

• — — — — — •

# ALGUNAS IDEAS DE DESAYUNO Y MERIENDA SALUDABLES

• — — — — — •



.....  
NOU  
.....

# ALGUNAS IDEAS DE DESAYUNO Y MERIENDA SALUDABLES

(Recogidas en “¿Qué le doy de comer?” de Aitor Sánchez y Lucía Martínez, Ed Paidós)

## PARA BEBÉS (6-24 MESES)

Fruta chafada, triturada o a trozos. Si es fruta dura, como pera o manzana, y aún no tienen dientes, podemos cocerla unos minutos para que esté blandita  
**(SG, V).**

Frutos secos en crema o molidos  
**(SG, V).**

Aguacate machacado o en trocitos  
**(SG, V).**

Pan integral blandito o sin la corteza con aceite de oliva virgen extra y tomate rallado  
**(V).**

Porridge (se puede hacer con leche materna).  
**(V** si se hace con leche materna o con bebida vegetal sin azúcar.)

Hummus casero y palitos de zanahoria. Los podemos cocer un poco si aún no tienen dientes  
**(SG, V).**

Tortilla francesa, de patata, huevo cocido o revuelto  
**(SG).**

Combinaciones de todas las anteriores.



**SIN GLUTEN:**  
opciones marcadas con **SG**.



**VEGANAS** (por lo tanto, también sin lactosa y aptas para alergia al huevo):  
opciones marcadas con **V**.

# ALGUNAS IDEAS DE DESAYUNO Y MERIENDA SALUDABLES

(Recogidas en “¿Qué le doy de comer?” de Aitor Sánchez y Lucía Martínez, Ed Paidós)

## PARA NIÑOS



Todo lo anterior.

Yogur natural sin azúcar  
(**SG**, **V** si el yogur es vegetal).

Leche entera, con o sin cacao puro  
(**SG**, revisando el etiquetado del cacao).

Bebida vegetal sin azúcar añadido  
(**V**, **SG** según el tipo, verificar).

Tostadas, bocadillos o sándwiches de pan integral y relleno saludable (véase el apartado anterior).  
(**V** según la opción.)

Quesadilla de maíz y tomate  
(**SG**, revisando el etiquetado; **V** cambiando el queso por tofu).

Picos de pan integral o galletas saladas tipo Quelitas con chocolate negro con 85 % de cacao  
(**V**).

Un huevo cocido y pepino en rodajas  
(**SG**).

Fruta desecada  
(**V**, **SG** revisando el etiquetado).

Palomitas caseras  
(**SG**, **V**).

Copos de maíz o arroz inflado, sin azucarar  
(**V**, **SG**).

Combinaciones de todas las opciones.



**SIN GLUTEN:**  
opciones marcadas con **SG**.



**VEGANAS** (por lo tanto, también sin lactosa y aptas para alergia al huevo):  
opciones marcadas con **V**.

• — — — — — •

# ALGUNAS IDEAS DE BOCADILLOS SALUDABLES

• — — — — — •



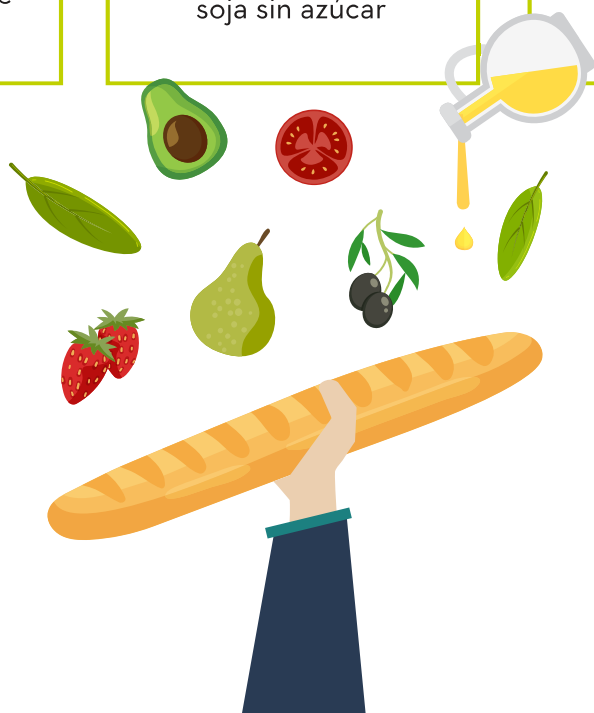
.....  
NOU  
.....

## • ALGUNAS IDEAS DE BOCADILLOS SALUDABLES •

**Siempre con pan integral.** No con pan de molde o de barra blanco, ni pan de leche, molletes o similar.

### PARA TODOS:

Tomate, aceite de oliva y tofu	Pasta de aguacate y frijoles negros	Hummus con aceitunas
Lechuga, pepino y seitán	Tahina, rodajas de plátano y canela	Cremas de frutos secos sin azúcar añadido
Lechuga, espárragos de lata y mostaza	Rúcula con pera y nueces	Tomate, tofu silken y hojas de albahaca
Lonchas de tofu ahumado con pimientos del piquillo de lata	Hojas de rúcula, tomate seco y lascas de tempeh	Mantequilla de cacahuete sin azúcar y fresas a rodajas
Aceite de oliva virgen extra, sal en escamas y chocolate negro de más del 80% cacao	Falafel en pan de pita con salsa de yogur de soja sin azúcar	Tapenade (paté de olivas negras) y tomate a rodajas



## • ALGUNAS IDEAS DE BOCADILLOS SALUDABLES •

### — PARA LOS QUE CONSUMEN LÁCTEOS Y HUEVOS: —

Todos los anteriores

Tomate, aceite de oliva y queso fresco

Tomate y tortilla francesa

Hojas de rúcula, tomate seco y lascas de parmesano

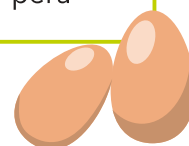
Tapenade (paté de olivas negras) y queso feta

Tomate, mozzarella y hojas de albahaca o pesto

Requesón con nueces

Lechuga, huevo duro y espárragos de lata

Hojas de espinacas, roquefort y pera



### — PARA LOS QUE CONSUMEN CARNE Y PESCADO: —



Todos los anteriores



Sardinas de lata con tomate rodajas

Salmón ahumado y brotes de espinaca

Pechuga de pollo desmenuzada con lechuga y mostaza

Lomo a la plancha con escalivada

Atún de lata al natural chafado con aguacate

Lechuga, pepino y anchoas o boquerones