

Los 5 desayunos más completos y saludables

Los 5 desayunos más completos y saludables

[imprimir](#)



Más de una vez habrás oído que el **desayuno** es la comida más importante del día, y no es cualquier tontería. Es imprescindible para arrancar con energía. Por eso, hoy te traemos **5 propuestas** que te aportarán todo lo necesario para afrontar la jornada. ¡Toma nota!:

1. Un café con leche, dos tostadas de pan integral con tomate y aceite de oliva, un kiwi y un zumo de naranja.

2. Un tazón de cereales integrales con leche, un plátano y un zumo de naranja.

3. Dos tostadas con queso fresco y miel, un café con leche y un puñado de nueces o almendras.

4. Un sándwich de pan integral con jamón York y queso, un batido de frutas y una barrita de cereales.

5. *Biscottes* con mantequilla y mermelada, un yogur, un té verde y una manzana.

Ya lo ves, lo importante es combinar especialmente **cereales, lácteos y fruta** para no olvidarnos de ningún nutriente. Eso nos proporcionará energía, vitaminas, minerales y también nos saciará el apetito.

Recuerda que a media mañana puedes hacer un [tentempié](#): te ayudará a aguantar hasta la hora de comer.

¡Empieza el día con energía!

Etiquetas

[desayuno saludable](#)

[dieta equilibrada](#)

[dieta saludable](#)

[tentempiés saludables](#)

[lácteos](#)

[leche](#)

[Fruta](#)

[Extractor de zumos](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar