



Meniu Antiinflamator - 7 zile

Ziua 1

Mic dejun: 2 felii paine integrala, 1 avocado mic, 1 ou fiert

Pranz: 150g somon la gratar, 100g cartofi dulci copti, salata de cruditati

Cina: Supa crema de linte rosie (250 ml), 1 felie de paine integrala

Gustare: 30g migdale crude

Ziua 2

Mic dejun: 200g iaurt grecesc 2%, 1 lingura seminte de in, 125g fructe de padure

Pranz: 150g piept de curcan la grill, 120g orez brun fiert, broccoli aburit

Cina: Tocanita de legume cu naut (200g), 1 felie de paine integrala

Gustare: 1 mar cu 1 lingura unt de migdale

Ziua 3

Mic dejun: Smoothie cu spanac, banana, lapte de migdale, seminte de chia

Pranz: Salata cu ton, fasole rosie, ardei, rosii cherry, 1 lingura ulei de masline

Cina: Omleta din 2 oua cu dovlecei si ceapa rosie, 1 felie paine

Gustare: Hummus (2 linguri) cu bastonase de morcov

Ziua 4

Mic dejun: Fulgi de ovaz (40g) cu lapte vegetal (200ml), 1 lingura nuci, 1 lingurita scortisoara, zmeura 150g

Pranz: 150g somon la aburi, 100g quinoa fiert, salata verde cu rucola si lamaie

Cina: Supa miso cu tofu si alge (250 ml), 2 biscuiti de orez

Gustare: 1 kiwi si 1 lingura seminte de dovleac



Ziua 5

Mic dejun: Budinca de chia (2 linguri) cu lapte vegetal (250 ml), 50g fructe padure

Pranz: 150g piept de pui la grill, piure de conopida, salata de cruditati

Cina: Legume coapte (vinete, dovlecei, ardei), 2 linguri de humus, 2 felii wasa

Gustare: 0 felie de pepene rosu + 10 migdale

Ziua 6

Mic dejun: Porridge (fulgi de ovaz 50g, lapte vegetal 250 ml) cu banana si nuci, 1 lingurita seminte de in

Pranz: Tocanita de linte cu rosii, morcov, telina, patrunjel

Cina: Omleta cu ciuperci si spanac, 1 felie paine integrala

Gustare: 1 para si 10 migdale

Ziua 7

Mic dejun: 200g iaurt 2% cu 1 lingura seminte de canepa si 50g afine

Pranz: Salata cu ou fiert, avocado, mix de frunze verzi, naut, dressing cu lamaie

Cina: Supa crema de broccoli (250 ml), 1 felie de wasa

Gustare: Un ceai de turmeric neindulcit

Importanta dietei antiinflamatoare

O dieta antiinflamatoare contribuie la reducerea stresului oxidativ si a inflamatiei cronice, care stau la baza multor boli moderne. Sustine sanatatea intestinala, echilibrul hormonal si imbunatateste starea generala de bine. Prin alegeri alimentare corecte, ne putem proteja sanatatea pe termen lung si putem preveni afectiuni degenerative.

Programari si consultatii:

Aura Masek -Consultant Nutritionist

Cabinet: Bd Natiunile Unite 8, Bucuresti, Telefon: 0785792101