



M^a Ángeles Moyano
DIETISTA SALUD HORMONAL

Bienvenida al mini eBook “Desayunos con *propósito*”



“Desayunos con *propósito*”

Empieza tu día cuidando tus hormonas y tu energía

A partir de los 40, nuestras hormonas cambian y nuestro metabolismo también.

Un desayuno rico en proteínas y con ingredientes antiinflamatorios puede marcar la diferencia:

- Ayuda a mantener masa muscular
- Regula el apetito
- Reduce la inflamación

“Desayunos con *propósito*”

Este mini ebook reúne cinco desayunos fáciles, rápidos y llenos de sabor que combinan proteínas de calidad y alimentos antiinflamatorios. Están pensados para mantener estables tus niveles de energía, apoyar tu salud hormonal y ayudarte a sentirte ligera y vital durante toda la mañana.



1/5

“Desayunos con *propósito*”






Tostada de espelta con
aguacate y queso cottage

1/5

“Desayunos con propósito”

Ingredientes

- 1 rebanada de pan de espelta (60 g)
- Queso cottage (80 g) 
- Pechuga pollo natural 99% (60 g) 
- Medio aguacate pequeño laminado
- 1 cdita de lino molido 
- 1 Kiwi mediano
- Semillas de calabaza (15 g)

Tostada de espelta con aguacate y queso cottage

1/5

“Desayunos con *propósito*”

Paso a paso

Tuesta el pan de espelta y cubre con el queso cottage.

Añade el aguacate en láminas y espolvorea con las semillas de lino molidas.

Acompaña con la pechuga de pollo, el kiwi y las semillas de calabaza.

Aporte nutricional aprox:

430 kcal.

30 g de proteína

36 g de hidratos de carbono

18 g de grasas saludables

Desayuno equilibrado, saciante y rico en proteínas para empezar el día con energía.
Ideal para días de entreno.

2/5

Desayunos con propósito



Tosta de sarraceno con
caballa y aguacate

2/5

Desayunos con propósito

Ingredientes

- 1 rebanada pan integral sarraceno (60 g)
- ½ aguacate pequeño
- 1 lata de caballa al natural (60 g)
- Queso fresco bajo en grasa
- Tomatitos cherry
- Semillas sésamo (1 cdta)
- Frutos rojos variados (50 g)

💡 Tip: Recomiendo siempre pan de espelta o sarraceno por su efecto antiinflamatorio. Pero cualquier pan integral 100% también es válido.

Tosta de sarraceno con caballa y aguacate

2/5

“Desayunos con propósito”

Paso a paso

Tuesta el pan a tu gusto y unta con el aguacate machacado.

Coloca la caballa desmenuzada, el queso fresco en dados pequeños y añade también los tomatitos cherry cortados por la mitad.

Espolvorea con sésamo.

Sirve acompañado de los frutos rojos.

Aporte nutricional aprox:

380 kcal

28 g proteína

28 g hidratos

15 g grasas saludables

Esta tosta es rica en omega-3, proteínas y antioxidantes, ideal como desayuno antiinflamatorio y saciante

5/5

“Desayunos con *propósito*”




Huevos revueltos con
pan de sarraceno

5/5

“Desayunos con *propósito*”

Ingredientes

→ 1 huevo + 2 claras 

→ Lomito embuchado 30 g (2 lonchas) 

→ Rebanada de sarraceno 40 g

→ Edamame cocido 50 g 

→ Arándanos frescos 60 g

Huevos revueltos con
pan de sarraceno

Paso a paso

Bate el huevo con las claras y pizca de sal, cocina a fuego medio hasta obtener el punto deseado.

Añade el lomito en tiras por encima para darle mas sabor.

Sirve el revuelto acompañado del pan tostado.

Completa el plato con el edamame y los arándanos

Aporte nutricional aprox:

370 kcal.

32 g de proteína

22 g de hidrato.

13 g de grasa saludable.

💡 **Tip:** Si vas con prisa, usa huevos cocidos del día anterior y ten el edamame ya hervido y desgranado en la nevera (aguanta 3-4 días)

Proteico, antioxidante y saciante:
energía equilibrada para empezar el día

3/5

Desayunos con propósito





Tortita con queso batido
y fruta

3/5

“Desayunos con propósito”

Ingredientes

- 40 g de harina de avena 
- 1 huevo + 2 claras
- Canela
- Bebida vegetal al gusto
- Extracto de vainilla natural
- Medio plátano y 70 g de frutos rojos variados
- Queso fresco batido 90-100 g 
- Pistachos y anacardos (16 g)

Tortita con queso batido y fruta

3/5

“Desayunos con propósito”

Paso a paso

Coloca todos los ingredientes en la batidora: huevo, claras, bebida vegetal, vainilla y harina de avena.

Bate a velocidad media alta 30 seg hasta obtener una mezcla lisa sin grumos.

Calienta una sartén antiadherente a fuego medio ligeramente engrasada, vierte la masa formando una tortita y cocina hasta que los bordes se vean mates o aparezcan burbujas.

Voltea con cuidado y cocina 30–60 seg mas.

Añade los toppings: queso batido, fruta, anacardos, pistachos y espolvorea con canela.

Aporte nutricional:

370 kcal

27 g proteína

32 g de hidrato

12 g de grasa saludable

Desayuno sencillo, equilibrado y delicioso

4/5

“Desayunos con propósito”






Porridge exprés con proteína
y crema de pistacho

4/5

“Desayunos con propósito”

Ingredientes

- 30 g de copos de avena finos 
- 200 ml de bebida vegetal sin azúcar
- 25 g de proteína en polvo al gusto 
- Canela
- Fruta (medio plátano, 80 g de frutos rojos)
- Semillas de lino molidas
- Crema de pistacho 5 g (1 cdta) 

📌 **Nota:** Yo uso esta proteína (sabor Lotus) y esta crema de pistacho, pero puedes usar la marca o sabor que prefieras, siempre que sea de buena calidad y sin azúcares añadidos

Porridge exprés con proteína y crema de pistacho

4/5

“Desayunos con propósito”

Paso a paso

Mezcla la avena con la bebida vegetal y calienta 2 min al micro.

Añade la proteína en polvo y remueve muy bien hasta que quede cremoso.

Decora con la fruta fresca, el lino y un hilo de la crema de pistacho o espolvorea con canela

Aporte nutricional:

370 kcal

29 g de proteína

39 g de hidratos

10 g de grasas saludables

Ideal para despues de entrenar

Desayuno energético y antioxidante

Este *mini eBook* es solo una muestra del enfoque que trabajo en mis planes de nutrición hormonal antiinflamatoria.

Si después de probar estos desayunos notas un cambio (aunque sea pequeño), imagina lo que podríamos conseguir en **3 meses** trabajando juntas.

Si quieres saber más, **escíbeme**. Estoy aquí para ayudarte a recuperar tu energía, tu equilibrio hormonal... y tu confianza en ti misma.



Sígueme en *instagram*

@mariangeles.nutri

¡Y comparte fotos
de tus recetas
favoritas!



VISITA MI PÁGINA WEB: WWW.MOYANONUTRICION.ES