

GUIA SETMANAL

Esmorzars saludables

PCT - 3R ESO



GUIA D'ESMORZARS SALUDABLES



Sofi, Gael, Nil i Aran

DILLUNS-TORRADA INTEGRAL

IDEAL PER COMENÇAR EL DIA AMB ENERGIA.

🕒 15 minuts



INGREDIENTS

Torrada:

- 1 llesca pa integral (80 kcal)
- 1/2 alvocat (120 kcal)
- 1 ou (70 kcal)
- 1 culleradeta oli d'oliva (40 kcal)

Smoothie:

- 1 plàtan (90 kcal)
- 5 maduixes (20 kcal)
- 200 ml llet semidesnatada (90 kcal)

Total calories: 510 kcal

PREPARACIÓ

1. Torrar la llesca de pa fins que quedi cruixent.
2. Tallar l'alvocat, aixafar-lo amb una forquilla i afegir-hi un pessic de sal.
3. Escalfar una paella amb una mica d'oli i fer l'ou a la planxa durant 2-3 minuts.
4. Posar l'alvocat sobre la torrada i després l'ou.
5. Per al smoothie, rentar les maduixes, tallar el plàtan i posar-ho tot a la batedora amb la llet. Triturar fins que quedi suau.

VALOR NUTRICIONAL

50% Hidrats de carboni: Pa integral + plàtan 25% Proteïnes: Ou + llet 25% Fruita i greixos saludables: Alvocat + maduixes

- El pa integral aporta energia gràcies a la fibra.
- L'ou aporta proteïnes d'alta qualitat que ajuden al creixement i a la reparació muscular.
- L'alvocat i l'oli proporcionen greixos saludables per al cor.
- La fruita aporta vitamines (C, B6) i antioxidants.

DIMARTS-BOL DE IOGURT

🕒 15 minuts

PERFECTE PER MANTENIR LA SACIETAT I REFORÇAR ELS OSSOS.



INGREDIENTS

Bol:

- 1 iogurt natural (100 kcal)
- 30 g civada (110 kcal)
- 1 kiwi (40 kcal)
- 15 g d'anous (100 kcal)

Smoothie:

- 1/2 mango (70 kcal)
- 1/2 plàtan (45 kcal)
- 200 ml suc de taronja natural (90 kcal)

Total calories: 555 kcal

PREPARACIÓ

1. Posar el iogurt en un bol gran.
2. Afegir la civada crua per sobre.
3. Pelar i tallar el kiwi a trossets petits.
4. Afegir les nous trossejades.
5. Per al smoothie, primer tallar el plàtan amb el mango i posar-ho tot a la batedora amb el suc de taronja. Batre fins que quedi cremós.

VALOR NUTRIOCIONAL

25% Proteïnes :iogurt natural 40 % Hidrats de carboni: Civada + mango + plàtan + suc de taronja
35% Fibra i greixos saludables: Kiwi + nous

- La civada és rica en fibra i ajuda a mantenir la sensació de sacietat.
- El iogurt aporta calci i proteïnes per als ossos.
- Les nous contenen omega-3, que ajuden per al cervell.
- El smoothie aporta vitamina C, que reforça el sistema immunitari.

DIMECRES-WRAP D'OU

🕒 15 minuts

LLEUGER PERÒ COMPLET PER CUIDAR EL COS.



INGREDIENTS

Wrap:

- 1 tortilla integral de blat de moro (120 kcal)
- 1 ou (70 kcal)
- 2 clares (30 kcal)
- Espinacs frescos (10 kcal)
- 1/4 alvocat (60 kcal)

Smoothie:

- 150 g pinya (75 kcal)
- Suc d'1 taronja natural (60 kcal)

Total calories: 425 kcal

PREPARACIÓ

1. Batre l'ou i les clares.
2. Coure'l amb els espinacs a la paella.
3. Col·locar la truita dins de la tortilla.
4. Afegir l'alvocat laminat i tancar el wrap.
5. Per al smoothie, primer tallaren la pinya i posar-ho a la batedora amb el suc de taronja. Batre fins que quedí suau.

VALOR NUTRIOCIONAL

50% Hidrats: Tortilla integral de blat de moro + pinya 25% Proteïnes: Truita de ou i clares 25% Verdures i greixos saludables: Espinacs + alvocat

- L'ou aporta les proteïnes d'alta qualitat per al creixement i reparació muscular.
- L'alvocat t'ajuden amb els greixos saludables.
- La tortilla integral t'aporta fibra que manté la sacietat.
- La fruita és rica en vitamina C i antioxidants.

DIJOUS-PANCAKES SALUDABLES

🕒 15 minuts

REFRESCANT I DOLÇ NATURALMENT, AMB VITAMINES I FIBRA.



INGREDIENTS

Pancakes:

- 40 g farina de civada (150 kcal)
- 1 ou (70 kcal)
- ½ plàtan madur (45 kcal)
- 50 ml llet semidesnatada (25 kcal)
- 1 culleradeta oli d'oliva per la paella (40 kcal)

Smoothie:

- 150 ml llet (70 kcal)
- 50 g maduixes (20 kcal)
- 10 g ametlles trossejades (60 kcal)

Total calories: 480 kcal

PREPARACIÓ

1. Triturar la civada fins a fer farina fina (si no en tens).
2. Aixafar el plàtan fins a fer puré i barrejar amb l'ou.
3. Afegir la farina de civada i la llet fins a aconseguir una massa espessa però fluida.
4. Deixar reposar 5 minuts perquè la civada absorbeixi la llet.
5. Escalfar una paella amb una mica d'oli i posar petites porcions de massa
6. Cuinar 2 minuts per cada costat fins que surtin bombolles i estiguin daurades.
7. Triturar les maduixes amb la llet per fer el smoothie.
8. Servir els pancakes amb el smoothie i decorar amb les ametlles.

VALOR NUTRIOCIONAL

50% Hidrats: Farina de civada + plàtan 25% Proteïnes: Ou + iogurt grec 25% Fruita i greixos saludables: Maduixes + ametlles

- La civada i plàtan aporten hidrants complexos i fibra que donen energia sostinguda.
- L'ou i iogurt grec tenen proteïnes d'alta qualitat per al creixement i reparació muscular.
- Les maduixes i ametlles aporten vitamines, antioxidants i greixos saludables

DIVENDRES-BOWL DE QUINOA

🕒 15 minuts

ENERGÈTIC I NUTRITIU PER ACABAR LA SETMANA AMB VITALITAT.



INGREDIENTS

Bowl:

- 1/2 tassa quinoa bullida (120 kcal)
- 1/2 plàtan (45 kcal)
- 1/3 tassa maduixes (12 kcal)
- 1/4 tassa nabius (10 kcal)
- 1/4 tassa frambueses (10 kcal)
- 1/8 tassa nous (70 kcal)
- 1/2 iogurt grec petit (60 kcal)

Smoothie:

- 2/3 tassa llet (70 kcal)
- 1 culleradeta cacau pur (15 kcal)

Total calories: 412 kcal

PREPARACIÓ

1. Bullir la quinoa i deixar refredar.
2. Posar la quinoa en un bol.
3. Tallar el plàtan i afegir-lo.
4. Afegir les maduixes, els nabius i les frambueses.
5. Afegir l'iogurt grec i les nous trossejades.
6. Per al smoothie, triturar el plàtan amb la llet i el cacau fins obtenir textura cremosa.

VALOR NUTRIOCIONAL

50% Hidrats: Quinoa bullida + plàtan 25% Proteïnes: Iogurt grec natural 25% Fruita i greixos saludables: Maduixes + nabius + gerds + nous

- La quinoa i plàtan aporten hidrats de carboni i fibra, que proporcionen energia de llarga durada i ajuden a mantenir la sensació de sacietat.
- El iogurt grec una font de proteïna, de calci i fòsfor que són essencials per al creixement i la reparació muscular.
- Els fruits vermells són rics en antioxidants, vitamines i fibra. Ajuden a protegir les cèl·lules i reforcen el sistema immunitari.
- Les nous contenen greixos saludables (omega-3 i omega-6) que ajuden al cor i al cervell.

