

DESAYUNO

Acelerado con índice glucémico bajo

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.

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

Opción 1

- **yogur natural o edulcorado**/ cabra/ soja/ 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), kiwi (x1), naranja (x1), pera (x1), arándanos, frambuesas, moras (1/2 taza), piña (x2).

- **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 una ración de fruta permitida.

Opción 2:

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

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

Acelerado de RESCATE

Bebidas: leche desnatada, leche sin lactosa, café, té, infusiones.

Pan permitido: integral 100%, trigo sarraceno, espelta, centeno integral.

- **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.

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

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