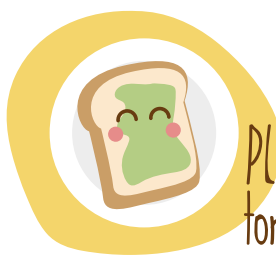


31 ESMORZARS SALUDABLES



PLAT
torrada



GOT
batuts



BOWL

Recomanacions

- Evita el pa de motlle industrial; escull opcions artesanies (integrals).
- Vols posar-hi oli d'oliva? Prova a fer-ho amb una cullera petita o en esprai.
- Utilitza llet animal o vegetal natural i sense sucres afegits. El iogurt també pot ser vegetal o grec.
- Si alguna fruita no t'agrada o no pots menjar-la, canvia-la per una altra: atreueix-te amb la teva pròpia combinació!
- Per beure, l'aigua i les infusions (sense sucre) són les millors opcions.
- La xocolata ha de ser mínim 70 % cacau. Si no t'agrada, comença per un % més baix i ves augmentant-lo progressivament fins arribar o superar el 70 %.
- Una alimentació saludable ha de ser equilibrada però també variada; no mengis sempre el mateix!



Mantega de cacauet, plàtan i coco ratllat

1

Maduixes, flocs de civada, llet i canyella

2

Iogurt, flocs de civada, plàtan, cacau pur en pols i canyella

3

Alvocat, ou escalfat, sal i pebre

4

Préssec, pera, iogurt i coco ratllat

5

Iogurt, maduixes, nabius, ametlles i canyella

6

Mató, pera i nous

7

Pinya, plàtan, iogurt i coco ratllat

8

Iogurt, préssec, mango, anacards i coco ratllat

9

Tomàquet, pernil salat i orenga

10

Plàtan, mantega de cacauet, llet i cacau pur en pols

11

Llet, flocs de civada, poma, nous, panses i canyella

12

Formatge fresc, espinacs i panses

13

Kiwi, pinya, mandarina i iogurt

14

Llet, flocs de civada, pera, pistatxos i canyella

15

Mozzarella, tomàquet i alfàbrega

16

Alvocat, maduixes, llet i cacau pur en pols

17

Llet, flocs de blat de moro sense sucre, panses, nous i cacau pur en pols

18

Alvocat, salmó i ceba morada.

19

Poma, llet, nous i canyella.

20

Iogurt, maduixes, plàtan, mantega de cacauet i xocolata negra

21

Mató, maduixes i xocolata negra

22

Nabius, iogurt, ametlles i canyella

23

Iogurt, mandarina, poma, xocolata negra i canyella

24

Tonyina, tomàquet i olives

25

Cireres, kiwi, llet, avellanes i cacau pur en pols

26

Llet, arròs inflat, maduixes, cacau pur en pols i coco ratllat

27

Iogurt grec, nabius i canyella

28

Meló, mango, flocs de civada i llet

29

Iogurt flocs de blat de moro, fruita seca, nous i canyella

30

Descobreix l'esmorzar 31 i molts més a @elreptedelsesmorzars. Fes una foto del teu esmorzar i etiqueta'ns, la repenjarem!

31



El repte
dels
esmorzars

Aquests esmorzars han estat elaborats per Isabel Pérez (estudiant de Dietètica) i revisats per Jordi Saura (Dietista/Nutricionista).

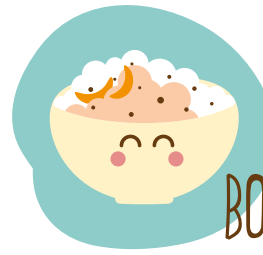
31 DESAYUNOS SALUDABLES



PLATO
tostada



VASO
batidos



BOWL

Recomendaciones

Evita el pan de molde industrial; escoge opciones artesanas (integrales).

¿Quieres poner aceite de oliva? Prueba usando una cuchara pequeña o aceite en spray.

Utiliza leche animal o vegetal natural y sin azúcares añadidos. El yogur también puede ser vegetal o griego. Si alguna fruta no te gusta o no puedes comerla, cámbiala por otra: ¡atrévete a crear tu propia combinación!

Para beber, el agua y las infusiones (sin azúcar) son las mejores opciones.

El chocolate debe ser mínimo del 70 % cacao. Si no te gusta, empieza por un % más bajo y ve aumentándolo progresivamente hasta llegar o superar el 70 %.

Una alimentación saludable tiene que ser equilibrada pero también variada; ¡no comas siempre lo mismo!



Mantequilla de cacahuete, plátano y coco rallado

1

Fresas, copos de avena, leche y canela

2

Yogur, copos de avena, plátano, cacao puro en polvo y canela

3

Aguacate, huevo pochado, sal y pimienta

4

Melocotón, pera, yogur y coco rallado

5

Yogur, fresas, arándanos, almendras y canela

6

Requesón, pera y nueces

7

Piña, plátano, yogur y coco rallado

8

Yogur, melocotón, mango, anacardos y coco rallado

9

Tomate, jamón curado y orégano

10

Plátano, mantequilla de cacahuete, leche y cacao puro en polvo

11

Leche, copos de avena, manzana, nueces, pasas y canela

12

Queso fresco, espinacas y pasas

13

Kiwi, piña, mandarina y yogur

14

Leche, copos de avena, pera, pistachos y canela

15

Mozzarella, tomate y albahaca

16

Aguacate, fresas, leche y cacao puro en polvo

17

Leche, copos de maíz sin azúcares, pasas, nueces y cacao puro en polvo

18

Aguacate, salmón y cebolla morada

19

Manzana, leche, nueces y canela

20

Yogur, fresas, plátano, mantequilla de cacahuete y chocolate negro

21

Requesón, fresas y chocolate negro

22

Arándanos, yogur, almendras y canela

23

Yogur, mandarina, manzana, chocolate negro y canela

24

Atún, tomate y olivas

25

Cerezas, kiwi, leche, avellanas y cacao puro en polvo

26

Leche, arroz inflado, fresas, cacao puro en polvo y coco rallado

27

Yogur griego, arándanos y canela

28

Melón, mango, copos de avena y leche

29

Yogur, copos de maíz, fruta seca, nueces y canela

30

Descubre el desayuno 31 y muchos más en @elreptedelsmorzars. Sube una foto de tu desayuno y etiquétanos, ¡la repostaremos!

31



El repte
dels
esmorzars

Estos desayunos han sido elaborados por Isabel Pérez (estudiante de Dietética) y revisados por Jordi Saura (Dietista/Nutricionista).