

# HEALTHY



Apple

Fruits

Toast with oil and avocado.

# BR

# AKFAST

2024

2024



tostada  
com melancia

maçã

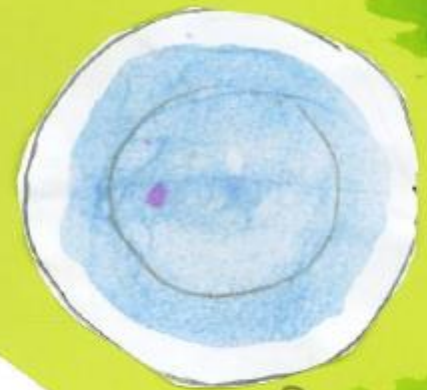
Té

Sandia  
Uvas

Água Pão

Cereal

# DESAYUNO SALUDABLE



Fresas

Vaso DE AGUA



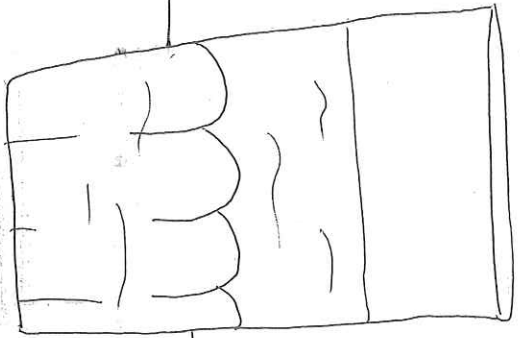
kiwi

tortilla

Arándanos

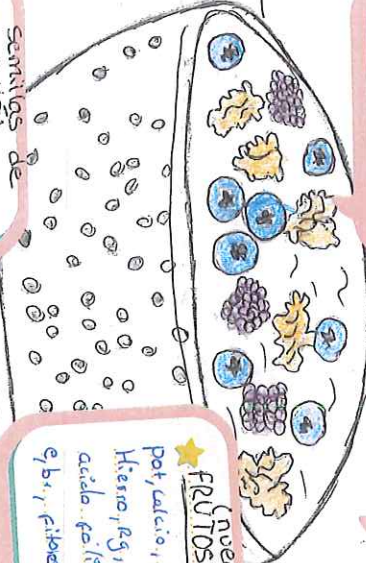


H<sub>2</sub>O → necesaria para hidratarse



**★ Kéfir:**  
Calcio, Mg, Vit. K2,  
B2, biotina, enzimas  
Probióticos y Galato

**★ FRUTOS ROSAQUE**  
Vitaminas C y E  
Flavonoides  
Carotenoides  
managanésico

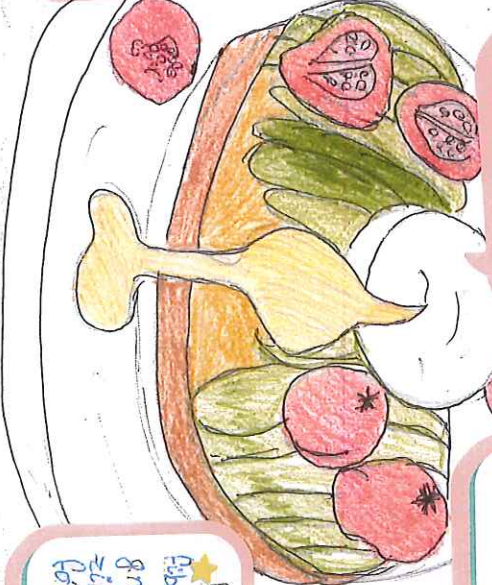


**★ semillas de CHIA**  
Vit. C, E, A, B1, B3,  
B6, fósforo, polifenoles  
y zinc.

**★ FRUTOS SECOS (nueces)**  
pot, calcio, fósforo  
Hierro, Mg, fibra,  
ácido fólico, vitamina  
E, B1, fitoesteroles.

**★ Tomate asado**  
Vit. A, B, acetato  
Vit. C y potasio

**★ Huevo**  
Vit. A, E, B2, niacina,  
Fe, zinc, selenio,  
biotina, colina,  
fósforo, proteína.



**★ Agave**  
Proteína, fibra,  
Vitaminas A, B, C, G, S, H,  
folatos, potasio, Mg,  
Fe, calcio y sodio y  
enzimas antioxidantes.

**★ PUL IUTERAL:**  
Fibra, vitaminas del  
grupo B, E, magnesio  
zinc, selenio y  
fósforo.

No es de sayunar, es empezar bonito e







**MENU**

TE de limón  
COM LIMÓN  
Fresco.

