

DESAYUNO

Completo con índice glucémico intermedio

Bebidas: leche entera/semidesnatada/desnatada, leche sin lactosa, café, bebida vegetal de soja/ almendras/ quinoa/ macadamias/ avena (sin azúcar), zumos (pomelo, limón, tomate), té, infusiones.

Pan permitido: integral 100%, trigo sarraceno, espelta, centeno integral, chía y linaza, pan de maíz (harina integral), masa madre.

- **Tostadas** (60g de pan ~ 1 panecillo): AOVE/ tomate/ pavo o pollo (mínimo con 95% de carne) / lomo Sajonia/ jamón serrano/ salmón ahumado/ queso (excepto el de untar) / lacón/ atún/ ventresca/ tortilla francesa/ mantequilla light.

- **Yogur natural o edulcorado/** cabra/ soja (natural)/ skyr/ kéfir (sin azúcar). *sin azúcares añadidos no significa que no tenga azúcar. Sólo se permiten 4g de azúcar por 100g de producto.

- **Fruta:** manzana (x1), cerezas (1/2 taza), kiwi (x1), nectarina (x1), naranja (x1), melocotón (x1), pera (x1), ciruela (x2), fresas, arándanos, frambuesas, moras (1/2 taza), nectarina (x1), pomelo (x1), albaricoque (x2), plátano (x1), piña (x2), níspolas (x2), uvas (1/2 taza), sandía (x1 a la semana), melón (x1 a la semana), mango (1/2 una vez a la semana), papaya (1/2 una vez a la semana).

- **Porridge de avena** (1/2 taza) con leche semidesnatada o bebida vegetal.

- **Huevos** revueltos, cocido, plancha o francesa.

- **Pudding de chía:** leche/ bebida vegetal/ yogur natural/ kéfir sin azúcar con 1 cucharada sopera de chía (dejar preparado la noche de antes). Se le puede añadir fruta permitida.

- **Cereales** integrales con yogur natural/ cabra/ soja/ skyr/ kéfir (sin azúcar) / leche.

- **Pancakes** proteicos con yogur (ver receta).

Pancakes protéicos:

1. Batimos 200g de queso cottage, dos huevos, 90g de harina de avena, leche o bebida vegetal, vainilla, levadura química y edulcorante (opcional).
2. Añadimos la masa a una sartén previamente engrasada con un chorrito AOVE.
3. Una vez listas añadimos el topping (yogur/ fruta).

