

TRES DESAYUNO SALUDABLES

Desayuno con leche... el más fresco:

Entera, semidesnatada, desnatada, enriquecida, sin lactosa... existe una leche para cada persona y para cada necesidad. En verano, con leche fría, o en invierno, caliente. Adaptar la temperatura a la estación mejora nuestra predisposición a disfrutar de ella.

250 mililitros de leche, con o sin café.

2 rebanadas de pan con aceite de oliva virgen extra, tomate y 2 lonchas de pechuga de pavo o pollo.

Una pieza de fruta fresca de temporada o un zumo de naranja recién exprimido.

Evaluación nutricional de este desayuno: 438 kcal.

Proteínas: 19,8 g.

Calcio: 359 mg.

Desayuno para comerte el día, con queso

El queso o la mantequilla son alternativas a la leche tan sabrosas como nutritivas. Respetando las cantidades diarias recomendadas, son productos que se pueden integrar en una dieta equilibrada.

200 mililitros de zumo.

Tostada de pan integral con queso fresco y miel.

1 plátano.

Frutos secos (3 cucharadas soperas de nueces, almendras, avellanas...).

Evaluación nutricional de este desayuno: 592 kcal.

Proteínas: 18,6 g.

Calcio: 209,0 mg.

Desayuno con yogur, el "No me complico"

No hace falta dedicar mucho tiempo en la cocina para preparar un buen desayuno. El yogur se destapa y ya tenemos a nuestro alcance una fuente de calcio y proteínas que, además, presenta un bajo contenido en lactosa, especialmente interesante para los intolerantes.

2 yogures con una cuchada de muesli o frutos rojos.

1 pieza de fruta de temporada.

2 tostadas de pan con un chorrillo de aceite de oliva.

Una infusión (té, manzanilla, poleo).

Evaluación nutricional de este desayuno: 539 kcal.

Proteínas: 17,9 g.

Calcio: 415 mg.