

Plan de alimentación sencillo para bebe de 7-12 meses

DESAYUNO

| | | | |
|---|--|---|--|
| Coctel de frutas con yogurt Fruta mixta picada con yogurt natural y amaranto. | Frijoles con queso Frijoles con remojo previo, en bola o guisados con panela y tomate picado. | Crema de lentejas Lentejas molidas con remojo previo, poca sal, leche de almendras. | Ensalada de manzana Manzana picada, zanahoria cocida, piña, nuez triturada y yogurt natural. |
| Avena con plátano 4C de avena para bebe con 1T leche materna o formula, vainilla, ½ plátano | Pan con aguacate y chicharos 1 pan integral con aguacate, tomate picado y edamames cocidos o triturados. | Bowl de manzana Leche de formula o materna, manzana rallada, canela. | Rollitos con aguacate y papa Pechuga de pavo picada con aguacate y papa cocida. |

COLACION

| | | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------|-------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| Manzana 1 manzana chica | Pera 1 pera chica | Mango ½ mango | Piña 1 taza de piña | Plátano ½ plátano |
|-----------------------------------|-----------------------------|-------------------------|-------------------------------|-----------------------------|

COLACION

| |
|--|
| Leche materna / 15-30 minutos de lactancia materna / |
|--|

COMIDA

| | | | | |
|--|---|--|--|---|
| Pollo con espinacas Muslo de pollo molido o picado chico con espinacas y papa cocida | Pollo con brócoli y coliflor Pollo en trozos chicos o molido con ajo, brócoli, coliflor y avena | Carne con betabel Carne de res molida o picada muy chica con betabel y zanahoria. | Pollo con ejotes Pechuga de pollo molida o picado chico con ejotes, cebolla, tomate y camote | Pescado con brócoli Filete de pescado triturado con brócoli guisado, chicharos y elote. |
| Carne con pimientos Carne de res molida con morrón amarillo, rojo, verde, tomate y camote. | Filete de pescado con calabaza y zanahoria Pescado con calabaza, zanahoria en cuadritos muy chicos. | Espagueti a la boloñesa Espagueti integral cocido con carne molida y salsa de tomate natural | Ensalada de pollo Pollo molido o desmenuzado con tomate, ejotes, chicharos y elote. | Atún con verduras 1 lata de atún o 1 medallon cocido con apio, chayote, brócoli y ejotes. |

*Adicional a la comida puede incluir una fruta picada o en papilla.

COLACION

| |
|---|
| Leche materna / formula 15-30 minutos de lactancia materna / 7 cucharadas de leche en polvo con 7 onzas de agua purificada. |
|---|

CENA

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| Burritos de aguacate Tortilla de harina de avena con aguacate machucado, tomate y espinaca picada. | Calabacitas con panela Calabacitas cocidas y picadas con cubos de tomate, elote y panela | Garbanzos con tomate Garbanzos cocidos con tomate y ejotes. (puede ser licuado o picado) | Crema de frijol con lenteja Frijoles y lentejas cocidas y molidas con leche materna o formula | Coditos con atún o pollo Coditos integrales con atún ó pollo desmenuzado, chicharos y brócoli |
|--|--|--|---|---|

COLACION

| |
|---|
| Leche materna / formula 15-30 minutos de lactancia materna / 8 cucharadas de leche en polvo con 8 onzas de agua purificada. |
|---|

