

TASTE

MENU MAGAZINE BY

TOP FOOD THIS WEEK

Lorem ipsum dolor sit
amet, consectetur
adipiscing elit.

#2 TRENDING FOOD

60+ Recipe

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur
adipiscing elit. Aenean condimentum ex ex,
ac posuere risus blandit eget. Aenean
dictum aliquam dolor aliquet rhoncus.

STUDIO SHODWE

Lorem ipsum dolor sit
amet, consectetur
adipiscing elit. Vivamus
ut semper quam.

THYNK UNLIMITED

Lorem ipsum dolor sit
amet, consectetur
adipiscing elit. Vivamus
ut semper quam.

WARDIERE INC.

Lorem ipsum dolor sit
amet, consectetur
adipiscing elit. Vivamus
ut semper quam.



3 5 4 6 8 9 5 0 1 8 7 8 4

TASTE

MENU MAGAZINE BY

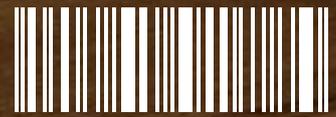
TOP FOOD THIS WEEK

Lorem ipsum dolor sit
amet, consectetur
adipiscing elit.

#2 TRENDING FOOD

60+ Recipe

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur
adipiscing elit. Aenean condimentum ex ex,
ac posuere risus blandit eget. Aenean
dictum aliquam dolor aliquet rhoncus.



3 5 4 6 8 9 5 0 1 8 7 8 4

STUDIO SHODWE

Lorem ipsum dolor sit
amet, consectetur
adipiscing elit. Vivamus
ut semper quam.

THYNK UNLIMITED

Lorem ipsum dolor sit
amet, consectetur
adipiscing elit. Vivamus
ut semper quam.

WARDIERE INC.

Lorem ipsum dolor sit
amet, consectetur
adipiscing elit. Vivamus
ut semper quam.

TASTE

MENU MAGAZINE BY

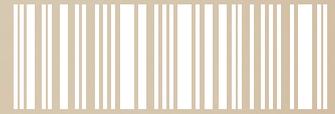
TOP FOOD THIS WEEK

Lorem ipsum dolor sit
amet, consectetur
adipiscing elit.

#2 TRENDING FOOD

60+ Recipe

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur
adipiscing elit. Aenean condimentum ex ex,
ac posuere risus blandit eget. Aenean
dictum aliquam dolor aliquet rhoncus.



3 5 4 6 8 9 5 0 1 8 7 8 4

STUDIO SHODWE

Lorem ipsum dolor sit
amet, consectetur
adipiscing elit. Vivamus
ut semper quam.

THYNK UNLIMITED

Lorem ipsum dolor sit
amet, consectetur
adipiscing elit. Vivamus
ut semper quam.

WARDIERE INC.

Lorem ipsum dolor sit
amet, consectetur
adipiscing elit. Vivamus
ut semper quam.

TASTE

MENU MAGAZINE BY

TOP FOOD THIS WEEK

Lorem ipsum dolor sit
amet, consectetur
adipiscing elit.

#2 TRENDING FOOD

60+ Recipe

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur
adipiscing elit. Aenean condimentum ex ex,
ac posuere risus blandit eget. Aenean
dictum aliquam dolor aliquet rhoncus.



3 5 4 6 8 9 5 0 1 8 7 8 4

STUDIO SHODWE

Lorem ipsum dolor sit
amet, consectetur
adipiscing elit. Vivamus
ut semper quam.

THYNK UNLIMITED

Lorem ipsum dolor sit
amet, consectetur
adipiscing elit. Vivamus
ut semper quam.

WARDIERE INC.

Lorem ipsum dolor sit
amet, consectetur
adipiscing elit. Vivamus
ut semper quam.



Fashion Lookbook
September Edition

Sephiras

2022

Jennefer Lewis

Vol. 15



TASTE

MENU MAGAZINE BY FITVIBE

TU MENÚ *antiinflamatorio*

EQUILIBRA TU MICROBIOTA Y
DESINFLAMA TU CUERPO.
COME BIEN Y SIÉNTETE MEJOR.

#TRENDINGFOOD

13+ Recetas

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur
adipiscing elit. Aenean condimentum ex ex,
ac posuere risus blandit eget. Aenean
dictum aliquam dolor aliquet rhoncus.



