

FontActiv[®]

Vitalidad al plato 



MENÚ
ANTIINFLAMATORIO



¿Por qué este menú es antiinflamatorio?

Este menú está diseñado para incluir alimentos que ayudan a reducir la inflamación y mejorar la función metabólica. Se basa en ingredientes naturales ricos en antioxidantes, grasas saludables y especias con propiedades antiinflamatorias, buscando un equilibrio entre salud y sabor.

Incluye

Grasas saludables:

Aceite de oliva virgen extra (AOVE), frutos secos y semillas (almendras, nueces, chía, girasol, calabaza). Fuentes ricas en ácidos grasos esenciales y antioxidantes.

Pescados grasos:

Contienen omega-3, conocido por sus propiedades antiinflamatorias y beneficios para la salud cardiovascular.

Especias antiinflamatorias:

- **Cúrcuma y pimienta negra:** Combinación que mejora la absorción de la curcumina.
- **Jengibre y canela:** Presentes en infusiones y postres, con efecto antioxidante y regulador del metabolismo.

Proteínas de calidad con bajo impacto inflamatorio:

- Fuentes magras como pollo, pescado, legumbres y huevo.
- Alternativas vegetales como tofu, lentejas, garbanzos y quinoa, que aportan aminoácidos esenciales y fibra.

Alimentos fermentados:

Yogur natural y kéfir, ricos en probióticos que favorecen el equilibrio intestinal.

Fibra prebiótica:

Legumbres y cereales integrales (lentejas, arroz integral, quinoa, avena) que nutren la microbiota y mejoran la digestión.



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Smoothie de mango y kéfir con FontActiv.	Té verde. Bocadillo de queso curado con pan de masa madre, tomate, lechuga y AOVE.	Piña Colada con FontActiv.	Tortita de avena con miel y trocitos de fresas. Matcha Latte.	Batido verde (espinacas, manzana y limón) con FontActiv.	Café con bebida de almendras. Tostada de pan de centeno con aguacate y salmón ahumado.	Chía pudding con bebida de avena y FontActiv, con toppings de arándanos y plátano.
MEDIA MAÑANA	Tostada de pan integral con AOVE y queso tierno + infusión de té verde.	Infusión de miel y jengibre + una naranja.	Sticks de apio con hummus.	Pera en rodajas con crema de almendras y chocolate 85% rallado.	Papaya + Frutos secos.	Infusión de té verde + mandarina.	Mini bocata de atún con tomate natural y AOVE.
COMIDA	Ensalada de col, zanahoria y huevo con semillas de calabaza y AOVE. Salteado aromático de arroz integral con cúrcuma y pimienta negra. Postre: Yogur natural.	Wok de vegetales (cebolla, pimiento de 3 colores y calabacín) y pollo con ensalada de canónigos con semillas de girasol aliñada con AOVE. Postre: piña.	Ensalada de quinoa, espinacas baby, queso de cabra, granada, almendras y vinagreta de balsámico, AOVE y miel. Postre: manzana.	Ensalada de espinacas, rúcula y aguacate con nueces. Guiso de lentejas con vegetales (puerro, zanahoria, pimiento y tomate) Postre: naranja.	Ensalada de hinojo, naranja y cebolla morada, aliñada con sal y AOVE. Risotto de setas. Postre: yogur natural.	Verduras a la parrilla. Espaguetis boloñesa de soja texturizada. Postre: mango.	Tofu a la plancha acompañado de quinoa y espárragos verdes salteados. Postre: carpaccio de naranja con canela.
MERIENDA	Compota de manzana y canela.	Yogur natural con FontActiv + arándanos.	Plátano con crema de cacahuete + infusión de cúrcuma y jengibre.	Smoothie de kéfir, frambuesas y semillas de chía con FontActiv.	Yogur griego + granola.	Mugcake de manzana con FontActiv.	Melocotón + un puñado de almendras.
CENA	Salmón a la plancha con patatas al vapor y ensalada de pepino aliñada con AOVE. Postre: uvas.	Ensalada de pasta integral (tomate, lechuga, rúcula y zanahoria), edamames y trocitos de almendras aliñada con AOVE. Postre: pera.	Lubina al horno sobre cebolla laminada. Acompañada de coles de bruselas salteadas. Postre: nectarina.	Crema de calabacín. Escalopes de pollo al limón con ensalada griega (tomate, cebolla morada, aceitunas negras, queso feta, orégano, aderezo de limón y AOVE). Postre: infusión	Pimientos rojos asados. Tortilla de atún. Postre: kiwi.	Ensalada de remolacha cocida, bacalao, hojas verdes, cebolla morada, avellanas, aceitunas negras y huevo duro. Aliñada con AOVE y limón. Postre: uvas.	Gazpacho. Pechuga de pollo salteada con guarnición de calabacín y zanahoria salteados con cúrcuma y ajo. Postre: yogur natural.