

PLAN ANTIINFLAMATORIO 7 DÍAS

Menú completo · Lista de la compra · Consejos diarios

Reduce la inflamación, mejora tu energía y cuida tu intestino en solo una semana.

thefitnessapple.com

Bienvenida a tu plan antiinflamatorio

La inflamación crónica es una de las causas más silenciosas del malestar digestivo, el cansancio persistente y el sobrepeso. La buena noticia es que la alimentación es la herramienta más poderosa que tienes para revertirla, y no necesitas privarte de comer bien para conseguirlo.

Este plan de 7 días está diseñado para que empieces de forma sencilla, sin contar calorías y con recetas que puedes preparar en casa con ingredientes fáciles de encontrar.

Los 5 principios de este plan:

- Prioriza alimentos reales: verduras, frutas, legumbres, pescado azul y grasas saludables.
- Elimina el azúcar refinado, los ultraprocesados y los aceites vegetales refinados.
- Usa especias antiinflamatorias: cúrcuma, jengibre, canela y pimienta negra cada día.
- Cuida tu microbiota: incluye fermentados (kéfir, miso, yogur natural) regularmente.
- Bebe al menos 8 vasos de agua al día. El té verde y las infusiones cuentan.

"Que tu alimento sea tu medicina." — Hipócrates

El menú día a día

DÍA 1 — Lunes

| | |
|---------------------|--|
| DESAYUNO | Porridge de avena con arándanos y semillas de chía |
| MEDIA MAÑANA | Puñado de nueces + té verde |
| COMIDA | Salmón al horno con espárragos y arroz integral |
| MERIENDA | Yogur natural con miel cruda y canela |
| CENA | Crema de calabaza con jengibre y cúrcuma |

Consejo del día: Empieza la semana hidratándote bien. Bebe al menos 8 vasos de agua.

DÍA 2 — Martes

| | |
|---------------------|---|
| DESAYUNO | Smoothie verde: espinacas, manzana, jengibre y leche de coco |
| MEDIA MAÑANA | Manzana + almendras crudas |
| COMIDA | Ensalada de garbanzos con aguacate, tomate y aceite de oliva virgen |
| MERIENDA | Zanahoria con hummus casero |
| CENA | Pollo al horno con brócoli y boniato asado |

Consejo del día: El brócoli es uno de los alimentos más antiinflamatorios. No lo sobrecocines.

DÍA 3 — Miércoles

| | |
|---------------------|---|
| DESAYUNO | Tostadas de pan de centeno con aguacate y tomate cherry |
| MEDIA MAÑANA | Infusión de cúrcuma y pimienta negra con dátiles |
| COMIDA | Lentejas estofadas con verduras de temporada |
| MERIENDA | Frutos rojos frescos (fresas, arándanos, frambuesas) |
| CENA | Merluza a la plancha con ensalada de rúcula y aceite de oliva |

Consejo del día: La pimienta negra potencia la absorción de curcumina x20. Úsalas siempre juntas.

DÍA 4 — Jueves

| | |
|---------------------|--|
| DESAYUNO | Tortilla de claras con espinacas y tomate |
| MEDIA MAÑANA | Kéfir natural con semillas de lino |
| COMIDA | Arroz integral con verduras salteadas y tofu |
| MERIENDA | Batido de plátano, cacao puro y leche de almendras |
| CENA | Sopa de miso con tofu, algas y cebollino |

Consejo del día: El miso y el kéfir son probióticos naturales que cuidan tu microbiota intestinal.

DÍA 5 — Viernes

| | |
|---------------------|---|
| DESAYUNO | Bol de frutas con semillas de cáñamo y tahini |
| MEDIA MAÑANA | Té de jengibre con limón + nueces |
| COMIDA | Ensalada de quinoa con pepino, menta, limón y aceite de oliva |
| MERIENDA | Palitos de apio con crema de almendras |
| CENA | Sardinas a la plancha con pisto de verduras |

Consejo del día: Las sardinas son una fuente excelente de omega-3, clave en la dieta antiinflamatoria.