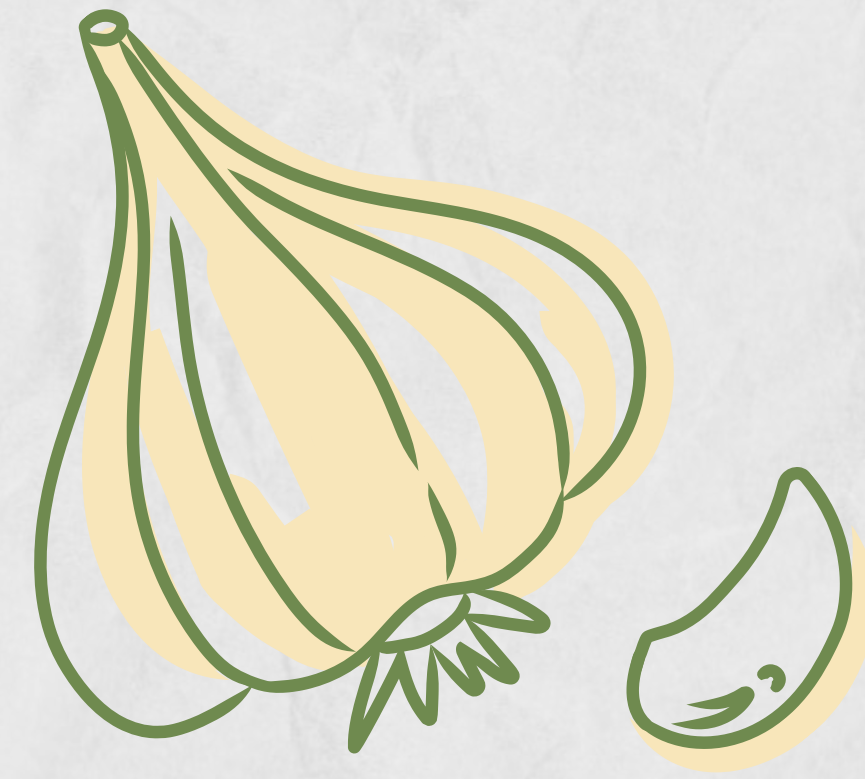


PCT NUTRICIONA'T

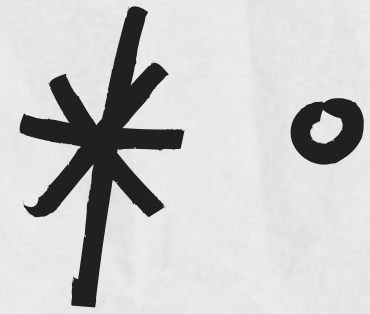
PRODUCTE FINAL

Ot, Oriol, Rovin i
Irene





DILLUNS



9



Esmorzar

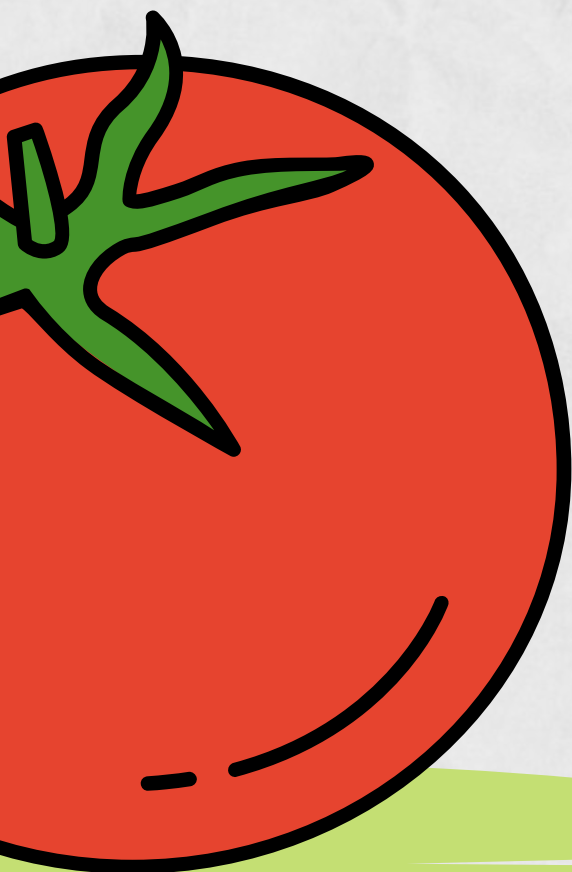
*Torrades amb alvocat,
tomaquets i ous fregits*

INGREDIENTS:

- 2 torrades de pa integral
- 1 alvocat
- 2 ous
- Tomàquet en rodones

RECEPTA:

- Torra el pa integral fins que quedi daurat.
- Aixafa l'alvocat amb una forquilla
- Cuina els ous al teu gust (bullits, a la planxa o fregits).
- Unta l'alvocat sobre les torrades.
- Afegeix el tomàquet i els ous



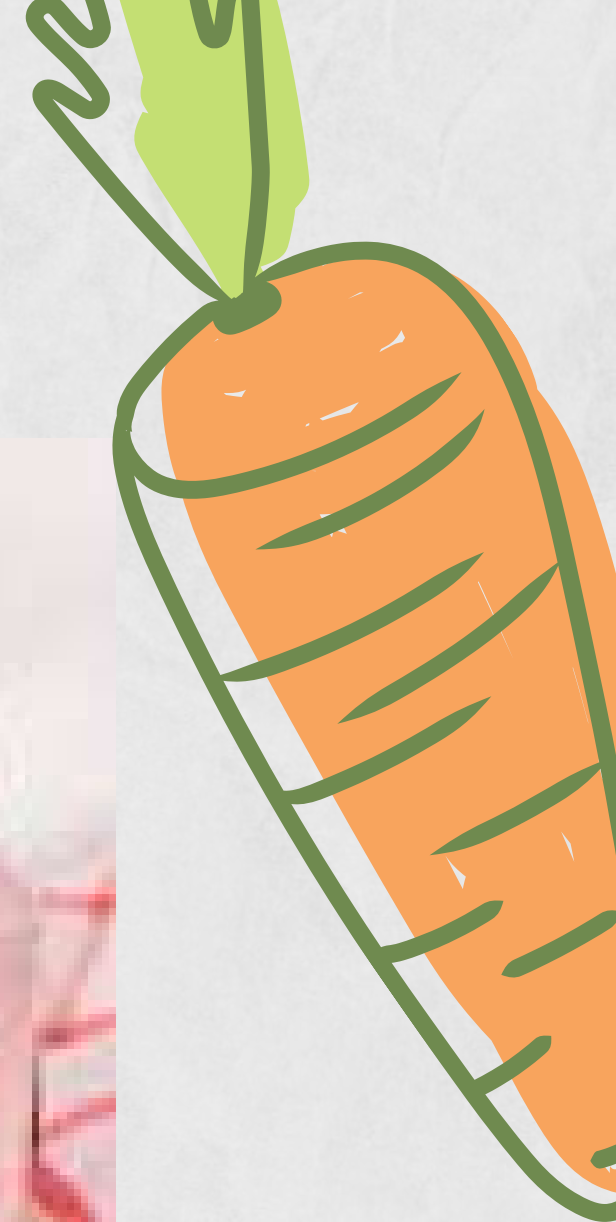
* Smoothy

INGREDIENTS:

- 150 g iogurt grec natural
- 100 ml de llet
- 1/2 plàtan congelat
- 1 tassa de maduixes congelades

RECEPTA:

1. Posa tota la llet a una liquadora
2. Posa el iogurt grec a la mateixa liquadora
3. Posa la fruita congelada (mínim 3 hores al congelador) i liqua fins a una textura líquida





Valor Nutricional



Esmorzar:

- **Vitamines (vegetals i l'alvocat):** 212 mg (C, A, D, E i B)
- **Proteïnes (ous):** 22–25 g
- **Glúcids (pa integral) :** 45–50 g
- **Fibra (pa integral, advocat i tomaquet):** 12–15 g
- **Calories:** 285 kcal (per torrada)

Smoothie:

- **Vitamines (fruita):** 55 mg (C, A, D, E i B)
- **Proteïnes (iogurt + llet):** 12–14 g
- **Glúcids (tots els aliments):** 35–38 g
- **Fibra (fruita):** 4–5 g
- **Calories:** 220–250 kcal





* ◦

DIMARTS



* ◦





ESMORZAR

creps saludables



INGREDIENTS:

- Huevos (1 unidad mediana) 55 g
- Harina de avena 25 g
- Leche o bebida vegetal 120 g
- Sal 1 pizca
- Aceite de girasol o de oliva para engrasar la sartén
- fruta fresca a elecció



ESMORZAR

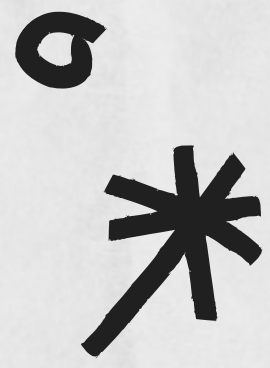
creps saludables



RECEPTA:

- Tamisar la farina de civada.
- Barrejar-la amb l'ou i batre.
- Afegir la llet i un pessic de sal, i barrejar fins a obtenir una massa líquida i sense grumolls.
- Deixar reposar 15 minuts.
- Escalfar una paella antiadherent, untar amb oli i abocar una part de la massa, girant la paella per repartir-la en una capa fina.
- posar-hi la fruita a elecció per sobre





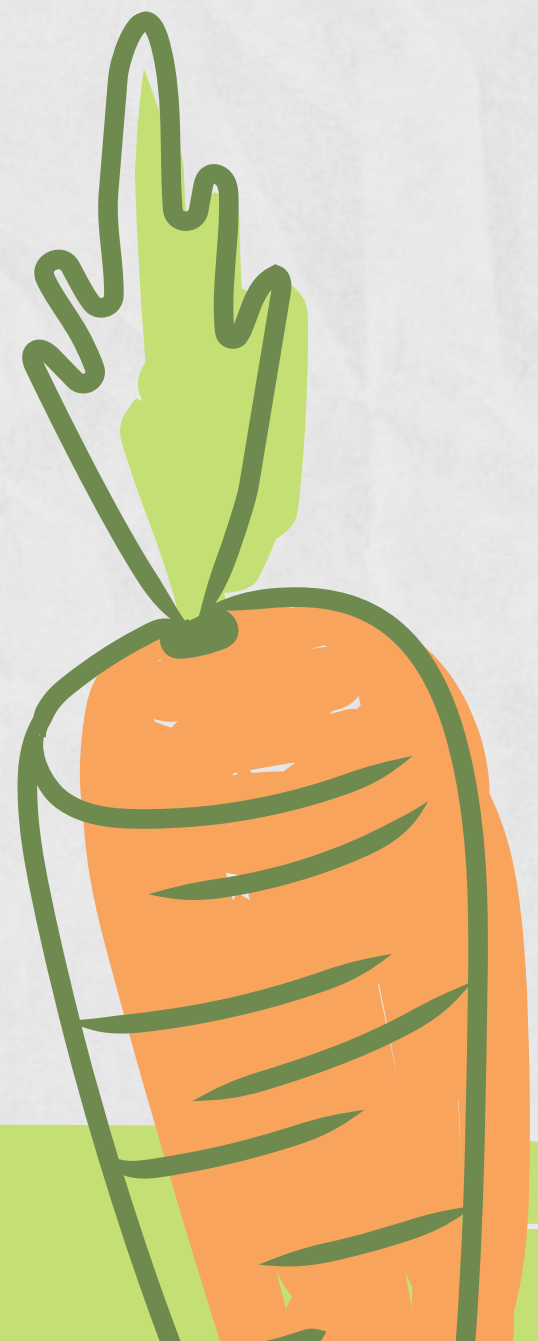
Smoothy

INGREDIENTS:

- 150 g iogurt grec natural
- 100 ml de llet
- 1/2 platan congelat
- 1/2 tassa de nabius congelats

RECEPTA:

1. posa tota la llet a una liquadora
2. posa el iogurt grec a la mateixa liquadora
3. posa la fruita congelada (mínim 3 hores al congelador) i liqua fins a una textura líquida





Valor Nutricional



Esmorzar:

- **Vitamines(fruita):** 46 mg (C, A, D, E i B)
- **Proteïnes (ous + llet):** 12–14 g
- **Glúcids(civada + llet + fruita):** 25–30 g
- **Fibra(civada + fruita):** 3–4 g
- **Calories:** 220–250 kcal

Smoothie:

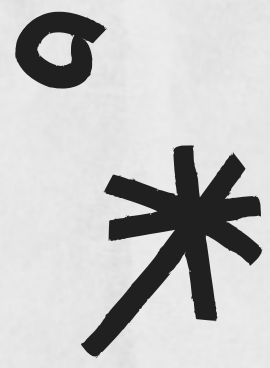
- **Vitamines(fruita):** 240 mg (C, A, D, E i B)
- **Proteïnes(iogurt + llet):** 22–25
- **Glúcids(tots els aliments):** 45–50 g
- **Fibra(fruita):** 12–15 g
- **Calories:** 245 kcal





