

Esmorzars saludables

SALUT
BQ

C | Clínica
Corachan

OPCIÓ 1 · ESMORZAR AMB ENTREPÀ O TORRADES

pa blanc, espelta o de cereals amb:

- a) gall d'indi o pernil salat amb oli oliva/tomàquet
- b) truita d'un ou amb tomàquets cherry
- c) formatge fresc de cabra o ovella i oli oliva
- d) crema de cacauet sense sucre i rodanxes de plàtan



**OPCIÓ 2 · BOL DE IOGURT
/ LLET VEGETAL / LLET DE VACA**
amb cereals de civada o granola,
fruits vermells i canyella

OPCIÓ 3 · PANCAKES
amb farina de civada,
un ou, i llet vegetal

OPCIÓ 4 · ESMORZAR ANTIINFLAMATORI
a) torrades amb avocat i ou dur
b) torrades amb salmó i avocat
c) pastís de cirera
d) beguda de coco