



EL
desayuno
no se toma
VACACIONES



¿Desayunaste hoy?



Muchas veces por falta de tiempo o imaginación, no le damos al desayuno el valor que merece y con frecuencia por dormir un poco más directamente lo salteamos.

Un desayuno saludable recarga tu organismo para que comiences el día con energía y beneficia el estado de salud general

El verano es una época excelente para preparar desayunos frescos, ricos y sanos, aprovechando la mayor variedad de frutas y verduras.

¿Qué significa que un desayuno SEA SALUDABLE?

Cuando se compone de alimentos de alta calidad nutricional, es decir que sean fuente de

Proteínas

Ácidos Grasos

Fibra

Vitaminas y Minerales

▼
Aportando la energía necesaria para comenzar el día


20 a 25%

El hábito de desayunar está asociado con mejores hábitos alimentarios en niños y adolescentes. Una distribución de energía más equilibrada durante el día, mejora la calidad de la alimentación.

¿Qué debe tener para ser completo?

**LÁCTEOS
+ FRUTAS
+ CEREALES INTEGRALES
O LEGUMBRES**



Lunes

OPCIÓN 1

Leche con cacao amargo +
Ricotta semigrasa nuez + 1 durazno

OPCIÓN 2

1 vaso de bebida de almendras
Tostada de pan integral con hummus + semillas de chia + 1 ciruela

Martes

OPCIÓN 1

Café con leche + Panqueques de avena
+ rodajas de banana

OPCIÓN 2

Infusión + Tostada de pan integral con ricotta
semigrasa + semilla de sésamo + 1 durazno

Miércoles

OPCIÓN 1

Batido de bebible de frutilla con banana +
Manzana en rodajas espolvoreada con frutas secas

OPCIÓN 2

Leche con cacao amargo + Budín casero de banana + 1 pera

Jueves

OPCIÓN 1

Infusión + Pan integral con queso fresco y
semillas de girasol + 1 rodaja de sandía

OPCIÓN 2

Infusión + Omelette con queso fresco
+ Brochette de frutas frescas

Viernes

OPCIÓN 1

Sandwich de pan nube con fetas de queso danbo
+ rodajas de tomate + 1 rodaja de melón

OPCIÓN 2

1 yogur natural con frutillas + durazno con una cucharada de avena
y nueces

Sábado

OPCIÓN 1

Infusión + Bowl con ricotta magra, pasas de uva
+ nueces + dados de manzana

OPCIÓN 2

Vaso de leche + Huevos revueltos + 1 naranja en gajos

Domingo

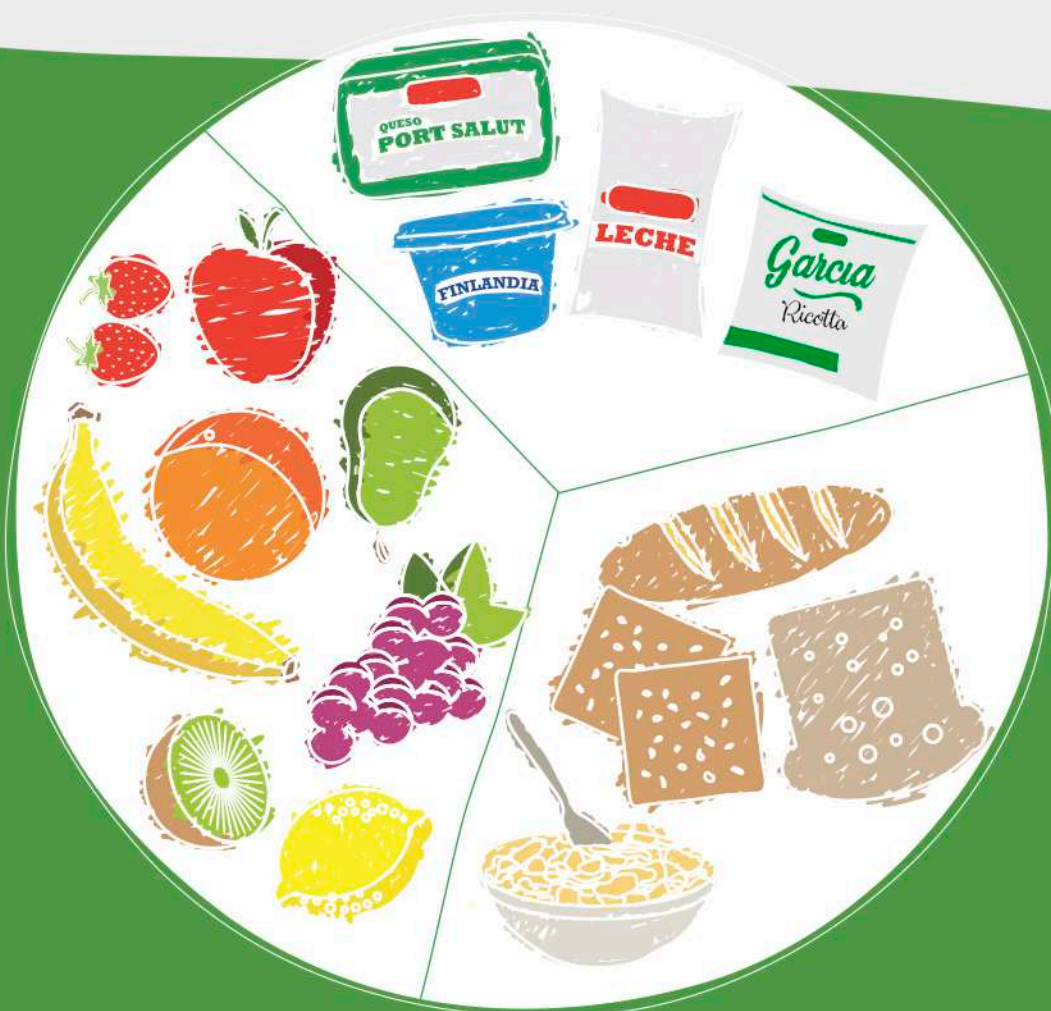
OPCIÓN 1

Café con leche + Tostada de pan integral con queso untable, palta y
tomate + 1 pelón

OPCIÓN 2

Yogur natural con granola + Bowl de frutillas

¿Sabías que las Guías alimentarias para la población argentina(*) recomiendan consumir diariamente leche, yogur o queso?



(*)Elaboradas por el Ministerio de Salud de la Nación.



3 lácteos
AL DÍA

Incluir lácteos en las diferentes comidas del día ayuda a cubrir las recomendaciones nutricionales de calcio y proteínas



📞 +54 11 6422-4829

✉️ din@mastellone.com.ar

🌐 www.lecheynutricion.com.ar

**Almirante Brown 957 - CP:B174BKFS
Gral Rodriguez - Bs. As.**

**Material elaborado por nutricionistas del Departamento
de Información Nutricional de Mastellone Hnos.**