DIMECRES





Esmorzar

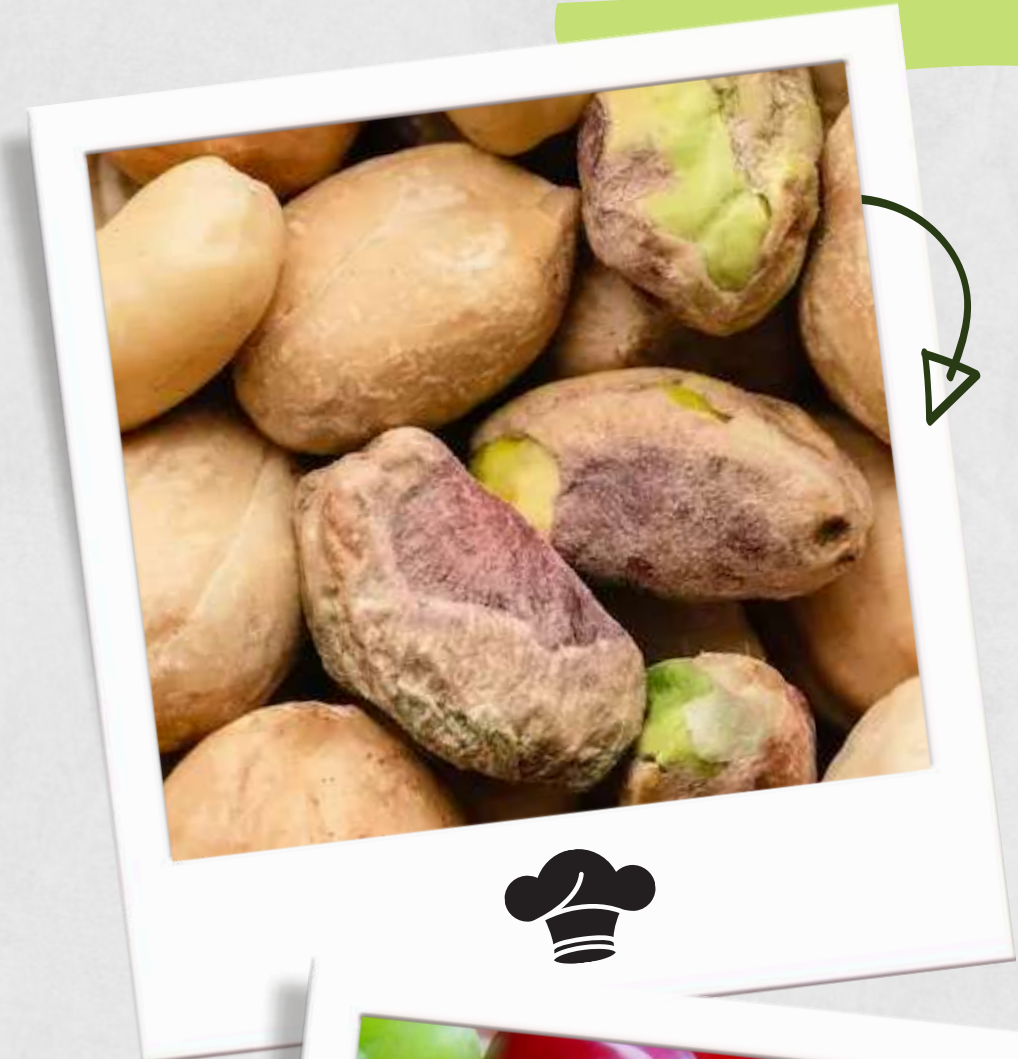
*Bol de fruita variada
amb fruits secs*

INGREDIENTS:

- Platan
- Mango
- Nabius
- Festucs

RECEPTA:

- Pela i talla la fruita i pela els festucs
- Posa-ho tot en un bol i disfruta-ho



*^o Smoothy

INGREDIENTS:

- 150 g iogurt grec natural
- 100 ml de llet
- 1/2 mango congelat
- 1/ tassa de maduixes congelades

RECEPTA:

1. posa tota la llet a una liquadora
2. posa el iogurt grec a la mateixa liquadora
3. posa la fruita congelada (mínim 3 hores al congelador) i liqua fins a una textura líquida





Valor Nutricional



Esmorzar:

-**Vitamines(nabius i el mango):**

212 mg (C, A, D, E i B)

-**Proteïnes(festucs):** 6–7 g

-**Glúcids(fruta):** 45–50 g

-**Fibra (fruta + festucs):** 7–9 g

-**Calories:** 338 kcal

Smoothie:

-**Vitamines(fruta):** 220 mg (C, A, D, E i B)

-**Proteïnes(iogurt + llet):** 12–14 g

-**Glúcids(tots els aliments):** 35–40 g

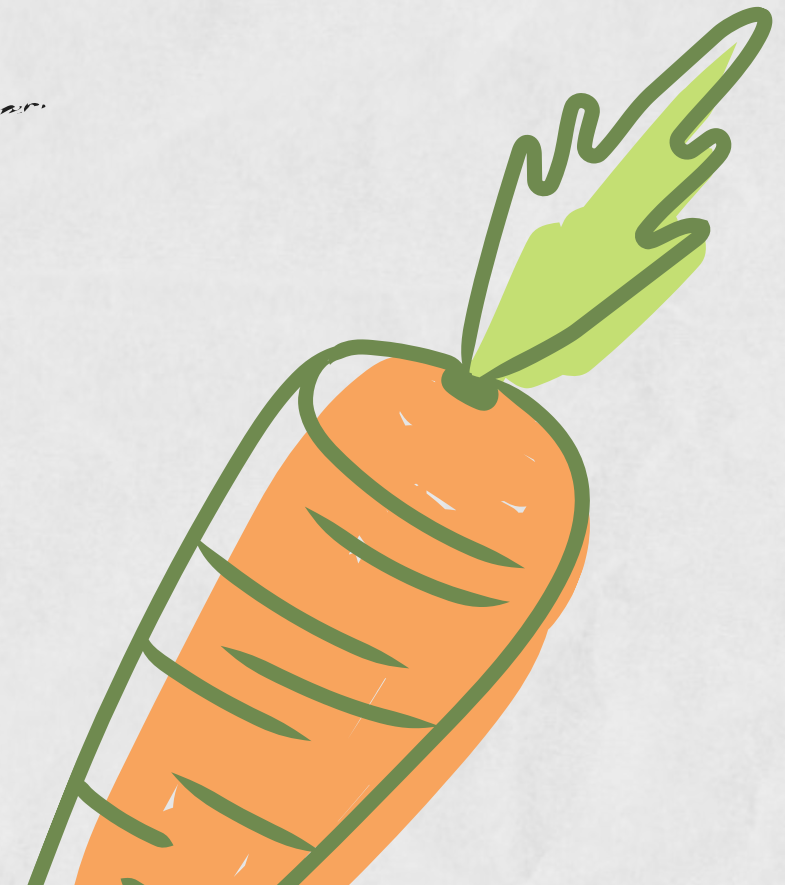
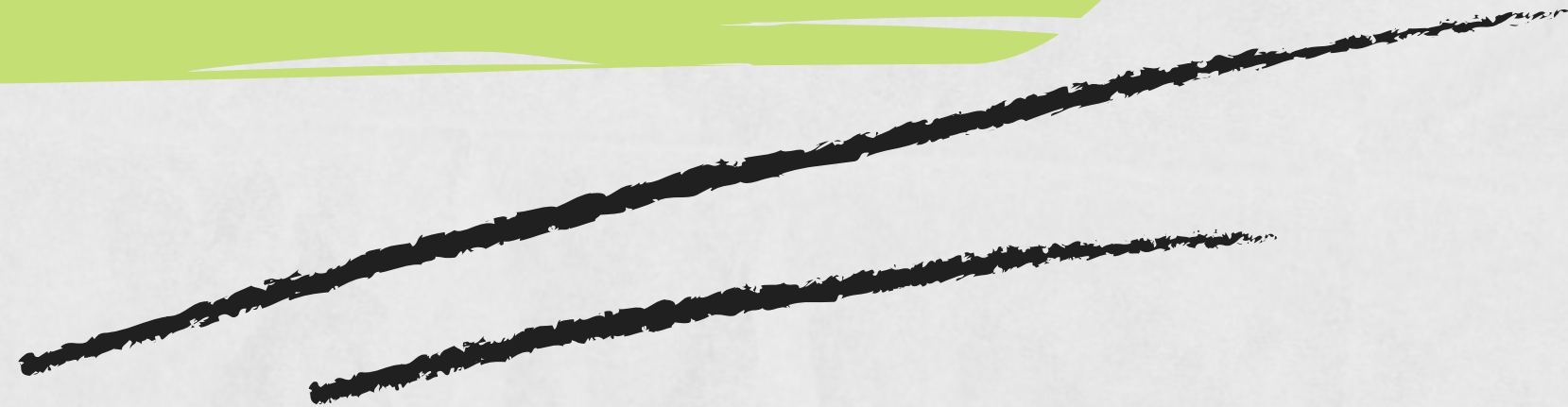
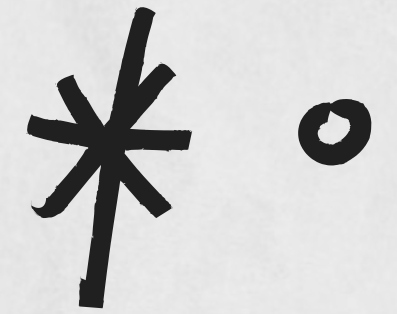
-**Fibra(fruta):** 4–5 g

-**Calories:** 230–260 kcal





DIJONS



9



Esmorzar

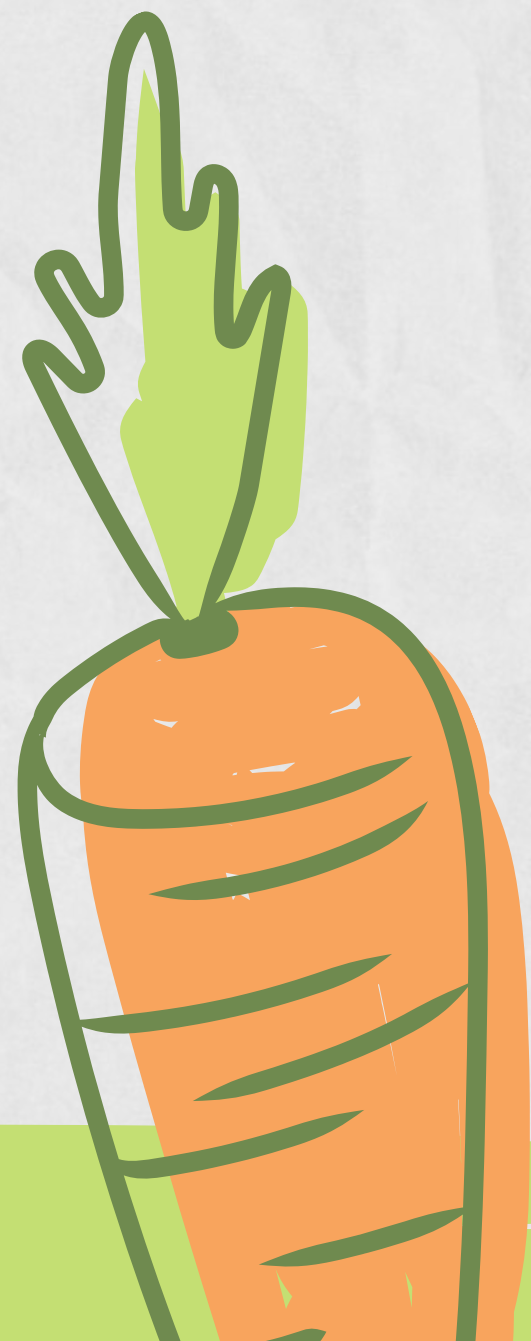
bol de iogurt y fruita amb avena

INGREDIENTS:

- 1 iogurt grec
- Plàtan i maduixes
- 3 cullerades d'avena
- una mica de xia (opcional)

RECEPTA:

- Posa el iogurt a un bol
- talla el plàtan i les maduixes i posa-les al bol
- posa l'avena al bol
- (Opcional) posa la xia al bol, preferiblement hidratada



*^o Smoothy

INGREDIENTS:

- 150 g iogurt grec natural
- 100 ml de llet
- 2 mandarines congelades
- 1/2 mango congelat

RECEPTA:

1. posa tota la llet a una liquadora
2. posa el iogurt grec a la mateixa liquadora
3. posa la fruita congelada (mínim 3 hores al congelador) i liqua fins a una textura líquida





Valor Nutricional



Esmorzar:

- **Vitamines(fruta):** 111 mg (C, A, D, E i B)
- **Proteïnes(iogurt + civada):** 15g–18g
- **Glúcids(fruta + civada + iogurt):** 50–55 g
- **Fibra(civada + fruita):** 8–10 g
- **Calories:** 299 kcal

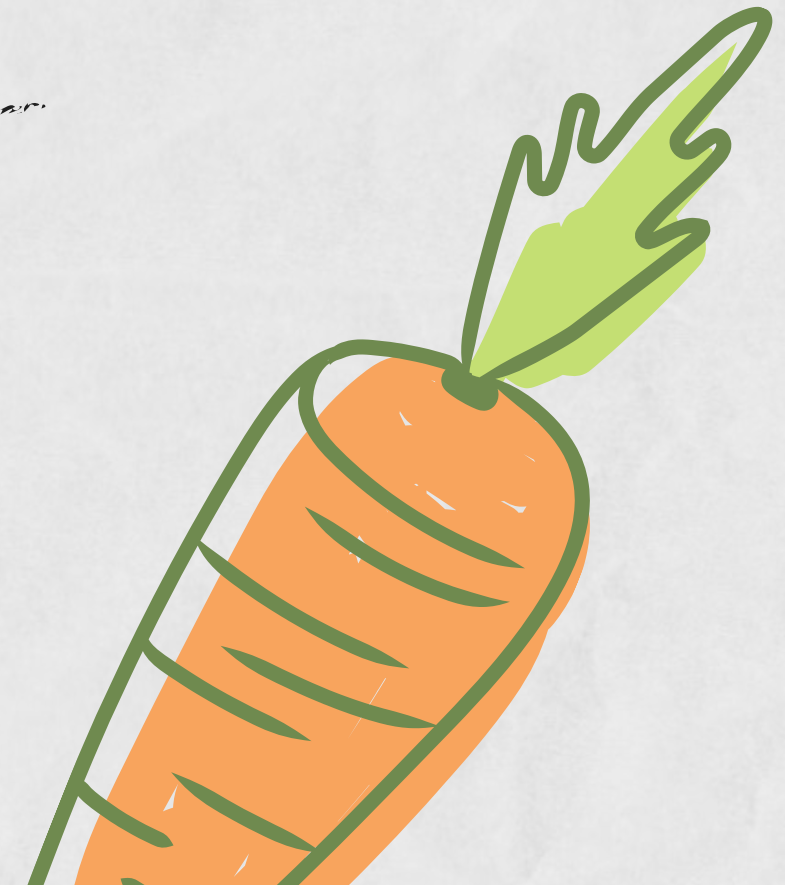
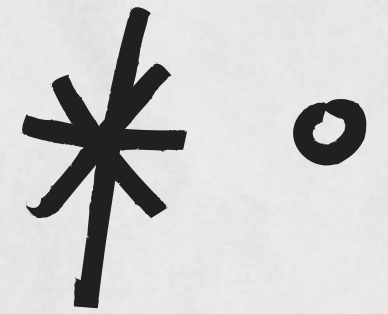
Smoothie:

- **Vitamines(fruta):** 25 mg (C, A, D, E i B)
- **Proteïnes(iogurt + llet):** 12–13 g
- **Glúcids(tots els aliments):** 30–33 g
- **Fibra(fruta):** 4–5 g
- **Calories:** 220–240 kcal





DIVENDRES



9

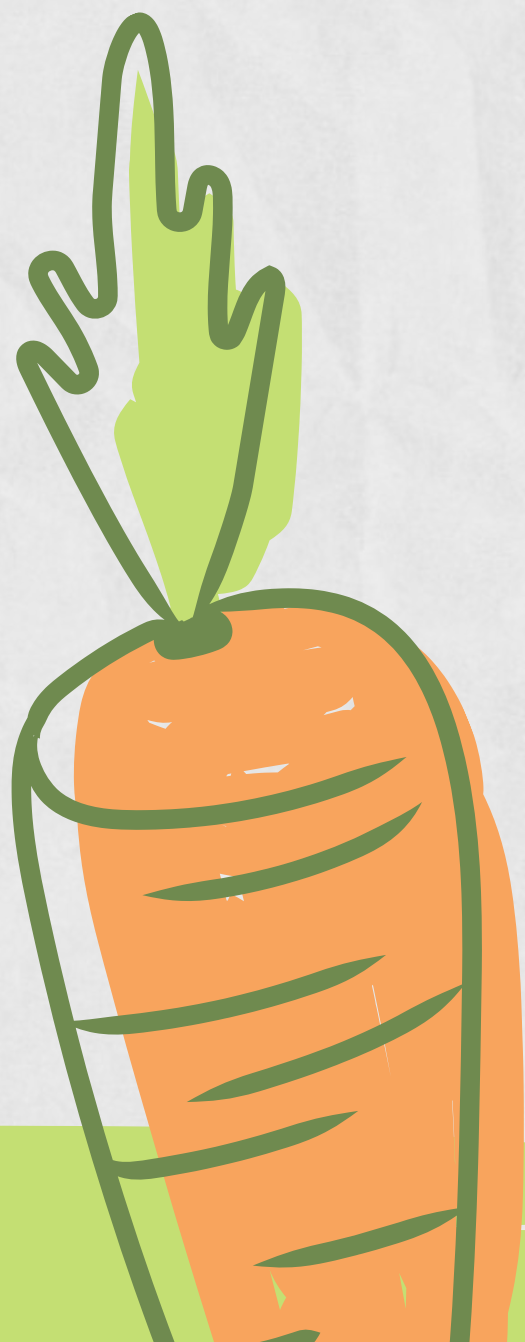


Esmorzar

Pankakes saludables

INGREDIENTS:

- 1 ou + 1 clara d'ou a temperatura ambient
- 50g sucre
- 1 cda essencia de vainilla (opcional)
- 1 cda d'oli de coco
- 130 g tassa de llet (pot ser llet vegetal)
- 130 g farina d'avena
- 1 cda de llevat
- 1/2 cda bicarbonat de sodi
- 1 platan
- 1 grapat de nabius



Esmorzar

Pankakes saludables

RECEPTA:

- Separa las claras en un bowl y bate a máxima velocidad hasta lograr el punto nieve. Agrega el azúcar o tagatosa de a una cucharada a la vez hasta completar. Obtendrás un merengue firme y compacto. Reserva.
- Mezcla el resto de los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea.
- Incorpora a esta mezcla las claras reservadas e integra suavemente con movimientos envolventes para que la mezcla no pierda aire.
- Calienta un sartén a fuego medio/bajo y comienza a formar los pancakes (puedes usar una manga pastelera si prefieres) Cocina por ambos lados, 1 o 2 minutos por lado y sirve inmediatamente.



9



Smoothie

INGREDIENTS:

- 150g de iogurt grec
- 100ml de llet
- 1/2 kiwi congelat
- 1/2 poma congelada

RECEPTA:

1. .posa tota la llet a una liquadora
2. posa el iogurt grec a la mateixa liquadora
3. posa la fruita congelada (mínim 3 hores al congelador) i liqua fins a una textura líquida





Valor Nutricional



Esmorzar:

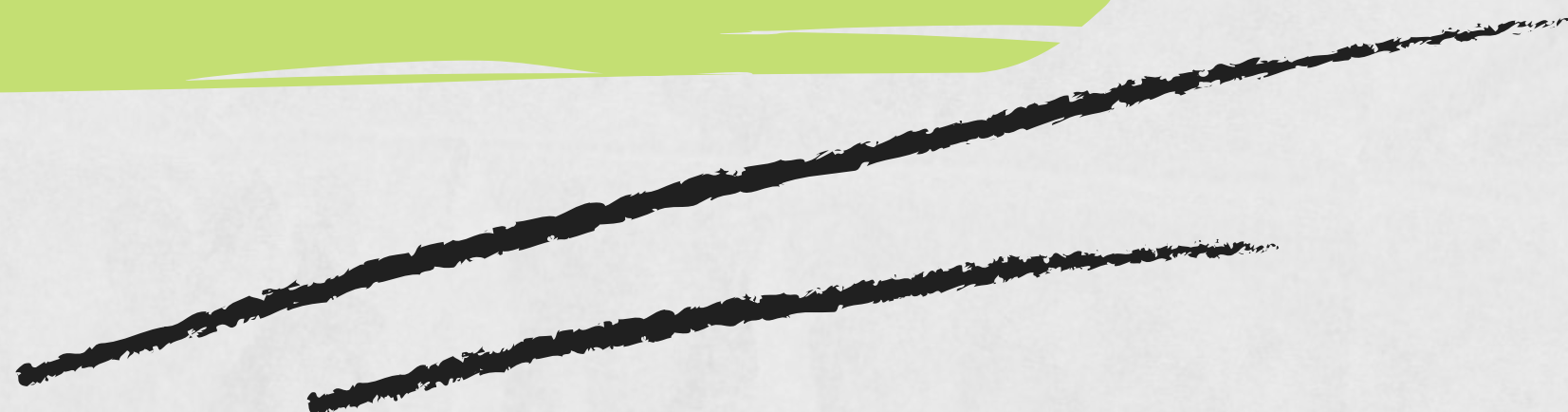
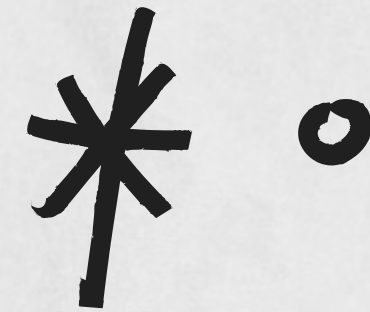
- Vitamines (La majoria dels aliments aporten una vitamina diferent): 111 mg (C, A, D, E i B)
- Proteïnes(ous + farina + llet): 30 g–33 g
- Glúcids(sucre + civada + plàtan + llet): 105–115 g
- Fibra(civada + plàtan + nabius): 10–12 g
- Calories: 277 kcal

