

GUÍA DE DESAYUNOS NUTRITIVOS

EMPIEZA EL DÍA CON ENERGÍA



¿Qué me aporta un desayuno alto en nutrientes?

¿Sientes que te falta energía por las mañanas?

El despertador suena y empiezas el día con prisas. Tal vez te tomas un café rápido o, si tienes suerte, un par de galletas o una tostada con lo primero que encuentras.

A media mañana, el hambre ataca y necesitas otro café o algo dulce para seguir adelante. Pero al rato, vuelve el cansancio... y así se repite el ciclo cada día.

Si esto te suena familiar, no eres el/la únic@. Muchas personas sienten fatiga, falta de concentración y hambre constante porque su desayuno no les da los nutrientes que su cuerpo necesita.

La buena noticia es que esto tiene solución 😊

Un desayuno adecuado no solo te da energía, sino que también:

- Mejora tu estado de ánimo y concentración 🧠
- Aumenta tu motivación 💪
- Evita los antojos y bajones de energía ⚖️
- Ayuda a mantener tu metabolismo en buen estado ✅

En esta guía, quiero enseñarte cómo preparar desayunos nutritivos de forma sencilla, para que empieces el día con vitalidad y sin complicaciones.

¿Cuáles son las claves para elaborar un desayuno alto en nutrientes?

3 pasos clave 📌

1. Utiliza proteínas y grasas de calidad:

- a. Huevos
- b. Carnes sin aditivos: Pavo, pollo, cerdo...
- c. Frutos secos y semillas enteros o en crema: Almendra, avellana, pistacho, tahin...
- d. Legumbres: Humus, crema de cacahuete.
- e. Aceite de oliva virgen extra.
- f. Aceite de coco virgen extra.

2. Aporta hidratos de carbono de absorción lenta:

- a. Cereales integrales: Espelta, centeno, trigo sarraceno...
- b. Verduras: Boniato, calabaza, yuca, rúcula, germinados...

3. Añade fruta fresca: Frutos rojos, mango, papaya, manzana...

Pfff... Por las mañanas voy con el tiempo al límite,
¿Cómo puedo hacerlo sin que me lleve mucho tiempo?

Para los desayunos que te propongo has solo necesitas hacer:

Un pequeño **batch cooking**:

- **Boniato y calabaza cocidos o asados.** Calcula para 2-3 días y guárdalos en la nevera en un tupper hermético. De esta manera además añades valor nutritivo porque se convierten en alimentos prebióticos! 
- **Pavo asado casero:** Igualmente guárdalo en un tupper hermético en la nevera para que se conserve mejor.
- **Humus.** No te he puesto ninguna receta con este ingrediente pero podría ser una opción estupenda para empezar el día. Ponlo sobre una tostada y añádele un poco de rúcula y germinados por encima ¡y lo tienes! 
- **Masa de tortitas de trigo sarraceno.** Puedes hacer para toda la semana y guardar la mezcla en la nevera. Solo necesitas 2 minutos para hacer las tortitas por la mañana.
- **Semillas molidas:** Chía, lino, girasol, calabaza...

Y en la despensa:

- Hogaza de **pan integral 100%**
- **Germinados** de alfalfa, cebolla, puerro... el que más te guste.
- **Rúcula**
- **Queso** cottage o queso fresco de cabra.
- **Crema de frutos secos o semillas**
- **Fruta** variada

¡Sin agobios! Elige 2 recetas la primera semana y la segunda otros 2.

Poco a poco irás incorporando todas las ideas 

Bueno, esto se ve un poco más sencillo,
¿Cuál sería la lista de la compra?

Sigue leyendo 

Vas a ver una lista un poco larga, pero puedes usar la mayoría de los ingredientes que hay en ella en tus comidas y cenas 

 Estoy impaciente!

Lista de la compra

(según las recetas que te pongo en los desayunos)

Cereales:

- **Pan integral 100%:** Espelta, centeno o trigo sarraceno. **Consejo 🗨️ Congélalo en rebanadas para que se mantenga fresco. Solo tienes que tostarlo por la mañana.
- **Copos** de avena integral o de trigo sarraceno.
- **Trigo sarraceno en grano.** **Nota 📖 Si te gustan las tortitas puedes usarlas también como pan de acompañamiento en las comidas [↑]TOP

Grasas saludables:

- **Semillas molidas** (o sin moler, si tienes molinillo en casa). **Nota 📖 Molinillo de café sirve [↑]TOP
- **Frutos secos:** Nueces y anacardos (puedes elegir otros).
- 1-2 **cremas de frutos secos y/o semillas.** Por ejemplo de almendras y tahin.

Frescos:

- Boniato, calabaza, yuca y aguacate.
- Brotes de alfalfa, rabanito, cebolla, lombarda... **Nota 📖 Los puedes utilizar también en las ensaladas o como topping en una crema de verdura [↑]TOP
- Rúcula
- **Frutas:** Arándanos, fresas, mango y papaya (puedes elegir otras)

Proteínas:

- 500 gr. de **pechuga de pavo o pollo fresca.** **Consejo 🗨️ Si la compras en la pollería, pide que te la metan en una red, se asará más compacta.
- **Humus** (intenta que no tenga aditivos). **Nota 📖 Si lo haces casero mejor que mejor [↑]TOP
- **Queso** cottage o fresco de cabra. **Nota 📖 Si tiendes a tener inflamación intestinal, el queso de cabra es más digestivo.
- **Huevos** bio o camperos.

Otros:

- Cacao puro
- Té matcha.
- Bebida vegetal de avena o coco (sin azúcar ni edulcorantes añadidos).
- Coco rallado.

Cosas que ya puedes tener en casa:

- Para la pechuga:
Hierbas provenzales y pimentón dulce.
- AOVE
- Sal marina
- Miel

¿List@?

¡Allá vamos! Estás a punto de descubrir
el cuaderno de recetas.

6 recetas súper nutritivas para empezar tu día a tope
de energía, motivación y buen ánimo 💪

Muy importante 📌

Empieza por las recetas que te parezcan más
sencillas, no tienes que hacer toda la lista de la
compra de golpe.

No te vuelvas loc@ buscando todos los
ingredientes del plato. Si te falta uno hazlo
igualmente. También puedes cambiar algún
ingrediente por otro si te gusta más. por ejemplo las
bebidas vegetales, las semillas o los frutos secos.

Según vayas probando las diferentes recetas
quédate con las que más te gusten y altérnalas a lo
largo de la semana, eso le dará variedad de
alimentos a tus bacterias intestinales [↑]TOP

Matcha overnight oats

INGREDIENTES:

- 4-5 cucharadas de copos de avena integral
- 1 cucharadita de café de matcha en polvo
- 1 cucharada sopera de semillas de chía enteras (pueden ser molidas)
- 2-3 nueces picadas
- Bebida vegetal de avena o coco
- Arándanos

PREPARACIÓN:

1. En un recipiente hermético pon los copos de avena integral, la cucharadita de matcha, las semillas y las nueces. Mezcla bien y añade bebida vegetal hasta cubrir la mezcla 2-3 dedos por encima.
2. Cierra el recipiente y guárdalo en la nevera toda la noche o a temperatura ambiente si no hace mucho calor.
3. A la mañana siguiente abre el bote, remueve con una cuchara y añade un buen puñado de arándanos.

Ya solo te queda disfrutarlo 🌟



NOTAS:

- Es importante la procedencia del té matcha. Idealmente de origen japonés.
- Puedes añadir un poquito más de bebida vegetal por la mañana si quieres una textura más líquida.

