

Desayuno antiinflamatorio sin picos de azúcar

Huevos revueltos con aguacate y hojas verdes y tomatitos cherry.

Varia con setas

Porridge de avena (fría o poco cocida) con yogur vegetal, frutos rojos, nueces y chia y canela

Varia: fruto seco, kéfir, yogur cabra, semillas



Pan de trigo sarraceno con tomate y anchoa

Varia con: Melva, caballa, boquerones

Crackers de quinoa con aguacate y **ibérico 5J**

Varia con: pollo, pavo (95% carne)

Si no tienes hambre, no fuerces el desayuno. Escucha tu cuerpo.

