

Desayunos y meriendas

30 ideas con los terrones que te ahorras frente a lo de siempre, para desayunar, merendar y llevar al cole.

30 ideas de desayunos y meriendas, cada una con los terrones que ahorra frente a la opción típica y las cuentas a la vista. Sin culpa y sin recetas complicadas.

Índice

Cinco para empezar

3

Desayunos y meriendas. 30 ideas de desayunos y meriendas, cada una con los terrores que ahorra frente a la opción típica y las cuentas a la vista. Sin culpa y sin recetas complicadas.

Revisión sanitaria: pendiente de un dietista-nutricionista colegiado.

Datos: Open Food Facts (ODbL) y Carmen AI (datos del 2026-09-27).

Las fotos son del archivo de sinAzucar.org y se presentan como material informativo y educativo. Más información y ayuda si te preocupa tu relación con la comida:

sinazucar.org/tca/.

© sinAzucar.org. Uso personal en el hogar y, a título personal, en clase o en consulta.
Versión de 2026-09-27.

01

Cinco para empezar

Las cinco primeras ideas, gratis: tostada con tomate, yogur con avena, copos con leche, huevo con pan y crema de cacahuete.

3 MIN DE LECTURA

Cinco desayunos de diez minutos o menos, con lo que hay en cualquier cocina. Cada tarjeta compara una idea con «lo de siempre»: un ejemplo nuestro, con la mediana de su categoría en la base de productos, no lo que desayunas tú. Los terrones salen de restar.

DATO

La fruta o la verdura entera suma 0 en las cuentas (con un asterisco): la OMS no cuenta como azúcar libre la de la fruta y la verdura enteras. La lactosa de la leche y del yogur sí está en las cuentas, porque es la cifra de la etiqueta. Con miel o azúcar de mesa, el azúcar se cuenta entera.

Las ideas



Tostadas: 6 g de azúcar en la ración de la foto, 1,5 terrones

1. Tostada con tomate y aceite

Pan tostado, tomate rallado y un chorrito de aceite de oliva. Cinco minutos y nada dulce.

Qué lleva	Azúcar	Terrones
Lo de siempre. Bollería y zumo de brik: 60 g de bollería (15,6 g) + 200 ml de néctar de fruta (17,4 g)	33 g	8,3
Esta idea. 40 g de pan de molde tostado (1,3 g) + medio tomate rallado (0 g*) + un chorrito de aceite de oliva (0 g)	1,3 g	0,3

DATO

Ahorras **7,9 terrones**: $(33 - 1,3) \text{ g} \div 4$. *La fruta o la verdura entera no cuenta como azúcar libre.

2. Yogur natural con fruta y avena

Un yogur natural, una pieza de fruta entera troceada y una cucharada de copos de avena por encima.

Qué lleva	Azúcar	Terrones
Lo de siempre. Yogur de sabores: 125 g de yogur de frutas o sabores (14,3 g)	14,3 g	3,6
Esta idea. 125 g de yogur natural (6,3 g) + una pieza de fruta entera (0 g*) + 15 g de copos de avena (0,2 g)	6,4 g	1,6

DATO

Ahorras **2 terrones**: $(14,3 - 6,4) \text{ g} \div 4$. *La fruta o la verdura entera no cuenta como azúcar libre.

3. Copos de avena con leche

Los mismos cuencos de siempre, con copos de avena en lugar de cereales de desayuno. Con fruta entera por encima, si te apetece.

Qué lleva	Azúcar	Terrones
Lo de siempre. Cereales de desayuno con leche: 40 g de cereales de desayuno (7,6 g) + 200 ml de leche (9,4 g)	17 g	4,3
Esta idea. 40 g de copos de avena (0,5 g) + 200 ml de leche (9,4 g) + un plátano (0 g*)	9,9 g	2,5

DATO

Ahorras **1,8 terrones**: $(17 - 9,9) \text{ g} \div 4$. *La fruta o la verdura entera no cuenta como azúcar libre.

4. Huevo con pan tostado

Un huevo cocido o a la plancha, una tostada y un café sin azúcar. Es el desayuno de bar de toda la vida.

Qué lleva	Azúcar	Terrones
Lo de siempre. Croissant y café con dos terrones: 60 g de croissant (7,2 g) + dos terrones de azúcar en el café (8 g)	15,2 g	3,8
Esta idea. 60 g de huevo (0,4 g) + 40 g de pan de molde tostado (1,3 g) + café sin azúcar (0 g)	1,7 g	0,4

DATO

Ahorras **3,4 terrones**: $(15,2 - 1,7) \text{ g} \div 4$.

5. Tostada con crema de cacahuete

Para quien necesita algo para untar: crema de cacahuete con cacahuete como ingrediente y poco más.

Qué lleva	Azúcar	Terrones
Lo de siempre. Tostada con crema de cacao: 40 g de pan de molde (1,3 g) + 20 g de crema de cacao (11,1 g)	12,4 g	3,1
Esta idea. 40 g de pan de molde tostado (1,3 g) + 15 g de crema de cacahuete (0,7 g)	2 g	0,5

DATO

Ahorras **2,6 terrones**: $(12,4 - 2) \text{ g} \div 4$.

Las medianas con las que se hacen las cuentas, y cómo, están en el último capítulo.