Bebida  
de Fruto  
Secos  
Frescos

Tea de  
LIMÓN

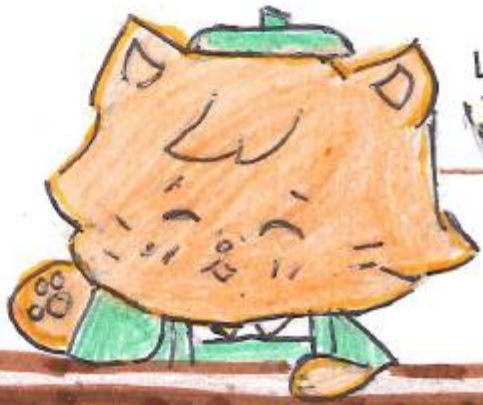
# LA CAFETERÍA Saludable

SOLO SERVIMOS DESAYUNOS  
SALUDABLES

**MENU**

COFFEE  
TEA  
WATER

COFFEE



# Desayuno Saludable ➔

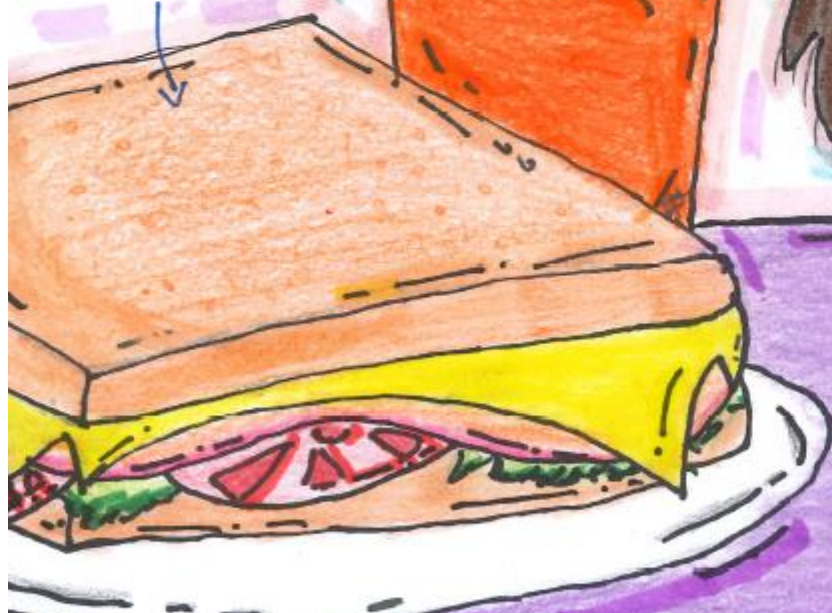


Hacer ejercicio físico a diario te mantiene un peso saludable y un adecuado estado de salud.

Los zumos naturales son mejores que los del supermercado.



Sandwich, te da energía.



Cereales, te dan energía.

Lácteo, te da calcio.

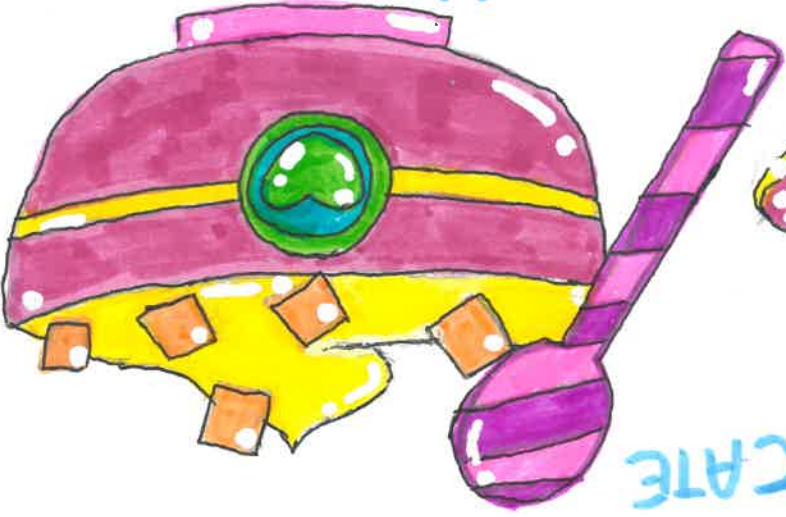


Aceite te da grasas saludables.

