

## **Alimentación para niños con peso normal**

### **Desayuno:**

Avena cocida con rodajas de plátano y almendras.

Tostadas integrales con aguacate y huevo pochado.

### **Merienda:**

Yogur con bayas y un puñado de nueces.

Galletas integrales con queso cottage.

### **Comida:**

Pechuga de pollo a la plancha con arroz integral y verduras.

Tacos de pescado con tortillas de maíz y ensalada fresca.

### **Cena:**

Pizza casera con base integral, tomate, espinacas y queso bajo en grasa.

Pasta de trigo integral con salsa de tomate y albóndigas de pavo.