



Plan Familiar FF360 - Semana Realista Vol. 2

¿Otra semana más pensando qué demonios poner de comer sin que tu criatura proteste y sin que tú acabes comiendo cereales de cena? Tranquil@, aquí llega la segunda entrega del Plan Familiar FF360, para que no improvises a lo loco y puedas comer con un mínimo de orden sin volverte un ogro. Este plan es simple, directo y con margen de maniobra. No hay días fijos, porque en esta casa sabemos que el Día 2 puede terminar siendo el Día 5 si se pone malo alguien o hay partido del peque. Adáptalo, disfrútalo y, si puedes, riéte un poco mientras cocinas.

Día 1

- Desayuno: Tostadas integrales con aguacate y huevo cocido + un vaso de leche o bebida vegetal
- Media mañana: Yogur natural + 1 puñado de frutos secos sin sal
- Comida: Macarrones integrales con atún y tomate natural + ensalada verde
- Merienda: Batido de plátano y cacao puro con leche
- Cena: Crema de calabacín + tortilla francesa con champiñones

Día 2

- Desayuno: Copos de avena con yogur y fruta troceada (manzana o pera)
- Media mañana: Mini bocadillo de jamón cocido con pan integral
- Comida: Arroz con verduras y pollo al horno
- Merienda: Galletas de avena caseras + zumo natural
- Cena: Ensalada de lentejas frías con tomate, cebolla y huevo duro

Día 3

- Desayuno: Pan de centeno con queso fresco y mermelada sin azúcar + café con leche
- Media mañana: Una pieza de fruta + barrita casera de avena
- Comida: Filete de merluza al horno con patata y calabaza
- Merienda: Tazón pequeño de cereales sin azúcares añadidos con leche
- Cena: Revuelto de huevos con espárragos trigueros + pan de pita

Día 4

- Desayuno: Bizcocho integral casero + vaso de leche o bebida vegetal
- Media mañana: Puñado de almendras y una mandarina
- Comida: Fajitas con pollo, pimientos y cebolla + guacamole casero
- Merienda: Fruta de temporada + yogur natural
- Cena: Sopa de fideos con huevo + zanahorias al vapor

Día 5

- Desayuno: Tortitas de avena y plátano + café con leche o cacao
- Media mañana: Sandwich de pavo con pan integral y tomate
- Comida: Lasaña de verduras con bechamel ligera
- Merienda: Smoothie de fresas y yogur
- Cena: Huevos al plato con guisantes y jamón + tostadas integrales