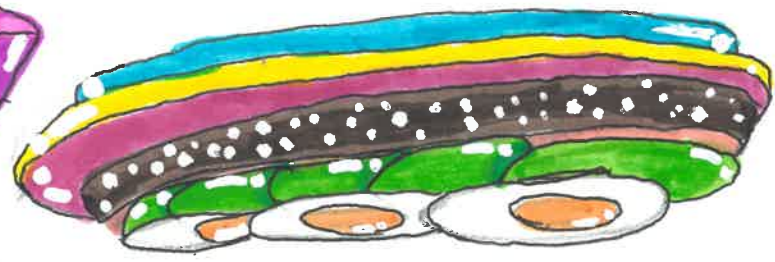




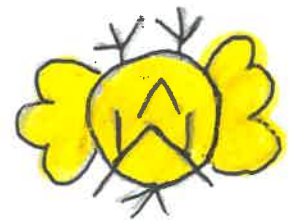
YOGURT  
DE  
MANGO



TOSTADA DE AGUACATE  
Y HUEVO COCIDO



BATIDO DE  
PLÁTANO Y  
MANDARINA



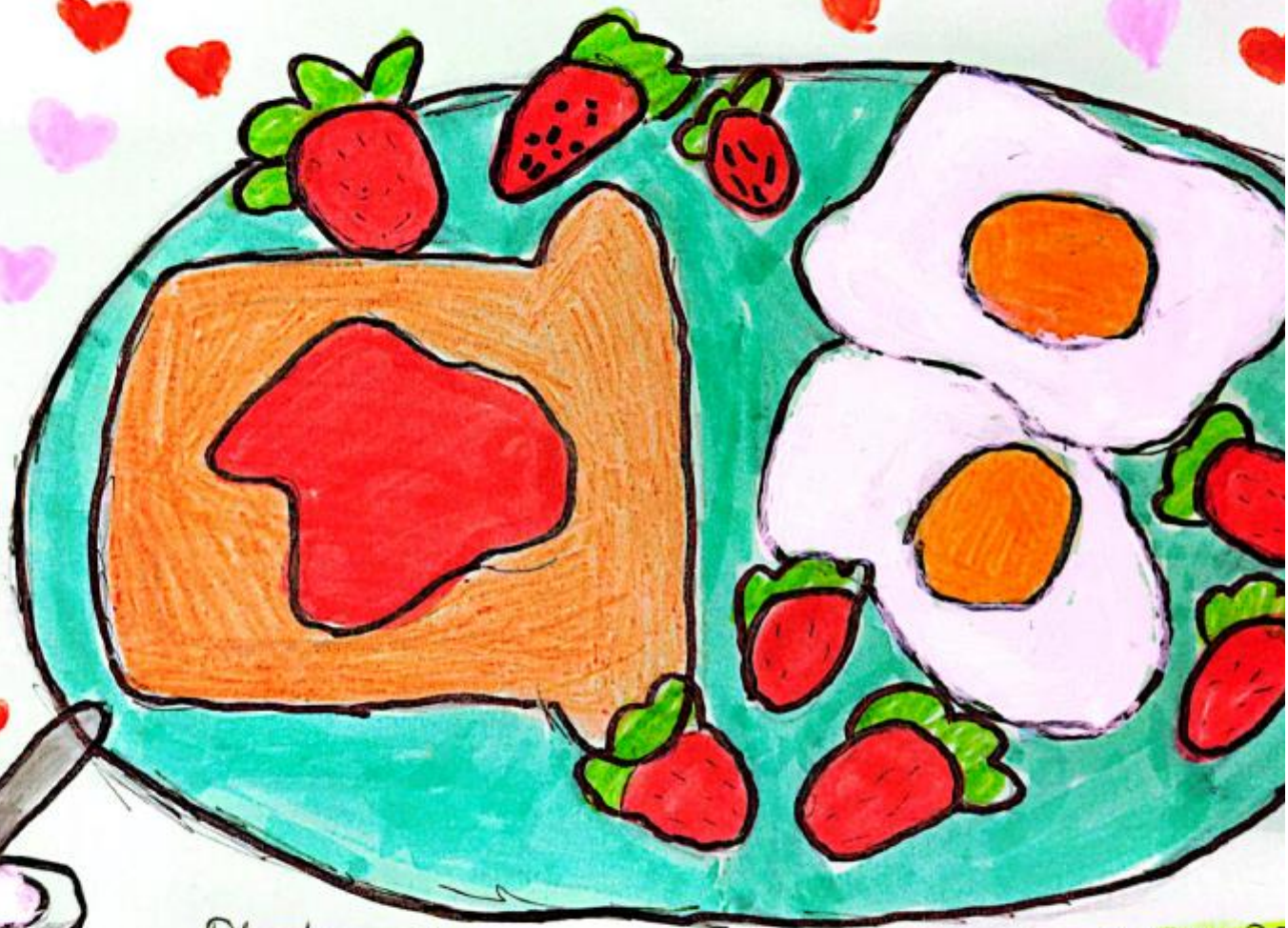
DESAYUNO  
SALUDABLE



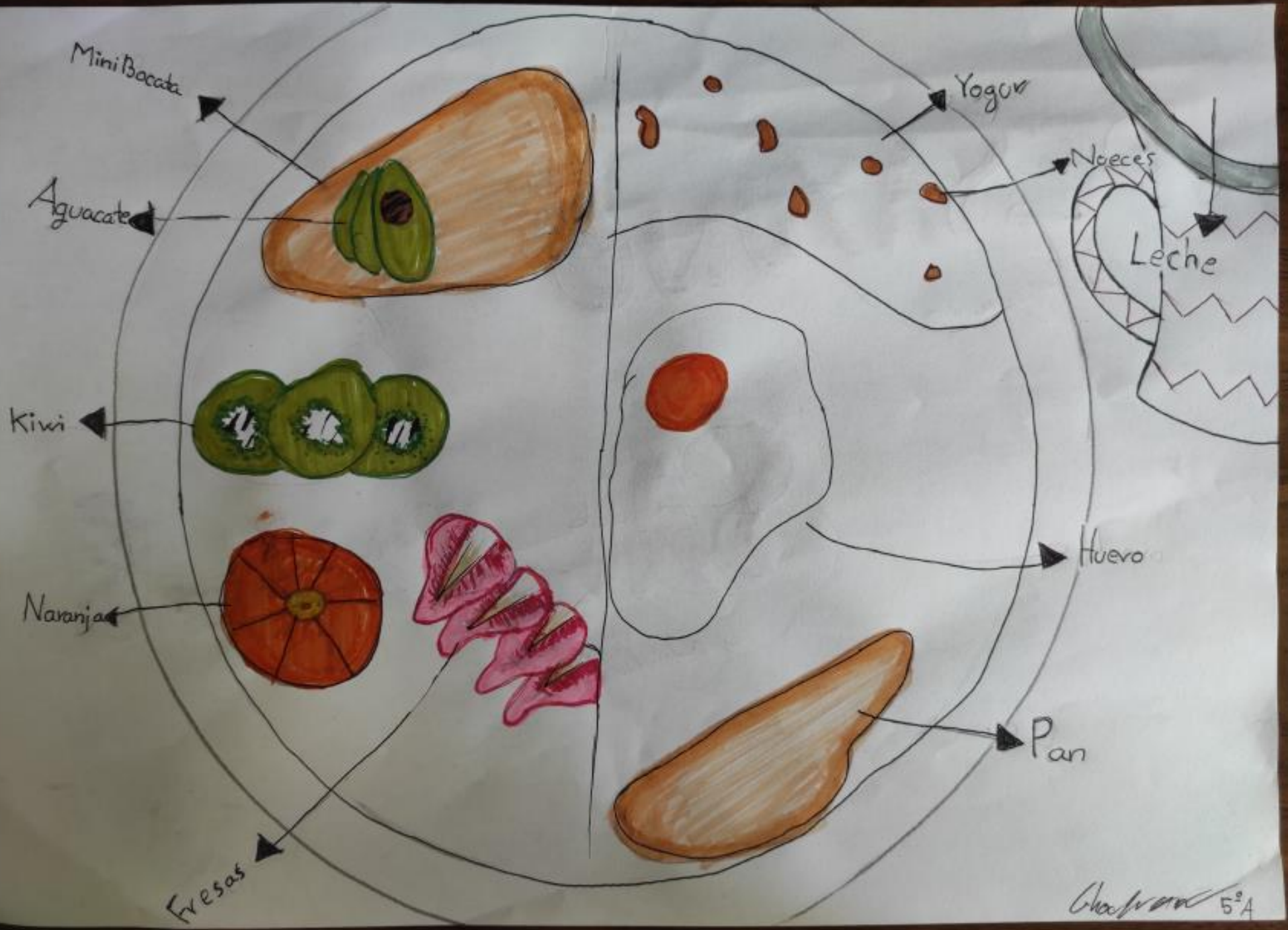
# Desayuno nutritivo



Zumo  
de  
naranja  
natural

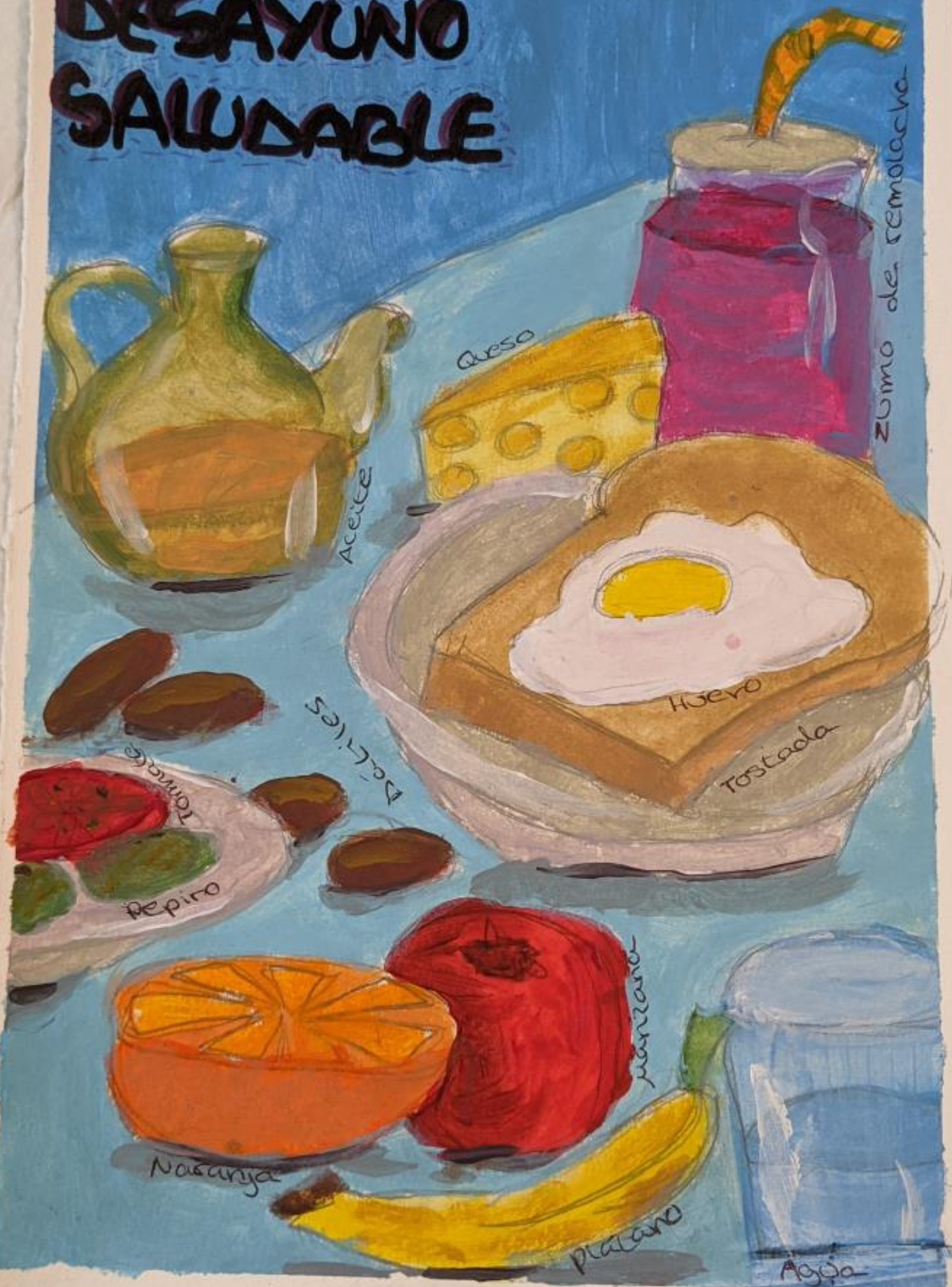


