

Elaboración del desayuno saludable con

Comiendo con María
María Merino | Dietista & Nutricionista

Frutas frescas	Frutas desecadas	Verduras y hortalizas	Semillas 	Bebidas 
Plátano	Albaricoques (orejones)	Lechuga y sus variedades	Semillas de lino	Agua
Manzana	Uvas pasas	Tomate	Semillas de calabaza	Infusiones
Pera	Higos	Calabacín	Semillas de sésamo	Café
Naranja	Ciruelas	Berenjena	Semillas de chía	Cualquier tipo de té
Arándanos	Dátiles	Pimientos	Semillas de amapola	Excluidos: zumos, licuados, smoothies, batidos comerciales, bebidas alcohólicas, refrescos y bebidas azucaradas o edulcoradas, bebidas energéticas
Frambuesas	Cualquier otra fruta desecada	Cebolla	Semillas de cáñamo	
Moras	Cereales integrales	Pepino	Cualquier otra semilla vegetal	
Higos		Cualquier verdura o hortaliza fresca o fresca y envasada	Dulces	
Aguacate 				
Cualquier otra fruta fresca	Pan integral	Leche y derivados 	Crema de cacahuete s/a	Elaboraciones caseras
Excluido: frutas en almívar o maceradas con azúcar, zumos y licuados	Biscotes integrales		Leche entera, semi o desnatada*	
	Picos integrales	Yogur natural entero o desnatado*	Chocolate 70% cacao o más	
	Bastoncitos integrales	Yogur natural bebible entero o desnatado*	Edulcorantes	
Frutos secos	Tostadas integrales	Queso fresco	Sirope de agave	
	Copos de teff	Queso fresco batido	Excluidos: azúcar, azúcar moreno, azúcar de caña, melaza, miel,	Hummus de remolacha
	Copos de avena	Queso fresco batido		Hummus de calabacín y cúrcuma
	Almendras	Queso fresco	Proteicos 	Baba ganush
	Avellanas	Queso fresco batido		Escalivada
	Nueces de California	Requesón		Tortitas integrales de cualquier cereal integral
	Nueces de Macadamia	Cottage	Huevo	Galletas de avena y plátano
	Nueces de Brasil	Cualquier queso blanco o magro	Legumbres	Crema de cacao
	Pistachos	Cualquier bebida vegetal sin azúcar (<5g/100g)	Salmón ahumado	Granola
	Piñones	*preferiblemente enteros (tinfor en el post)	Atún en conserva	Tortilla 
Cacahuetes	Excluidos: danoninos, actimel, postres lácteos (natillas, crema catalana,...), quesos muy grasos, bebidas vegetales con azúcar,	Aceite de oliva virgen extra	Huevos revueltos	
Anacardos	Excluido: cereales refinados, cereales comerciales del desayuno, galletas, dulces y bollería. 		Cualquier elaboración que esté hecha con alguno de los alimentos de la lista	