

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

DESAYUNO - BRUNCH

CALMA MEDITERRÁNEA

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

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

— DESAYUNO - BRUNCH —

BURRATA MEDITERRÁNEA

— 11,50€ —



- ◆ Burrata de leche fresca
- ◆ Tomate de la huerta en rodajas
- ◆ Aguacate fresco y aceite de oliva extra
- ◆ Pan de masa madre opcional + 1,00€ ◆

BENEFICIOS

- ◆ Energía: 570 kcal (con pan 680 kcal)
- ◆ Proteínas: 20–22g
- ◆ Grasas saludables: 50g
- ◆ Fibra: 8g (con pan 20gr)
- ◆ Hidratos: 8g (con pan ≈22g)
- ◆ Proteínas y calcio biodisponibles
- ◆ Antioxidante de tomate y fibra saciante del aguacate
- ◆ Grasas saludables que estabilizan la glucosa y nutren el cerebro
- ◆ Sabor fresco y natural