Plato de tostada con merm  
huevos fritos y fresas.

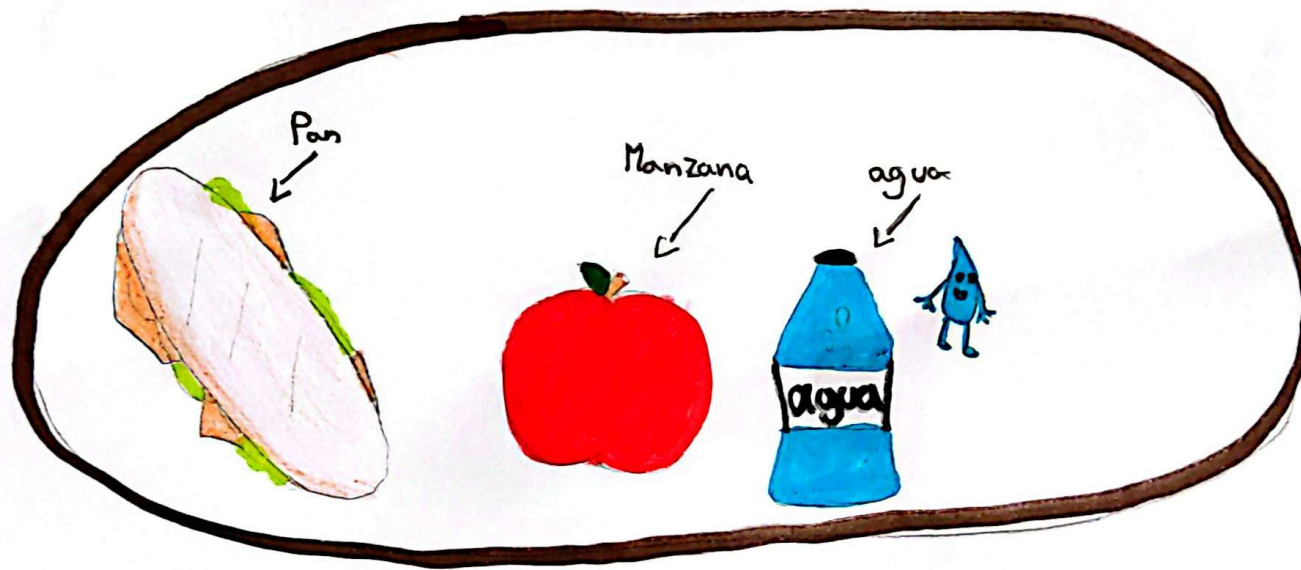


Chauvan 5<sup>a</sup>A

# DESAYUNO SALUDABLE



# DESAYUNOS SALUDABLES



¡EMPÍEZALA YA!

