



Una deliciosa manera de verte bien!

RECOMENDACIONES DESAYUNOS

Estas son 14 opciones de desayunos ideales con menos de 250 K/cal.

DESAYUNO 1

Pan integral de trigo (1 rebanada de 30 gr.)	81 Kcal.
Queso fresco light (1 tajada de 30 gr.)	61 Kcal
Durazno (2/3 taza ó 100 gr de durazno fresco)	90 Kcal
Infusión con una cucharadita de miel de abeja	17 Kcal
Total Calorías	249 Kcal.

DESAYUNO 2

Yogurt light (1/2 taza o 125 gr.)	70 Kcal.
Cereal hojuelas integral (1 taza o 30 gr)	88 Kcal
Piña en trozos (1 taza de 160 gr)	66 Kcal
Infusión con miel de abeja (1 cucharadita ras o 5 gr.)	17 Kcal
Total Calorías	241Kcal.

DESAYUNO 3

Leche Light (1 vaso de 250 ml)	105 Kcal
Galletas de soda light (4 Unid. o 20 gr)	73 Kcal
Papaya (150 gr ó 1 taza)	50 Kcal
Infusión con miel de abeja (1 cucharadita ras o 5 gr.)	17 Kcal
Total Calorías	245 Kcal.

DESAYUNO 4

1 tostada integral (1 rebanada de 30 gr.)	81 Kcal.
Palta (1/4 unid mediana o 50 gr.)	40 Kcal
Atún light (se puede reemplazar por otro ¼ de palta)	56 Kcal
Tomate (2 rodajas ó 20 gr. opcional)	5 Kcal
Limón jugo (1 cucharita, o 50 gr. opcional)	2 Kcal
Fresas (1 taza o 150 gr.)	62 Kcal
Infusión con miel de abejas (1 cucharita)	17 Kcal
Total Calorías	263 Kcal.

DESAYUNO 5

Pan integral de maíz (1 rebanada de 30 gr.)	81 Kcal
Huevo revuelto con champiñones preparado con:	
1 huevo y 3 champiñones chicos.	95 Kcal
1 cucharita ras de margarina light	28 Kcal
Piña (1/2 taza o 75 gr.)	30 Kcal



Una deliciosa manera de verte bien!

Infusión con miel de abejas (1 cucharita) 17 Kcal
Total Calorías 251 Kcal.

DESAYUNO 6

Galletas de soda (6 ó 24 gr.) 112 Kcal
Sardina en agua y sal, enlatada (1/4 lata o 40 gr.) 56 Kcal
Mandarina (1 taza o 150 gr. o 1 mediana) 62 Kcal
Infusión con miel de abejas (1 cucharita) 17 Kcal
Total Calorías 247 Kcal.

DESAYUNO 7

Cereal (1 bolsita de 22 gr ó ½ taza) 85 Kcal.
Leche light (1 vaso de 250 ml.) 105 Kcal
Fresa (1/2 taza o 75 gr.) 62 Kcal
Infusión con miel de abejas (1 cucharita) 17 Kcal
Total Calorías 269 Kcal.

DESAYUNO 8

1 tostada integral (1 rebanada de 30 gr.) 81 Kcal.
Tortilla de cebollita china preparada con:
1 huevo o 60 gr. y cebolla china 1 cucharada 89 Kcal
Y Margarina light (1 cucharadita colmada ú 5 gr) 28 Kcal
Melón, (1 taza ó 150 gr.) 39 Kcal
Infusión con miel de abejas (1 cucharita) 17 Kcal
Total Calorías 254 Kcal.

DESAYUNO 9

Avena cocida (1/2 taza espesa, hecha de 30 gr. de avena cruda) 121 Kcal.
Leche fresca descremada (1/2 Taza o 125 gr.) 53 Kcal
Endulzadas con miel (1 cucharita ras) 17 Kcal
Ciruela grande 80 Kcal
Total Calorías 257 Kcal.

DESAYUNO 10

Queso fresco light, 30 gr. 61 Kcal.
Galletas soda light (2 unidades ó 10gr) 36 Kcal.
Cereal hojuelas no integral (1/2 taza o 30 gr) 88 Kcal.
Jugo de naranja (2/3 taza o 170 ml.) 67 Kcal
Total Calorías 252 Kcal.



Una deliciosa manera de verte bien!

Desayuno 11

1 vaso chico de leche fresca light (200 ml ó ¾ taza)	113 Kcal
1 tostada integral con miel de abeja (2 cucharitas ras ó 10 gr.)	114 Kcal
1/2 pera	27 Kcal
Total Calorías	254 Kcal.

Desayuno 12

Aceituna verde (4 unidades ó 24 gr)	53 Kcal
Galletas integrales (6 unidades, ó 100 gr)	100 Kcal
Yogurt light (1/2 taza ó 125 ml)	70 Kcal
Papaya picada (1/3 taza ó 45 gr)	14 Kcal
Infusión con miel de abejas (1 cucharita)	17 Kcal
Total Calorías	254 Kcal.

Desayuno 13

Pan integral	81 Kcal
Revuelto de 1 huevo con queso fresco Light	146 Kcal
Jugo de Naranja 1/3 taza	32 Kcal
Total Calorías	259 Kcal.

Desayuno 14

Leche fresca light (125 ml ó 1/2 taza)	70 Kcal
Galletas light soda (30 gr ó 6 unidades)	109 Kcal
Mermelada light (2 cucharadas ó 35 gr)	52 Kcal
Infusión con miel de abejas (1 cucharita)	17 Kcal
Total Calorías	248 Kcal