



BUNÁ KIDS

PLAN BALANCEADO INFANTIL

Objetivo: Alimentación equilibrada que apoye el crecimiento, desarrollo y aprendizaje

Beneficio: Energía constante, mejor concentración, saciedad adecuada y hábitos saludables

Calorías diarias aproximadas (4 tiempos): 1,100 – 1,300 kcal

Macros diarios promedio:

Proteína: 45 – 60 g

Carbohidratos: 140 – 170 g

Grasas: 35 – 45 g

● LUNES

Desayuno – Pan francés integral con fruta fresca

360 kcal | P 12 g | C 54 g | G 12 g

Lunch – Wrap integral frío de pollo y queso + jitomate cherry

No requiere calentarse

280 kcal | P 14 g | C 32 g | G 10 g

Comida – Albóndigas suaves de pollo en salsa natural + arroz blanco + calabaza

580 kcal | P 28 g | C 58 g | G 20 g

Cena – Pasta corta con huevo revuelto y verduras

360 kcal | P 16 g | C 42 g | G 12 g

● MARTES

Desayuno – Hotcake integral de avena y manzana + fruta

360 kcal | P 12 g | C 54 g | G 12 g

Lunch – Ensalada fría de pasta integral con pollo y queso

Ideal para lunchera

280 kcal | P 14 g | C 34 g | G 10 g

Comida – Picadillo de res con papa y zanahoria + arroz

600 kcal | P 28 g | C 62 g | G 20 g

Cena – Quesadilla integral de queso con frijoles machacados

360 kcal | P 14 g | C 36 g | G 14 g

● MIÉRCOLES

Desayuno – Avena cremosa con pera y canela

360 kcal | P 12 g | C 54 g | G 12 g

Lunch – Mini tortita integral de pollo y queso + pepino

Se come fría

300 kcal | P 18 g | C 28 g | G 10 g

Comida – Pollo desmenuzado con arroz y brócoli suave

600 kcal | P 28 g | C 56 g | G 22 g

Cena – Sopa cremosa de verduras con pan integral

360 kcal | P 18 g | C 38 g | G 10 g

● JUEVES

Desayuno – Tostada integral con huevo revuelto y aguacate + fruta

360 kcal | P 18 g | C 34 g | G 14 g

Lunch – Muffin salado integral de huevo y queso + yogurt

No requiere calor

280 kcal | P 12 g | C 34 g | G 10 g

Comida – Fajitas suaves de cerdo con arroz y calabaza

600 kcal | P 28 g | C 54 g | G 20 g

Cena – Puré de papa con pollo desmenuzado y zanahoria

360 kcal | P 18 g | C 36 g | G 12 g

● VIERNES

Desayuno – Waffle integral casero + fruta

360 kcal | P 12 g | C 54 g | G 12 g

Lunch – Rollito integral frío de pavo y queso + zanahoria baby

Práctico y sin calentar

300 kcal | P 16 g | C 36 g | G 10 g

Comida – Torta de carne molida al horno + puré de camote

600 kcal | P 28 g | C 42 g | G 26 g

Cena – Huevito con arroz y frijoles suaves

360 kcal | P 18 g | C 38 g | G 12 g

● SÁBADO

Desayuno – Omelette de jamón natural y queso + fruta

360 kcal | P 18 g | C 30 g | G 16 g

Lunch – Ensalada fría de arroz con pollo y verduras

Lunch frío

280 kcal | P 14 g | C 28 g | G 12 g

Comida – Lasaña casera de verduras y pollo (pasta integral)

600 kcal | P 26 g | C 54 g | G 22 g

Cena – Crema de zanahoria con pan integral

360 kcal | P 14 g | C 42 g | G 12 g

 DOMINGO

Desayuno – Yogurt natural con avena y fruta

360 kcal | P 14 g | C 46 g | G 12 g

Lunch – Sándwich integral frío de pollo y queso

280 kcal | P 14 g | C 32 g | G 10 g

Comida – Arroz con pollo y verduras suaves

580 kcal | P 28 g | C 54 g | G 18 g

Cena – Panecito integral con leche y fruta

340 kcal | P 10 g | C 48 g | G 8 g

www.vivebuna.com