Smoothie:

- Vitamines(fruta): 65 mg (C, A, D, E i B)
- Proteïnes(iogurt + llet): 12–14 g
- Glúcids(tots els aliments): 35–40 g
- Fibra(fruta): 4–5 g
- Calories: 200–220 kcal



Menú complet

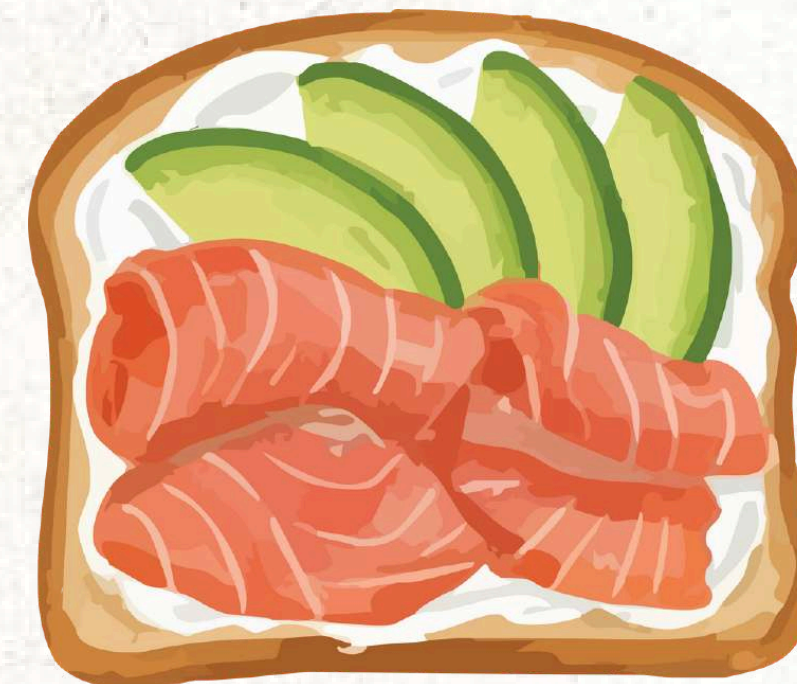


Resum del menú

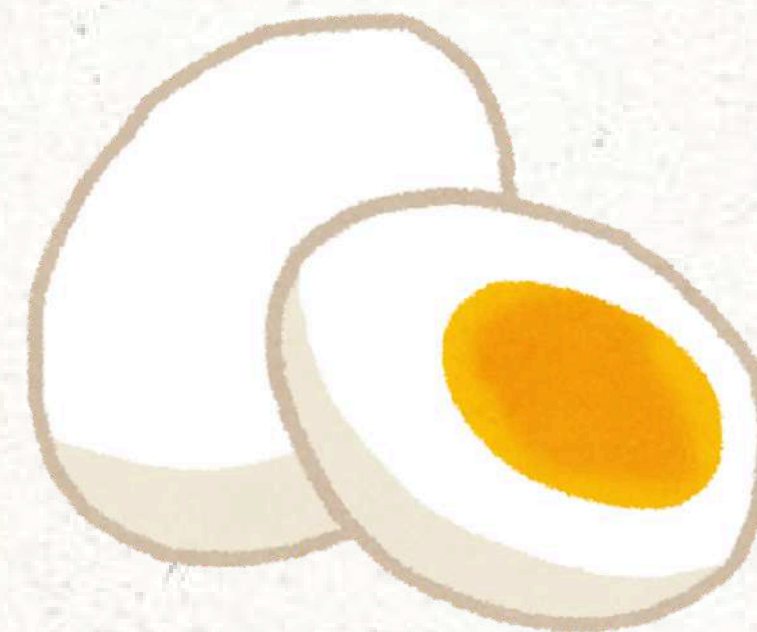
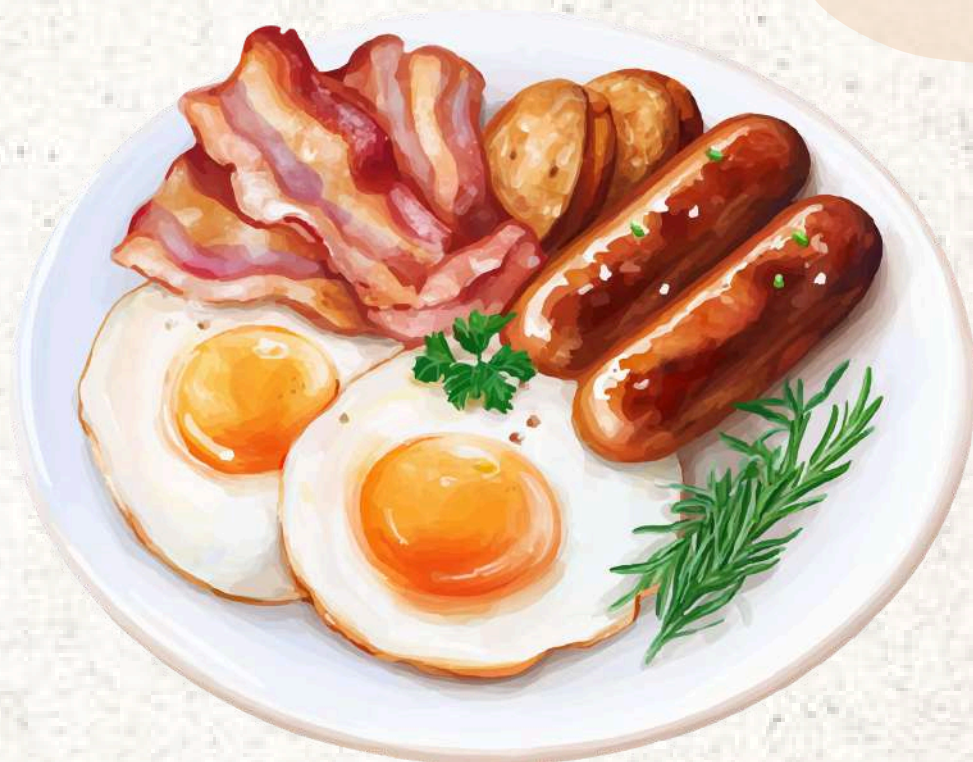
diari

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Torrades amb alvocat, tomàquet i ous fregits	Creps saludables	Bol de fruita variada amb fruits secs	logurt amb platan, maduixa i avena(i chia opcional)	Pankakes saludables
SMOOTHY	Smoothie rosa	Smoothie verd	smoothie rosa	smoothie lila	Smoothie tronja

Aya, Elu, Noa, Naia i Eloï



MENÛS D'ESMORZARS





INDEX:

- **MENÚ**
- **Dilluns**
- **Ingredients + Valor nutricional**
- **Preparació**
- **Dimarts**
- **Ingredients + Valor nutricional**
- **Preparació**
- **Dimecres**
- **Ingredients + Valor nutricional**
- **Preparació**
- **Dijous**
- **Ingredients + Valor nutricional**
- **Preparació**
- **Divendres**
- **Ingredients + Valor nutricional**
- **Preparació**
- **Conclusió**

MENÚ

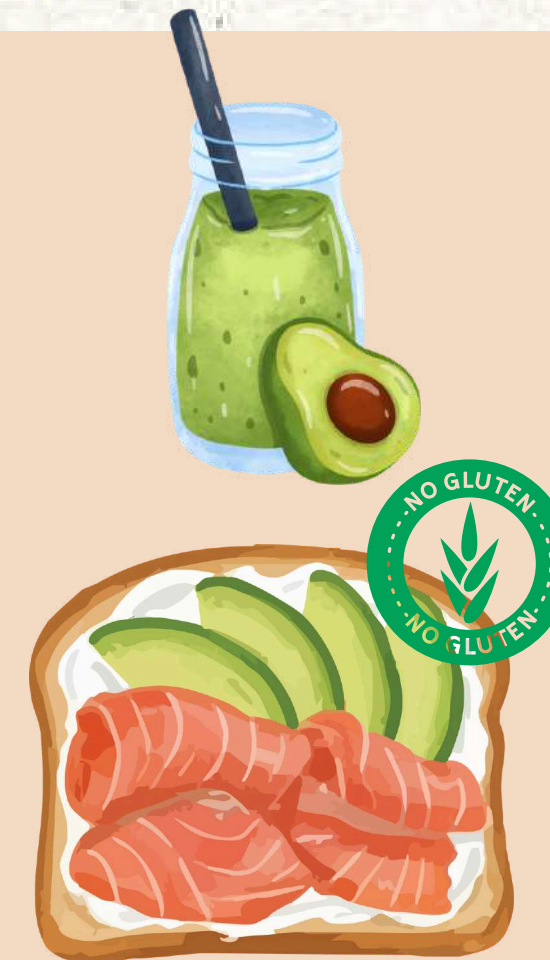
DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



DILLUNS:

BOL DE IOGURT AMB FRUITES I XIA



INGREDIENTS + VALOR NUTRICIONAL

BOL DE IOGURT AMB FRUITES I XIA



Aquest bol de iogurt amb fruites i llavors de xia és un esmorzar fresc i nutritiu. El iogurt aporta proteïnes, calci i fòsfor, bons per als ossos i els músculs.

Les fruites (maduixes, kiwi, plàtan, mango i nabius) aporten hidrats de carboni naturals, vitamines com la A i la C, antioxidants i potassi, que donen energia i reforcen el sistema immunitari.