3 5 4 6 8 9 5 0 1 8 7 8 4

CURCUMA LATTE

Lorem ipsum dolor sit
amet, consectetur
adipiscing elit. Vivamus
ut semper quam.

THYNK UNLIMITED

Lorem ipsum dolor sit
amet, consectetur
adipiscing elit. Vivamus
ut semper quam.

WARDIERE INC.

Lorem ipsum dolor sit
amet, consectetur
adipiscing elit. Vivamus
ut semper quam.



3 5 4 6 8 9 5 0 1 8 7 8 4

MENÚ MAGAZINE
Come bien, siéntete mejor

TASTE

ETVIBE

13 + Rectas

antiinflamatorio

Vol.01



CURCUMA LATTE

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Vivamus ut semper quam.

THINK UNLIMITED

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Vivamus ut semper quam.

WARDIERE INC.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Vivamus ut semper quam.



3 5 4 6 8 9 5 0 1 8 7 8 4

MENÚ MAGAZINE
Come bien, siéntete mejor

TASTE

alba.trilo

Recetas

antiinflamatorio

Vol.01



CÚRCUMA LATTE

Un elixir antiinflamatorio muy potente teniendo como ingrediente principal la cúrcuma. Una pizca de pimienta negra ayuda a su absorción.

LA INFLAMACIÓN

La inflamación en nuestro cuerpo e intestino puede ser causada por una variedad de factores, incluyendo nuestra dieta.

OMEGA 3 Y 6

un consumo equilibrado de OMEGA 3 Y 6, ayuda a mantener nuestro cuerpo desinflamado.



3 5 4 6 8 9 5 0 1 8 7 8 4

MENÚ MAGAZINE
Come bien, siéntete mejor

TASTE

alba.trilo

Recetas

antiinflamatorio

Vol.01



CÚRCUMA LATTE

Un elixir antiinflamatorio muy potente teniendo como ingrediente principal la cúrcuma. Una pizca de pimienta negra ayuda a su absorción.

LA INFLAMACIÓN

La inflamación en nuestro cuerpo e intestino puede ser causada por una variedad de factores, incluyendo nuestra dieta.

OMEGA 3 Y 6

un consumo equilibrado de OMEGA 3 Y 6, ayuda a mantener nuestro cuerpo desinflamado.



Meet, Alba

¡Hola! Soy Alba, una apasionada instructora de Pilates y dietista con una misión clara: brindarte una vida más saludable y equilibrada. Mi enfoque se centra en algo más profundo que los resultados físicos inmediatos; me comprometo a transformar tu bienestar Integral, para que el cambio físico que busques se refleje desde dentro.

Con una especialización en trastornos intestinales, he dedicado mi carrera a comprender los intrincados vínculos entre la salud intestinal y tu bienestar general.

Mi objetivo principal es ofrecerte las herramientas necesarias para que te sientas fuerte, energético/a y en completa armonía con tu cuerpo.

Mi enfoque no se limita a las apariencias, sino cultivar una sensación duradera de confianza y seguridad en ti mismo/a a través de prácticas de ejercicio y nutrición holísticas. Creo firmemente que la salud es un viaje personalizado y continuo, y estoy aquí para guiar y apoyarte en cada paso del camino.

GRACIAS



¡Gracias por descargar nuestro ebook de menú antiinflamatorio con recetas !
Me emociona compartir contigo estas deliciosas recetas diseñadas para reducir la inflamación y mejorar tu bienestar. Espero que te inspiren y te ayuden a disfrutar de comidas más saludables y equilibradas.

¡Estoy aquí para apoyarte en tu viaje hacia una vida más saludable y vibrante!
¡Disfruta de cada bocado y siéntete genial desde adentro hacia afuera!

Nos vemos en Instagram @alba.trilo, recuerda activar la campanita para no perderte más contenido gratuito.

Menú antiinflamatorio

**Come
Bien &
Siéntete
Mejor**

Menú

Antiinflamatorio

01

La inflamación en nuestro cuerpo e intestino puede ser causada por una variedad de factores, incluyendo nuestra dieta. La forma en que nos alimentamos puede desempeñar un papel crucial en la reducción de la inflamación y en la promoción de un bienestar general.