DÍA 6 — Sábado

| | |
|---------------------|---|
| DESAYUNO | Pancakes de avena y plátano con compota de frutos rojos |
| MEDIA MAÑANA | Smoothie de cúrcuma, zanahoria, naranja y jengibre |
| COMIDA | Lubina al horno con patata y puerro |
| MERIENDA | Chocolate negro +85% con almendras |
| CENA | Curry de verduras con leche de coco y arroz integral |

Consejo del día: El chocolate negro rico en cacao es antiinflamatorio. Elige siempre +85% de cacao.

DÍA 7 — Domingo

| | |
|---------------------|--|
| DESAYUNO | Granola casera con yogur de coco y mango fresco |
| MEDIA MAÑANA | Infusión de romero + puñado de pistachos |
| COMIDA | Poké bowl con salmón, edamame, aguacate y arroz integral |
| MERIENDA | Manzana asada con canela y miel cruda |
| CENA | Crema de brócoli con aceite de oliva virgen y semillas de sésamo |

Consejo del día: Termina la semana planificando la lista de la compra para la semana siguiente.

Lista de la compra para los 7 días

Imprime esta página y llévala al supermercado. Están incluidos todos los ingredientes necesarios para el menú completo de la semana.

Proteínas

- Salmón fresco (2 filetes)
- Merluza (2 filetes)
- Lubina (1 pieza)
- Sardinias frescas o en conserva
- Pollo ecológico (2 pechugas)
- Tofu firme (200g)
- Huevos camperos (6)
- Garbanzos cocidos (1 bote)
- Lentejas (200g)
- Quinoa (200g)

Verduras y hortalizas

- Espárragos
- Brócoli (1 cabeza grande)
- Calabaza (1/2)
- Espinacas frescas (bolsa)
- Boniato (2)
- Zanahoria (4)
- Tomate cherry
- Aguacate (3)
- Pepino (2)
- Apio
- Puerro (2)
- Rúcula (bolsa)
- Cebolla y ajo

Frutas

- Arándanos frescos o congelados
- Fresas
- Frambuesas
- Manzanas (4)
- Plátano (3)
- Naranja (2)
- Mango (1)
- Dátiles (pequeña bolsa)

Frutos secos y semillas

- Nueces (bolsa pequeña)
- Almendras crudas
- Pistachos
- Semillas de chía
- Semillas de lino
- Semillas de cáñamo
- Semillas de sésamo

Lácteos y alternativas vegetales

- Yogur natural sin azúcar (4)
- Kéfir (500ml)
- Leche de coco (1 lata)
- Leche de almendras (1L)
- Yogur de coco (2)

Despensa y especias

- Aceite de oliva virgen extra
- Cúrcuma en polvo
- Jengibre fresco o en polvo
- Canela
- Pimienta negra
- Miso blanco
- Tahini (crema de sésamo)
- Hummus
- Chocolate negro +85%
- Miel cruda
- Leche de coco (1 lata extra)
- Algas (wakame o nori)
- Edamame congelado

Cereales e integrales

- Avena en copos
- Arroz integral
- Pan de centeno
- Granola sin azúcar

Consejos para sacar el máximo partido al plan

Prepara en batch cooking

Dedica 1-2 horas el domingo a preparar el arroz integral, cocer las legumbres y tener verduras lavadas y cortadas. Te ahorrará tiempo toda la semana.

No te saltes la cúrcuma y el jengibre

Estas dos especias son el corazón del plan. Añádelas a smoothies, sopas, cremas y aderezos. La pimienta negra potencia la absorción de la cúrcuma hasta un 2.000%.

El aceite de oliva virgen extra, siempre en crudo

Para cocinar usa aceite de oliva normal o aceite de coco. El virgen extra añádelo al final, en crudo, para conservar sus propiedades antiinflamatorias.

Escucha tu cuerpo

Si algún alimento te sienta mal, sustitúyelo por otro del mismo grupo. El plan es una guía, no una norma inamovible.

Sigue más allá de los 7 días

Los mejores resultados se ven a partir de las 3-4 semanas. Puedes repetir este mismo menú, variando los pescados o las verduras según temporada.

¿Te ha resultado útil este plan?

Visita thefitnessapple.com para encontrar más recetas antiinflamatorias, menús semanales y consejos de bienestar.