

EJEMPLOS DE DESAYUNO

Si juegas por la mañana, sigue las recomendaciones desde el desayuno del día anterior.



RECETA 1

Café al gusto.
Porridge de avena con
leche/bebida vegetal y
canela.
Plátano.



RECETA 2

Café al gusto.
Tortitas de avena.
Zumo de naranja
natural.



RECETA 3

Leche/bebida vegetal
con cacao en polvo.
Tostadas con aceite de
oliva, tomate y proteína
Naranja con canela.