

5 Desayunos Antiinflamatorios

Guía gratuita



Introducción

EL DESAYUNO PUEDE SER TU MEJOR MEDICINA NATURAL

Durante años nos han dicho que “hay que desayunar fuerte”, pero no nos han explicado cómo hacerlo sin inflamar el cuerpo.

Los desayunos cargados de azúcar, harinas y lácteos procesados alteran el intestino, elevan el cortisol y nos hacen sentir hinchados y cansados antes del mediodía.

En esta guía te comparto 5 ideas de desayunos antiinflamatorios que equilibran tu energía, cuidan tu digestión y te ayudan a sentirte más ligera desde la mañana.

Son recetas sencillas, naturales y llenas de nutrientes reales.

Empieza a cuidar tu intestino
desde el primer bocado.

Desayuno 1:

Porridge digestivo de avena y plátano

Ingredientes:

- ½ taza de copos de avena integral
- 1 taza de bebida vegetal sin azúcar
- 1 plátano maduro
- 1 cucharadita de semillas de chía
- Canela y cúrcuma al gusto

Preparación:

1. Calienta la bebida vegetal y añade la avena. Cocina 5 minutos.
2. Agrega el plátano machacado y las especias.
3. Sirve con semillas de chía y un toque de canela por encima.

Beneficio:

La avena calma el intestino y el plátano nutre tu microbiota. Es una bomba de triptófano para empezar el día con buen humor.

Desayuno 2:

Yogur vegetal con frutos azules y semillas

Ingredientes:

- 1 yogur vegetal sin azúcar (de coco o soja natural)
- ½ taza de arándanos o moras
- 1 cucharada de semillas de lino molidas
- 1 cucharadita de miel cruda o dátil triturado

Preparación:

1. Mezcla el yogur con las semillas.
2. Añade los frutos y endulza con miel natural.

Beneficio:

Los arándanos son antioxidantes potentes y las semillas de lino favorecen el tránsito intestinal.



Tip: deja las semillas en remojo toda la noche para potenciar su efecto antiinflamatorio.

Desayuno 3:

Smoothie verde revitalizante

Ingredientes:

- 1 taza de espinacas frescas
- ½ manzana verde
- 1 trozo pequeño de jengibre
- Zumo de ½ limón
- 1 taza de agua o agua de coco

Preparación:

Bate todos los ingredientes hasta obtener una textura cremosa.

Beneficio:

El jengibre y el limón estimulan la digestión, y las espinacas alcalinizan el cuerpo.

Ideal para los días en los que sientes hinchazón o pesadez.

Desayuno 4:

Tostada mediterránea de aguacate y cúrcuma

Ingredientes:

- 1 rebanada de pan integral o de trigo sarraceno
- ½ aguacate
- 1 pizca de cúrcuma y pimienta negra
- Hojas de rúcula o espinaca baby

Preparación:

- Tosta el pan.
- Aplasta el aguacate y mezcla con cúrcuma y pimienta.
- Añade hojas verdes por encima.

Beneficio:

Grasas buenas + antioxidantes =
inflamación controlada.

La pimienta potencia el efecto de la
cúrcuma hasta 20 veces.

Desayuno 5:

Bowl de manzana y canela

Ingredientes:

- 1 manzana troceada
- 1 cucharada de crema de almendras
- 1 cucharadita de canela
- 1 puñado de nueces picadas
- Un chorrito de bebida vegetal

Preparación:

- Saltea la manzana con un poco de canela hasta que esté blanda.
- Añade la crema de almendras y las nueces.

Beneficio:

La combinación de manzana y canela mejora la sensibilidad a la insulina y ayuda a deshinchar el abdomen.

Consejos extra para un desayuno sin inflamación

- Evita los zumos industriales y los cereales de caja.
- Cambia el café en ayunas por agua tibia con limón o infusión digestiva.
- Mastica despacio: la digestión empieza en la boca.
- Añade siempre fibra + grasa saludable + proteína vegetal para mantener saciedad.

Tu energía no depende del café, sino de cómo alimentas tus bacterias intestinales.

¿Quieres sentirte realmente bien?

Si has disfrutado estas recetas, imagina cómo te sentirás en 21 días siguiendo un plan completo antiinflamatorio.

Descubre cómo equilibrar tu intestino, reducir la hinchazón y recuperar tu energía con mi guía completa:



“21 DÍAS PARA UN
INTESTINO SALUDABLE”

👉 Disponible ahora en
www.tribuvital.com

Tu bienestar empieza en el intestino.
Empieza hoy
