

ANTIOXIDANTE

Bebidas: Agua (con o sin gas). Opcional: infusionar con rodajas de limón, fresas o pepino. Aromatizar con hojas de menta o albahaca para añadir compuestos antioxidantes. Té verde (sin azúcar), Limonada natural (sin azúcar), Infusiones (jengibre, cúrcuma, manzanilla, rooibos, etc.). **Prohibido alcohol**, excepto cerveza ámbar 0,00.

Prohibido el pan.

Primer plato.

ENSALADAS ANTIOXIDANTES. Para potenciar el efecto antioxidante, se recomienda aliñar con **aceite de oliva virgen extra (AOVE)**, vinagre de manzana, zumo de limón y especias o hierbas (albahaca, orégano, pimienta negra, etc.).

Ensalada mixta: kale, espinacas, rúcula, canónigos, col lombarda. Añadir opcionalmente: brotes de soja, zanahoria rallada, palmito, pimiento rojo o verde, aceitunas (máx. 4 uds), atún/ventresca/bonito al natural, huevo cocido, pepino, tomate, aguacate, encurtidos.

Ensalada caprese: Tomate, mozzarella fresca, rúcula, albahaca, AOVE y pimienta negra.

Ensalada antiox: pepino, pimiento rojo o verde y espinacas. Aliñar con AOVE y vinagre de manzana.

Segundo plato.

- **Pescados y mariscos (3-4 veces/semana):** Pescado blanco magro (merluza, bacalao, lenguado), Pescado azul (salmón, trucha, caballa, atún), Mariscos (gambas, langostinos, mejillones, almejas, pulpo, calamares...). **Prohibido:** gulas y surimi (por su contenido en aditivos).
- **Carnes magras y aves (3-4 veces/semana):** Cerdo (lomo, solomillo), pollo, pavo, cordero magro, ternera, buey (partes magras), conejo.
- **Huevos (3-4 veces/semana):** A la plancha, en tortilla, revueltos, cocidos o escalfados.

Verduras de acompañamiento: espinacas, brócoli, col rizada, pimientos rojos, alcachofas, coles de Bruselas, acelgas, berenjena, tomate, zanahoria, puerros, champiñones. Asadas, cocidas, salteadas con AOVE, al horno, al vapor, en airfryer o en purés. Evitar fritos y rebozados.

Platos de carnes y aves: Pavo salteado con pimientos rojos y brócoli, Hamburguesa de pollo y espinacas, Espinacas salteadas con jamón serrano, Conejo al vino blanco con champiñones, Solomillo de cerdo a la plancha con berenjena asada, Solomillo de ternera al vino tinto y romero, pollo asado

Platos de pescados y mariscos: Calamar a la plancha con ensalada de canónigos, Bacalao con salsa de pimientos rojos asados, Sepia guisada con cebolla y tomate natural, Ensalada de caballa con col morada y mayonesa casera, Trucha a la parrilla con verduras salteadas (solo las permitidas) y pimienta, Guiso de pulpo con tomate, cebolla y apio

Huevos: Huevos a la plancha con espinacas salteadas y tomates Cherry, Revuelto de espinacas, ricota, champiñones, ajetes, setas, jamón, queso (ricota o requesón) o atún, Tortilla de brócoli y queso, Sopas o consomés de picadillo con verduras y pollo.

Embutidos (en cantidades moderadas): Jamón, pavo/pollo (mínimo 90% de carne), chorizo, morcilla, butifarra (de elaboración casera y sin gluten añadido), lomo Sajonia, salchichón.

Encurtidos: pepinillos, cebollitas, zanahorias, col, espinacas, jalapeños, remolacha, alcaparras, rábanos.