



CARTA SALUDABLE

*PLATOS RECOMENDADOS
PARA SENTIRTE BIEN.*

PANICAFÉ™



Ecosistema
Holister
Tu salud en movimiento



holister
Centro de salud y bienestar

COMBO AMERICANO.



Huevos poché, panceta ahumada, palta, jamón cocido, queso sobre pan de campo y jugo de naranjas.

¿POR QUÉ LO ELEGIMOS?

Porque es un desayuno con una adecuada carga proteica y de grasas saludables.

¿POR QUÉ LO RECOMENDAMOS?

Porque favorece la estabilidad energética durante la mañana y contribuye a un mejor control del apetito.

¿PARA QUIÉNES?

- ✓ Personas activas.
- ✓ Personas con hambre frecuente.
- ✓ Personas que buscan mejorar la calidad de su desayuno.

¿MOMENTO IDEAL?

Desayuno.

PANICAFÉ™





SENSA PANE.

Palta, huevo revuelto, jamón cocido, panceta, queso en fetas y jugo de naranjas. Acompañado con frutas de estación.

¿POR QUÉ LO ELEGIMOS?

Porque representa un desayuno nutricionalmente equilibrado que combina proteínas, grasas saludables y frutas.

¿POR QUÉ LO RECOMENDAMOS?

Porque favorece la saciedad, aporta micronutrientes y ayuda a disminuir el picoteo entre comidas.

¿PARA QUIÉNES?

- ✓ Personas con resistencia a la insulina.
- ✓ Personas con antojos frecuentes.
- ✓ Personas que buscan mejorar composición corporal.

¿MOMENTO IDEAL?

Desayuno o brunch.

PANICAFÉ™



BRIOCHE DE SALMÓN.



Mini pan brioche hojaldrado, palta, salmón y queso crema.

¿POR QUÉ LO ELEGIMOS?

Porque incorpora una fuente relevante de omega 3 EPA y DHA.

¿POR QUÉ LO RECOMENDAMOS?

Porque los omega 3 participan en la regulación de procesos inflamatorios, función cerebral y salud cardiovascular.

¿PARA QUIÉNES?

- ✓ Deportistas.
- ✓ Personas sometidas a estrés crónico.
- ✓ Personas con factores de riesgo cardiovascular.

¿MOMENTO IDEAL?

Almuerzo liviano o merienda salada.

PANICAFÉ™



ENSALADA PANICAFÉ

(NUESTRO FAVORITO)

Mini pan brioche hojaldrado, palta, salmón
y queso crema.



¿POR QUÉ LO ELEGIMOS?

Porque presenta una
excelente densidad
nutricional.

¿POR QUÉ LO RECOMENDAMOS?

Porque aporta fibra,
omega 3, antioxidantes y
micronutrientes que
favorecen la salud
intestinal y metabólica.

¿PARA QUIÉNES?

- ✓ Personas con
sobrepeso.
- ✓ Personas con
resistencia a la
insulina.
- ✓ Personas que buscan
una alimentación
anti-inflamatoria.

¿MOMENTO IDEAL?

Almuerzo.

PANICAFÉ™



BAGUETTÍN DE GUACAMOLE.



Mini pan brioche hojaldrado, palta, salmón y queso crema.

¿POR QUÉ LO ELEGIMOS?

Porque demuestra que una alimentación saludable no implica eliminar grupos de alimentos, sino mejorar el contexto nutricional del plato.

¿POR QUÉ LO RECOMENDAMOS?

Porque combina energía, proteínas, fibra y grasas saludables en una sola preparación.

¿PARA QUIÉNES?

- ✓ Personas que buscan una opción rápida y equilibrada.
- ✓ Personas que desean incorporar más grasas monoinsaturadas.

¿MOMENTO IDEAL?

Desayuno tardío, brunch o almuerzo liviano.

PANICAFÉ™





LA NUTRICIÓN MODERNA YA NO SE ENFOCA SOLAMENTE EN LAS CALORÍAS.

Hoy sabemos que la calidad de los alimentos, la salud intestinal, la regulación inflamatoria y la flexibilidad metabólica son factores centrales para construir salud.

Por eso elegimos alimentos que no sólo aporten energía, sino también nutrientes capaces de mejorar el funcionamiento del organismo a largo plazo.

PANICAFÉ™





Te invitamos a conocer Holister, un espacio donde tu salud es abordada de manera integral, personalizada e interdisciplinaria. ***Volvé a sentirte bien, volvé a elegirte.***

Conocé más sobre nuestro Ecosistema Holister y descubrí como podemos acompañarte:

WWW.INSTAGRAM.COM/ECOSISTEMAHOLISTER/

PANICAFÉ™

