Dra. Del Barrio

Ideas de desayunos equilibrados



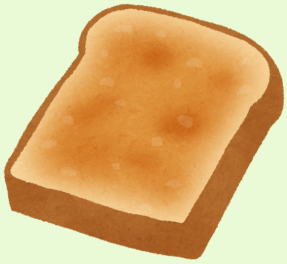
DESAYUNOS CON YOGUR

- Yogur natural (sin azúcar) + fruta fresca + un puñado pequeño de frutos secos
- Yogur natural + avena + semillas
- Yogur natural + plátano + 1 cucharadita de mantequilla de cacahuete (opcional: canela)



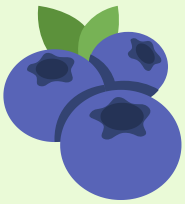
DESAYUNOS CON PAN

- Tostada de pan integral + tomate + aceite de oliva (una cucharadita)
- Tostada de pan integral + aguacate (1/2) + huevo cocido o poché (no frito)
- Tostada de pan integral + queso fresco 0% + fruta



DESAYUNOS CON AVENA

- Avena + leche semi/desnatada o bebida vegetal + fruta
- Porridge caliente con con manzana y canela
- Porridge caliente con una cucharada de chocolate puro y arándanos
- Avena en frío (overnight oats) con frutos rojos



DESAYUNOS PARA LLEVAR

- Batido de fruta + yogur natural o con leche semi/desnatada (sin añadir azúcar). Puedes añadir una cucharada de avena o de harina de arena si necesitas aumentar carbohidratos
- Fruta + mezcla de frutos secos (un puñado)
- Bocadillo pequeño de pan integral con queso fresco 0%
- Bocadillo pequeño de pan integral con aguacate (1/2) + tomate

