

DIETA ANTIINFLAMATORIA. DÍA 3

DESAYUNO:

- Té verde / infusión de ortiga y salvia
- Pan de trigo sarraceno con tahin.



MEDIA MAÑANA:

- Pan de trigo sarraceno con huevo duro

COMIDA:

- **1º plato:** judías verdes con zanahoria
Elaboración:
 - Limpiar y trocear las judías y zanahorias
 - Cocerlos en agua



- **2º plato:** merluza con patatas panaderas
Elaboración:
 - Poner la merluza junto con unas patatas y cebolla en una bandeja para el horno.
 - Añadirle un poco de aceite
 - Cocinarlo en el horno.



Sin pan ni postre

MERIENDA

- Una pieza de fruta (por ejemplo una naranja)
- Almendras crudas

CENA

- Curry de verduras (brócoli, zanahoria, cebolla, calabaza, puerro...) con arroz integral.

Elaboración:

- Limpiar y trocear las verduras.
- Saltearlas en la sartén.
- Añadirles curry.
- Cocer el arroz y añadirlo a las verduras.



Sin pan ni postre