Una dieta rica en alimentos antiinflamatorios puede ayudar a reducir la inflamación en nuestro cuerpo. Estos alimentos incluyen frutas y verduras frescas, como bayas, hojas verdes, brócoli y pimientos. También se incluyen grasas saludables, como las encontradas en el aceite de oliva, aguacates y nueces. Estos alimentos están llenos de antioxidantes y compuestos antiinflamatorios que ayudan a combatir la inflamación y promover la salud en general.

Además de una dieta poco saludable, existen otras causas que pueden contribuir a la inflamación en nuestro cuerpo e intestino. Estos incluyen el estrés crónico, la falta de sueño, el sedentarismo, el consumo excesivo de alcohol y el tabaquismo.



02



03



04



Menú

Antiinflamatorio

05



Reducción de alimentos procesados: Los alimentos procesados, ricos en azúcares refinados, grasas trans y aditivos, pueden aumentar la inflamación en nuestro cuerpo. Estos alimentos pueden desencadenar una respuesta inflamatoria en el cuerpo, lo que puede contribuir a una serie de problemas de salud, como la obesidad, la diabetes y las enfermedades del corazón. Al reducir el consumo de alimentos procesados y optar por opciones más naturales y frescas, podemos ayudar a reducir la inflamación y mejorar nuestra salud en general.

Equilibrio de nutrientes: Mantener un equilibrio adecuado de nutrientes en nuestra dieta es esencial para prevenir la inflamación. Consumir una variedad de alimentos ricos en vitaminas, minerales y antioxidantes puede ayudar a mantener nuestro sistema inmunológico fuerte y reducir la inflamación en nuestro cuerpo. Además, es importante asegurarse de obtener suficiente fibra en nuestra dieta, ya que la fibra ayuda a mantener nuestro sistema digestivo saludable y puede reducir la inflamación en el intestino.

06



07



08



MENÚ

antiinflamatorio

Volumen 01

DESAYUNO

COMIDA

MERIENDA

CENA

L

LUNES

CÚRCUMA
LATTE.

KÉFIR CON
FRAMBUESAS,
NUECES Y CHÍA.

SALMÓN SALVAJE
CON ARROZ DE
COLIFLOR Y
ESPÁRRAGOS
TIERNOS AL
HORNO.

FRESAS CON
CHOCOLATE
90% Y NUECES.

CREMA DE
VERDURAS CON
HUEVO
COCIDO.

M

MARTES

TORTITAS DE
HARINA DE
ALMENDRA CON
YOGUR DE
COCO Y
ARÁNDANOS .

INFUSIÓN DE
HINOJO.

ESPAGUETIS DE
CALABACÍN
CON HUEVO
POCHÉ,
SEMILLAS DE
CALABAZA Y
CHIRRIES
ASADOS.

MANZANA CON
CHOCOLATE
90%.

HOJAS DE LECHUGA
RELLENAS DE
GAMBAS,
AGUACATE,
ESPÁRRAGOS,
ACEITUNAS NEGRAS
Y MAYONESA
CASERA.

X

MIÉRCOLES

KÉFIR CON CHÍA
Y KIWI.

INFUSIÓN DE
HINOJO.

ENSALADA DE
ESPINACAS, CON
MANZANA, NUECES
Y SARDINAS.

FRESAS CON
CHOCOLATE
90%.

MIJO CON
TAQUITOS DE
PAVO A LA
PLANCHA.

ZANAHORIA Y
ESPÁRRAGOS
TIERNOS AL
HORNO.

J

JUEVES

CÚRCUMA
LATTE.

TOSTAS DE
TRIGO
SARRACENO
CON AOVE Y
PAVO 95%.

CALAMARES A LA
PLANCHA CON
SALSA DE PEREJIL Y
VERDURAS ASADAS.

PERA CON
CHOCOLATE
90% Y
ALMENDRAS.

CREMA DE
CALABAZA CON
PIPAS DE
CALABAZA Y
CREMA DE
COCO.

TORTILLA
FRANCESA.

MENÚ

antiinflamatorio

Volumen 01

DESAYUNO

COMIDA

MERIENDA

CENA

V

VIERNES

CÚRCUMA
LATTE.

KÉFIR,
FRAMBUESAS,
NUECES Y CHÍA.

