

DIETA ANTIINFLAMATORIA. DÍA 1

DESAYUNO:

Arroz rojo (unos 30g) con bebida de arroz y una manzana con un toque de especias que te gusten (canela Ceylan, jengibre, clavo...).



Elaboración:

Para que sea más fácil, se puede dejar el arroz cocido para 3-4 (90-120g) días en la nevera.

- Lavar el arroz con agua.
- Cocer el arroz rojo en agua. Reservar en la nevera

Por la mañana

- Poner una ración de arroz en la olla, junto a la taza de bebida de arroz, una manzana troceada o rallada y los condimentos.
- Cocer durante unos pocos minutos. **Importante que la bebida de arroz hierva!**

MEDIA MAÑANA:

- Infusión de ortiga y salvia.
- Crackers de trigo sarraceno con pavo.



COMIDA:

- **1º plato:** ensalada de canónigos
 - Canónigos
 - Zanahoria rallada
 - Cebolla
 - Almendra cruda picada (20-30g)
 - Semillas de sésamo



Limpiar, trocear y servir todos los ingredientes. Aliñar.

- **2º plato:** garbanzos con arroz y espinacas
 - Garbanzos
 - Arroz integral
 - Espinacas



Elaboración:

- Dejar los garbanzos en remojo 12-24h
- Cocer los garbanzos en agua
- Poner en la olla el arroz integral junto con la espinaca cruda y los garbanzos cocidos y un poco de aceite de oliva virgen extra.
- Agregar agua y dejar cocido unos 20 minutos (hasta que el arroz se haga). Puedes añadir alguna otra verdura o ajo para dar sabor.

Sin pan ni postre

MERIENDA

- Una pieza de fruta (pera, piña, manzana, mango, naranja, granada, arándanos...)
- Nueces crudas (30g)

CENA

- **1º plato:** sopa de cebolla y zanahoria

Elaboración:

- Sofreír en una olla un poco de cebolla y zanahoria bien picadas.
- Agregar el agua y dejar cocer.

- **2º plato:** alcachofas a la plancha con puré de patata.

Elaboración alcachofas:

- Limpiar las alcachofas y cortarlas por la mitad.
- Cocinarlas en la plancha.

Elaboración puré de patatas:

- Limpiar y pelar las patatas.
- Cocer las patatas en agua.
- Triturar las patatas y hacer un puré.
- Aderezar con una pizca de sal, perejil picado y un chorro de aceite de oliva virgen extra.
- Mezclar hasta conseguir un puré homogéneo.



Sin pan ni postre