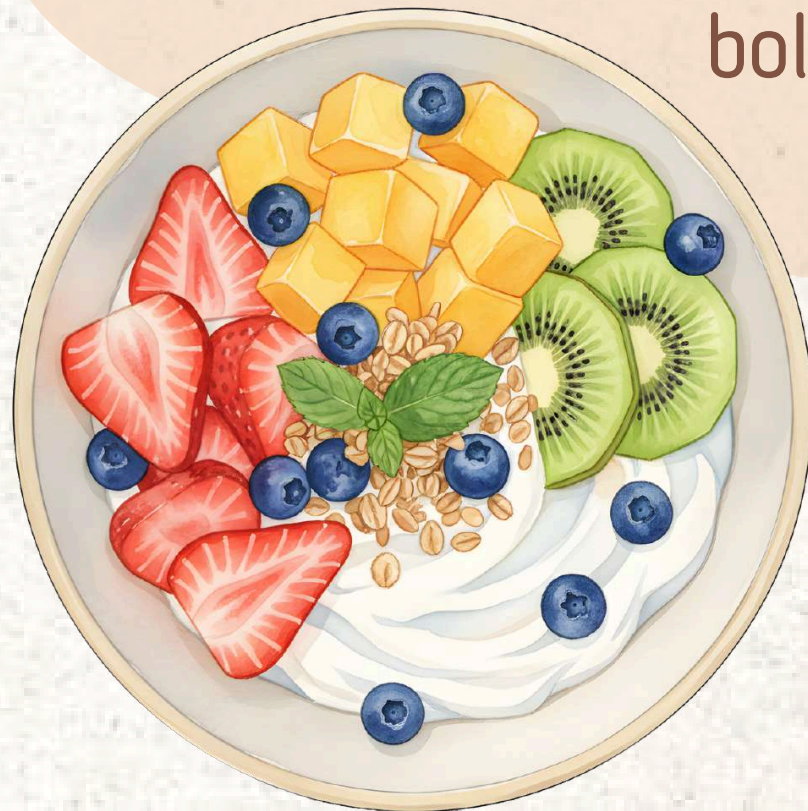
Les llavors de xia aporten fibra i omega-3, que milloren la digestió i donen sacietat.

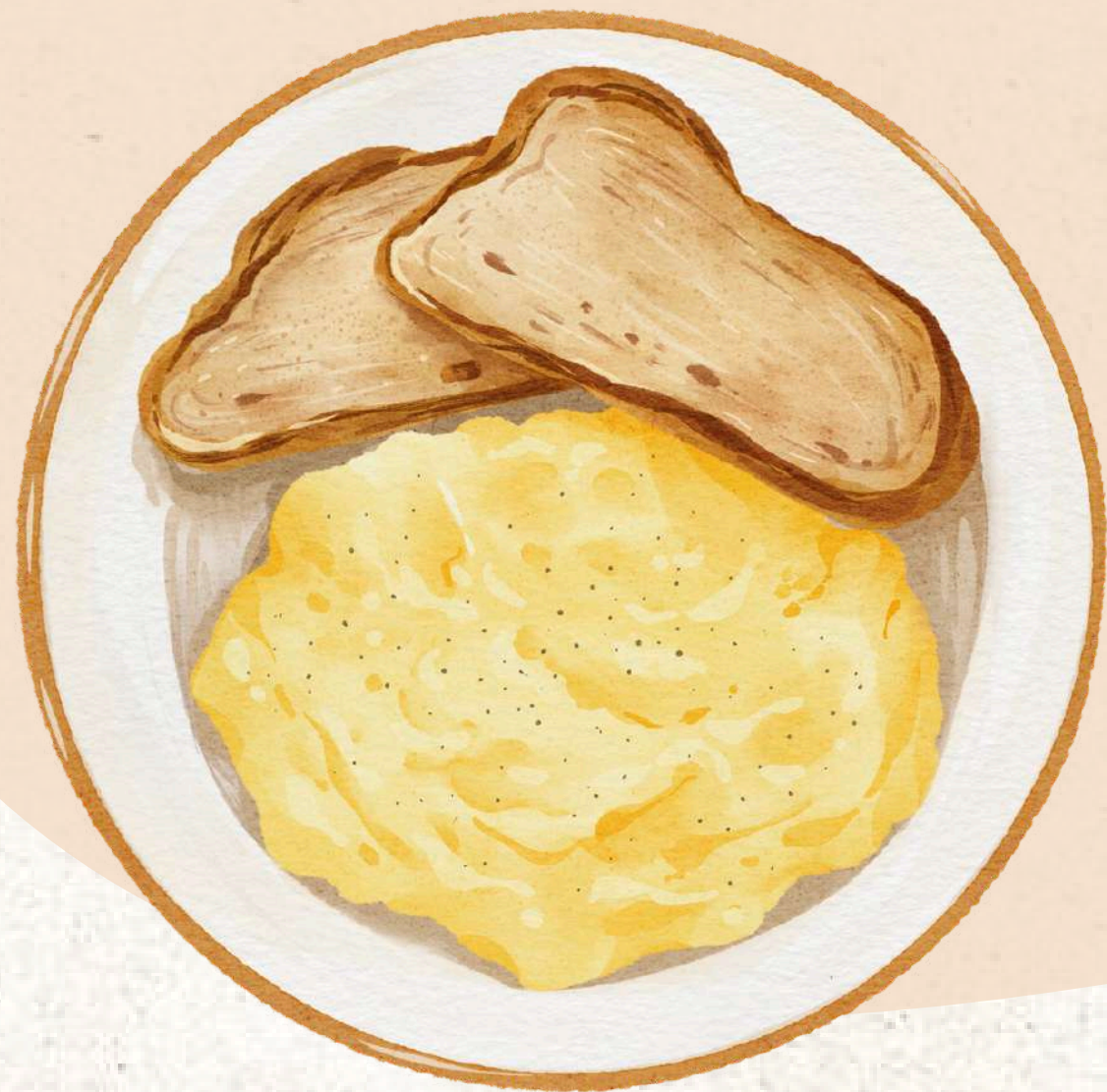
En total, aporta unes 350–400 kcal i és un esmorzar complet i equilibrat.

PREPARACIÓ

BOL DE IOGURT AMB FRUITES I XIA

Comença posant el iogurt en un bol, després afegeix les llavors de xia i deixalles reposar uns minuts perquè absorbeixin líquid. Finalment, talla les maduixes, el kiwi, el plàtan, el mango i els nabius, i afegeix totes les fruites al bol abans de remenar suaument per combinar-ho tot.





DIMARTS

REMENAT D'OUS AMB
TORRADES I SMOOTHIE

INGREDIENTS + VALOR NUTRICIONAL

REMENAT D'OUS AMB TORRADES I SMOOTHIE



Els ous remenats aporten proteïnes i vitamina B. El pa integral aporta hidrats de carboni i fibra. El smoothie de síndria, maduixa, gerds i mango amb llet i una mica de mel, aporta vitamines A, C i B12, antioxidants i minerals com el potassi. Aquest esmorzar té entre 450 i 500 kcal.



PREPARACIÓ

REMENAT D'OUS AMB TORRADES I SMOOTHIE



Fes uns ous remenats amb pa integral torrat.

Pel smoothierenta i talla totes les fruites.

Quan traiem les fruites del congelador, les posem a la batedora juntament amb la llet de civada i ho triturarem tot.

Serviu-lo en un got de la vostra elecció.



DIMECRES

LLET AMB TORTITES DE PLÀTAN



INGREDIENTS + VALOR NUTRICIONAL

LLET AMB TORTITES DE PLÀTAN



Aquestes tortites de plàtan amb llet són un esmorzar nutritiu i saborós. El plàtan aporta hidrats de carboni saludables, sucres naturals i potassi, beneficiós per als ossos, el cor i els músculs. L'ou ofereix proteïnes d'alta qualitat i vitamines del grup B, importants per al cervell i el funcionament muscular. La llet afegeix calci i greixos saludables que ajuden a la digestió i a la sacietat. En total, aquest esmorzar aporta entre 300 i 350 kcal, depenent de la quantitat que mengis.



PREPARACIÓ:

TORTITES DE PLATAN AMB LLET

Tortites de platan amb llet:

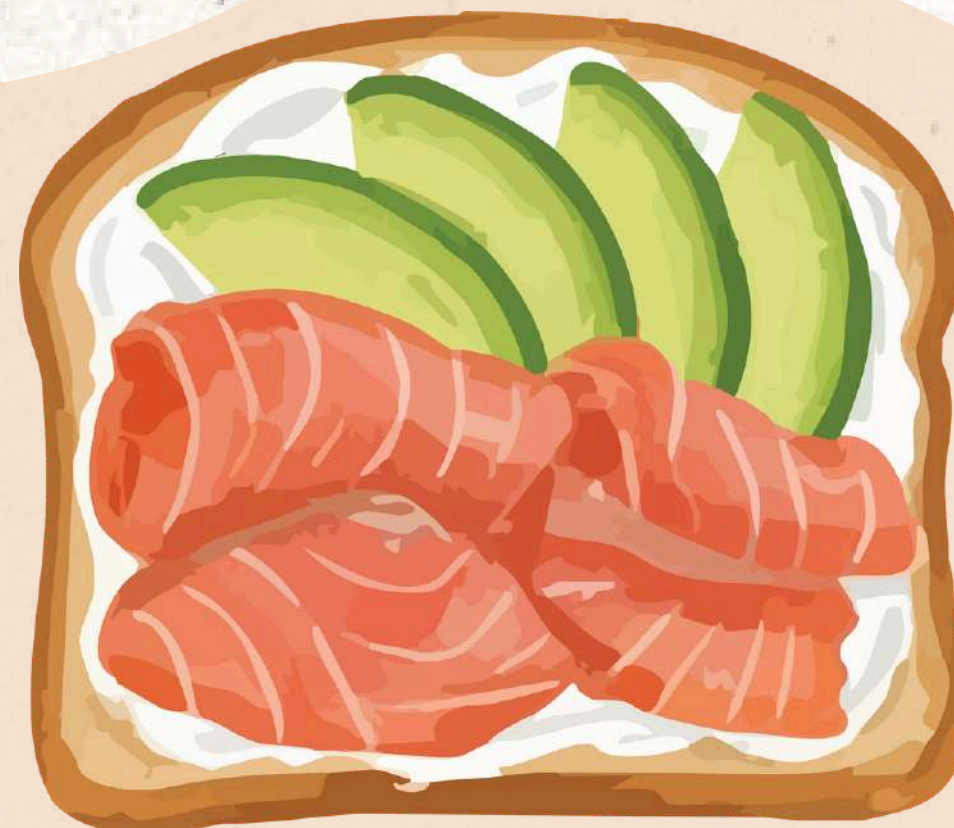


Aixafa un plàtan madur en un bol i barreja'l amb 1 ou, 2 cullerades de farina i un rajolí de llet fins que quedi una massa homogènia. Escalfa una paella amb unes gotes d'oli i cuina petites porcions de la massa fins que les tortites estiguin daurades per ambdós costats. Serveix-les calentes, soles o amb fruita al costat.



