

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?

