



# PLAN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE- ANTIINFLAMATORIO

María Muñoz Yuste  
maria.my@shainnutricion.com  
www.shainnutricion.com



marianutricionista\_my

## NUTRICIÓN Y ESTILO DE VIDA

*Hábitos para alcanzar tu máximo bienestar*

## RECOMENDACIONES CLAVE

---

1. Evitar el consumo de azúcares, siropes, procesados, bollerías, galletas, etc.
2. Reducir el consumo de cereales y sus derivados y elegir siempre opciones 100% integrales (pan, pasta, harina) No abusar del trigo, elegir centeno, cebada, kamut y avena. Y opcional sin gluten son el trigo sarraceno, el arroz (mejor integral), la quínoa, el amaranto o el teff.
3. Consumir tubérculos y hacer almidón resistente, lo que significa que después de cocinarlos se refrigerar durante 4 horas. Ya refrigerados se pueden comer tal cual o volver a cocinarlos.
4. Incluir entre 2-3 piezas de fruta al día.
5. Elevar el consumo de grasas buenas: aceitunas, aceites de calidad, chocolate negro o cacao puro, quesos de cabra/oveja, frutos secos, semillas, huevo ecológico.
6. Abusar del consumo de verduras en todas sus formas y colores, en todas las comidas
7. Introducir especias, hierbas e infusiones en tu día a día
8. Caminar 7500-10.000 pasos al día. Todos los días.
9. Bebe al menos 1,5-2l de agua.
10. Exposición al sol 15min al día.

# ¿Cómo preparar un plato equilibrado?

## 25%PROTEÍNAS

Carnes (priorizar el consumo de carne de ave y/o conejo) pescados, huevos, quesos de calidad, legumbres.

## 25%HIDRATOS DE CARBONO COMPLEJOS

Cereales 100% integrales, arroz integral, tubérculos (patata, boniato)

## 50% VERDURAS

Verduras de hoja verde: canónigos, rúcula, espinacas, acelgas, lechuga

Verduras naranjas: calabaza, zanahoria, tomate

Crucíferas: brócoli, coliflor

Además de espárragos, calabacín, berenjena...

Crema, gazpachos, sopas, a la plancha, cocidas, al horno...



Añadir una porción de grasas saludables: aguacate, AOVE, frutos secos.



# LISTA DE LA COMPRA

## VERDURAS

- Rúcula, canónigos, hojas verdes
- Espinacas
- 4-5 calabacines
- 6-8 tomates
- 3-4 pimientos (verde, rojo, amarillo)
- 3-4 cebollas
- 1 pepino
- 1 berenjena
- 2 puerro
- Apio
- 100gr de champiñones
- 400gr de zanahoria
- 250gr de guisantes
- 250gr de coliflor

## FRUTAS

- Peras, piña, mango, 2-3 aguacates, frambuesas, kiwi, naranja,

## PROTEÍNAS

- 400g de pechuga de pollo
- 200gr de pechuga de pavo
- 180gr de salmón salvaje
- 180gr de merluza
- 1 conserva de ventresca
- 300gr de pavo
- 200gr de jamón ibérico
- Queso rallado/queso de cabra
- Mozzarella
- 6-8 huevos
- Yogur natural

## HIDRATOS DE CARBONO

- Un paquete de espirales de lenteja
- Un bote de lentejas cocidas (pueden ser en seco)
- Arroz integral
- 2 Patatas
- 1 Boniato
- Una bolsa de patatas baby
- Pan trigo sarraceno

## OTROS

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Agua</li><li>- Infusiones</li><li>- Pipas de girasol</li><li>- Leche de coco</li><li>- Levadura</li><li>- Vinagre de manzana</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>-Perejil fresco</li><li>- Jengibre</li><li>- Nuez moscada</li><li>- Sal</li><li>- Pimienta</li><li>- Orégano</li></ul> |
|--|--|