Tostadas de espelta integral con calabaza asada y pavo asado casero

INGREDIENTES:

- Pan de espelta integral 100%
- Aove
- Calabaza asada (puede ser cocida)
- Pechuga de pavo fresca
- Semillas molidas (opcional)

PREPARACIÓN:

Para asar la pechuga:

1. Con la ayuda de un chorrito de aove, embadurna la pechuga con un poco de sal, hierbas provenzales y pimentón dulce. Masajea bien para que se impregne.
2. Pon la pechuga en un recipiente apto para horno y hornea durante 30 minutos a 180° en mdo arriba y abajo con ventilador.
3. Cuando haya pasado el tiempo saca la pechuga y déjala enfriar, idealmente sobre una rejilla para que suelte el jugo.
4. Guárdala en un tupper hermético en la nevera.

Elaboración de las tostadas:

1. Tuesta el pan
2. Añade un chorro de aove
3. **Ahora, en este orden:** la calabaza machacada, las semillas molidas y el pavo en rodajas finitas

¡Listo! Y con CERO aditivos 😊

NOTAS:

- Como el boniato, si asas previamente la calabaza y la dejas en la nevera mínimo de 24 hs será un alimento prebiótico.
- Te recomiendo que guardes la pechuga entera en la nevera y vayas cortando según la consumas. Aguantará más tiempo.



Porridge de avena integral con coco, cacao, papaya y mango

INGREDIENTES:

- 4-5 cucharadas de copos de avena integral
- 1 cucharadita de postre de coco rallado
- 1 cucharadita de postre de cacao puro
- 1 cucharada sopera de semillas de chía molidas (opcional)
- Un puñadito de anacardos picados
- Bebida vegetal de avena o coco
- Papaya y mango frescos

PREPARACIÓN:

1. En un cazo, pon la medida de bebida vegetal del bol donde vayas a servir el porridge.
2. Añade los copos, las semillas, los anacardos, el coco y el cacao.
3. Calienta a fuego lento moviendo constantemente hasta que espese (unos 3-4 minutos)
4. Vierte la mezcla en el bol y añade la papaya y el mango en dados.

Calentito y refrescante al mismo tiempo ❤️



NOTA:

Puedes usar copos de trigo sarraceno si quieres un desayuno sin gluten.

Tortitas de trigo sarraceno con boniato, queso cottage y germinados

INGREDIENTES:

Para las tortitas:

- 100 gr de trigo sarraceno (o a ojo, una tacita pequeña)
- Sal al gusto
- Agua

Toppings:

- Boniato asado o cocido
- Queso cottage
- Germinados de alfalfa, rabanito, lombarda...

PREPARACIÓN:

1. Lava previamente el grano de trigo sarraceno y déjalo en remojo toda la noche.
2. A la mañana siguiente cuele el grano y, sin lavar, viértelo en un vaso de batidora, añade agua, si es necesario, hasta que cubre como $\frac{1}{2}$ dedo por encima del grano, un poquito de sal y bate hasta conseguir una textura homogénea.
3. En una sartén, añade un chorrito de aove y echa una cucharada sopera de la mezcla. Con ayuda de la cuchara forma la tortita.
4. Deja que se haga 1 minutito por cada lado.
5. Pásala a un plato y añade los toppings: boniato machacado, el queso cottage por encima y por último tus brotes favoritos.

¡A disfrutar!

NOTA:

Si cocinas previamente el boniato y lo dejas enfriar en nevera un mínimo de 24 hs lo convertirás en un alimento rico en almidón resistente, un alimento prebiótico fantástico para mantener tu microbiota intestinal en equilibrio.



Tostadas de centeno integral con crema de almendras, fresas y semillas molidas



INGREDIENTES:

- Pan integral de centeno 100%
- Crema de almendras 100%
- Fresas
- Semillas molidas

PREPARACIÓN:

1. Tuesta el pan
2. **Añade en este orden:** la crema de almendras, las fresas en rodajas finitas y las semillas molidas.

¡Solo 2 pasos para disfrutas de esta delicia! 😊

NOTA:

Si quieres darle un toque aún más dulce, añade un hilo de miel cruda.