TERNERA CON
ARROZ SALVAJE Y
PISTO.

FRESAS CON
CHOCOLATE
90%.

CREMA DE
VERDURAS CON
POLLO
DESMECHADO
AL HORNO CON
ZANAHORIAS.

S

SÁBADO

TOSTA DE TRIGO
SARRACENO
CON AOVE Y
PAVO 95% Y
KIWI.

INFUSIÓN DE
HINOJO.

AREPAS DE
YUCA RELLENAS
DE AGUACATE,
POLLO
DESMECHADO Y
SALSA DE
YOGUR DE
COCO.

FRESAS CON
CHOCOLATE
90% Y
ALMENDRAS.

CAZUELA DE
HUEVOS
REVUELTOS
CON GAMBAS Y
VERDURAS.

D

DOMINGO

CÚRCUMA
LATTE.

TOSTAS DE
TRIGO
SARRACENO
CON AOVE Y
PAVO 95%.

CEVICHE DE
MEJILLONES CON
AGUACATE.

PASTEL DE MANZA Y
CHOCOLATE 90%.

YOGUR DE
COCO CON
NUECES Y
FRESA.

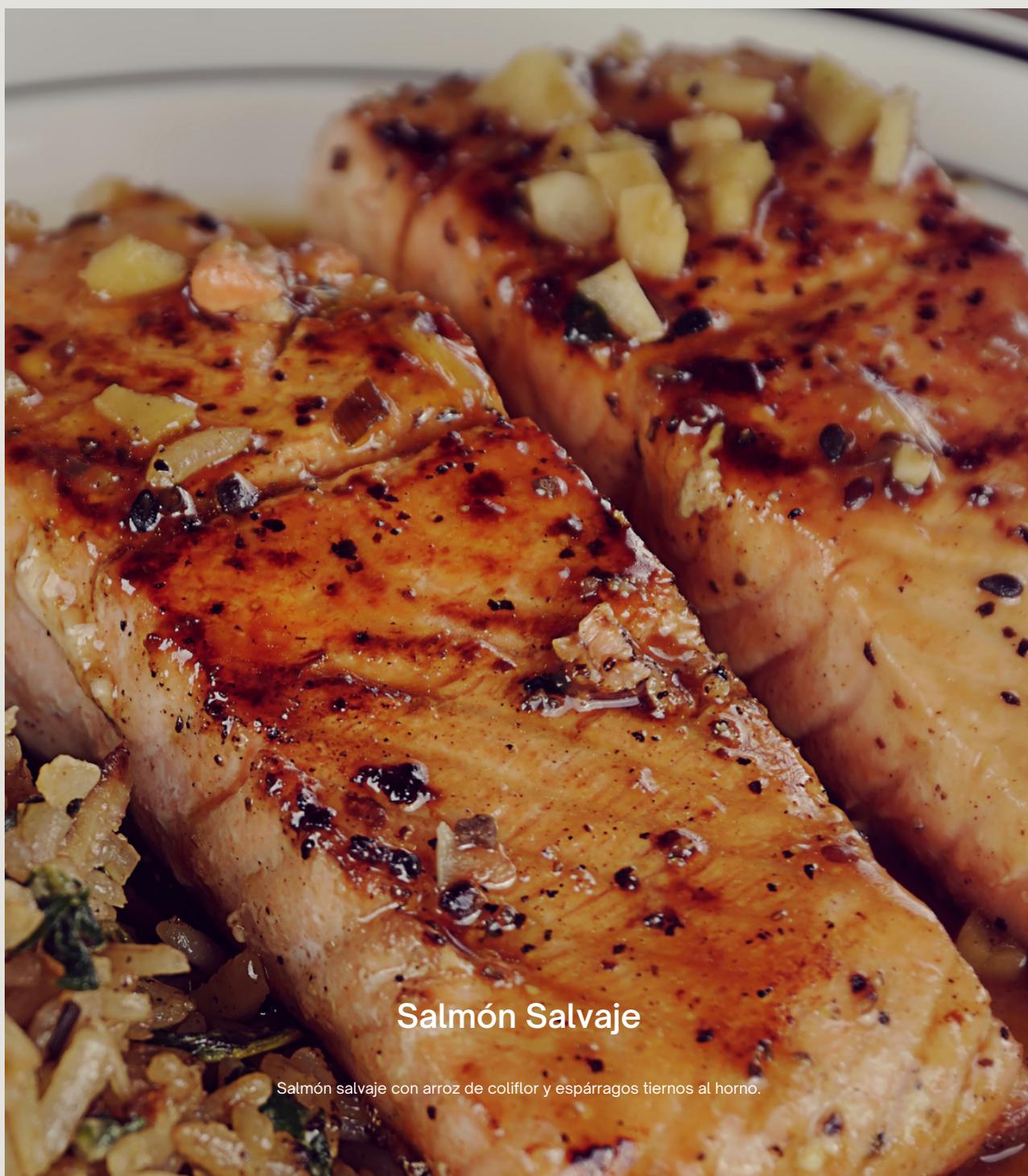
CREMA DE
VERDURAS CON
HUEVO
COCIDO.