# RECOMENDACIONES (otras marcas también válidas)

## QUESO



## OTROS



Semillas de lino

Canela de Ceylan

Pasta de lenteja

Pan trigo sarraceno:  
sin gluten

Pan centeno:  
con gluten

## YOGURES

## PAN



# MENÚ SEMANAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Tostada de pan 100% integral (70gr) con aceite de oliva y queso fresco de cabra Infusión o café	Bol de frutos rojos, frutos secos, semillas de lino, yogur y trocitos de chocolate negro.	Porridge de avena (Ver receta)	Huevos a la plancha o revueltos con tomate, ghee y pan 100% integral (40gr)	Tostada de pan 100% integral (70gr) con aceite de oliva, tomate y jamón Infusión o café	Tortitas de avena con manzana y frutos rojos	AÇai bowl
Comida	Crema de calabacín y pera Salmón al horno con cítricos	Ensalada de arroz integral con mejillones	Merluza a la plancha con patata o boniato	Wok de verduras salteadas con espirales de lenteja	Ensalada de lentejas y kiwi	Ensalada de pasta, rúcula, mango y queso	Crema de guisantes y coliflor Huevos rellenos de aguacate y atún
Cena	Ensalada de espinacas Tortilla de aguacate y champiñones	Ensalada Caprese Tiras de pollo con verduras	Tortilla francesa rellena de brócoli y cebolla	Sopa de quinoa Ensalada Omega-3	Crema de calabacín y puerro Pizza fit con base de atún.	CENA LIBRE (Saludable)	Crema de zanahoria Ensalada de ventresca

# OPCIONES DESAYUNO

## AÇAI BOWL

### INGREDIENTES

- 10 arándanos congelados
- 1/2 plátano troceado congelado
- 2-3gr de açai en polvo (1 cucharadita)
- 50ml de bebida de almendra (opcional otra leche)
- 3-4 nueces
- 1 cucharada de semillas de lino



### ELABORACIÓN:

Batir el plátano, los arándanos, la bebida vegetal o leche y el alai. Cuando tenga una textura cremosa, añadir a un bowl junto con los toppings deseados (nueces, semillas de lino, frambuesas). Se toma como un helado.

## PORRIGDE DE MANZANA Y CANELA

### INGREDIENTES

- Leche o bebida vegetal : 225 g (1 vaso grande) ,
- Avena : 30 g (3 cucharas soperas) ,
- Manzana roja : 100 g
- Canela : 1 g (Al gusto)



1. Poner a calentar en un cazo la leche, cuando comience a hervir añadir la cantidad indicada de copos de avena y cocinar a fuego muy lento sin parar de remover, durante 5 minutos.
2. Cuando se empiece a formar una papilla, apartar del fuego, añadir la manzana cortada en dados o rallada, mezclar y dejar reposar 1 minuto. Si vemos que ha espesado mucho y lo queremos más ligero podemos añadir más leche o agua.
3. Espolvorear con canela en polvo y servir caliente.
4. Se puede preparar de víspera y reservar en la nevera hasta la hora de la ingesta.

# OPCIONES DESAYUNO

## TORTITAS DE AVENA

### INGREDIENTES

- 1 Huevo
- 1 Manzana mediana (o plátano)
- 20gr de copos de avena
- Canela al gusto
- Toppings: 1-2 onzas de chocolate>85%

1. Pelar .cortar la manzana en trocitos., poner en un plato y calentar en el microondas sin tapar, 2 minutos a 750W.
- 2.Añadir canela y dejar enfriar un poco.
- 3.Mezclar todo, la manzana asada, el huevo y los copos de avena con la batidora.
- 4.Poner un poco de aceite de oliva o de coco en la sartén o crepera y vuelta y vuelta
- 5.Pon el chocolate y el aceite de coco en un bol y mételo en el microondas 1min a 750W.
- 6.A disfrutar del desayuno.



