

Desayuno SALUDABLE

Queremos que el desayuno sea el mejor momento del día y por eso le ayudamos con elecciones equilibradas y saludable seleccionadas por nuestro equipo de nutricionistas.



HUEVOS AL GUSTO

Elija la base:

- | | |
|--|--|
| - Tortilla francesa con claras de huevo (3 unds) | 143kcal Grasa: 7,2g Carbh: 1,6g Prot: 16,6g |
| - Tortilla francesa (2 huevos) | 196kcal Grasa: 14,2g Carbh: 2,3g Prot: 13,6g |
| - Huevo a la plancha | |
| - Huevo escalfado | 77kcal Grasa: 5,3g Carbh: 0,6g Prot: 6,3g |
| - Huevo cocido | |

Acompañe con:

- | | |
|----------------------------|--|
| - Aguacate | 161kcal Grasa: 14,7g Carbh: 8,5g Prot: 2g |
| - Salmón ahumado | 58kcal Grasa: 2,1g Carbh: 0,00g Prot: 9,1g |
| - Jamón cocido (2 unds) | 38kcal Grasa: 0,48g Carbh: 0,4g Prot: 6,6g |
| - Jamón serrano (2 unds) | 121kcal Grasa: 7,6g Carbh: 0,04g Prot: 12,9g |
| - Pechuga de Pavo (2 unds) | 41kcal Grasa: 0,8g Carbh: 0,2g Prot: 8,4g |
| - Ventresca de atún | 123kcal Grasa: 6,6g Carbh: 0,4g Prot: 15g |
| - Queso fresco (60G) | 105kcal Grasa: 7,2g Carbh: 2,4g Prot: 7,8g |

Panes:

- | | |
|----------------------------|---|
| - Pan integral de centeno | 37kcal Grasa: 1,2g Carbh: 5,7g Prot: 0,8g |
| - Pan integral de cereales | 30kcal Grasa: 0,4g Carbh: 5,5g Prot: 1,2g |
| - Pan de masa madre | 29 kcal Grasa: 0,1g Carbh: 6,3g Prot: 1,1g |
| - Pan sin gluten | 114kcal Grasa: 0,6g Carbh: 25,6g Prot: 0,9g |

PUDDING DE CHÍA

Elija la base:

- | | |
|----------------------|---|
| - Leche desnatada | 85kcal Grasa: 0,5g Carbh: 11,7g Prot: 8g |
| - Leche sin lactosa | 117kcal Grasa: 4,5g Carbh: 11,6g Prot: 7,8g |
| - Bebida de soja | 107kcal Grasa: 4,2g Carbh: 9,2g Prot: 7,8g |
| - Bebida de almendra | 97kcal Grasa: 4,5g Carbh: 12g Prot: 1,5g |
| - Bebida de avena | 150kcal Grasa: 5g Carbh: 23,2g Prot: 4g |
| - Yogurt natural | 91kcal Grasa: 4,3g Carbh: 6,5g Prot: 5g |

Elija la base:

- | | |
|-------------------------|--|
| - Granolas caseras(30G) | 598kcal Grasa: 29,72g Carbh: 64,60g Prot: 18,14g |
| - Frutos Rojos (30G) | 16,8kcal Grasa: 0g Carbh: 4,1g Prot: 0,4g |