

Ganale al Aburrimiento del Desayuno



Empiece el dia bien!

“No tengo hambre por las mañanas”

“No me gusta las comidas del desayuno”

“No desayuno para perder peso”

“No tengo tiempo para desayunar”

“No hay nada bueno para desayunar”



Cualquier excusa...
Nosotros debemos
comer algo por en
las mañanas para
que nuestras
"maquinas, quemado-
ras de grasa" nos
ayuden controlar
nuestro apetito mas
tarde durante el dia.

El Desayuno no tiene
que ser complicado,
y no tiene que ser
comida de desa-
yuno.

- Comase un pedazo se bagel con peanut butter y pasas disfrute con un vazo de leche (low-fat) reducida.

- Agare un pedazo de queso (string) con 6 galletas y una fruta.

- Comase un yogurt reducido con una mitad de bagel.

- Ponga un pancake conjelado en el horno, pongale peanut butter u pedazos de platano y enrollalo.

- Dos pedaozos de pavo y un pedazo de queso low-fat con una tortilla de trigo y un fruta.

- Haga un parfait para desayunar con yogurt low-fat "light" con rebanas de fruta y cereal con fibra.

- Mescle su fruta enlatada con 3/4 vasos de cottage cheese low-fat "light"

- 1/2 taza de yogurt de manzana (applesauce), 1 cucharada de pasas en en un paquete de avenas caliente. Difrute con leche reducida.

- En la licuadora combine 1/2 taza de yogurt de limon, 1% leche, sabor de vainilla y dos llelos. Disfruta son un pan tostado de trigo.

- Derita un pedazo de quezo en una 1/2 de un English muffin. Cometelo con un pedazo de fruta

- Mescle un platano en 2 cucharadas de peanut butter. Tome un vaso de leche reducida.

- Llene 1/2 de pita de trigo con 2 huevos rebueltos y ponga quezo(ponga salsa si gusta)

- Coma 1/2 de un sandwich con mitad de hamon y quezo y un pedazo de fruta.

- Usando 1-2 huevos y poco de quezo low-fat haga un omelet, en hotdog bun (pan) comida rapida para llevar.

- Coma un peanut butter y jelly sandwich con un vaso de leche reducida.

- Desayuna pizza: Ponga salsa de spaghetti en el English muffin, hechele quezo desboronada, 1/2 de hamon. Ponga en el Micro.

para que el quezo se derita.