# OPCIONES MEDIA MAÑANA Y MERIENDA (a elegir)

- Yogur natural con arándanos
- Kiwi + 30gr de almendras
- Piña cortada + 4-5 nueces
- Yogur de coco con semillas de girasol
- Manzana con requesón
- Tostada de centeno con aguacate
- Huevo cocido con cherrys
- Tomates cherry con queso fresco
- Hummus de garbanzo con palitos de zanahoria
- Bastones de apio con requesón



# LUNES COMIDA

---

## CREMA DE CALABACÍN Y PERA CON JAMÓN CRUJIENTE

### INGREDIENTES:

- 1 puerro
- 1 calabacín
- 2 peras
- Aceite de oliva
- 2 lonchas de jamón serrano
- Sal
- Pimienta



### ELABORACIÓN:

1. Pochar el puerro en una cazuela con AOVE y una pizca de sal. Cuando este blandito, añadir la pera en trozos y rehogar 3-4min. Cocinar a fuego medio 10min.  
2. Triturar y servir.  
3. Se puede incorporar crujiente de jamón por encima. Se colocan 2 lonchas en un plato, se tapa con un papel de cocina y se introduce 30-40 segundos en el microondas. Cuando se enfrie cortar en trocitos y añadir a la crema

## SALMÓN AL HORNO CON CÍTRICOS

### INGREDIENTES

- 180gr de salmón fresco
- 1 Pomelo
- 1 Naranja
- 10g de Jengibre fresco
- Sal y pimienta al gusto



### ELABORACIÓN

1. Precalentar el horno a 200°. Colocamos los lomos de salmón limpios y salpimentados en una fuente de horno.  
2. Mezclar en un bol el zumo de uno de los pomelos y el de la naranja, así como el jengibre fresco rallado.  
3. Hornear el salmón durante 15 minutos y servir con la salsa de cítricos y una ensalada de rúcula y tomate (opcional)

# LUNES CENA

---

## ENSALADA DE ESPINACAS Y QUESO

### INGREDIENTES (3 raciones)

- 100g de espinacas
- 40g de queso fresco de cabra
- 3 nueces
- AOVE
- Vinagre de manzana
- Sal marina



### ELABORACIÓN:

1. Lava las espinacas seca y colócalas en un bol.
2. Pica el queso en dados y agrégalos.
3. Pela y pica las nueces y añádelas.
4. Mezcla el aceite y el vinagre en un bol y aliña la ensalada.

## TORTILLA DE AGUACATE Y CHAMPIÑONES

### INGREDIENTES

- 2 huevos
- 1/2 aguacate
- 150gr de champiñones
- Opcional: combinar con hojas verdes y 30gr de queso fresco.



### ELABORACIÓN

1. Cocinar los champiñones en la sartén con una cucharada de aceite de oliva.
2. Batir los huevos. Mezclar con el resto de ingredientes y cocinar en forma de tortilla. Combinar con hojas verdes y queso.

# MARTES COMIDA

---

## ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL CON MEJILLONES

### INGREDIENTES:

- 70g arroz integral o quinoa (puede ser envasado para calentar 1min)
- 1/2 aguacate
- 1/2 cebolla
- 1/4 Pimiento rojo y verde.
- 1/2 pepino
- Mejillones (cocinados al vapor o en conserva al natural)
- Lima
- Aceite de oliva
- Sal

### ELABORACIÓN:

- 1.Cocer el arroz como indica en el envase. Dejar enfriar.
2. Cortar los ingredientes.
3. Combinar y aliñar con aceite de oliva, lima y sal.



