleno abrimos el pan (podemos tostarlo o dejarlo tal cual, esto va al gusto) untamos con el yogur y agregamos el aguacate, el salmón ahumado, el tomate y las hojas verdes.

DÍA 1



TORTILLA DE ZUCCHINI

Ingredientes:

- 2 huevos de corral
- 120g zucchini o espinacas
- 30g ghee o aceite de coco
- 10 aceitunas
- Mix de hojas verdes
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva virgen extra

Procedimiento:

1. Primero cortamos el zucchini en daditos pequeños.
2. Con 25g de ghee o aceite de coco lo salteamos hasta que coja un poco de color.
3. En un bowl batimos los dos huevos y añadimos sal y pimienta al gusto, cuando tengamos el zucchini cocinado lo añadimos a los huevos.
4. En una sartén antiadherente derretimos los 5g de ghee restantes y cuando esté caliente añadimos la mezcla de huevos y zucchini, cocinamos como una tortilla.
5. Cuando la tengamos lista acompañamos la tortilla con un puñadito de aceitunas y mix de hojas verdes.

DÍA 1



ENSALADA DE ATÚN Y HUEVO

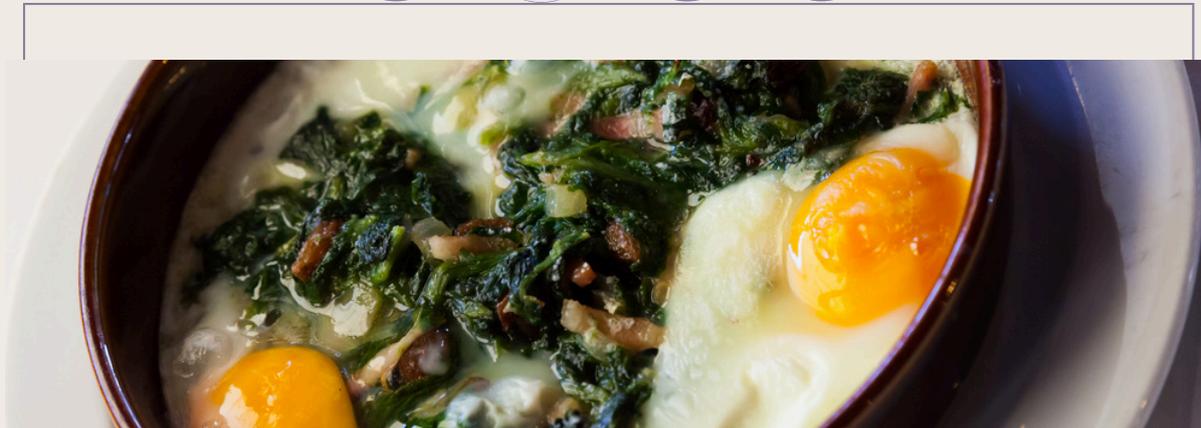
Ingredientes:

- 150 gr tomates cherry
- 1 huevo
- 1 Lata de atún en aceite de oliva o al agua
- Hojas de rúcula o albahaca
- 20g de cebolla morada
- Aceite de oliva virgen extra
- 10g de nueces o semillas de calabaza

Preparación:

1. Lavamos y cortamos los tomates.
2. Cocemos el huevo 7 minutos desde agua hirviendo y lo cortamos.
3. Añadimos el atún en conserva.
4. Agregamos las hojas de rúcula y la cebolla cortada bien finita.
5. Condimentamos con sal y pimienta y un buen chorro de aceite de oliva virgen extra.
6. Puedes añadir un puñado de nueces o semillas de calabaza.

DÍA 2



REVUELTO DE ESPINACAS Y JAMÓN

Ingredientes:

- 30gr de jamón ibérico o pollo desmenuzado
- 2 huevo de corral
- 10g ghee
- 20g cebolla morada
- 40g de espinacas

Procedimiento:

1. Ponemos 10g de mantequilla en la sartén.
2. Cuando esté caliente añadimos la cebolla y las cocinamos por unos 3 minutos, luego añadimos la espinaca y cocinamos 1 minuto más.
3. Cuando ya estén casi listas añadimos el huevo y mezclamos todo hasta que se cocine.
4. En el plato ponemos el revuelto con espinacas y cebolla, añadimos el jamón y a disfrutar!

TIP: Si vas a usar pollo desmenuzado, primero saltéalo en la sartén para cocinarlo o usa pollo hervido y luego agrega la cebolla y sigue con el paso a paso de la receta.

DÍA 2



PALOMETA AL HORNO

Ingredientes:

- 125g palometa u otro pescado azul (salmón, atún, bonito, etc)
- Sal y pimienta
- 10g aceite de oliva virgen extra
- 1 Limón
- 100g de espárragos verdes
- Eneldo (opcional)

Procedimiento:

1. Precalentar el horno a 200 °C
2. Engrasar una fuente con aceite de oliva.
3. Colocar el pescado con la piel hacia abajo y salpimentar al gusto
4. Cortar finamente el limón y ponerlo encima del salmón con las hojas de eneldo.
5. Limpiar los espárragos y llevarlos también al horno salpimentados junto con el pescado.
6. Condimentar todo con un buen chorro de aceite de oliva virgen extra.
7. Hornear durante unos 15 minutos, o hasta que el pescado esté hecho y los espárragos doraditos.

