

Tostadas integrales con huevos + aguacate



INGREDIENTES:

- 2 TOSTADAS DE PAN 100% INTEGRAL O DE SARRACENO
- 2 HUEVOS (A LA PLANCHA O COCIDOS)
- ½ AGUACATE
- RÚCULA (FIBRA)

👉 Aporte:

Proteína + grasa buena + fibra = saciedad duradera y regulación hormonal.

Porridge proteico de sarraceno y frutos rojos



INGREDIENTES:

- 40G DE COPOS DE SARRACENO
- 150ML DE BEBIDA VEGETAL SIN AZÚCARES AÑADIDOS O LECHE
- 1 SCOOP DE PROTEÍNA VEGANA EN POLVO (OPCIONAL)
- FRUTOS ROJOS (FRESAS, ARÁNDANOS, FRAMBUESAS)
- 1 CUCHARADITA DE MANTEQUILLA DE ALMENDRA O CACAHUETE

👉 Aporte:

Estabiliza el azúcar en sangre y evita el hambre emocional.

Yogur griego vegetal con toppings funcionales



INGREDIENTES:

- 1 BOL DE YOGUR VEGETAL DE SOJA O YOGUR DE CABRA O DE OVEJA O KÉFIR NATURAL DE CABRA O DE OVEJA O DE VACAS ALIMENTADAS DE PASTO
- 1 SCOOP DE PROTEÍNA VEGANA
- 1 CUCHARADA DE SEMILLAS DE CHÍA O LINO
- 1 PUÑADO DE FRUTOS SECOS CRUDOS (ALMENDRAS, NUECES)
- FRUTA FRESCA (FRUTOS ROJOS, MANZANA O KIWI)

👉 Aporte:

Ideal para cuidar la microbiota intestinal y evitar bajones de energía.

Sándwich saciante con proteína



INGREDIENTES:

- 2 REBANADAS DE PAN INTEGRAL O DE ESPELTA INTEGRAL O SARRACENO
- JAMÓN SERRANO O LOMO EMBUCHADO
- GHEE DE CABRA O AOVE O AGUACATE
- HOJAS VERDES (RÚCULA, ESPINACAS)

👉 Aporte:

Proteína + fibra + grasa saludable = cero ansiedad antes de comer.

Smoothie bowl equilibrado



INGREDIENTES:

- FRUTOS ROJOS CONGELADOS + 1 SCOOP DE PROTEÍNA VEGANA
- 1 CUCHARADA DE CREMA DE CACAHUETE 100%
- ½ TAZA DE BEBIDA VEGETAL SIN AZÚCARES
- TOPPINGS: SEMILLAS, COCO RALLADO, FRUTOS ROJOS

👉 Aporte:

Saciante, refrescante y regulador hormonal si lo equilibras bien en macros.