# MARTES CENA

---

## ENSALADA CAPRESE

### INGREDIENTES

- 2 tomate mediano en rodajas
- 60g de mozzarella de bufala
- Una cucharada de AOVE
- Orégano (1g) al gusto



### ELABORACIÓN:

1. Lavar y cortar los ingredientes. Emplatar

## TIRAS DE POLLO CON VERDURAS

### INGREDIENTES

- 180 gramos de pollo
- Tomate crudo : 100 g
- (4 rodajas)
- 1/4 cebolla
- Aceite de oliva : 5 g
- (1 cucharada de postre)
- Sal marina



### ELABORACIÓN

1. Asar a la plancha el pollo cortado en tiras
2. Mezclar los tomates cherry cortados por la mitad con la cebolla.
3. Sazonar y aliñar con aceite de oliva.
3. Emplatar el pollo con la ensalada como guarnición.

# MIÉRCOLES COMIDA

---

## MERLUZA A LA PLANCHA CON PATATA O BONIATO

### INGREDIENTES

- 180-200gr de merluza fresca
- 1/2 cebolla
- 1/2 pimiento
- Aceite de oliva
- 1 patata mediana cocida (y refrigerada del día anterior) o 3-4 patatas baby
- Sal y limón
- Aceite de oliva virgen extra

### ELABORACIÓN

- 1.Cocinar las patatas al horno o vapor
- 2.Hacer la merluza a la plancha en sarten antiadherente
- 3.Acompañar de ensalada de lechuga, tomate, cebolla, pepino y 4-5 aceitunas

Opcional: Intercambiar la merluza por otro pescado (lubina, dorada, lenguado, bacalao, boquerones, dados de rape...)



# MIÉRCOLES CENA

---

## TORTILLA FRANCESA RELLENA DE BRÓCOLI Y CEBOLLA

### INGREDIENTES:

- 2 huevos
- 100gr de brócoli
- 1 cebolla
- 1 pizca de perejil
- Tomate (opcional)
- AOVE

### ELABORACIÓN:

- 1.Cocer el brócoli 5-8min. Cortar en rodajas
- 2.Saltear la cebolla cortada en plumas hasta que esté blanda. Añadir el tomate 2-3 min.
- 3.Batir los huevos, añadir el brócoli, el tomate y la cebolla y una pizca de sal.
- 4.Cocinar 3min por cada lado.

Opcional: intercambiar el brócoli por espárragos, coliflor o espinacas.

Acompañar de una sopa de verduras o gazpacho



# JUEVES COMIDA

---

## WOK DE VERDURAS SALTEADAS CON ESPIRALES DE LENTEJA

### INGREDIENTES

- 70gr de pasta de lenteja (o espelta o 100% integral)
- 1/4 calabacín
- 1/4 berenjena
- 1/4 brócoli
- 1 zanahoria
- 80gr de setas o champiñones
- 100gr de gambas peladas (opcional, cambiar por pollo)
- AOVE
- Sal marina



### ELABORACIÓN

1. Lavar y cortar las verduras en juliana. Poner en un wok o sartén con AOVE y saltear a fuego fuerte sin que queden demasiado tiernas.
2. Hervir los tallarines de arroz en agua con sal unos minutos. Escurrir y mezclar con las verduras, champiñones y gambas. Cocinar en el wok para mezclar sabores.

# JUEVES CENA

## SOPA ANTIINFLAMATORIA CON QUINOA Y HUEVO

### INGREDIENTES:

- 3 alcachofas
- 1 cebolla
- 2 ramas de apio
- 1 diente de ajo
- 2 endivias
- 1 manzana
- 1 cucharada de miso, un buen probiótico para el sistema digestivo
- 50gr de quinoa