DÍA 2



ZUCCHINI NOODLES CON CAMARONES

Ingredientes:

- 60g de camarones o langostinos pelados
- 150g de zucchini
- 20g de cebolla morada
- 20g de aceite de coco
- 15g de almendras tostadas y picadas
- Sal y pimienta

Procedimiento:

1. Lavamos y cortamos el zucchini en forma de noodles con un cortador en espiral o a mano en tiras bien finitas.
2. Cortamos también la cebolla en trocitos pequeños
3. En una sartén ponemos el aceite y cuando esté caliente añadimos los camarones y salpimentamos al gusto.
4. Cuando empiece a dorar retiramos de la sartén y añadimos la cebolla y cocinamos hasta que esté tierna.
5. Cuando este todo cocido añadimos los noodles de zucchini y cocinamos por 1-2 minutos (dependiendo que tan cocido te guste).
6. Añadimos nuevamente los camarones y las almendras picadas, le damos dos vueltas y listo para servir!

TIP: Puedes terminarlo con ralladura de limón por arriba.

DÍA 3



YOGUR DE CABRA CON FRESAS

Ingredientes:

- 70gr fresas
- 150g yogur de cabra ecológico o de coco sin aditivos
- 15g nueces o almendras
- 1 cda de chia

Procedimiento:

1. Lavamos y troceamos las fresas.
2. Mezclamos el yogur con la chía y dejamos reposar al menos 1hr.
3. Servimos el yogur con la chía y fresas, agregamos las nueces troceadas y por último espolvoreamos con canela.

DÍA 3



SALMÓN CON GUACAMOLE Y RÚCULA

Ingredientes:

PARA EL GUACAMOLE:

- 80g aguacate
- 10g cebolla morada
- 10g aceite de oliva virgen extra
- Cilantro (opcional)
- Unas gotas de jugo de limón
- Sal y pimienta

PARA EL PLATO:

- 125g salmón
- Sal y pimienta
- 25g rúcula
- 20g de cebolla morada

Procedimiento:

1. Llevamos el salmón al horno precalentado a 180°C por unos 15 minutos, con unas rodajas de limón por encima y salpimentado al gusto.
2. Para el guacamole trocear el aguacate y machacar con un tenedor. Le agregamos cebollita bien picada y condimentamos con sal, pimienta, un chorrillo de aceite de oliva virgen extra, un poquito de jugo de limón y cilantro al gusto.
3. Servir el salmón con guacamole y ensaladita de rúcula y cebolla morada.

DÍA 3



WRAP DE POLLO Y AGUACATE

Ingredientes:

PARA EL WRAP:

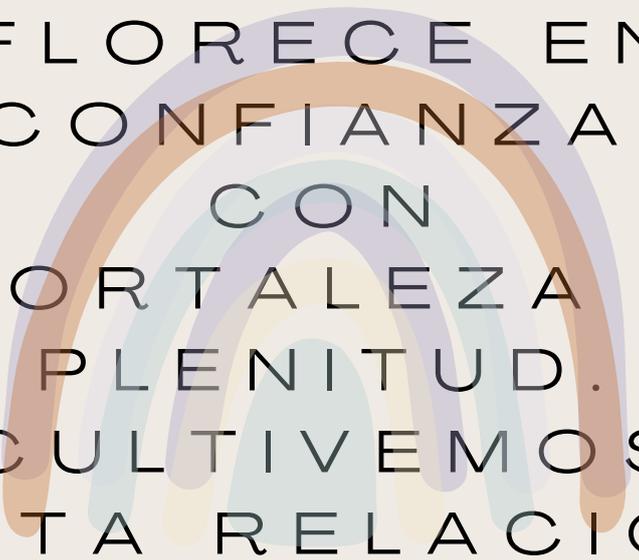
- 2 Huevos
- Sal y pimienta
- 8g ghee o aceite de coco

PARA EL RELLENO:

- 120g de pechuga de pollo desmechada
- 100gr aguacate
- 2 cucharadas de yogur
- Un chorrillo de jugo de lima (opcional)

Procedimiento:

1. Batir bien los huevos con una pizca de sal y pimienta
2. Preparar una sartén mediana y dejar derretir lentamente el ghee a fuego medio/bajo.
3. Añadir la mitad de la mezcla de huevos y cocinar hasta que el wrap esté firme.
4. Repetimos este paso con el resto de la mezcla.
5. Cortar el aguacate en dados.
6. Rellenamos los wraps, untamos con un poco de yogur, agregamos el aguacate, un chorrillo de lima y la pechuga de pollo desmechada.



"EL AMOR QUE
NOS DAMOS A
NOSOTROS
MISMOS ES LA
SEMILLA QUE
FLORECE EN
CONFIANZA,
CON
FORTALEZA Y
PLENITUD.
CULTIVEMOS
ESTA RELACIÓN
ESPECIAL Y
VEREMOS
CÓMO TODO EN
NUESTRA VIDA
SE
TRANSFORMA."

-LCHC