

DESAYUNO ANTI-ACIDEZ PARA DESINTOXICAR:

Contra artrosis-reuma-nerviosidad-ansiedad-dolor articular-ligamentaria. Siempre empezar con algo sólido, sentado con calma.

- 1 huevo o una loncha de jamón o 1 trozo de pavo/pollo o un trozo de queso con pasta dura o 1 yogurt natural
- 1 o 2 lonchas de pan integral con mantequilla o arroz o pasta.
- Hierbas aromáticas: cebollin, perejil, albahaca.
- 1 fruta fresca (manzana o plátano o melocotón...).
- Frutos secos: dátiles o higos o almendras o uvas o ciruela negra pasa.
- 1 infusión: 1/3 tomillo – 1/3 romero - 1/3 salvia o 1 tila o 1 verbena

DESAYUNO LIGERO:

Para relajar el sistema neuro-vegetativo, ayuda a perder peso, contra la fatiga, exceso de comida.

- 1 huevo o 1 trozo de queso de cabra o 1 quesillo (20%) o 1 yogurt natural
 - 1 o 2 lonchas de pan integral con mantequilla.
- 1 fruta fresca de temporada: naranja o mandarina o pomelo o manzana o mango o kivi o 1 zumo fresco: 1/3 naranja + 1/3 pomelo + 1/3 limón.
- 1 té o 1 café descafeinado ligero o infusión

DESAYUNO ENERGETICO PARA FORTIFICAR:

para guardar la forma, subir el sistema inmunitario, calmar el sistema nervioso, preparación al deporte.

- Hierbas aromáticas: cebollin, perejil, albahaca.
- 1 o 2 huevos o 1 tortilla con hierbas frescas o huevos fritos con bacón o trozo de pollo o 1 loncha de serrano
- 1 producto lactosa: leche o yogurt o quesillo
- 2 o 3 lonchas de pan integral o arroz o pasta o cereales (gofio) + mantequilla fresca + hierbas aromáticas
- 1 fruta fresca de la temporada: plátano o manzana o pera o pomelo o naranja o mango o kivi o 1 zumo fresco: 1/3 naranja + 1/3 pomelo + 1/3 limón o Frutos secos: dátiles o higos o almendras o uvas o ciruela pasa.
- Miel o mermelada fresca.
- Té o café o infusión