
DIETA ASTRINGENTE PARA LACTANTE DE 8 A 18 MESES.

Desayunos:

- 1.- Yogur natural y plátano chafado.
- 2.- Papilla de crema de arroz con leche de continuación

Meriendas:

- 1.- Papilla de plátano y manzana con 1 medida de crema de arroz
- 2.- Yogur natural con galletas.

LUNES

Comida: Triturado de pollo: 20 g. de sémola de arroz + 50 g. de pollo + 100 g. de zanahoria + 10 ml de aceite (cocer y triturar). Manzana asada.

Cena: Triturado de pescado: 20 g. De sémola de arroz + 20 g. Mero + 100 g. Zanahoria + 10 ml de aceite (cocer y triturar). Yogur natural.

MARTES

Comida: Sémola de arroz, zanahoria y pollo. Plátano picado.

Cena: Puré de patata. Tortilla a la francesa. Manzana asada.

MIERCOLES

Comida: Triturado de pollo. Yogur natural.

Cena: Sémola de arroz. Una cortada de jamón de York. Plátano.

JUEVES

Comida: Sopa de fideos, zanahoria y pescado blanco hervido. Manzana rallada.

Cena: Sémola de arroz. Huevo escalfado. Plátano

VIERNES

Comida: Sopa de arroz con pollo. Yogur natural.

Cena: Puré de patata, zanahoria y mero. Manzana asada.

SABADO

Comida: Triturado de pollo. Plátano.

Cena: Sémola de arroz. Hamburguesa de pollo triturada. Manzana

DOMINGO

Comida: Sopa de estrellas con pollo y patata hervida. Yogur natural.

Cena: Triturado de pescado. Plátano.