

Desayunos con power para comerte el día

QUUM

TIPS!



Nuestro cuerpo, a lo largo de la noche, desarrolla numerosas actividades metabólicas, por lo tanto, al despertar, es fundamental que consumamos alimentos energéticos

25%

El desayuno debe aportar aproximadamente un 25% de la energía necesaria para afrontar nuestra jornada



Si no desayunamos, el cuerpo está obligado a usar las energías de reserva, cosa que nos hace sentir más cansancio de lo normal



Desayunar bien y sano hace que tengamos menos apetito y evitaremos, de esta forma, estar "picando" antes del almuerzo o la comida, así que... no desayunar NO nos hace adelgazar



Evitar alimentos procesados... no queremos colesterol en la sangre, ¿verdad?



El desayuno es un momento dedicado a ti. Tómate tu tiempo y disfrútalo.

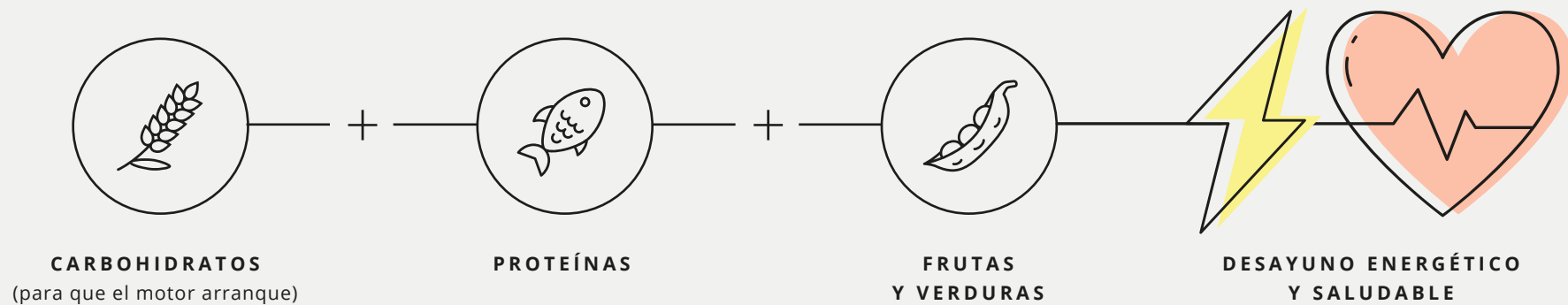


Beber un café o un Colacao viendo las noticias NO es desayunar

#SaldremosMásFuertes

Desayunos con power para comerte el día

QUUM



#SaldremosMásFuertes

RECETAS
FÁCILES PARA TODOS
LOS PALADARES

Desayunos con power para comerte el día

QUUM

LUNES - BOL DE CEREALES Y FRUTOS ROJOS

Ingredientes:

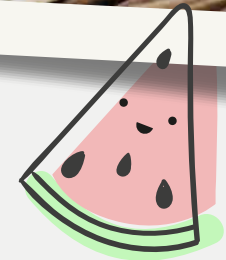
- Una taza de copos de avena integral instantánea
- ½ taza de leche de soja o agua
- 1 puñado de frutos rojos (frambuesas, fresas, arándanos)
- 1 puñado de frutos secos

Preparación:

- Coger un bol o una taza grande y verter la avena y la leche de soja o agua
- Añadir frutos rojos y frutos secos
- Disfrutarlo lentamente para aumentar la sensación de saciedad

Beneficios:

- Desayuno antioxidante y rico en fibra dietética
- Contiene mezcla de proteínas, vitaminas B1, B2, B3, B6 y E y minerales como sodio y potasio



#SaldremosMásFuertes

Desayunos con power para comerte el día

QUUM

MARTES - SANDWICH INTEGRAL DE PAVO Y AGUACATE

Ingredientes:

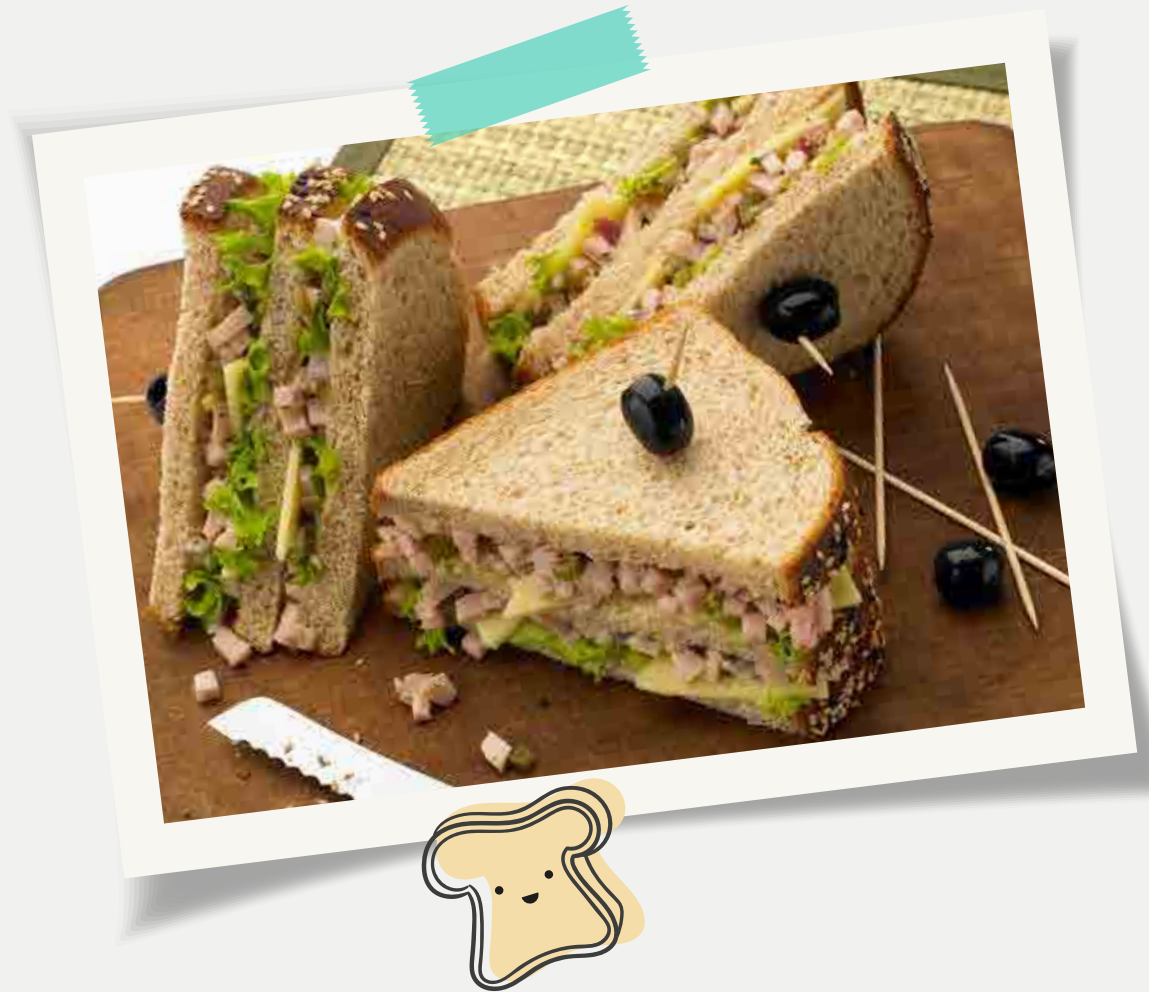
- Pan integral tostado
- 2 lonchas de pavo
- 1 mitad de aguacate cortada en trocitos
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- **¡Se puede combinar con un vaso de zumo de naranja natural!**

Preparación:

- Colocar el pan en un plato y los ingredientes en el orden que se prefiera
- Se pueden hacer dos capas de pan
- Exprimir dos naranjas y verter el contenido en un vaso

Beneficios:

- Carbohidratos para suplir carencia de energía
- Ácidos grasos saludables del aguacate
- Proteína del pavo



#SaldremosMásFuertes

Desayunos con power para comerte el día

QUUM

MIÉRCOLES - ENSALADA DE FRUTAS, TOSTADA CON MIEL Y TÉ BLANCO

Ingredientes:

- Frutas variadas picadas en trocitos (kiwi pequeño, 2 fresas, manzana pequeña, 5 uvas, por ejemplo)
- 1 tostada de pan integral
- 2 cucharaditas de miel
- Té blanco

Preparación:

- Cortar la fruta en un bol (se puede aliñar con un poco de miel y limón)
- Aparte, untar la miel en una tostada
- Hervir té blanco y verterlo en una taza

Beneficios:

- La miel fortalece el sistema inmunitario
- El té blanco es un importante medicamento natural que nos protege del efecto dañino de los radicales libres (envejecimiento, diabetes, alteraciones cardiovasculares, colesterol malo, etc.)
- Sensación de saciedad durante muchas horas



#SaldremosMásFuertes

Desayunos con power para comerte el día

QUUM

JUEVES - TOSTADA CON SALMÓN Y ESPINACAS

Ingredientes:

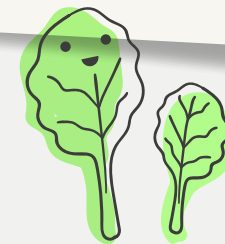
- 1 loncha de salmón ahumado
- 1 tostada de pan integral
- 5 hojas de espinacas frescas
- 1 aceituna (opcional)
- Una media cucharada de queso para untar bajo en grasas

Preparación:

- Untar el queso en la tostada
- Añadir las espinacas frescas
- Añadir el salmón y las aceitunas (si gustan)
- Espolvorear con eneldo

Beneficios:

- El salmón es rico en proteínas y sobre todo rico en Omega-3, las grasas buenas que disminuyen los niveles de colesterol y triglicéridos
- Las hojas de espinacas son ricas en vitamina A,C,E, K y ácido fólico. La fibra contenida en las hojas de espinacas impiden la absorción del colesterol



#SaldremosMásFuertes

Desayunos con power para comerte el día

QUUM

VIERNES - TORTITAS DE AVENA CON TOMATE Y REQUESÓN

Ingredientes:

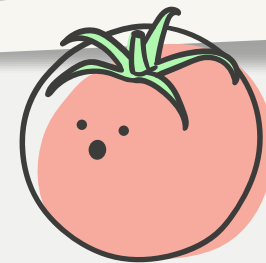
- 2 tortitas de avena o una rebanada de pan de centeno
- Medio tomate para ensalada
- Una cucharada y media de requesón
- Hojas de albahaca
- Una cucharadita de aceite de oliva

Preparación:

- Untar el requesón en las tortitas
- Trocear el tomate y aliñar con aceite
- Añadir hojas de albahaca (si gustan)

Beneficios:

- La avena es un óptimo aliado para mejorar la salud cardiovascular, el sistema nervioso y el aparato digestivo
- El requesón es riquísimo en proteínas y bajo en grasas
- El tomate es un potente antioxidante y es rico en vitaminas y minerales. Además tienen gran cantidad de vitamina A, ¡muy buena para la visión!



#SaldremosMásFuertes

Desayunos con power para comerte el día

QUUM

SÁBADO - PORRIDGE DE AVENA CON FRUTAS

Ingredientes:

- 1 taza de copos de avena integral instantánea
- 2 tazas de leche vegetal o de vaca
- Media barra de canela
- Trocitos de frutas y chorrito de miel
- Trocitos de frutos secos y semillas (optativo)

Preparación:

- Calentar la leche hasta que hierva
- Añadir avena, canela y cocer a fuego lento hasta que se forme una "papilla"
- Sacar del fuego y añadir frutas al gusto; lo ideal es un plátano y 2 fresas

Beneficios:

- La avena es un óptimo aliado para mejorar la salud cardiovascular, el sistema nervioso y el aparato digestivo
- La canela ayuda a controlar diabetes y mejorar trastornos digestivos
- Desayuno rico en potasio, proteínas y calcio



#SaldremosMásFuertes

Desayunos con power para comerte el día

QUUM

DOMINGO - ¡DESAYUNO EN PAREJA!

Ingredientes:

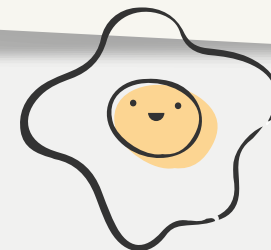
- 4 huevos
- 3 claras de huevo
- Medio aguacate
- 1 o 2 Champiñones (optativo)
- Una cucharadita de mozzarella rallada
- Paprika, comino (si gustan)

Preparación:

- Poner huevos y claras en una sartén antiadherente con un poco de aceite de oliva y tajarla
- Cuando los huevos estén casi listos echarles aguacate en trozos, mozzarella, paprika y comino y tapar nuevamente, dejándolo 2 minutos más
- Acompañar con dos tostadas de trigo saraceno

Beneficios:

- Este desayuno es muy rico en proteínas y vitaminas y es especialmente indicado para gente que suele hacer deporte
- ¡Ojo! Las cantidades son para 2 personas



#SaldremosMásFuertes

