

TU MEJOR FORMA de empezar el día

La primera comida después del ayuno nocturno es la que pone en marcha tu metabolismo y tu energía. No se trata de cuánto comes, sino de qué eliges comer.

👉 Recuerda esta fórmula sencilla:

🔑 Fórmula del des-ayuno

Proteína + Grasas saludables + Fruta y/o Verdura =
combo ganador 🏆

Ejemplos prácticos



Opción salada

Huevos rotos con calabacín, jamón ibérico + kiwi

- 1 calabacín a la plancha (fibra, salud digestiva)
- 2 huevos a la plancha (proteína)
- 2 lonchas de jamón ibérico de calidad (proteína)-sustituir por salmón ahumado, tofu, pavo...
- 1 kiwi (vegetal, vitamina C, antioxidantes)
- Un chorrito de AOVE (grasas saludables)

👉 Preparación: saltea el calabacín con un poco de aceite de oliva, añade los huevos, acompaña con jamón ibérico y termina con un chorrito extra de AOVE. Kiwi de postre.

💡 Tip práctico: deja el calabacín salteado la noche anterior o prepáralo en tu batchcooking semanal. Así solo tendrás que calentar y añadir el resto por la mañana.

👉 Empieza a probar estas combinaciones sencillas y observa cómo te sientan.

👉 Y recuerda... cada mañana tienes en tus manos la oportunidad de despertar tu metabolismo o de mantenerlo dormido. Tú decides.

Opción dulce:

Bol antioxidante

- 1 yogur proteico natural sin azúcar (proteína + salud intestinal)
- ½ taza de arándanos (≈70 g) (vegetales, antioxidantes)
- 1 cda de semillas de lino molido (grasas saludables + salud intestinal y hormonal)
- 1 puñado de almendras o nueces (grasas saludables + saciedad)
- ½ cdita de canela (antioxidantes, ayuda a regular la glucosa)

👉 Preparación: mezcla el yogur con las semillas y la canela, añade los arándanos y termina con los frutos secos como topping.

💡 Tip práctico: puedes dejarlo montado en un tarro la noche anterior y tenerlo listo para llevar al día siguiente.

⚠ Si no estás acostumbrada al sabor del yogur natural, de forma transitoria puedes endulzarlo con una pizca de eritritol o -mejor aún- con un poco más de canela.

Despierta tu metabolismo y vive la
(pre)menopausia de forma saludable

by Isabel Raza