



## Dieta base - Antiinflamatoria FF360

Esta dieta está diseñada para reducir la inflamación crónica y mejorar el bienestar general. Se basa en alimentos ricos en antioxidantes, fibra y grasas saludables, evitando procesados, azúcares añadidos y aceites refinados.

Momento del día	Opción 1	Opción 2	Opción 3
<b>Desayuno</b>	Copos de avena con bebida vegetal, frutos rojos y nueces	Tostadas integrales con aguacate y huevo cocido	Yogur natural con chía, manzana troceada y canela
<b>Media mañana</b>	Fruta (kiwi, naranja o manzana) + 5 nueces	Infusión antiinflamatoria (cúrcuma + jengibre) + tostada con hummus	Batido vegetal (espinaca, plátano, bebida de avena)
<b>Comida</b>	Ensalada de lentejas, espinacas, tomate y huevo duro	Arroz integral con verduras salteadas y pechuga de pollo	Salmón al horno con boniato y brócoli al vapor
<b>Merienda</b>	Yogur natural con semillas de lino y fruta	Tortitas de arroz con crema de almendras	Zumo de zanahoria natural + 1 puñado de almendras crudas
<b>Cena</b>	Crema de calabaza + tortilla de verduras	Pescado blanco con ensalada de canónigos y aguacate	Wok de tofu con verduras y fideos de arroz integral