

+ THE HOLY COACH

GUÍA DIGITAL

10 DESAYUNOS ALTOS EN PROTEÍNA

Opciones simples para empezar el día con proteína,
energía y saciedad.

10 RECETAS · LISTAS EN MINUTOS

INTRODUCCIÓN

Comer suficiente proteína no tiene por qué ser complicado.

Estas 10 opciones están pensadas para resolver el desayuno de manera simple, usando ingredientes fáciles de conseguir y preparaciones que cualquiera puede hacer.

Vas a encontrar huevos, tostadas, yogur, avena, pancakes, wraps y licuados.

Elegí las opciones que más te gusten, adapталas a tu rutina y repetilas cuando quieras.

**No necesitás desayunos perfectos.
Necesitás opciones simples que puedas sostener.**

HUEVOS · TOSTADAS · YOGUR · AVENA · PANCAKES · WRAPS · LICUADOS



01

TOSTADAS CON HUEVOS REVUELTOS Y QUESO

INGREDIENTES

- 3 huevos
- 2 claras
- 2 tostadas de pan integral
- 30 g de queso magro
- 1 fruta

PREPARACIÓN

Revolvé los huevos con las claras. Agregá el queso al final de la cocción y serví acompañado de las tostadas y la fruta.

PROTEÍNA APROX.

32–35 g

YOGUR GRIEGO CON AVENA Y FRUTA

INGREDIENTES

- 250 g de yogur griego alto en proteína
- 40 g de avena
- 1 banana chica o frutos rojos
- Canela a gusto

PREPARACIÓN

Colocá el yogur en un bowl y agregá la avena, la fruta y la canela. También podés dejarlo preparado desde la noche anterior.

PROTEÍNA APROX.

25–30 g



03

OMELETTE DE JAMÓN Y QUESO

INGREDIENTES

- 3 huevos
- 2 claras
- 60 g de jamón cocido
- 30 g de queso magro
- Tomate

PREPARACIÓN

Batí los huevos y las claras y cocinalos en una sartén antiadherente. Agregá el jamón, el queso y el tomate. Doblá el omelette y terminá la cocción.

PROTEÍNA APROX.

38–42 g

PANCAKES PROTEICOS DE BANANA

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 3 claras
- 1 banana
- 40 g de avena
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- Unas gotas de vainillín
- Canela a gusto

PREPARACIÓN

Procesá todos los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea. Cociná pequeños pancakes en una sartén antiadherente a fuego medio. Cuando comiencen a aparecer burbujas en la superficie, dalos vuelta y terminá la cocción.

PROTEÍNA APROX.

25–28 g



TOSTADAS DE POLLO, PALTA Y HUEVO

INGREDIENTES

- 2 tostadas integrales
- 80 g de pollo cocido desmenuzado
- 1 huevo
- 30 g de palta
- Tomate

PREPARACIÓN

Colocá el pollo sobre las tostadas. Agregá la palta y el tomate y terminá con el huevo cocido de la manera que prefieras.

PROTEÍNA APROX.

35–40 g

BOWL PROTEICO DE YOGUR Y WHEY

INGREDIENTES

- 200 g de yogur griego
- 20 g de proteína whey
- 30 g de avena
- Frutillas o banana
- Canela a gusto

PREPARACIÓN

Mezclá el yogur con la proteína whey hasta formar una crema homogénea. Agregá la avena y la fruta por encima.

PROTEÍNA APROX.

35–40 g



SÁNDWICH PROTEICO DE DESAYUNO

INGREDIENTES

- 2 rebanadas de pan integral
- 2 huevos
- 60 g de jamón cocido
- 30 g de queso magro
- Tomate

PREPARACIÓN

Cociná los huevos y armá el sándwich con el pan integral, el jamón, el queso y el tomate. Podés calentarlo unos minutos para derretir el queso.

PROTEÍNA APROX.

35–40 g

AVENA CREMOSA CON PROTEÍNA

INGREDIENTES

- 50 g de avena
- 200 ml de leche descremada
- 20 g de proteína whey
- ½ banana
- Canela a gusto

PREPARACIÓN

Cociná la avena junto con la leche hasta obtener una textura cremosa. Retirá del fuego y dejá bajar ligeramente la temperatura. Incorporá la proteína whey y mezclá bien. Terminá con la banana y la canela.

PROTEÍNA APROX.

30–35 g



WRAP DE HUEVO Y POLLO

INGREDIENTES

- 1 tortilla integral
- 2 huevos
- 70 g de pollo cocido
- 20 g de queso magro
- Tomate

PREPARACIÓN

Prepará los huevos revueltos. Colocá los huevos, el pollo, el queso y el tomate dentro de la tortilla. Cerrá el wrap y doralo unos minutos en una sartén.

PROTEÍNA APROX.

38–42 g

LICUADO PROTEICO DE BANANA Y CAFÉ

INGREDIENTES

- 250 ml de leche descremada
- 25 g de proteína whey
- 1 banana chica
- Café frío
- Hielo
- Canela a gusto

PREPARACIÓN

Colocá todos los ingredientes en una licuadora y procesá hasta obtener una textura cremosa. Es una alternativa práctica para los días en los que necesitás resolver el desayuno rápidamente.

PROTEÍNA APROX.

30–35 g



Comer bien no necesita ser complicado.
No necesitás preparar algo diferente todos los días ni pasar horas
en la cocina.

Elegí dos, tres o cuatro desayunos de esta guía que realmente
disfrutes y convertílos en parte de tu rutina.

La constancia siempre va a ser más importante que la perfección.



+ THE HOLY COACH

Construí el cuerpo, la mente y la vida que Dios espera de vos.