

# Esmorzars saludables

## **Fruita fresca i, per què no? També verdura**

- Fruites de temporada
- Verdures: carlota, cirerols, cogombre, raves, etc.

Tallada, perquè siga més apetible i fàcil de menjar  
En batut casolà amb llet sencera i cacau

## **Lactis**

- Llet sencera
- Iogurt
- Formatge fresc o semi
- Alternativa natural a base de soja o altres vegetals (enriquida en calci)

Naturals, sense sucres afegits

## **Fruits secs**

Torrats o al natural

## **Entrepanes**

- Pa integral
- Pan de llavors
- Torrades, coquetes d'arròs sense sal

\_\_Segueix aquests passos per preparar **entrepanes salats**

1. **Verdures:** Tomaca, alvocat, ceba, cogombre, encisam, ruca, canonges, carlota, pimentons torrats, escalivada, remolatxa, etc.
2. **Proteïna:** Ou, tonyina, cavalla, sardines, abadejo dessalat, pollastre, formatge (fresc, mozzarella, feta, cottage, etc.), hummus, falafel
3. **Toc:** Oli d'oliva verge extra, pesto, tzatziki, salsa de iogurt, guacamole, olivada, olives, cogombrets, espècies (alfàbega, romer, timó...), etc.

\_\_Segueix aquests passos per preparar **entrepanes dolços**

1. **Fruita:** Pera, poma, plàtan, mango, codonyat casolà, etc.
2. **Complement:** formatge, crema de cacauet, crema d'altres fruits secs, tahini, compota de poma, xocolata (>75% cacau), cacau en pols, canyella, panses, orellanes, dàtils, etc.

## Idees d'entrepans

### Entrepans salats

Hummus amb olives  
Paté d'albergínia torrada  
Olivada i formatge fresc  
Tomaca, mozzarella i alfàbega  
Abadejo amb pimentó torrat (esgarraet)  
Cavalla amb tzatziki  
Pasta d'alvocat amb tonyina  
Canonges, pollastre i salsa de iogurt  
Truita de carabassí

### Entrepans dolços

Poma amb formatge cottage i canyella  
Crema de cacauet i plàtan  
Xocolata amb oli d'oliva i sal en escates  
Codonyat i mascarpone  
Tahini i dàtils  
Compota de poma i canyella

### Altres opcions (ocasionals)

- Galetes casolanes de plàtan i avena
- Bescuit o coca dolça casolana
- Rosquilletes integrals
- Suc natural de fruites

### Botelleta d'aigua emplenable

Quines altres idees t'agraden molt?