

7 Desayunos Saludables

Un desayuno diferente para cada día de la semana

Un buen desayuno no tiene por que ser complicado. Cada uno de estos desayunos se prepara en menos de 10 minutos, aporta proteína, grasas saludables y micronutrientes clave para tu energía y tu producción de glutación.

Lunes: Tortilla verde		
Preparacion	Menu	Nutrientes clave
< 10 min	Tortilla de 2 huevos con espinacas y queso feta. Acompañada de pan integral tostado con AOVE. Te verde.	Cisteina (huevos) + folato + antioxidantes
Martes: Overnight oats		
Preparacion	Menu	Nutrientes clave
< 10 min	Avena remojada en yogur griego toda la noche. Con arándanos, nueces y miel. Cafe con leche.	Probióticos + antocianinas + omega-3
Miercoles: Tostada de aguacate		
Preparacion	Menu	Nutrientes clave
< 10 min	2 tostadas integrales con aguacate machacado. Huevo poché encima + semillas de girasol. Infusión de jengibre.	Grasas saludables + cisteina + selenio
Jueves: Smoothie proteico		
Preparacion	Menu	Nutrientes clave
< 10 min	Batido: plátano + espinacas + proteína de suero + leche vegetal + cucharada de mantequilla de almendras. Puniado de nueces de Brasil aparte.	Cisteina máxima + selenio + potasio
Viernes: Huevos revueltos mediterraneos		
Preparacion	Menu	Nutrientes clave
< 10 min	Huevos revueltos con tomate cherry, albahaca y aceitunas negras. Tostada integral. Zumo de naranja natural.	Cisteina + licopeno + vitamina C
Sabado: Pancakes de avena		
Preparacion	Menu	Nutrientes clave
< 10 min	Pancakes: avena + huevo + plátano (sin harina). Con frutos rojos y un hilo de miel. Cafe o te matcha.	Fibra + cisteina + antioxidantes

Domingo: Brunch completo

Preparacion	Menu	Nutrientes clave
< 10 min	Salmon ahumado + huevos revueltos + aguacate + tostada integral + rucula. Te verde con limon.	Omega-3 + cisteina + folato + vitamina C

Todos estos desayunos incluyen fuentes naturales de cisteina y antioxidantes que apoyan la produccion de glutacion. Para un aporte extra, puedes anadir una porcion de precursor de glutacion a tu batido o yogur matutino.