Al plato: Huevos tubérculos y aguacate

INGREDIENTES:

- 2 huevos
- Tubérculos asados: yuca y boniato
- Aguacate
- Aove y especias

PREPARACIÓN:

Los tubérculos:

La yuca:

1. Pela la yuca con un cuchillo (tienes que hacerle un corte transversal y quitarle podrás quitarle fácilmente una capita finala que da acceso al tubérculo en sí)
2. Córtala a la mitad, a lo largo, y sácale la hebra central.
3. Ahora córtala en dados a bastones, como más te guste.
4. Cuécela durante 10 minutos, más o menos (hasta que esté blanda).
5. Pon los bastones o dados de yuca en un recipiente para horno. Añade tus especias favoritas (a mi me gustan con hierbas provenzales y pimentón dulce) y un chorro de aove.
6. Hornéa hasta que estén tostados a 180° (arriba y abajo con ventilador).

El boniato:

1. Corta el boniato en dados o bastones y colócalo en un recipiente de horno. Añade tus especias favoritas y un choro de aove.
2. Hornéa hasta que estén blanditos y tostados a 180° (arriba y abajo con ventilador).

Los huevos. Como más te gusten:

- Pasados por agua o cocidos
- Revueltos
- A la plancha (con esta versión puedes usar los bastones para mojar 😊)

Montamos el plato:

Coloca los huevos, los tubérculos y el aguacate en dados con un chorrito de aove y sal.

¡A disfrutar!



BONUS ✨

La clave cuando vamos a crear un nuevo hábito es la organización.
La organización te ayudará a no entrar en el caos y el miedo y tirar la toalla.
Para echarte un cable, te propongo 3 planificaciones para
que incorpores estos desayunos a tu día a día:

Menú "tengo poco tiempo:

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Matcha overnight oats	Tostada de centeno integral con crema de almendras y fresas	Matcha overnight oats	Tostada de espelta integral con pavo asado	Matcha overnight oats	Tostada de centeno integral con crema de almendras y fresas	Tostada de espelta integral con pavo asado

Menú "voy con calma":

Porridge de avena integral	Tortitas de trigo sarraceno	Porridge de avena integral	Tortitas de trigo sarraceno	Tostada de centeno integral con crema de almendras y fresas	Tostada de espelta integral con pavo asado	Al plato
----------------------------	-----------------------------	----------------------------	-----------------------------	---	--	----------

Menú más antiinflamatorio:

Tortitas de trigo sarraceno CON HUEVO (en lugar de queso)	Tostada de espelta integral con pavo asado	Tortitas de trigo sarraceno CON HUEVO (en lugar de queso)	Tostada de espelta integral con pavo asado	Porridge de trigo sarraceno	Al plato	Porridge de trigo sarraceno
---	--	---	--	-----------------------------	----------	-----------------------------

¿Quieres saltar al siguiente nivel y aprender cómo llevar una dieta alta en nutrientes, antiinflamatoria, variada y además rica y fácil?

Apúntate al mi próximo curso:
**"Menos Inflamación, Más Energía:
Aprende a comer Fácil y Saludable sin Esfuerzo"**

Una guía práctica donde cambiarás poco a poco tu alimentación, NO tu vida.

Encontrarás:

- Listados largos de alimentos. Porque cuanto más variada sea tu dieta, más sano estará tu intestino.
- Opciones saludables y ricas para cuando salgas fuera de casa. Nada de sacrificar tu vida social 🙌🙌
- Picoteos saludables para ser el/la mejor anfitrión/a.
- Incluso un listado de alimentos envasados más recomendables que podrás encontrar fácilmente en cualquier supermercado.
- Además contarás con 3 sesiones grupales en directo para resolver dudas.

¿Qué voy a conseguir con este curso?

- Aprender de una vez por todas qué es una dieta variada y saludable sin que tu vida social acabe.
- Disfrutar de la comida sin inflamación.
- Descubrir nuevos alimentos.
- Aprender a leer etiquetas.

Solicita más info y reserva tu plaza por email:
hola@elenapulido.com