NOTAS MENÚ *antiinflamatorio*

- Prioriza en tu plato alimentos frescos, no procesados y de origen vegetal.
- Consume grasas de calidad (AOVE, aguacate o aceite de coco).
- Cocina con aceites que resisten bien las altas temperaturas.
- Presta atención a las proteínas que provienen de aves, huevos y pescados ricos en omega-3 (pescados pequeños o Salmón Salvaje). Consume carnes rojas de forma esporádica.
- Prioriza los cereales sin gluten (arroz, mijo y trigo sarraceno).
- Las legumbres mejor germinadas.
- Reduce los lácteos a excepción del kéfir y de forma ocasional el queso de cabra.
- Bebe suficiente agua/infusiones.
- Finaliza las comidas con una infusión (anís/hinojo).

01



Salmón Salvaje

Salmón salvaje con arroz de coliflor y espárragos tiernos al horno.

SALMÓN *Salvaje*

Ingredientes

Coliflor:100g
Espárragos:50g
Pimiento rojo y verde:90g
Salmón Salvaje:170g
Sal común:0.5g
Aceite de oliva:5g

Paso a Paso

1. Asar a la plancha el filete de salmón limpio de espinas y previamente salpimentado.
2. Lavar y cortar la coliflor, los espárragos y el pimiento.
3. Rallar la coliflor en cludo hasta que parezca arroz. Eliminar el exceso de agua.
4. Pochar en una sartén los pimientos cortados en cubos junto con un poco de AOVE.
5. Añadir la coliflor rallada. Cocinar hasta que esté ligeramente dorada.
6. Asar los espárragos al horno con un poco de sal y pimienta.
7. Emplatar el salmón asado con los espárragos y la coliflor.

02



Crema de Verduras

Crema de verduras con huevo cocido.

CREMA DE *verduras*

Ingredientes

Tomate:50g
Judía verde:70g
Patata:75g
Pimienta negra:1g
Puerro:30g
Zanahoria:40g
Aceite de oliva:5g
Crema de coco:30g

Paso a Paso

1. Cortar y picar la zanahoria, el tomate y el puerro y rehogar en una cacerola.
2. Añadir la patata pelada y cortada en trozos gruesos y las judías verdes limpias y troceadas. Cubrir con agua y cocer durante 20 minutos.
3. Escurrir y colocar en el vaso de la batidora. Agregar la crema de coco y la pimienta, mezclar bien para integrar todos los sabores.
4. Triturar con un poco de agua de la cocción hasta obtener una crema fina.

03



Calamares a la Plancha

Calamares a la plancha con salsa de perejil y verduras asadas.

CALAMARES A LA *plancha*

Ingredientes

Aceite de oliva:8g
Ajo:5g
Perejil:5g
Limón:15g
Calamar y similares:200g
Sal común:0.5g

Paso a Paso

1. Cortar el ajo y el perejil en pequeños trozos, colocar en un mortero y machacar. Añadir el aceite de oliva, el limón y la sal y batir para que emulsione la salsa.
2. Colocar el calamar limpio y entero en la plancha caliente, según se va asando ir untándolo con la salsa de perejil.

Acompañar con las verduras asadas de tu preferencia.



Arepas de Yuca

Arepas de yuca rellenas de aguacate, pollo desmechado y salsa de yogur de coco.

