

Come muchos alimentos que ayuden a tu bebé a crecer. Los alimentos ricos en ácidos grasos omega 3 le ayudan a desarrollar su cerebro. Hemos destacado **en azul** los alimentos ricos en ácidos grasos **omega 3**.

El calcio y la vitamina D le ayudan a desarrollar dientes y huesos fuertes. Hemos destacado en **naranja** los alimentos ricos en o buena fuente de **calcio** y en color **verde** los alimentos ricos en **vitamina D**. Los productos lácteos están también fortificados con vitamina D.

Necesitarás muchos alimentos ricos en hierro. El hierro te ayuda a crear glóbulos rojos para tu bebé. Hemos destacado en **rojo** los alimentos ricos en **hierro o fortificados con hierro**.

Consejo: Mantén una bolsita de almendras cerca para darte una rápida inyección de energía.

	desayuno	botana	comida	botana	cena
Lunes	<ul style="list-style-type: none"> Avena cocinada con leche, con una cucharada de pasas doradas y hojuelas de almendras Jugo de manzana 	<ul style="list-style-type: none"> Naranja Yogur líquido 	<ul style="list-style-type: none"> Papa asada con frijoles y queso Pera 	<ul style="list-style-type: none"> Palomitas de maíz con mantequilla ligera Jugo de mango 	<ul style="list-style-type: none"> Chuletas de pavo con salsa de chipotle y naranja y cuscús al cilantro
Martes	<ul style="list-style-type: none"> Tostada de grano integral con mantequilla de cacahuete Licudo de papaya 	<ul style="list-style-type: none"> Nueces Leche descremada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada estilo California con aguacate (palta) Damasco (albaricoque) 	<ul style="list-style-type: none"> Floretas de brócoli untadas con aderezo "Ranch" ligero 	<ul style="list-style-type: none"> Salmón con limón y alcaparras, con puré de papas.
Miércoles	<ul style="list-style-type: none"> Cereal de hojuelas de grano integral con yogur griego y compota de bayas variadas (fresas, arándanos...) Jugo de naranja 	<ul style="list-style-type: none"> Puré de manzana mezclado con 1 onza de cacahuates sueltos 	<ul style="list-style-type: none"> Sándwich de pan rústico con mozzarella, albahaca y tomates secos Racimo pequeño de uva 	<ul style="list-style-type: none"> Humus (paté de garbanzos) con palitos de zanahoria 	<ul style="list-style-type: none"> Carne de cordero con camotes y manzanas y brócoli
Jueves	<ul style="list-style-type: none"> Requesón con una cucharada de compota de bayas variadas Jugo de zanahoria con melón (o naranja) 	<ul style="list-style-type: none"> Yogur desgrasado 	<ul style="list-style-type: none"> Super ensalada Quesito en miniatura y rodajas de manzana 	<ul style="list-style-type: none"> Tortilla (calentada) de maíz untada en 2 cucharadas de aceite de oliva 	<ul style="list-style-type: none"> Sardinas con tostada, acompañadas de espinacas y ensalada de tomates
Viernes	<ul style="list-style-type: none"> Batido de espinacas, plátano, y mantequilla de almendras Tostada de pan integral con queso crema 	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 taza de leche baja en grasa con fresas 	<ul style="list-style-type: none"> Panecillo bagel con queso en crema y salmón ahumado Kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> Un puñado de almendras y damascos secos 	<ul style="list-style-type: none"> Chile con carne y arroz
Sábado	<ul style="list-style-type: none"> Huevos revueltos y tostada con rodaja de queso y 2 cucharadas de salsa estilo mexicano Yogur líquido 	<ul style="list-style-type: none"> Bollito con mantequilla de cacahuete 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta al horno con champiñones y arvejas (guisantes) Papaya 	<ul style="list-style-type: none"> Palitos de apio con paté (dip) de frijoles 	<ul style="list-style-type: none"> Hamburguesas caseras con ensalada Naranja
Domingo	<ul style="list-style-type: none"> Panqueques con arándanos y miel/sirope ligero Yogur líquido 	<ul style="list-style-type: none"> Galletas de avena y naranja 	<ul style="list-style-type: none"> Carne deshinchada o rustida con coliflor gratinada con queso y zanahorias Ensalada de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> 2 puñados de nueces y fruta seca 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa cremosa de calabaza con un panecillo de grano integral untado en queso en crema