

Desayunos Digestivos para Volver a la Rutina

IDEAS DE DESAYUNOS FACILES Y DIGESTIVOS

1. Pan integral con huevo a la plancha y compota de manzana

- Pan 100% integral o de masa madre
- 1 huevo a la plancha (o duro)
- Compota casera de manzana sin azúcar
- Infusión digestiva (manzanilla, anís, jengibre)

2. Yogur natural con compota de pera y canela

- Yogur natural o vegetal sin azúcar ni almidones
- 2 cucharadas de compota de pera
- Un toque de canela y ralladura de limón

3. Tortilla de calabacín + tostada

- 1 o 2 huevos + calabacín rallado
- Tostada de pan integral
- Infusión caliente o agua tibia con limón

4. Crema templada de manzana y pera

- Fruta cocida con canela y nuez moscada
- Yogur o queso fresco batido si deseas acompañar
- Ideal si tienes poca hambre por la mañana

5. Bocadillo saludable de queso fresco y tomate

- Pan integral tostado
- Queso fresco (de cabra o vaca)
- Tomate rallado con AOVE
- Acompaña con una infusión o vaso de agua templada

Desayunos Digestivos para Volver a la Rutina

TABLA DE COMBINACIONES DIGESTIVAS (DESAYUNOS)

Tipo de alimento	Combínalo bien con...	Evita combinar con...
Frutas cocidas	Yogur natural, compotas, pan	Lácteos + pan + fruta cruda
Pan integral	Huevos, queso fresco, tomate	Lácteos + fruta cruda
Huevos	Verduras, pan integral, infusiones	Lácteos + frutas crudas
Yogur o queso fresco	Frutas cocidas, semillas suaves	Fruta cruda + pan
Infusiones	Con cualquier combinación	Evitar frías o con hielo

Consejo:

Organiza la semana con 2 o 3 desayunos base y ve rotando. Así evitarás repetir y facilitarás tu digestión.

Descubre más consejos en www.taincocinaen casa.com o en Instagram @taincocinaen casa