AREPAS DE *yuca*

Ingredientes

Yuca: 2 tazas
AOVE: 1 cucharada
Harina de arroz: 2 cucharadas
Sal: 1/4 de cucharilla

Paso a Paso

1. Cuece la yuca e trozos. Tritura y mezcla con una cucharada de AOVE.
2. Agrega sal y la harina de arroz.
3. Amasa todos los ingredientes con las manos hasta conseguir una masa homogénea y consistente.
3. Haz varias bolitas del tamaño de la palma de la mano y aplástalas.
4. Cocina bien por ambos lados en una sartén previamente engrasada.
5. Rellena con pollo asado despechado, taquitos de aguacate y salsa de yogur (yogur de coco, aove, limón, pimienta y sal).



Espaguetis de Calabacín

Espaguetis de calabacín con huevo poché, semillas de calabaza y chirries asados.

ESPAGUETIS DE *calabacín*

Ingredientes

Calabacín/ zapallito/ zucchini:120g
Huevo: 1 huevo
Cherries:80g
Aceite de oliva:8g
Ajo:5g
Pimienta negra:1g
Sal común:0.5g

Paso a Paso

1. Preparar los espaguetis cortando el calabacín con un "sacapuntas", si no disponemos de este aparato, sacar lonchas finas con un pelador y cortar cada loncha en tiras.
2. Saltear el ajo laminado en una sartén con la cantidad sugerida de aceite. Cuando se empiece a dorar agregar los cherries y salpimentadas y rehogar junto al ajo.
3. En un cazo con agua y un chorrito de vinagre, sumerge un huevo sin cáscara y ayúdate con una espátula para que el huevo no se desparrame. Si no estás acostumbrado a hacer huevo poché, pon un huevo sin cáscara dentro de film transparente (estilo saquito) y sumérgelo en agua hirviendo un par de minutos.
4. Añadir los espaguetis de calabacín y saltear el conjunto unos 5 minutos. Se pueden agregar especias o hierbas aromáticas al gusto.

**Puede añadir gambas a la plancha:100g

06



Pastel de Chocolate

Pastel de manza y chocolate 90%.

PASTEL ^{DE} *choco*

Ingredientes

Chocolate 90%: 200g
Manzana golden: 350g

Paso a Paso

1. Corta la manzana en dados y ásalala en el horno durante 10/15 minutos, o cuécelo en el microondas durante 5 min a 900w.
2. Derrite la tableta de chocolate al baño maría.
3. Pon en una batidora la manzana y el chocolate fundido. Triturar hasta que quede una masa homogénea.
4. Verter la mezcla en un recipiente forrado con papel vegetal.
5. Refrigerar durante al menos 4 horas.

07



Tortitas de Almendras

Tortitas de harina de almendra con yogur de coco y arándanos .