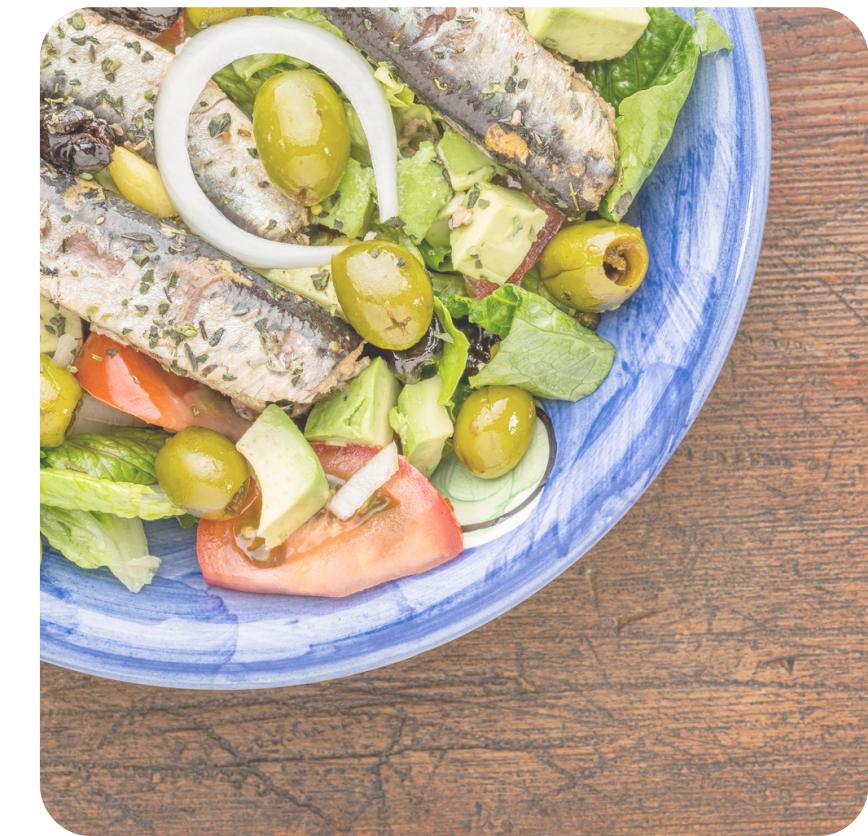


El miso se puede encontrar en hipermercados como El Corte Inglés o Carrefour. Es un aliado para el sistema digestivo.

## ENSALADA OMEGA-3

### INGREDIENTES

- 2 Tomates
- 4-5 sardinas
- Mezcla de hojas verdes
- Pepino
- Aceitunas
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre de manzana
- Un puñado de frutos secos
- 10gr de semillas de lino



### ELABORACIÓN

1. Pelar y cortar las verduras. Poner a hervir en 2l de agua sin sal durante unos 30min.

1. Pelar los tomates, córtalos y colócalos en una fuente.
2. Añade el resto de ingredientes
3. Adereza con aceite de oliva, vinagre y sal.

Opcional: se pueden cambiar las sardinas por anchoas o ventresca.

# VIERNES COMIDA

---

## ENSALADA DE LENTEJAS Y KIWI

### INGREDIENTES (1 ración)

- 150gr de lentejas cocidas
- 1 Kiwi
- 1/2 aguacate
- 1/2 zanahoria
- 6 Tomates cherry
- 10 nueces picanas o 30 anacardos
- 2 cucharadas de pipas de calabaza

### ELABORACIÓN:

- 1.Preparar las lentejas. Cocer previamente si son lentejas secas o escurrir si son lentejas en conserva.
- 2.Cortar el resto de ingredientes y combinar.
- 3.Aliñar con un poco de Tahini y zumo de limón o con aceite de oliva virgen extra y vinagre de manzana.



# VIERNES CENA

---

## CREMA DE CALABACÍN Y PUERRO

### INGREDIENTES

- 1 Calabacín
- 1 Puerro
- Hojas de espinaca
- Agua
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva virgen extra



### ELABORACIÓN

1. Lavar y cortar las verduras.
2. Sofreír un poco con aceite de oliva virgen extra
3. Añadir agua hasta cubrir las verduras. Dejar hasta que se ablanden.
4. Triturar. Se puede añadir más agua si desea textura más líquida.
5. Opcional: poner de topping: pipas de girasol, de calabaza.

