

## Gela Saludable

### CONSEJOS PARA UN DESAYUNO SANO

¿Por qué?:

- ✓ mejora nuestra salud.
- ✓ ayuda a controlar el peso.
- ✓ aumenta nuestro rendimiento físico e intelectual.

Debe incluir, al menos, tres de los siguientes alimentos:

- ✓ Leche y/o derivados (yogur, cuajada ..).
- ✓ Aceite de oliva.
- ✓ Pan (mejor integral) o cereales.
- ✓ Frutas (mejor que zumo).
- ✓ Miel (también mermelada o azúcar).
- ✓ Proteínas (queso, jamón...).

Además, se puede añadir café, té u otras infusiones.

## Gela Osasungarria

### GOSARI OSASUNGARRIA EGITEKO AHOLKUAK

Zergatik?:

- ✓ osasuna hobetzen du.
- ✓ pisua kontrolatzen laguntzen du. errendimendu fisiko eta intelektuala hobetzen ditu

Eduki behar du, gutxienez, ondorengo hiru elikagai hauetako bat:

- ✓ Esnea edo esnekiak (jogurta, mamia...).
- ✓ Oliba olio.
- ✓ Ogia (integrala bada hobe) edo zerealak.
- ✓ Fruta (zukua baino hobe).
- ✓ Eztia (mermelada eta azukrea ere bai, bestela).
- ✓ Proteinak (gazta, urdaiazpikoa...).

Gainera, kafea, tea edo bestelako infusiorik ere hartzen ahal da.



## NORBAITEKIN GOSALTZEA ASKOZ ERE ATSEGINAGOA DA”

Ez da zertan aspergarria izan. Hainbat proposamen egingo dizkizugu:

### Mokofinentzako gosaria

- marrubi katilukada bat laranja zukuarekin.
- ogi integralaren zatia tomatearekin, urdaiazpiko iberikoa eta oliba olio birjinarekin.
- jogurt naturala.
- kafea, edo tea esnearekin.

### “Gaztetzeko” gosaria

- azenario eta laranja zuku egin berria.
- jogurt naturala gari-hozi koilarakada batekin.
- ogi integraleko zatia intxaur eta mahaspasekin, oliba olio eta tomatearekin, atunarekin edo azeituna-patearekin.
- te gorri edo berdea, 8 edo 10 hur-alerekin.

### Kapritxozko gosaria

- Bol bat, jogurt, marrubi, platano, mango, anana zatiekin... edo fruta hauek denak txokolate beltz urtuarekin nahasirik.
- aguakatea oliba olio daukan ogi integralezko zati baten gainean.
- hainbat gustutako tea (kaputxinoa, banilla, marrubia, laranja...).

### Kaloria gutxikoa

- kiwi bat edo arabisagar zukua.
- bi zati ogi integral oliba olioarekin, Burgosko gazta eta ezti pixka bat.
- baso bat esne gaingabetu, edo jogurt gaingabetua.

### Energiaz gainezka

- platanoa, meloi-zatia, kiwia edo zuku naturala.
- jogurt naturala müsli motako zereal integralekin
- ogi integralezko zati bat, oliba olioarekin, tomatea, atuna edo fianbrearekin.
- kafea edo tea, esnearekin, eta ezti koilarakada bat.

### Kirolarientzat

- zuku basokada handia edo bi ale fruta.
- Bol bat, jogurt eta zereal integralekin edo müsliarekin, eta ezti koilarakada bat.
- kafea edo tea, hutsa ala esnearekin.

## “DESAYUNAR EN COMPAÑÍA ES MUCHO MÁS AGRADABLE”

No tiene por qué ser monótono ni aburrido. Te hacemos algunas propuestas:

### Desayuno para sibaritas

- un tazón de fresas con zumo de naranja.
- una tostada de pan integral con tomate, jamón ibérico y aceite de oliva virgen.
- un yogur natural.
- café o té con leche.

### Desayuno “rejuvenecedor”

- un zumo de zanahoria y naranja recién exprimida.
- un yogur natural con una cucharada de germen de trigo.
- una tostada de pan integral con nueces y pasas, aderezada con aceite de oliva y con tomate, atún o paté de aceitunas.
- un té rojo o verde acompañado de 8 ó 10 avellanas.

### Para darse un capricho

- un bol con yogur, trocitos de fresa, plátano, mango, piña y papaya..... o estas frutas mezcladas con un poco de chocolate negro fundido.
- un aguacate sobre una tostada de pan integral y aceite de oliva.
- un té de sabores (capuchino, vainilla, fresa, naranja.....).

### Desayuno bajo en calorías

- un kiwi o zumo de pomelo.
- dos tostadas de pan integral con aceite de oliva, queso de Burgos y un poco de miel.
- un vaso de leche descremada o un yogur desnatado.

### Super-energético

- un plátano, una rodaja de melón, un kiwi o un zumo natural.
- un yogur natural con cereales integrales tipo müsli.
- una tostada de pan integral con aceite de oliva, tomate y atún o fiambre.
- café o té, con leche, y una cucharada de miel.

### Para deportistas

- un vaso grande de zumo o dos piezas de fruta.
- un bol de yogur con cereales integrales o müsli y una cucharada de miel.
- café o té, solo o con leche.