TORTITAS DE *almendra*

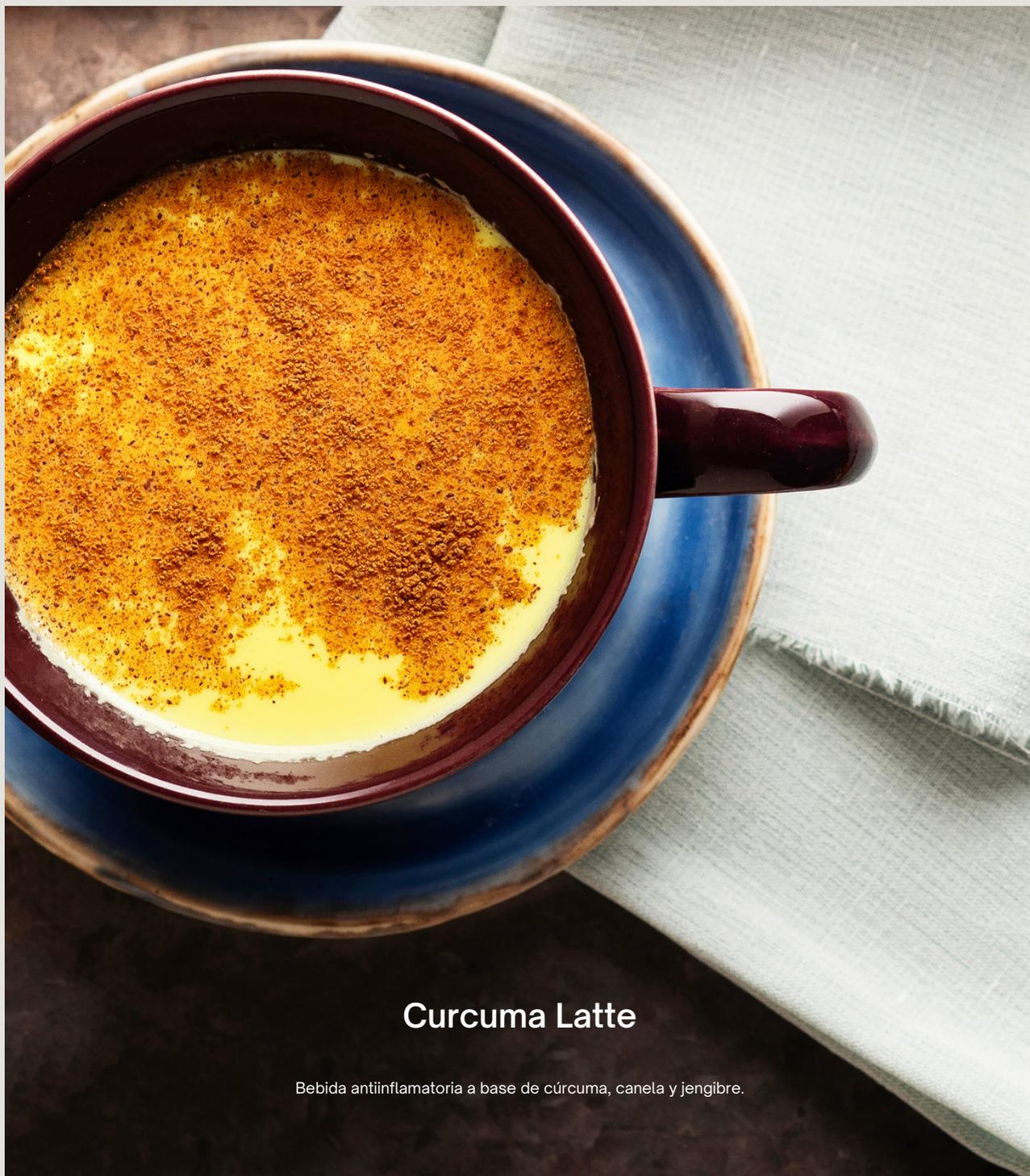
Ingredientes

Huevo: 1L
Bebida de coco:100g
Almendra molida:30g
Harina de coco:20g
Estracto de vainilla natural: Unas gotas
AOVE: 1 cucharadita
Levadura (opcional) (sólo si lo toleras y no te genera inflamación)
Yogur de coco: 1 cucharada sopera

Paso a Paso

- 1.Pon un bol el huevo, la bebida vegetal/coco, el yogur, la almendra molida y la harina de coco.
2. Mezcla todos los ingredientes con una varilla hasta que consigas una mezcla homogénea.
3. Añade el resto de los ingredientes excepto el AOVE.
4. Engrasa una sartén con AOVE. Ve añadiendo la mezcla. Cuando aparezcan burbujas, será el momento indicado para darle la vuelta.
- 5.Emplata las tortitas y acompáñalas con yogur de coco, arándanos/fresas o cualquier fruto rojo.

07



Curcuma Latte

Bebida antiinflamatoria a base de cúrcuma, canela y jengibre.

