

Alimentación para niños con sobrepeso

Desayuno:

Batido de frutas con leche baja en grasa.

Yogur natural con granola y frutas frescas.

Merienda:

Palitos de zanahoria con hummus.

Rodajas de manzana con mantequilla de almendra.

Comida:

Pollo a la parrilla con ensalada de hojas verdes y aderezo ligero.

Pescado al horno con quinoa y brócoli al vapor.

Cena:

Ensalada de pollo con vegetales variados y aliño saludable.

Sopa de verduras con trozos de pollo.