



SALUT | | Actualitzat el 24/03/2020 a les 09:42

3 esmorzars perfectes per passar la quarentena



Quan diuen que l'esmorzar és l'àpat més important del dia, creu-t'ho perquè és veritat. Quan ens llevem fa moltes hores que no mengem i és quan el cos necessita més energia per afrontar el dia.

Durant aquests dies que estem a casa, és important que cuidis el que menges. **Evita els esmorzars de brioxeria i excés de xocolata i pren moltes vitamines!**

Et deixem tres idees d'esmorzars molt saludables, segur que algun s'adapta als teus gustos!

```
[playbuzz](function(d,s,id){var
js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=i
d;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuz
z-sdk'));
```

```
[/playbuzz]
```