



Este es el único desayuno (rico en proteínas) que te hará adelgazar este verano

## Descripción

Un desayuno rico en proteínas puede ser una excelente manera de comenzar el día cuando se trata de perder peso. A continuación te dejamos algunas ideas para que tu desayuno sea variado y rico en proteínas y se convierta en el mejor aliado de tu dieta para adelgazar.

**Desayuno rico en proteínas para bajar de peso.**



## ¿Qué pasa si desayunas muffins todos los días?

### **batido de proteínas**

Los batidos de proteínas pueden ser una excelente opción para un desayuno rápido y fácil. Puedes hacer un batido con leche descremada o sin grasa, una porción de proteína en polvo y algunas frutas o verduras. Por ejemplo, podrías hacer un batido de proteína con polvo de proteína de espinaca, plátano y vainilla.

Un batido de proteínas para el desayuno puede ayudarte a perder peso. pixabay

### **huevos revueltos con verduras**

Los huevos son una excelente fuente de proteína. Puedes hacer huevos revueltos con espinacas, tomates, champiñones y un poco de queso bajo en grasa.

Huevos revueltos.

## **Yogur griego con frutas y nueces**

El yogur griego es rico en proteínas y puede ser una excelente opción para el desayuno. Para obtener grasas saludables y fibra, puede agregar frutas frescas como fresas o moras y algunas nueces.

Yogur. pixabay

## **tortilla de clara de huevo**

La clara de huevo es proteína prácticamente pura. Puedes hacer una tortilla con claras de huevo, espinacas, pimientos y un poco de queso bajo en grasa.

Tortilla blanca. mitoja/Shutterstock

## **Avena con proteína en polvo**

La avena es una buena fuente de carbohidratos complejos y fibra, y puedes agregarle proteína en polvo para que sea más balanceada. Simplemente mezcle una cucharada de proteína en polvo en su avena cocida y agregue un poco de fruta fresca si lo desea.

Descubra cómo cambia su cuerpo cuando come avena todos los días. pixabay

Recuerda que perder peso requiere un equilibrio entre alimentación saludable y ejercicio. Es importante consultar a un médico o dietista registrado antes de comenzar cualquier plan de pérdida de peso.

## **Fecha de creación**

junio 2023