DIJOURS

TORRADES AMB SALMO I SMOOTHIE DE
ALVOCAT

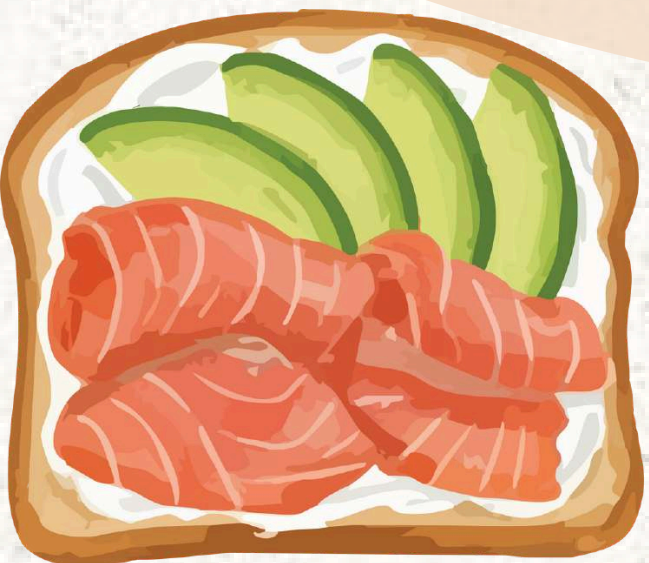


INGREDIENTS + VALOR NUTRICIONAL

TORRADES AMB SALMO I SMOOTHIE DE ADBOCAT



És un esmorzar sense gluten molt complet: una torrada amb salmó, alvocat i formatge en crema, acompanyada d'un smoothie de plàtan, alvocat, llet i mel. Aporta hidrats de carboni saludables per tenir energia durant el matí, proteïnes d'alta qualitat i greixos saludables que ajuden a sentir-se ple més temps. També conté omega-3, potassi i vitamines del grup B, A i C, que beneficien el cervell, el cor, els ossos i el sistema immunitari. En total suma unes 500-550 kcal, segons les quantitats.

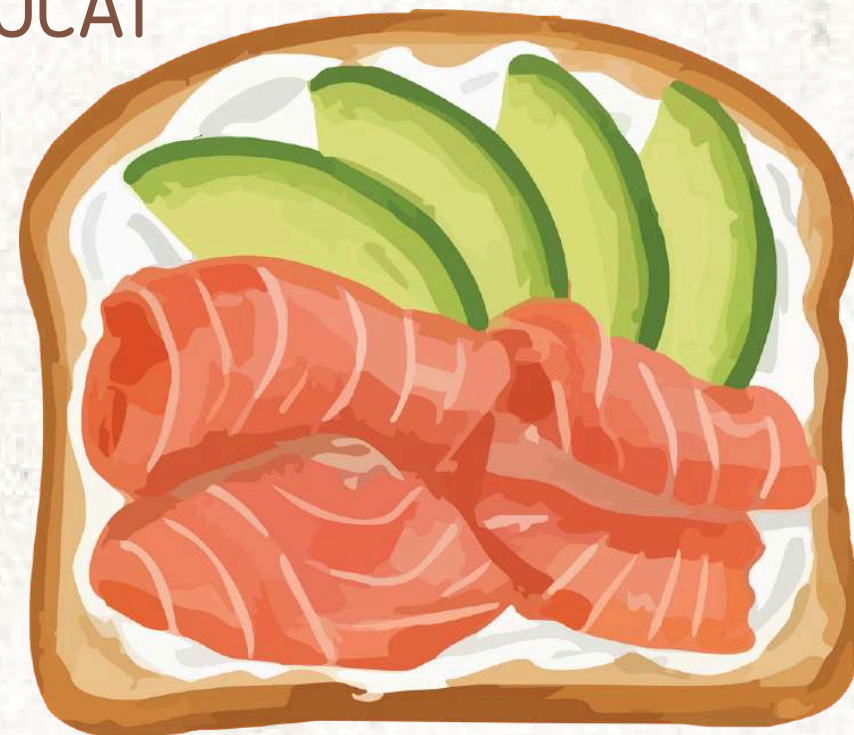


PREPARACIÓ:

TORRADES AMB SALMO I SMOOTHIE DE ALVOCAT

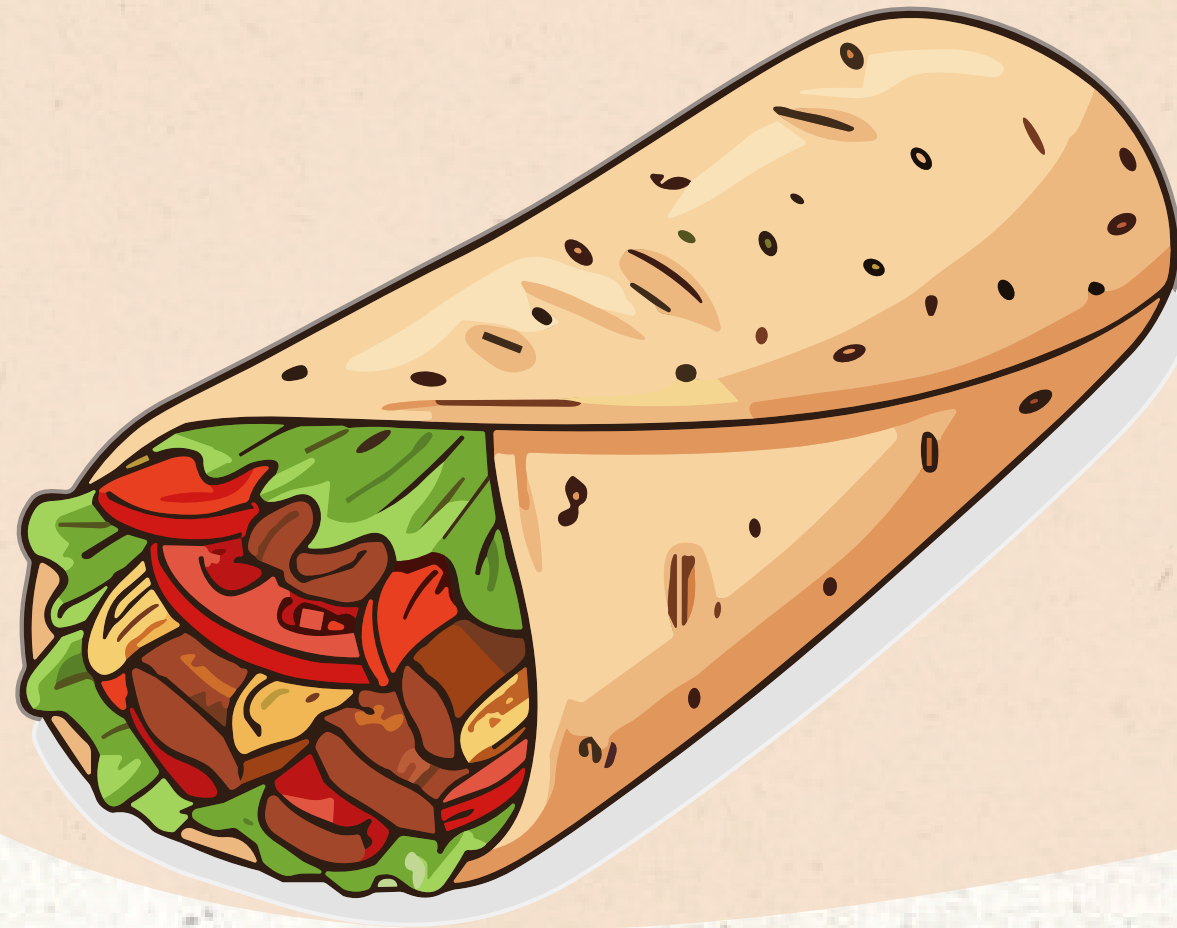
Torrada d'alvocat i salmó

Primer poses el pa a la torradora, i quan estigui llest treus el formatge en crema de la nevera i amb un ganivet ho poses a la tustada, i finalment afegeixes el salmó i l'alvocat. I ja està llest per gaudir de la torrada de salmó i alvocat.



Smoothie:

1. Primer, la nit anterior, peleu 1 alvocat i 1 plàtan i tal·leu-los a trossos.
2. Després, posa'ls a la nevera perquè estiguin freds.
3. A l'endemà, traieu els fruits de la nevera i poseu-los a la batedora.
4. A continuació, afegir cinc cullerades de mel i 250 ml de llet.
5. Després, barreja-ho tot fins a obtenir una textura suau.
6. Finalment, servir el batut en un vidre i decorar-lo com vulguis.



DIVENDRES

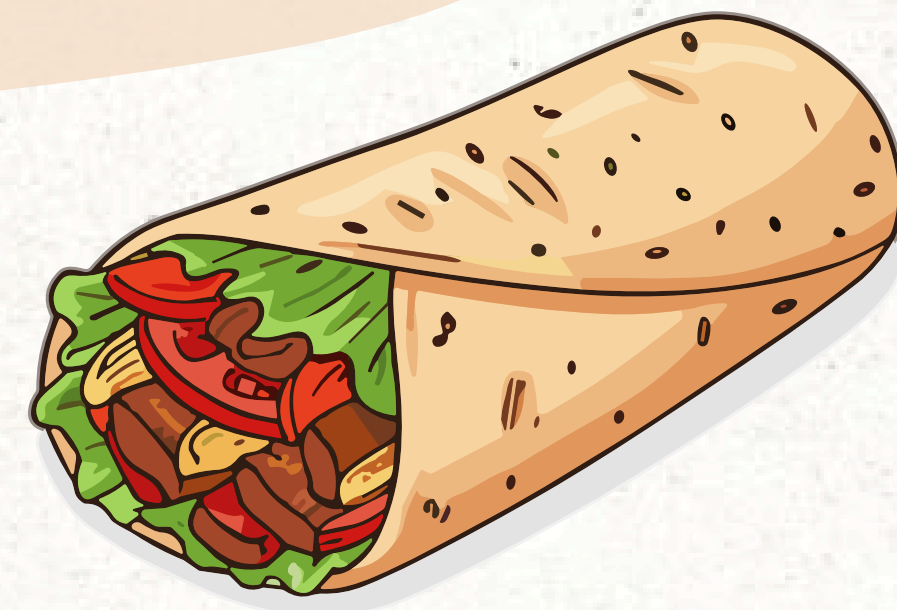
WRAP DE POLLASTRE I VERDURES
AMB SUC DE TARONJA



INGREDIENTS + VALOR NUTRICIONAL

WRAP DE POLLASTRE I VERDURES AMB SUC DE TARONJA

És un esmorzar sense lactosa basat en un wrap de pollastre i verdures amb suc de taronja natural. Ofereix un bon equilibri de proteïnes, hidrats de carboni i greixos saludables. El pollastre aporta proteïnes i vitamina B; les verdures, fibra i vitamines A i C; la truita, hidrats de carboni; i el suc, vitamina C i energia. Aporta entre 400 i 450 kcal aproximadament.