CÚRCUMA *latte*

Ingredientes

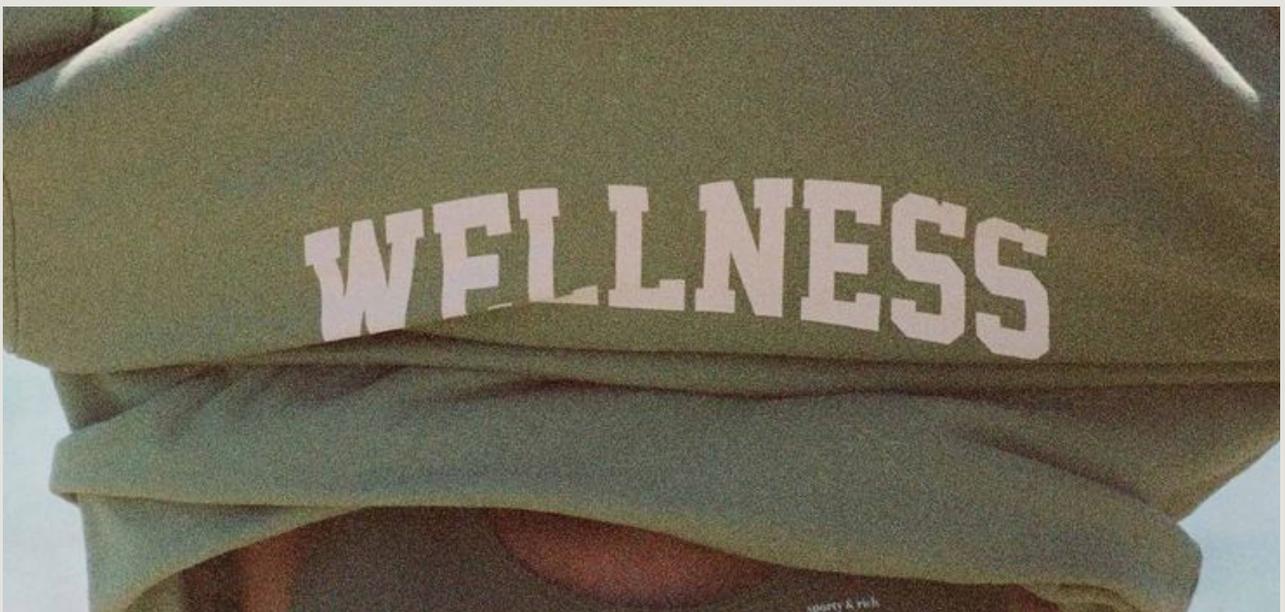
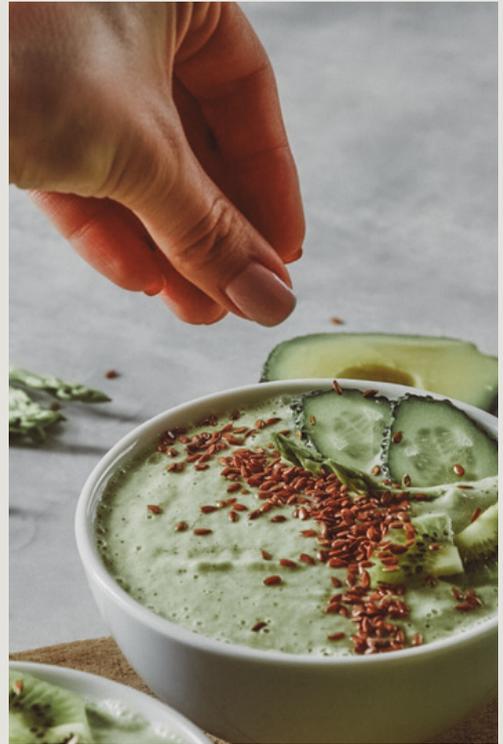
Leche de almendra/coco 225g
Cúrcuma 10 g
Jengibre en polvo 5 g
Canela 4g
Nuez moscada 4g
*Pimienta al gusto.
* 1 Rama de canela

Paso a Paso

1. Ponen un cazo a hervir la bebida vegetal junto a la rama de canela.
2. Una vez haya hervido, quita la rama y añade todas las especia. Remueve bien.
3. Deja que hierva un par de minutos más y añade la stevia. Prueba de sabor y A DISFRUTAR!



Enjoy!



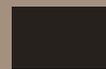
alba.trilo
PILATES & NUTRICIÓN

Fashion Lookbook

Sephiras



Volume 15
Sept 2022 Edition



Create Your Own Beautiful

**Beauty
Comes
From the
Inside**

Larana Magazine

BEAUTY

Woman & Lifestyle

OCTOBER
EDITION

WOMAN
LIFESTYLE

Lorem ipsum dolor sit amet,
consectetur adipiscing elit. Duis nec
sem eget enim posuere consequat
nec quis diam. Nulla facilisi. Integer
vel suscipit dui.

Lorem ipsum dolor sit amet,
consectetur adipiscing elit. Duis nec
sem eget enim posuere consequat
nec quis diam. Nulla facilisi. Integer
vel suscipit dui.

WWW.REALLYGREATSITE.COM

