

## ESMORZAR



### PA AMB TOMÀQUET I FORMATGE 0%

Pa (40g), formatge i oli d'oliva (5g)

**180Kcal** i 7g greix



### MACEDÒNIA DE FRUITES

Poma, plàtan, kiwi i meló= 200g

**100Kcal** i 0.7g greix



### TORRADES AMB P.DOLÇ

4 UNITATS

**160Kcal** i 3.5g greix



### CROISSANT

1 UNITAT=90g

**370Kcal** i 15.5g greix



### MAGDALENES

3 UNITATS=90g

**350Kcal** i 20.5g greix



### GALETES MARIA

7 UNITATS=50g

**210Kcal** i 6g greix

## EXEMPLE D'ESMORZARS SALUDABLES:

ENTREPÀ DE FORMATGE FRESC 0% + GOT DE LLET SEMI= **280 Kcal**  
4 TORRADES AMB 2 TALLS DE PERNIL SALAT + GOT DE LLET SEMI= **320Kcal**  
30g DE CEREALS INTEGRALS + GOT DE LLET SEMI= **192Kcal**  
3 TORRADES AMB MERMELADA LIGHT + GOT DE LLET SEMI= 270 Kcal  
1 TALL DE PINYA + 2 LLESQUES AMB PERNIL DE PAVO + GOT DE LLET SEMI= 289Kcal



## EXEMPLE D'ESMORZARS NO SALUDABLES:

CROISANT + GOT DE LLET SEMI= **496Kcal**



MAGDALENES + GOT DE LLET SEMI + 1c.p.SUCRE= **500Kcal**



7 GALETES MARIA + GOT DE LLET SEMI= **320Kcal**



4 TORRADES AMB MARGARINA LIGHT+ MERMELADA + GOT DE LLET SEMI= **422Kcal**