

IDEAS VEGANAS



FRUTOS SECOS
+
CEREALES
+
GRANOLA
+
FRUTAS
+
YOGURT VEGETAL

LECHE VEGETAL
+
CHÍA
+
TOPPINGS



-Frutas
-Coco Rayado
-Chocolate
-Nueces



PAN DE SALVADO
+
GARBANZOS
+
PALTA
+
FRUTAS
+
TOMATES CHERRY

¿SABÍAS QUÉ?

SALTARSE EL
DESAYUNO PUEDE
AFECTAR NUESTRO
RENDIMIENTO FÍSICO Y
MENTAL.

DESAYUNO
SALUDABLE

*"Primero tené un buen desayuno,
luego un buen día"*



NUNCA OLVIDES

No creas todo lo que lees,
hay mucha desinformación
y mitos.

Consultá a un profesional y
aprende a alimentarte.

Creá hábitos.

.....
PARA UN DESAYUNO
EQUILIBRADO
INCORPORAR:
.....

Lácteos

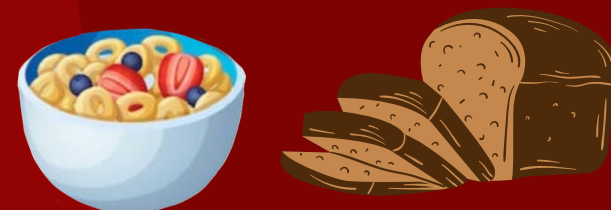


Fruta



— — — — —
*Hoy desayuná como si fuera la
última vez...*
— — — — —

Hidratos de carbono



Grasas Saludables



Proteínas

