

5 desayunos con sello de nutricionista para mantener la línea en estas fechas

Empiezan las cenas, las comidas y las quedadas de navidad. Ver a todo el mundo implica salir a comer o tomar algo, pero eso no tiene que suponer ganar esos kilos que se han conseguido mantener a raya después de verano. Para intentar no darse el atracón en este tipo de eventos, la nutricionista de B-LikEat recomienda que lo mejor es empezar el día con un buen desayuno que aporte todo lo necesario para aguantar el día sin necesidad de excederse en el resto de las comidas

El Barceló Torre de Madrid propone un nuevo programa de desayunos con sello de nutricionista y da las claves para intentar que estas últimas semanas del año no pasen factura en Enero.

No es ningún secreto: en navidades se engorda, y se hace en un promedio de entre 1 y 2 kilos (según datos del Instituto Médico Europeo de Salud). En estas fechas se come en abundancia, numerosas veces al día y muy copiosamente.

Ante la inminente “operación salida” hacia las vacaciones de Navidad, Barceló Hotels&Resorts comparte, con la colaboración de la experta en nutrición natural & eating designer Vanessa Losada, 5 desayunos disponibles en su buffet de desayuno B-LikEat.

Bircher antiox: una de las recetas estrella de B-LikEat es el hasta ahora desconocido bircher. Una elaboración antioxidante en base a frutas de temporada con avena, semillas (de girasol o calabaza), bayas del goji, polen y nibs de cacao. Proteína vegetal, un mayor nivel de energía y propiedades antioxidantes, remineralizantes, estimulantes y reconstituyentes son solo alguno de los beneficios de este desayuno.

Súper-desayuno apto para deportistas: para quienes aprovechen sus vacaciones para hacer más ejercicio, el ingrediente obligatorio es múltiple: los súper-alimentos. La espirulina (fuente de minerales y proteínas vegetales de calidad), los nibs de cacao (cuyo valor energético, mineral y antioxidante supera al de muchos alimentos), o el polen (un reconstituyente perfecto para combatir la fatiga).

Fruit-based breakfast: por su carácter fresco y la existencia de gran número de variedades de temporada, la fruta es un ingrediente fundamental del desayuno saludable. Pero en la variedad está el gusto, y la fruta permite adaptarse a las necesidades concretas del cuerpo para cada día: para mayor energía plátanos o mango, para efectos antioxidantes las fresas o naranjas, y para efecto depurativo el pomelo o el limón.

Tosta en pan de masa madre: la masa madre, un fermento natural compuesto de harina y agua sin químicos ni levaduras añadidas, es la base de la versión más saludable del pan. Para convertir la

tostada Barceló propone utilizar toppings como albahaca, mantequilla de frutos secos (cacahuete, almendra o tahini) y fruta de temporada como mandarinas.

Smoothie détox: la combinación de espirulina, piña y pera es ligera y refrescante; los expertos recomiendan consumirlo fresco y recién hecho.

B-LikEat es la nueva propuesta por Barceló Hotels&Resorts para mejorar la salud de sus clientes y ofrecerles un desayuno healthy. El nuevo programa de desayunos de la cadena hotelera se centra en ingredientes ricos, saludables y de calidad y apuesta por productos orgánicos, de temporada y de proximidad que posibilitan mantener una alimentación saludable fuera de casa.

Sobre Barceló Torre de Madrid

Barceló Torre de Madrid llega a la capital para convertirse en un emblema de la ciudad: el lujo más vanguardista en el corazón de Plaza de España, una ubicación única en el centro de Madrid, y en un edificio icónico convertido en hotel por el prestigioso diseñador Jaime Hayon. Barceló Torre de Madrid se inspira en su destino para ofrecer a sus huéspedes las experiencias menos convencionales para descubrir un Madrid diferente.

Datos de contacto:

Ana Glez

Nota de prensa publicada en: [Barceló Torre de Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Entretenimiento](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>