

# LOS SALVA COMIDAS

## 8

## EL DESAYUNO. (O LA CENA DE LOS VAMPIROS)

Si no eres un vampiro el desayuno es tu primera comida del día, y por tanto la que te va a aportar lo necesario para empezar con energía.

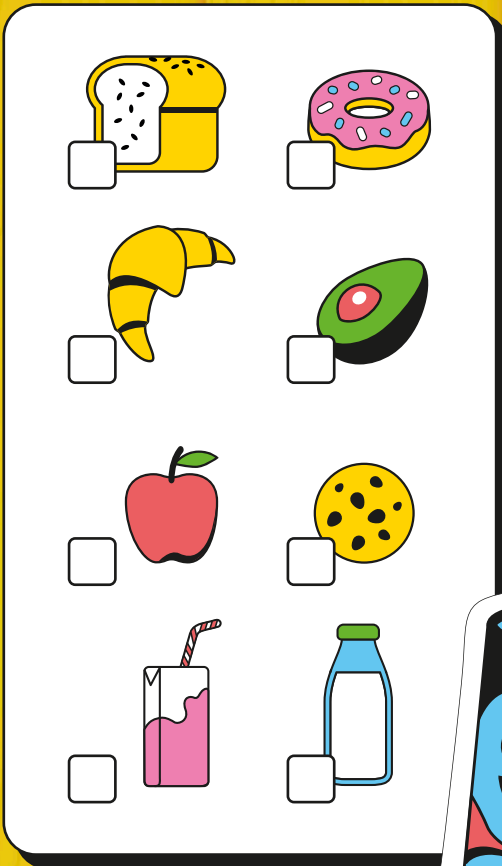
¡Elige bien lo que comes!

- **Fruta:** Una ración (plátano, manzana, rodaja de melón, una taza de fresas...), los zumos envasados no valen.

- **Lácteos:** un vaso de leche, un yogur o queso. No valen las versiones azucaradas, ni de batidos ni de yogures.

- **Hidratos de carbono:** Mejor pan y cereales integrales que los blancos, pero lo que debes evitar es la bollería. ¿Por qué no pruebas a hacer tu propio bizcocho con menos azúcar y harina integral? Además puedes añadirle fruta como manzana o plátano para que quede más dulce.

¿Qué alimentos no deben formar parte de tu desayuno habitual? Señálalos.



BATIDO  
GALETA  
CROISSANT  
DÓNUT

Desayunos  
no recomendables:

# LOS SALVA COMIDAS DICEN



## ANTES DE UN CONCIERTO NO COMAS MALAMENTE, ¡TRA TRA!

No sabemos si quieres ser una futura estrella de la música, pero por si acaso, aquí van unas recomendaciones para comer un par de horas antes de salir al escenario con todo el power.

- Hidratarte con agua o caldos de verduras.
- Proteínas (pollo o pavo y huevos) cocinados con poco aceite.
- Hidratos de carbono (algo de pan y un poco de pasta o arroz).



### MI DESAYUNO

---

## DISEÑA AQUÍ TU PROPIO DESAYUNO.

Y como ya eres casi Chef,  
explica por qué  
este desayuno es saludable.

¡Sé convincente!