



IDEAS DESAYUNOS KETO



IDEA 1:

- Pan Keto
- Queso de untar con jamón serrano
- Café con leche de almendras/coco

IDEA 2:

- Huevos fritos
- Aguacate y queso (cabra, oveja...)
- Café con crema de leche o nata



IDEA 3:

- Tortilla de queso mozzarella y espinacas
- Café con leche de almendras/coco

IDEA 4:

- Huevos revueltos con mantequilla y sal
- Tomate natural
- Café con crema de leche o nata



IDEA 5:

- Rollitos de salmón ahumado con queso de untar
- Fresas, frambuesas, arándanos...
- Café con leche de almendras/coco

IDEA 6:

- Tortilla de champiñones con queso de cabra
- Chocolate negro 85% o puro
- Café con crema de leche o nata

IDEA 7:

- Yogur griego natural
- Cacao puro desgrasado
- Nueces
- Fresas, frambuesas arándanos...



IDEA 8:

- Huevos fritos
- Salmón ahumado
- Aguacate
- Café con leche de almendras/coco

IDEA 9:

- Sándwich pan Keto de pavo y queso (cabra, oveja, mozzarella...)
- Café con crema de leche o nata

IDEA 10:

- Huevos revueltos con bacon
- Aguacate
- Café con leche de almendras/coco