Tostada de pan integral con aguacate y huevo frito

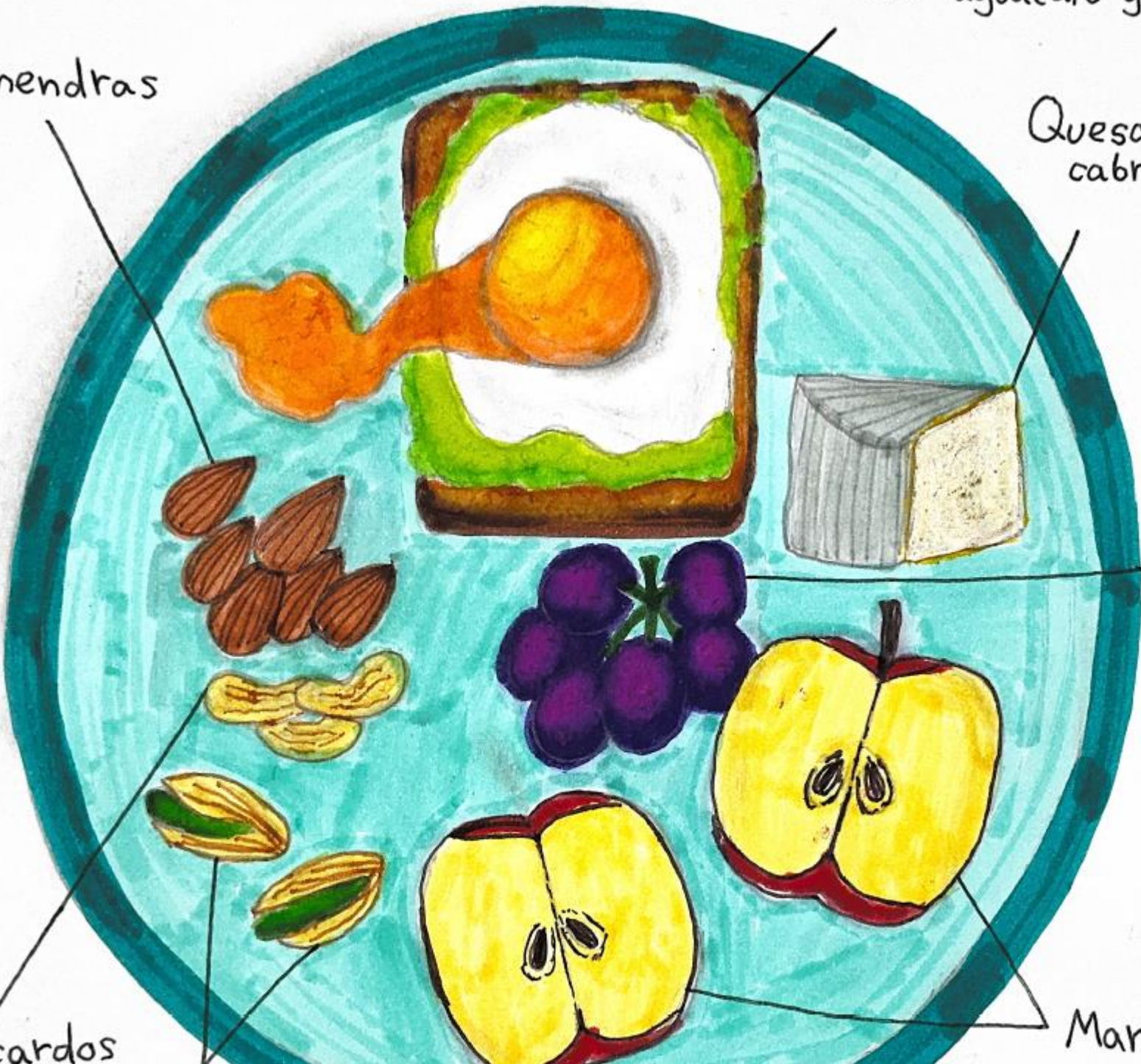
Almendras

Queso de cabra

Uvas

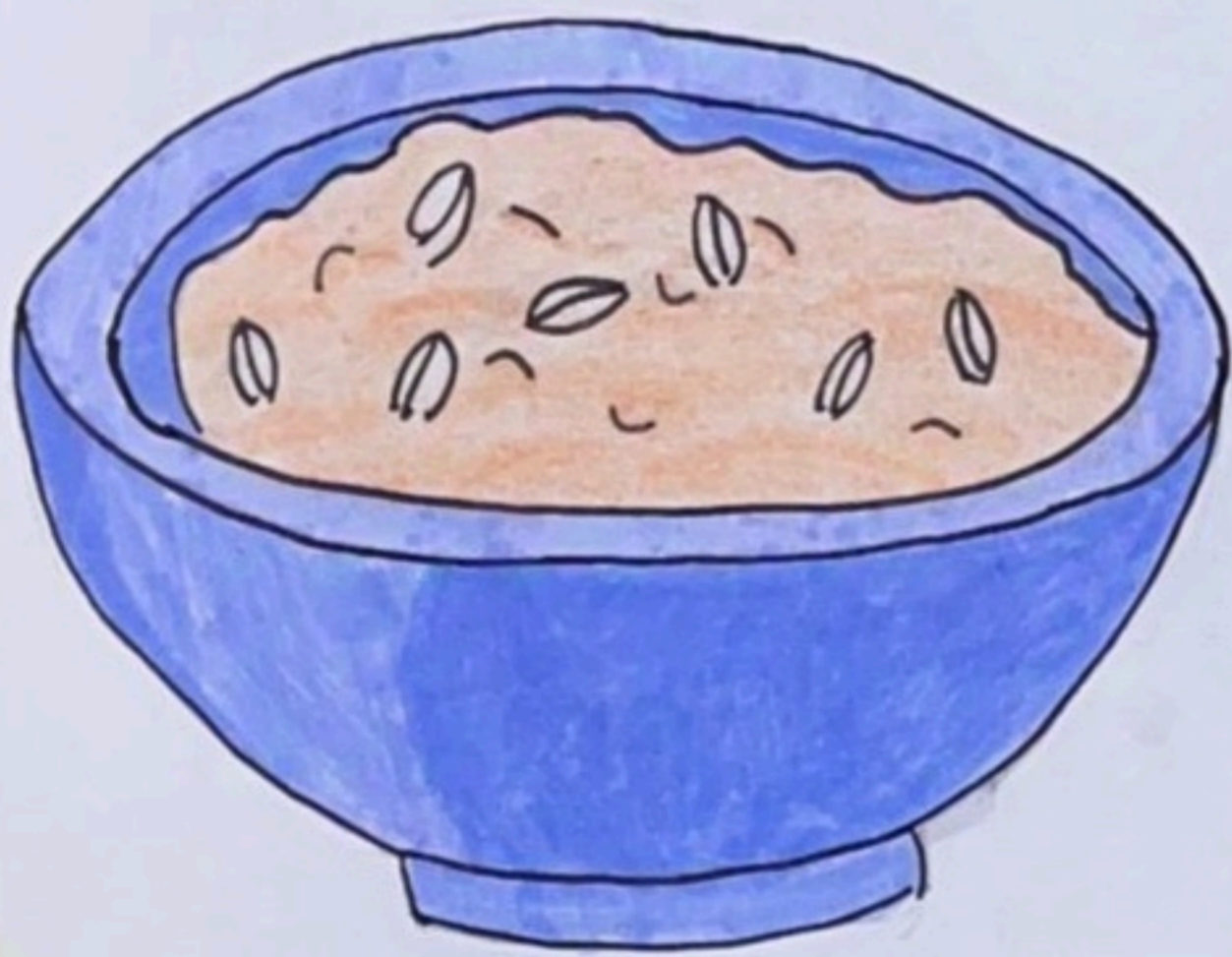
Manzana

Anacardos

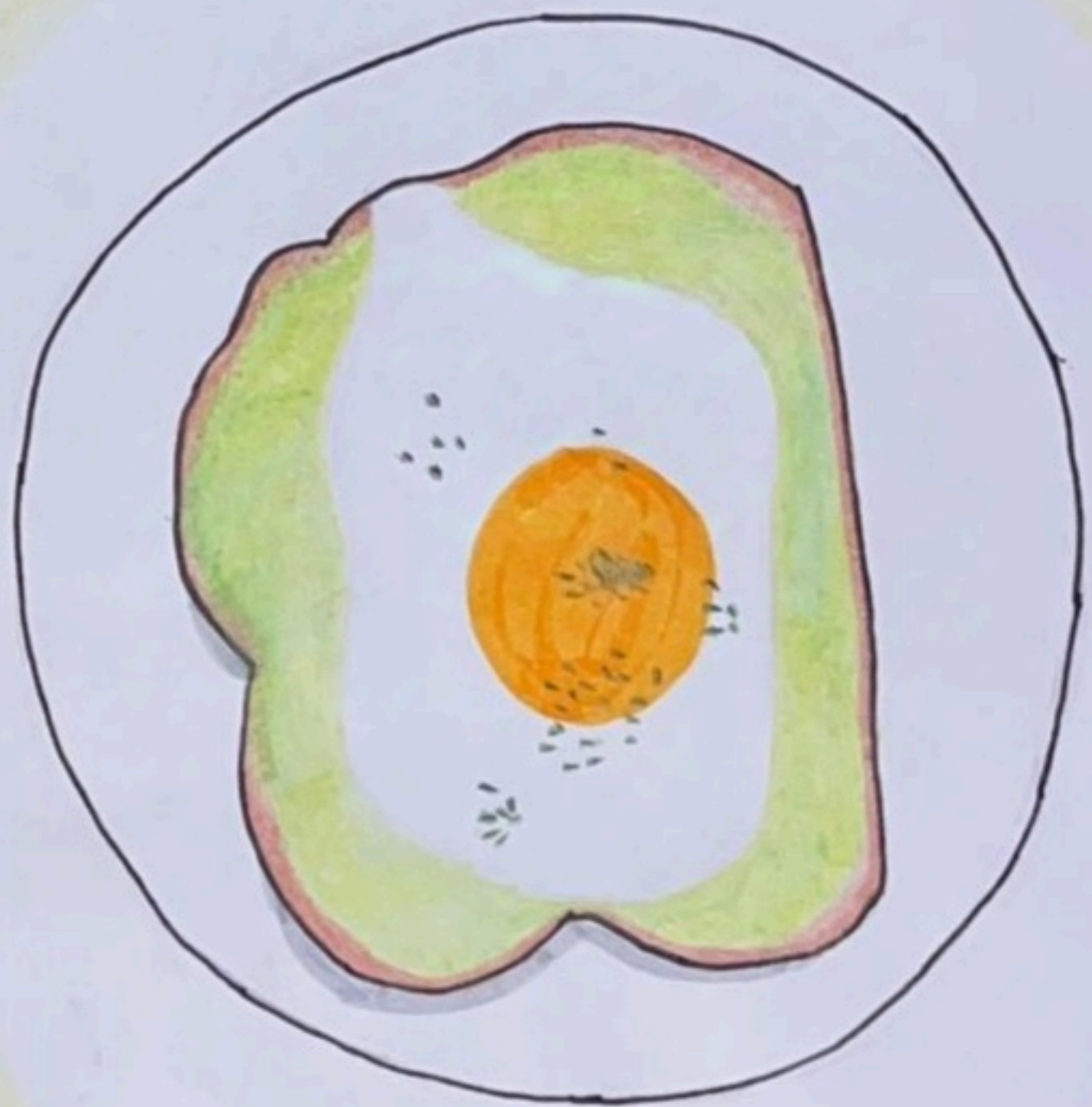


