

— DESAYUNO - BRUNCH —
FUERZA ANCESTRAL
— 12,50€ —



- ◆ Huevos ecológicos cocinados en mantequilla o manteca de cerdo
- ◆ Jamón Serranos 100% cerdo, curado con sal marina
- ◆ Aguacate fresco
- ◆ Queso de cabra ecológico (leche cruda entera)

◆ Pan de masa madre opcional + 1,00€ ◆

— BENEFICIOS —

- | | |
|---|---|
| ◆ Energía: 720–760 kcal
(con pan 830 - 870 kcal) | ◆ Estabilidad glucémica sin picos de azúcar |
| ◆ Proteínas: 38–42g | ◆ Nutrición densa con proteínas completas |
| ◆ Grasas saludables: 55–60g | |
| ◆ Hidratos: 4g (con pan ≈18g) | ◆ Ácidos grasos y nutrientes esenciales para aumentar la saciedad y sostener la mente |

— DESAYUNO - BRUNCH —

CALMA MEDITERRANEA

— 12,00€ —



- ◆ Huevos ecológicos
- ◆ Caballa en aceite de oliva virgen extra
- ◆ Tomate fresco, aceitunas, aceite de oliva virgen extra

◆ Pan de masa madre opcional + 1,00€ ◆

BENEFICIOS

- | | |
|---|---|
| ◆ Energía: 480 kcal
(con pan 600 kcal) | ◆ Evita los picos de glucosa y
mantiene la saciedad |
| ◆ Proteínas: 30–33g | ◆ Omega 3 antiinflamatorio
beneficioso para el corazón |
| ◆ Grasas saludables: 34–38g | ◆ Proteína completa y
micronutrientes que clarifican
la mente |
| ◆ Omega 3: EPA + DHA: 1,5–2g | |
| ◆ Hidratos: 5g (con pan ≈18g) | |

— DESAYUNO - BRUNCH —

RENACER VERDE

— 12,00€ —



- ◆ Yogur ecológico de pasto
- ◆ Aguacate, frutos secos, coco, cacao puro
- ◆ Aceite de oliva virgen extra

◆ Pan de masa madre opcional + 1,00€ ◆

— BENEFICIOS —

- | | |
|---|---|
| ◆ Energía: 520 kcal
(con pan 640 kcal) | ◆ Aporta mucha fibra y estabiliza
el azúcar en sangre |
| ◆ Proteínas: 12–18g | ◆ Equilibra el microbioma intestinal
y promueve la digestión |
| ◆ Grasas saludables: 44–48g | |
| ◆ Fibra: 6-8g | |
| ◆ Hidratos: 8g (con pan ≈22g) | |