

DESAYUNOS

Hablemos de comer sano





Copyright © 2021 Dani Giménez

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, distribuida o transmitida de ninguna forma o manera, incluida la fotocopia, grabación, o cualquier otro método electrónico o mecánico, sin el consentimiento expreso del autor

1



*50 gramos de pan de trigo entero
50 gramos de tomate fresco troceado
50 grams of iberian ham
A cup of black tea or coffee
A medium piece of fruit*

2



*50 gramos de pan de trigo entero
50 gramos de aguacate
Un huevo poché
Una taza de café o té
Una pieza mediana de fruta*

3



*50 gramos of de pan de trigo entero
50 gramos de pechuga de pavo
50 gramos de queso crema 0%
Una taza de café o té
Una pieza mediana de fruta*

4



*50 gramos de pan de trigo entero
Una cucharada de aceite de oliva
50 gramos de tomate troceado
70 gramos de queso fresco 0%
Una taza de café o té*

5



*50 gramos de pan de centeno
100 gramos de espinacas pochadas
Un huevo poché
Cucharada de aceite de trufa
Una taza de café o té
Una pieza mediana de fruta*

6



*50 gramos de pan de trigo entero
70 gramos de atún en escabeche
Una cucharada de aceite de oliva virgen
50 gramos de tomate triturado
Una taza de café o té
Una pieza mediana de fruta*

7



*30 gramos de copos de avena
250 ml de leche de almendra 0%
Una cucharada de canela
50 gramos de proteína con sabor vainilla
10 gramos de nueces
100 gramos de arándanos
Una taza de café o té*