# Desayuno saludable

¿Quieres desayunar algo sano y  
no sabes qué?  
Aquí te dejo uno



leche con avena



tostada con  
aguacate y  
huevo



calcio (mineral)



hidratos de carbono

grasas (buenas)



vitaminas

grasas (buenas)

LECHE

calcio  
↓  
mineral



vitaminas



Proteína

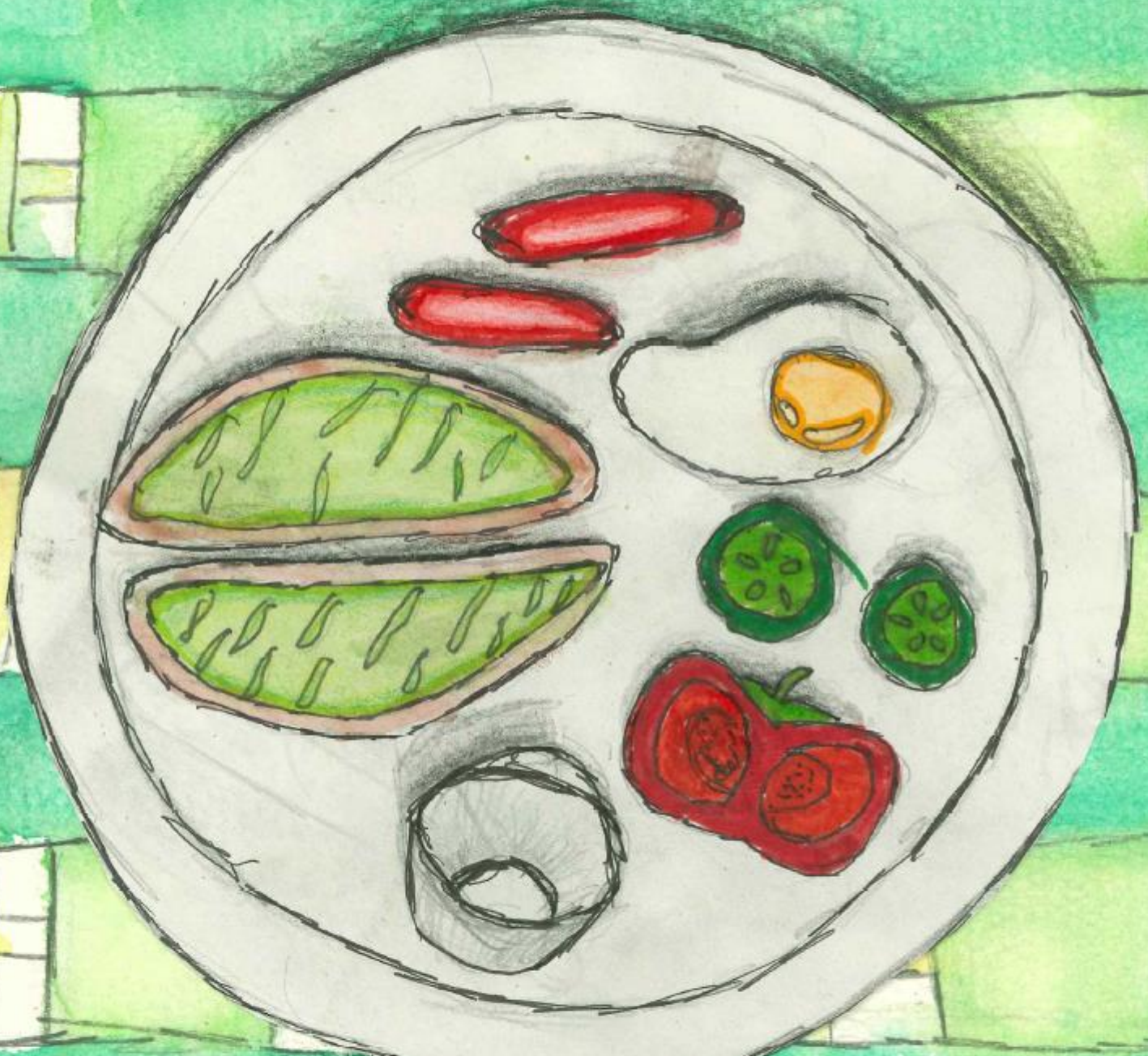




HEALTHY

Breakfast





# CONCURSO DESAYUNOS SALUDABLES (F.E.F)

