

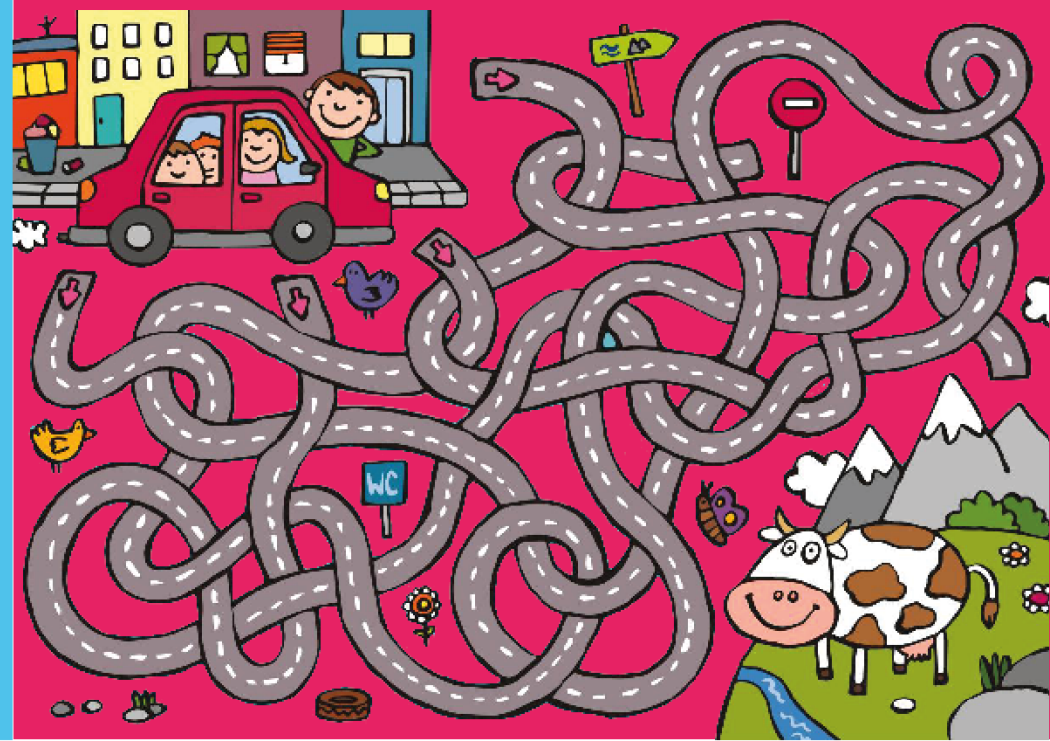
DESAYUNAR ES ALGO
MÁS QUE TOMAR UN
VASO DE LECHE ...

PRIMERO DESAYUNA
Y DESPUÉS...
¡CÓMETE EL DÍA!

mediterránea

mediterránea

DESAYUNOS SALUDABLES



DESAYUNA TODOS LOS DÍAS

DESAYUNANDO RENDIRÁS MÁS,
MEJORARÁS TU CAPACIDAD DE
ATENCIÓN Y ESTARÁS MÁS FUERTE



TODOS LOS DÍAS SE SERVIRÁ

 Fruta o zumo 



Leche y cacao

Lunes : Cereales de azúcar, miel o chocolate



Martes : tostada (preferiblemente pan natural) y aceite de oliva



Miércoles : galletas maría o cereales de azúcar, miel o chocolate



Jueves : tostada (preferiblemente pan natural), con mermelada



viernes : bizcocho casero de yogurt



* Opción de galleta todos los días / yogurt con dietas blandas o esporádicamente *