## PIZZA FIT CON BASE DE ATÚN

### INGREDIENTES

- 2 latas de atún
- 1 clara de huevo
- Una pizca de sal, orégano y ajo en polvo

Elige tus toppings: tomate, champiñones, pavo, queso.



### ELABORACIÓN

1. Mezcla en un bol el atún con la clara de huevo y las especias. Coloca la masa sobre papel de horno y aplasta con un rodillo o cualquier otra cosa. Introduce 10min en el horno a 200°C. Luego dale la vuelta y hornea por el otro lado.
2. Una vez que tienes la pizza, añade tus toppings y hornea de nuevo 10min.

# SÁBADO COMIDA

---

## ENSALADA DE PASTA, RÚCULA, MANGO Y QUESO

### INGREDIENTES

- 60gr de pasta (integral, sarraceno, lenteja roja o garbanzo)
- Rúcula
- 1/2 mango
- 1/2 bola de mozzarella de búfala
- Aceite de oliva
- Un pizca de mostaza de Dijon
- Medio limón

(Otra versión es con atún y piña)



1. Cocer la pasta como indica en el envase (opcional, enfriar en la nevera 4h min)
2. Lavar la rúcula. Cortar el mango en trozos y desmenuzar el queso.
3. Combinar los ingredientes y añadir aceite de oliva, sal y mostaza de dijon.

(Opcional, añadir una cucharada de miel ecológica para darle otro toque de sabor)

# DOMINGO COMIDA

## CREMA DE GUISANTES Y COLIFLOR

### INGREDIENTES (3 raciones)

- 250gr de coliflor
- 250gr de guisantes
- 1 puerro
- AOVE
- Sal y pimienta
- Agua



## HUEVOS RELLENOS DE AGUACATE Y ATÚN

### INGREDIENTES (2 raciones)

- 2 aguacates
- 4 huevos
- 2 Latas de atún
- Sal marina y pimienta



### ELABORACIÓN

#### ELABORACIÓN:

1. Cocer en agua los ingredientes durante unos 25 min y batir. ¡Riquísima!

1. Cocer los huevos. Enfriar y cortar en mitades extrayendo las yemas.
2. Pelar el aguacate y extraer su carne. Aplastar con un tenedor.
3. Mezclar el aguacate con las yemas y el atún.
4. Colocar sobre las claras con un toque de pimienta por encima.

# DÓMINGO CENA

---

## CREMA DE ZANAHORIA, CÚRCUMA Y JENGIBRE

### INGREDIENTES (1 ración)

- 500gr de zanahorias peladas y cortadas
- 1/2 cebolla
- 1 patata mediana
- 1 tallo de apio
- AOVE
- Agua (para cubrir las verduras)
- 1 cucharada de cúrcuma molida
- 1 Cucharada de jengibre molido
- Pipas de calabaza.



### ELABORACIÓN:

1. Saltear las verduras troceadas (cebolla, patata, apio y zanahorias) en una olla con AOVE a fuego medio, añadir las especias y el agua. Tapar.
2. Subir el fuego y cuando empiece a hervir, bajar a fuego medio y cocinar durante 20min. Triturar con la batidora.
3. Decorar con pipas de calabaza.

## ENSALADA DE VENTRESCA CON PIMIENTO

### INGREDIENTES

- 2 Tomates
- 1 Lata de Ventresca de atún
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre y una pizca de sal



### ELABORACIÓN

1. Pelar los tomates, córtalos y colócalos en una fuente. Pelar el diente de ajo, pica y añádelo.
2. Añade la ventresca en láminas.
3. Adereza con aceite de oliva, vinagre y sal.



"Elige cuidarte, elige brillar"

[www.shainnutricion.com](http://www.shainnutricion.com)  
[maria.my@shainnutricion.com](mailto:maria.my@shainnutricion.com)