

EL DESAYUNO IDEAL



SI TIENES CLASE DE EF A PRIMERA HORA: EL DESAYUNO NO PUEDE SER MUY COPIOSO

Debes desayunar al menos 30 minutos antes de la clase.

-Zumo , fruta y leche o yogurt (elegir uno)

O bien

- 3 galletas y 1 vaso de cereales o 1 barrita energética (elegir uno)

- En el recreo hacer un almuerzo energético como por ejemplo bocata de jamón y queso , barrita, frutos secos...

SI TIENES CLASE DE EF A SEGUNDA O TERCERA HORA:

Debes desayunar al menos 1 hora y 30 minutos antes de la clase.

- Zumo y leche o yogurt con cereales
- Tostada con aceite o un poco de tomate
- Croisant o madalena (NO INDUSTRIAL)
- Buen almuerzo en el recreo : bocata jamón y queso, zumo, barrita...

SI TIENES CLASE DE EF A CUARTA HORA:

Mismo desayuno que si fuera a segunda o tercera y además , en el recreo:

- Zumo o manzana o pera, 3 galletas y una barrita energética sin chocolate)

SI TIENES CLASE DE EF 5º O 6º HORA

Mismo desayuno que si fuera a segunda o tercera y además , en el recreo:

- Bocadillo pequeño de jamón o jamón York o pavo, o queso...
- Zumo o fruta
- Barrita