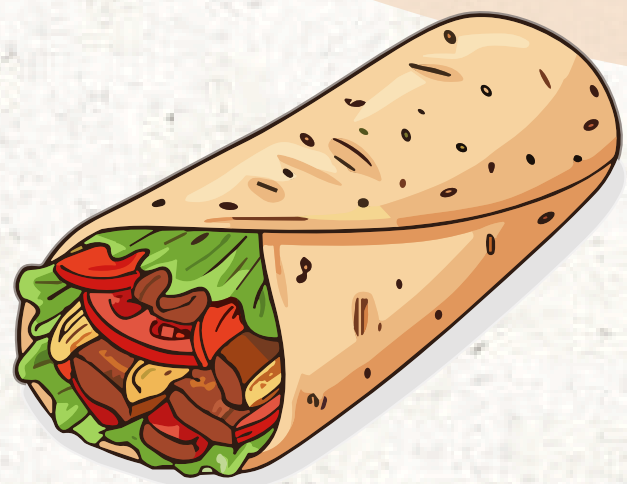
PREPARACIÓ:

WRAP DE POLLASTRE I VERDURES AMB SUC DE TARONJA



Wrap de pollastre i verdures amb suc de taronja:

Cou el pollastre fins que estigui ben fet i daurat i talla les tires fines, mentre rentes i talles les verdures com espinacs, xampinyons i pebrot (o qualsevol altra verdura que vulguis afegir). Escalfa la truita, col·loca les verdures, afegeix el pollastre. Finalment, enrotlla el wrap, espem dues o tres taronges, i serveix el suc en un got i el wrap en un plat.



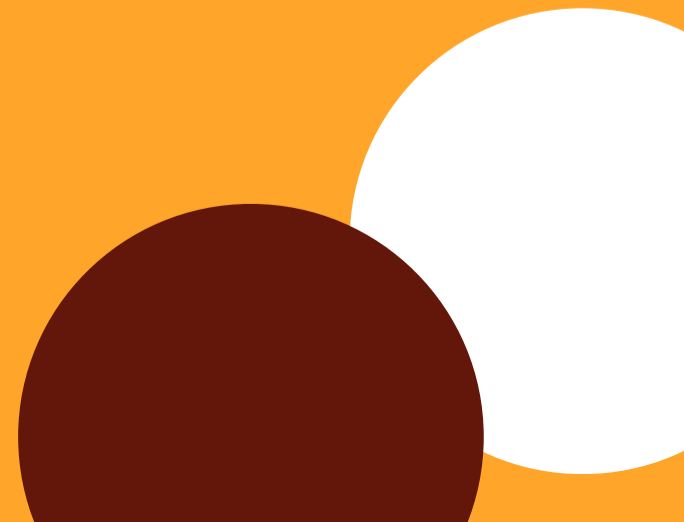
CONCLUSIÓ:

El dilluns, dimecres i divendres no arriben al nivell adequat de calories, però dimarts i dijous sí que arriben i estan equilibrats, i ho recompensen. Però també es podria afegir coses extra als dies amb menys calories, com fruits secs, més iogurt o llet.

PRODUCTE

Final

Rida, Yago, Pau i Judith





DILLUNS

Bowl iogurt



INGREDIENTS

- 2 logurts grecs ●
- 3 cullerades de Civada ●
- Fruita (1 plàtan, ½ poma) ●
- 2 Taronges ●
- 8g Llavors de Xia ●



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Aquest esmorzar conté iogurt grec que aporta calci i proteïnes. La civada i la fruita, que aporten glúcids que donen energia i vitamines. La Xia, aporta proteïna i fibra.

665
KCAL

PREPARACIÓ

Bowl iogurt

PAS A PAS

- Hores abans hidrata en aigua la Xia.
- Agafa 2 iogurts i posa'ls a un bol.
- Afegeix també per sobre la civada, el plàtan i la poma trossejats i la Xia.
- Pel suc de taronja, esprem les taronges i pots afegir-hi una mica de mel.

10
MIN

DIMARTS

Cura de la memòria



INGREDIENTS

120ml Llet

125g Grec

1 logurt

Fruites: 1 Platan, 7 Maduixes,
75g Gerds i 100g Nabiu

INFORMACIÓ NUTRICIONAL:

Aquest esmorzar és saludable perquè té proteïnes, que ajuden al cos i al cervell. També aporta calci i vitamines, bones per als ossos i els nervis.

Les fruites tenen antioxidants, que protegeixen el cervell i la memòria.

A més, té fibra, que ajuda a fer bé la digestió.

**520
KCAL**

PREPARACIÓ

Cura de la memòria

PAS A PAS:

- Pela el plàtan i talla'l a trossets petits.
- Renta les maduixes, els gerds i els nabius i talla les maduixes per la meitat.
- Col·loca tota la fruita, la llet, el iogurt, grec i les fruites dins la batedora.
- Bat-ho tot fins que quedi una textura suau i cremosa.
- Serveix el smoothie en un got i, si vols, decora amb alguna fruita sencera per sobre.

**10
MIN**

SWEET MIND



INGREDIENTS

120ML MILK
125G GREEK
YOGURT
1 BANANA
7 STRAWBERRIES
75G RASPBERRY
100G BLUEBERRY

EQUIPMENT

BLENDER
KNIFE
CUTTING BOARD
GLASS
SILICON SPATULA

METHOD

1. FIRST PEEL THE BANANA, REMOVE THE GREEN LEAVES FROM STRAWBERRIES AND CHOP THEM. THEN, PUT ALL THE FRUITS IN THE FREEZER FOR AT LEAST 3 HOURS.
2. AFTER THE 3 HOURS, GRAB THE BLENDER AND POUR INSIDE THE MILK AND THE GREEK YOGURT

DIMECRES

Torrada

INGREDIENTS:

- 100g Salmó ahumat
- 1 Alvocat
- 1 torrada de pà integral
- Smothie diabetes

VALOR NUTRICIONAL:

Conté 16–18 g de proteïna i és rica en greixos saludables. Aporta 22–25 g d'hidrats de carboni, amb bona quantitat de fibra. És una opció equilibrada, tot i que pot ser una mica alta en sodi pel salmó.

590
KCAL

PREPARACIÓ

Pas a pas:

1.

Posa les llesques de pa integral a la torradora o en una paella sense oli fins que quedin daurades i cruixents.

2.

Parteix l'alvocat per la meitat i treu el pinyol.

Amb una cullera, extreu la polpa i posa-la en un bol.

Aixafa-la amb una forquilla fins que tingui una textura cremosa.

Afegeix unes gotes de suc de llimona, una mica de sal i pebre, i barreja-ho bé.

3.

Escampa l'alvocat aixafat sobre la torrada encara calenta.

4.

Col·loca els talls de salmó fumat al damunt de l'alvocat, repartint-los bé.

10
MIN



INSUMOOOTHIE

HEALTHY SMOOTHIE DIABETES

INGREDIENTS

5 strawberries
5 cherries
1 banana
150ml milk
8 raspberries

EQUIPMENT

Blender
Knife
Glass

METHOD

1. **First, peel the banana, clean the cherries, strawberries, and raspberries, and finally remove the strawberry leaves.**
2. **Cut the fruit and put it in the blender.**
3. **Pour in 150 ml of milk and blend everything with the blender.**
4. **Put the smoothie in the refrigerator for 10 minutes.**
5. **And finally, pour the smoothie into the glass.**
6. **Enjoy!!**

Low sugar, original flavor.



DIJOURS

Pancakes

(sense lactosa)



INGREDIENTS

- *Smoothie ●
- 40g Civada ●
- ½ Plàtan ●
- 60ml Llet d'Ametlla ●
- 1 Ou ●

INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Aquest esmorzar conté civada i plàtan que tots dos aporten fibra i glúcids. També té ou i llet que aporta proteïna. Per últim, el plàtan, la llet i l'ou també tenen vitamines i minerals.



480
KCAL

PREPARACIÓ

Pancakes (sense lactosa)

PAS A PAS

- Tritura el Plàtan en un bol (preferiblement madur).
- Ajunta-hi l'ou, la civada i la llet d'ametlla.
- Escalfa la paella i serveix una cullera gran de la mescla.
- Deixa cuinar-se fins que es vegin bombolles i gira-ho.
- Per el smoothie, segueix les pases de la recepta

25
MIN

*SMOOTHIE

Atleta



Fruit smoothie



Ingredients and equipment

- 25 g Banana
- 30 g Cherry
- 15 g Kiwi
- 40 g Wild berries
- 10 g Protein scoop
- 100 ml Milk
- Blender
- Glass
- Knife
- Chopping board
- Freezer

First, wash the fruits. Peel the banana and kiwi and remove the cherry pit. Slice banana and chop the kiwi and put it into the freezer. After 24 hours retired the fruits of freezer

pour the milk into the blender and for the end all the fruits and blend it

Pour the mixture into the glasses and enjoy!

Fresh fruits, happy body

DIVENDRES

Sense Gluten



INGREDIENTS

200 ml de llet d'ametlles

1 plàtan mitjà

40 g de flocs de civada
sense gluten

10 ametlles i 1 cullerada de llavors de
xia (15 g)

INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Aquest esmorzar es saludable perquè té energia i nutrients essencials: la llet d'ametlles dona calci per als ossos, el plàtan aporta potassi i energia ràpida, i la civada sense gluten ofereix fibra i energia que dura més temps. Les ametlles aporten greixos saludables i vitamina E, i les llavors de xia són riques en fibra, omega-3, calci i ferro, bons per al cor, la digestió i els músculs.

445 KCAL

PREPARACIÓ

Sense Gluten

PAS A PAS:

- Talla el plàtan i posa-les en un bol.
- Afegeix-hi els flocs de civada sense gluten i la llet d'ametlles.
- Barreja-ho tot fins que la civada estigui ben mullada amb la llet.
- Posa les ametlles senceres i les llavors de xia a sobre.
- Deixa-ho uns minuts perquè la xia s'engreixi amb la llet i el teu esmorzar quedi cremós i bo.

15
MIN